

Czwórka

GRUDZIĘŃ

NR 19



W tym wydaniu:

- **PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE – co dają, a co odbierają?**
- „Świąteczna misja”
- Makijaże w szkole??? Co Wy na to?
- **LURASADOMSKA** i jej pasja do piłki nożnej
- Pierwszy Próbnny Egzamin Ósmoklasisty - relacja
- Święto Patrona Szkoły i Szkolny Pokaz Talentów
- Na świątecznym jarmarku - w stolicy Saksonii
- **KĄCIK EKSPERTA** - Jak motywować się do nauki?





LAURA SADOWSKA

i jej pasja do piłki nożnej

Mam na imię Laura i mam 14 lat. Piłka nożna to nie tylko sport, to moja prawdziwa pasja, która towarzyszy mi od najmłodszych lat. Pamiętam, jak jako dziecko biegałam za piłką na podwórku, marząc o tym, żeby stać się najlepszą zawodniczką. Każde popołudnie spędzam z przyjaciółkami na boisku, gdzie rywalizujemy, śmiejemy się i uczymy się od siebie nawzajem.

W miarę jak zdobywałam doświadczenie, zaczęłam dostrzegać, jak ważne są technika i taktyka. Wraz z drużyną regularnie trenowałyśmy, co pozwoliło mi poprawić swoje umiejętności. Pamiętam, jak podczas jednego z treningów, po wielu próbach, w końcu strzeliłam swojego pierwszego gola. To był moment, który na zawsze pozostanie w mojej pamięci. Cała drużyna wybuchła radością, a ja czułam się, jakbym zdobyła złoty medal.

W tym roku postanowiłyśmy wziąć udział w lokalnym turnieju, co było dla nas wielkim wyzwaniem. Przygotowania trwały miesiącami. Każdy trening był intensywny, a ja starałam się dawać z siebie wszystko. Czasami bywało ciężko, zwłaszcza gdy zdarzały się kontuzje czy gorsze dni. Mimo to, każda chwila na boisku dawała mi siłę i motywację.

Gdy nadszedł dzień turnieju, czułam mieszankę ekscytacji i zdenerwowania. W pierwszym meczu zagrałyśmy z drużyną, która wyglądała na bardzo doświadczoną. Mimo trudności, nie poddałyśmy się. Każda minuta była pełna emocji, a ja czułam, że to dla mnie ogromne przeżycie. Mimo że nie udało nam się wygrać, zyskałyśmy coś znacznie cenniejszego – doświadczenie i przyjaźnię, które będziemy pielęgnować przez lata.

Po meczu zrozumiałam, że piłka nożna nauczyła mnie nie tylko techniki gry, ale również współpracy, odwagi i determinacji. Czasami bywało ciężko, ale po każdym treningu czułam się coraz lepiej. Zdarzały się chwile wątplenia, gdy porównywałam się z innymi, ale boisko zawsze przypominało mi, dlaczego to robię. Każda asysta, każdy strzał, każda akcja, w której brałam udział, sprawiała, że czułam się spełniona.

Piłka nożna to dla mnie coś więcej niż tylko sport. To sposób na wyrażenie siebie i nawiązywanie relacji z innymi. Daje mi poczucie przynależności i radości. Planuję kontynuować swoją przygodę z piłką, dążyć do swoich celów i marzeń, bo wierzę, że z determinacją mogę osiągnąć wiele. W przyszłości chciałabym grać na wyższym poziomie, a może nawet zrealizować marzenie o grze w profesjonalnej lidze. Piłka nożna jest częścią mnie, moim celem i źródłem niekończącej się radości.



“Makijaż w szkole- co wy na to?”

W dzisiejszych czasach większość nastolatków wyraża swoją kreatywność właśnie poprzez makijaż. Wraz z nowymi trendami rosnącymi w mediach społecznościowych, coraz więcej młodych osób sięga po kosmetyki. Jedni widzą w tym pomoc w samoakceptacji swojego wyglądu zewnętrznego, drudzy uważają za przeszkodę w nauce. Przyjrzyjmy się więc argumentom osób, które mają na ten temat różne poglądy.

Z perspektywy nastolatki.

“Makijaż pomaga mi nie tylko w ukryciu niedoskonałości. Dzięki niemu mogę podkreślić moje zielone oczy czy obrysować usta. To sprawia, że wyglądam lepiej i czuję się pewna siebie” - mówi 14 letnia Oliwia Tomaszewska- uczennica klasy 8. Takich historii jest o wiele więcej. Nakładanie kosmetyków pozwala młodzieży podążać za standardami urody kreowanymi w sieci.

Co na to rodzice nastolatków?

“Nie mam problemu z tym, by moja córka malowała się do szkoły. Mam z Oliwią dobre relacje i wolę, by rozwijała swoją kreatywność i pewność siebie przez makijaż, niż żeby robiła to w ukryciu przede mną” - mówi mama Oliwki. “Surowe zasady innych rodziców, którzy nie pozwalają na używanie kosmetyków mogą przynieść w przyszłości odwrotny efekt.” Mama Oliwki (jak i również większość rodziców) dba o swobodę swojego dziecka i wierzy, że dziewczynka przez to lepiej pozna siebie.

Co na to nauczyciele?

Jak problem makijażu wygląda z perspektywy nauczycieli? Zapytaliśmy czy według nich jest to przeszkoda w nauce, czy naturalny aspekt dorastania?

“Jestem przeciwniczką mocnego makijażu. Uważam, że wtedy człowiek przestaje być sobą. Delikatny makijaż u moich uczennic mi w ogóle nie przeszkadza, lecz trzeba znać w tym umiar. Jeśli sprawia to, że uczennica czuje się bardziej komfortowo, to nie mam nic przeciwko temu. Dziewczynki mają zazwyczaj piękną cerę, a niedoskonałości to naturalna kwestia dorastania. Jeśli rodzic pozwala na delikatne podkreślenie rzęs, to nie wpływa to negatywnie, dopóki jest to w granicach zdrowego rozsądku. Według mnie najważniejsze jest, aby uczeń dobrze prezentował swoją postawę odpowiednim zachowaniem.” - wyznaje pani Małgorzata Frejlichowska- nauczycielka matematyki w Szkole Podstawowej Nr 4.

Jak znaleźć równowagę?

Po pierwsze, uczeń powinien znać swoje priorytety i dążyć w kierunku rozwoju. Dla kogoś kto wie, co chce robić w życiu, makijaż nie powinien być problemem. Po drugie, ważne jest by znaleźć umiar i właściwie dzielić swój czas. Ciągłe stanie przed lustrem może być przyczyną zaniedbania wyników w nauce. Po trzecie, młodzież powinna stosować się do zasad nałożonych w szkole. Jeśli wyrażona jest zgoda na lekki makijaż, jest to rozwiązanie dobre zarówno dla nastolatków jak i pedagogów. Człowiek powinien mieć pełną swobodę w decydowaniu o swoim wyglądzie, dopóki nie narusza to pewnych granic. Dajmy więc młodemu pokoleniu się rozwijać i iść w stronę nowoczesności.

Alicja Młot kl. 8 a

MAKIAŻ W SZKOLE - CO MY NA TO?

Makijaż w szkole to temat, który wzbudza sporo kontrowersji. Dla wielu uczniów jest to sposób na wyrażenie siebie i poczucie się pewniej. W szkole, zwłaszcza w liceum, makijaż może pomóc w budowaniu pewności siebie, a także pozwala poczuć się bardziej „dorosłym”. Dziś młodzież ma dostęp do wielu kosmetyków, więc nic dziwnego, że eksperymentują z wyglądem. W końcu makijaż to także część mody i stylu, który może być dla niektórych ważny. Z drugiej strony, szkoły często mają zasady, które ograniczają możliwość malowania się. Wiele osób uważa, że makijaż w szkole może odciągnąć uwagę od nauki, a dla niektórych uczniów, zwłaszcza tych, którzy się nie malują, może tworzyć presję, by wyglądać „jak wszyscy”. Zbyt mocny makijaż może też wydawać się nieodpowiedni w środowisku edukacyjnym, w którym najważniejsze powinno być zdobywanie wiedzy, a nie wygląd. Wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest kompromis. Delikatny makijaż, który nie przyciąga zbyt wiele uwagi, może być akceptowalny, natomiast intensywne, krzykliwe makijaże, które mogą rozpraszać, lepiej zostawić na inne okazje. W końcu szkoła to miejsce, w którym powinniśmy się skupić na nauce, a nie na tym jak wyglądamy. Z drugiej strony warto dać młodzieży przestrzeń do wyrażania siebie, o ile nie przeszkadza to w codziennym funkcjonowaniu w szkole.

Natalia Kądziała kl. 8A

Próbne egzaminy ósmoklasisty odbyły się w naszej szkole 2,3 i 4 grudnia 2024 r.

Czy taka forma przygotowania do egzaminu jest potrzebna?

Próbne egzaminy ósmoklasisty, pozwalają uczniom oswoić się z formą i atmosferą egzaminu końcowego. Dzięki nim ósmoklasiści mogą sprawdzić swoją wiedzę i umiejętności w warunkach zbliżonych do rzeczywistych, co pomaga w identyfikacji obszarów wymagających dodatkowej pracy. Dają również nauczycielom i rodzicom obraz poziomu przygotowania uczniów, umożliwiając wprowadzenie ewentualnych korekt w nauce. Ponadto redukują stres związany z prawdziwym egzaminem, ponieważ uczniowie wiedzą, czego się spodziewać.

Laura Sadowska kl. 8 a



Wpływ portali społecznościowych na nasze życie: co dają, a co odbierają?

Media społecznościowe stały się nieodłączną częścią naszego codziennego życia, wpływając zarówno na relacje międzyludzkie, jak i na naszą psychikę. Niosą za sobą wiele zagrożeń.

Z jednej strony media społecznościowe ułatwiają komunikację i budowanie relacji. Dzięki nim możemy być w stałym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi, nawet jeśli dzielą nas tysiące kilometrów. Platformy takie jak Facebook czy Instagram pomagają nawiązywać nowe znajomości, promować swoje talenty czy rozwijać karierę zawodową. Dają również przestrzeń do wymiany myśli, edukacji i zaangażowania w sprawy społeczne. W sytuacjach kryzysowych, takich jak klęski żywiołowe, media społecznościowe służą jako narzędzie szybkiego przekazu informacji.

Z drugiej strony, portale społecznościowe mogą odbierać nam cenny czas, który moglibyśmy poświęcić na bezpośrednie relacje czy rozwijanie pasji. Nieustanne porównywanie się z innymi, wynikające z idealizowanych obrazów życia prezentowanych w sieci, może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, a w skrajnych przypadkach nawet do depresji. Uzależnienie od polubień i powiadomień sprawia, że coraz trudniej nam odciąć się od wirtualnego świata. Ponadto nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z ryzykiem utraty prywatności, a czasem nawet naraża na cyberprzemoc.

Podsumowując, media społecznościowe mają potencjał, by wzbogacać nasze życie, pod warunkiem, że korzystamy z nich świadomie i umiarkowanie. Kluczem jest zachowanie równowagi między światem online a realnym.

Oliwia Tomaszewska kl. 8 a



Wpływ portali społecznościowych na nasze życie: co dają, a co odbierają?

Jeśliby poprosić uczniów o to, żeby powiedzieli, co najczęściej i najchętniej robią w wolnym czasie to większość z nich powiedziałaaby, że przegląda media społecznościowe. Co jednak dają i odbierają ludziom?

Zacznijmy od tego, co daje korzystanie z mediów społecznościowych. Oczywiście dają dużo informacji praktycznie na wyciągnięcie ręki. Niemalże wszystko co wydarzy się na świecie, od razu pojawia się w sieci. Nie trzeba wychodzić z domu po zakup gazety, czy czekać na poruszenie tego tematu w telewizji, można po prostu wejść do telefonu i przeczytać.

Wielu ludzi przegląda te portale, żeby się odprężyć. Ekran telefonu wywołuje u ludzi dopaminę, czyli hormon szczęścia. Więc przeglądanie tych portali sprawia radość. No dobrze, ale co te portale nam odbierają? Pierwszą rzeczą jest to, że mało ludzi używa portali społecznościowych tylko po to, żeby sprawdzić jakieś informacje lub chwile się odprężyć. Tylko są od tego uzależnieni i zazwyczaj przeglądają nie dlatego, że sprawia im to radość tylko dlatego, że nie mogą odłożyć telefonu przez swoje uzależnienie. Takie osoby mogą przez pół dnia leżeć na łóżku i przeglądać media społecznościowe.

Niestety, ale tak długi czas nie wpływa dobrze na nasze zdrowie. Podobnie jak korzystanie z niego, gdy jest ciemno. Ludzie jednak mimo ostrzeżeń i tak to robią. Ostatnie co nam odbierają to potrzeba myślenia. Na takich portalach można znaleźć wszystko, wielu ludzi nie wie, jak coś zrobić, więc szukają odpowiedzi w portalach społecznościowych. Jak widać portale społecznościowe zarówno dają i odbierają wiele rzeczy. Nie warto jednak korzystać z nich całe dnie, ale trzeba znaleźć czas na prawdziwe życie.

Marcin Skwarek kl. 8 a





„Świąteczna misja”

Od kilkunastu dni śnieg bez przerwy prószył, przez co drogi w małym miasteczku zamieniły się w białe tunele. Piętnastoletnia Aurora siedziała w swoim pokoju, wyglądając przez okno. W całym domu panował gwar – młodszy brat z niecierpliwością czekał na mikołajkowe prezenty, a rodzice próbowali zdążyć z obowiązkami.

Od kiedy babcia odeszła, nic nie było takie samo. Babcia zawsze robiła najlepsze pierniki, opowiadała świąteczne historie i wieszła na choince specjalną bombkę – srebrną gwiazdkę, którą Aurora uwielbiała całym sercem. Teraz wszystko wydawało się dziwnie puste.

– Aurora, możesz na chwilę zejść? – zawołała mama z kuchni, wytrącając Aurorę z zamyślenia.

Aurora z niechęcią zeszła na dół, spodziewając się kolejnego polecenia takiego jak dobrze jej znane: „Przygotuj kolację” bądź „Popilnuj brata”. Tymczasem na korytarzu stał pan Marek, starszy sąsiad z mieszkania obok, z ciężką torbą w dłoniach.

– Aurora, potrzebuję pomocy – oznajmił, przeczesując swoje siwe włosy. – Wiesz, jak dzieci czekają na paczki mikołajkowe w naszej dzielnicy? Zwykle twoja babcia mi pomagała, ale teraz... sam sobie nie poradzę.

Aurora zamarła. Pamiętała, jak babcia co roku wkładała w przygotowanie tych paczek całe serce. Często wspominała, jak ważne jest dzielenie się nimi z innymi.

– Ale... ja nie wiem, jak to zrobić – wyjąkała Aurora, troszkę przestraszona.

– Twoja babcia zawsze mówiła, że masz jej dobre serce – uśmiechnął się pan Marek. – Wystarczy, że spróbujesz.

Aurora wzięła głęboki oddech i zgodziła się. W mieszkaniu pana Marka czekały przygotowane podarunki: cukierki, świeczki, kubki, poduszki, a nawet drobne zabawki. Aurora zaczęła je sortować i pakować w ozdobny papier. Kiedy skończyła, było już ciemno.

– A teraz najważniejsza część – powiedział pan Marek, wręczając jej czapkę Mikołaja. – Musimy je dostarczyć.

Podzielili się torbami i ruszyli w zimową noc. Aurora czuła, jak coś w niej się zmienia. W każdym domu, do którego wchodzili, widziała szerokie uśmiechy dzieci. W ich oczach błyszczała radość, a rodzice dziękowali za ten mały gest, który znaczył tak wiele.

Kiedy wrócili, była wyczerpana, ale szczęśliwa. Pan Marek spojrzał na nią ciepło.

– Twoja babcia jest z ciebie dumna.

Aurora poczuła, jak ściska jej się gardło.

– Tęsknię za nią – powiedziała cicho.

– Wiem – odparł pan Marek. – Ale to, co dziś zrobiłaś, to właśnie jej sposób na zostawienie kawałka magii w tym świecie.

Wracając do domu, Aurora poczuła, że w jej sercu znowu zapłonęło coś ciepłego. W swoim pokoju wyjęła pudełko, które kiedyś dostała od babci. Na dnie leżała srebrna gwiazdka. Aurora zawiesiła ją na choince, a blask światełek odbił się w jej oczach. Świąta nie były już aż tak puste jak wcześniej.

Zuzanna Smolarek kl. 7c



Na świątecznym jarmarku w stolicy Saksonii

W czwartek 12 grudnia 2024 roku, udaliśmy się na dwudniową wycieczkę do Niemiec. Celem wyjazdu było zwiedzenie dwóch niemieckich miast - Drezna i Budziszyna przez uczniów klas 7 i 8 naszej szkoły.

Pierwszego dnia wyjazdu o godzinie 11.00 przekroczyliśmy granicę polsko-niemiecką, a o 12 rozpoczęliśmy zwiedzanie Drezna. Najpierw odwiedziliśmy Plac Teatralny, gdzie podziwialiśmy Operę Sempera – jedną z najstojniejszych budowli tego miasta. Następnie zatrzymaliśmy się w Zespole Pałacowym Zwinger, który był wzorowany na francuskim Wersalu. Tam również zwiedziliśmy Galerię Dawnych Mistrzów, wypełnioną zachwycającymi dziełami sztuki. Zajrzeliśmy też do Kościoła Nadwornego, Kościoła Mariackiego – Frauenkirche, na Stary Rynek z ratuszem. Pierwszy dzień zwiedzania zakończyliśmy zakupami na Jarmarku Bożonarodzeniowym - Striezelmarkt.

Następnego dnia o godzinie 9.00 wyruszyliśmy do Budziszyna, historycznej stolicy Górnych Łużyc. Miasto to zaskoczyło nas obecnością napisów w dwóch językach – niemieckim i serbołużyckim. Spacer rozpoczęliśmy od Krzywej Wieży Reichenturm, murów obronnych oraz ruin kościoła św. Mikołaja z cmentarzem i nagrobkami w języku serbołużyckim. Kolejnymi punktami programu był zamek Ortenburg, kościół św. Mikołaja, wieża wodna oraz unikatowy kościół „protestancko-katolicki” pod wezwaniem św. Piotra. Złożyliśmy również wizytę w Muzeum Serbołużyckim, która była dla nas bardzo pouczająca i ciekawa. Ostatnim punktem programu wycieczki był Jarmark Bożonarodzeniowy w Budziszynie - Wenzelsmarkt. Choć mniejszy od Striezelmarkt w Dreźnie, zachwycił nas swoją wyjątkową atmosferą.

Dwudniowa wycieczka do Drezna i Budziszyna była niezwykle udana. Do domów wróciliśmy z dobrymi wspomnieniami, wzbogaceni wiedzą o tych miastach.

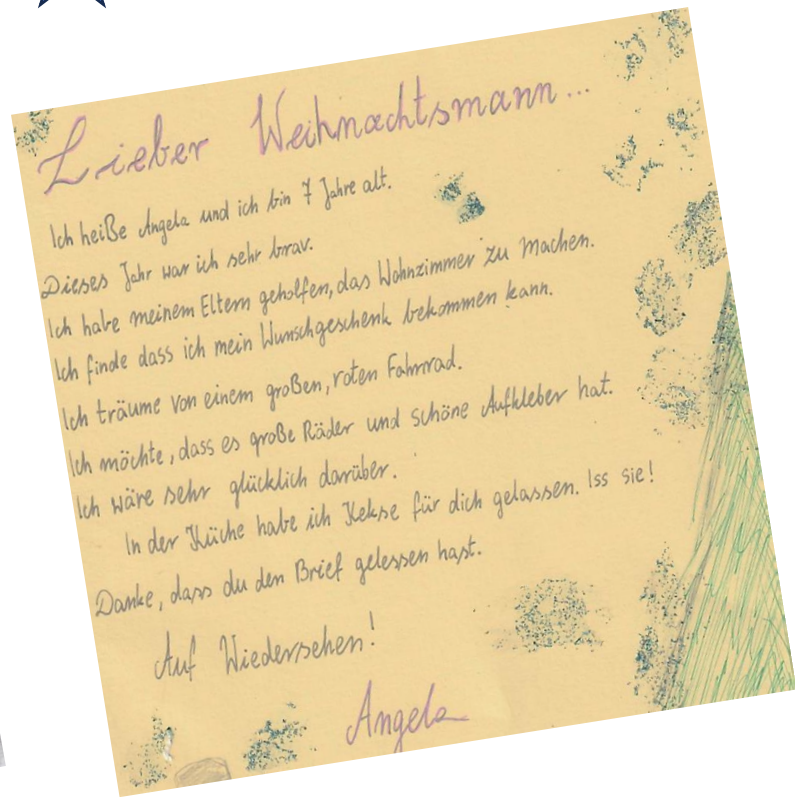
Zuzanna Smolarek kl. 7 c





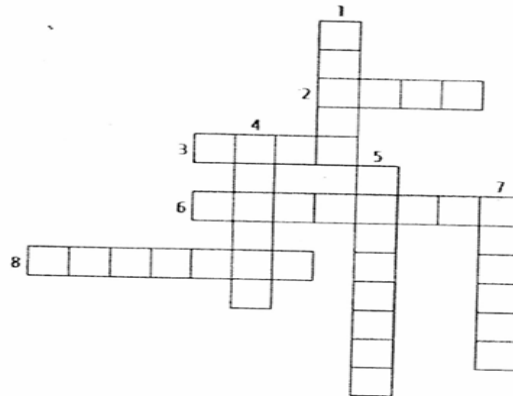
6 grudnia 2024 roku, to wielkie święto w naszej szkole. Obchodzimy imieniny naszego patrona Mikołaja Reja. W tym roku działo się wiele ciekawych atrakcji. W wielu klasach były mikołajki. Ponadto w sali gimnastycznej miały miejsce uroczyste obchody, na które zaproszone były ważne osobistości. Na ekranie powitał nas Mikołaj Rej, a następnie zaczęło się Mini Mam Talent w trakcie, którego wielu uczniów zaprezentowało swoje umiejętności, np. śpiew, taniec oraz gry na różnych instrumentach. Występowałyśmy podczas obu apeli śpiewając piosenkę „Hej Wy” Korteza. Na koniec klasy ósme przygotowały dla nas przedstawienie pt. „Balladyna”. Było świetnie i wszyscy dobrze się bawili. Mamy nadzieję, że wszyscy dobrze zapamiętali ten dzień.

Tosia Skoneczna i Amelia Stępień z klasy 4c



CHRISTMAS CROSSWORD

Rozwiąż krzyżówkę.

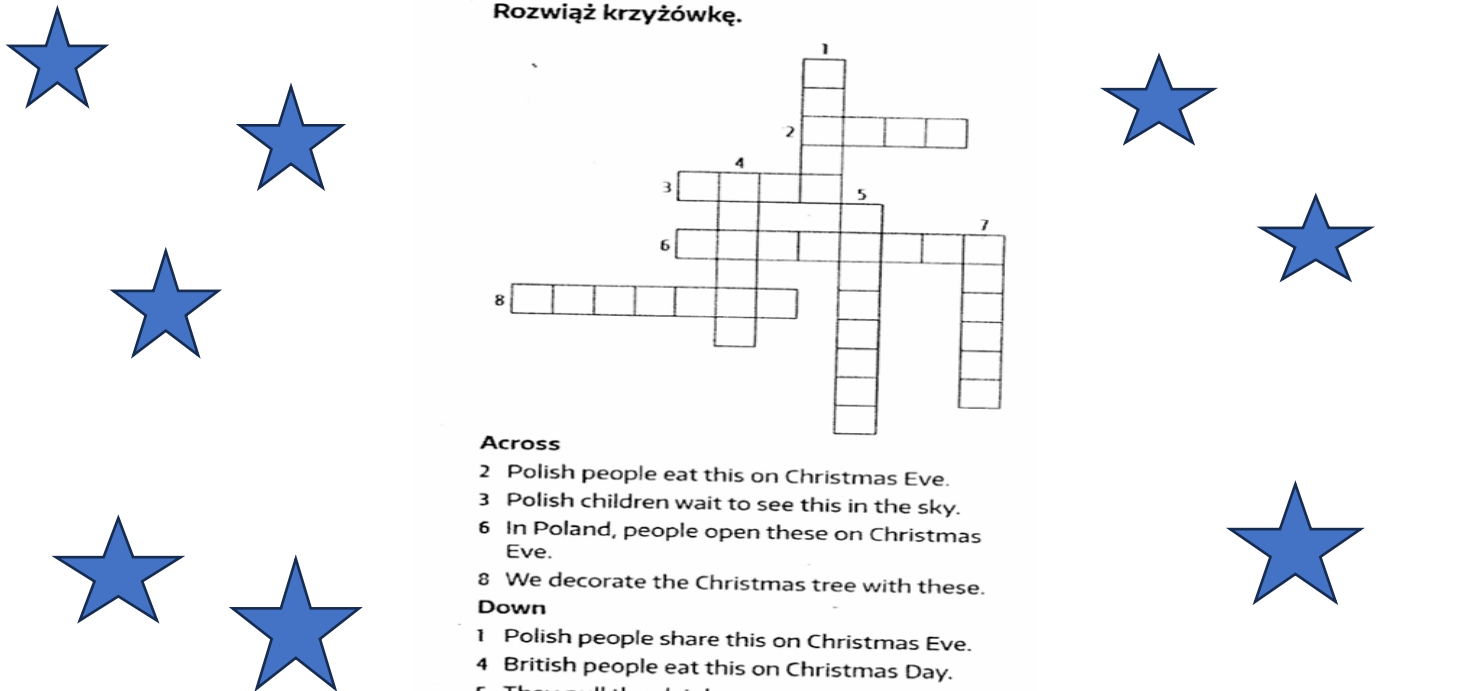


Across

- 2 Polish people eat this on Christmas Eve.
- 3 Polish children wait to see this in the sky.
- 6 In Poland, people open these on Christmas Eve.
- 8 We decorate the Christmas tree with these.

Down

- 1 Polish people share this on Christmas Eve.
- 4 British people eat this on Christmas Day.
- 5 They pull the sleigh.
- 7 Santa's presents are on this. And Santa too!



KĄCIK EKSPERTA

Jak motywować się do nauki?

Drodzy uczniowie,

Wszyscy wiemy, że nauka nie zawsze jest łatwa. Czasami brakuje nam chęci, a zadań domowych wydaje się za dużo. Jak więc znaleźć motywację do nauki i zdobywania wiedzy? Oto kilka sprawdzonych sposobów, które mogą Wam w tym pomóc!

1. Ustal cele: Zastanówcie się, co chcecie osiągnąć. Czy to zdanie egzaminu, zdobycie dobrej oceny czy może przygotowanie się do przyszłej kariery? Ustalenie konkretnych celów pomoże Wam skupić się na nauce.

2. Znajdź swoją metodę: Każdy z nas uczy się w inny sposób. Niektórzy wolą uczyć się w grupie, inni w ciszy. Eksperymentujcie z różnymi metodami – może to być tworzenie notatek, rysowanie map myśli czy korzystanie z aplikacji edukacyjnych.

3. Motywująca atmosfera: Stwórzcie sobie przyjemne miejsce do nauki. Dobrze oświetlona przestrzeń, porządek na biurku i ulubiona muzyka w tle mogą znacząco poprawić Waszą koncentrację.

4. Nagradzajcie się: Ustalcie małe nagrody za osiągnięcie konkretnych celów. Może to być czas na relaks, ulubiony film czy smakołyk. To prosty sposób na zwiększenie motywacji!

5. Inspirujące przykłady: Szukajcie inspiracji w biografjach ludzi, którzy osiągnęli sukces dzięki ciężkiej pracy. Ich historie mogą dodać Wam energii i przypomnieć, że warto dążyć do swoich marzeń.

6. Dbajcie o równowagę: Pamiętajcie, że nauka to nie wszystko! Znajdźcie czas na hobby, spotkania z przyjaciółmi i sport. Odpoczynek i relaks są równie ważne jak nauka!

Pamiętajcie, że każdy z nas ma gorsze dni, ale kluczem do sukcesu jest wytrwałość i chęć do działania. Zaczniście od małych kroków, a z czasem zobaczycie, że nauka może być nie tylko obowiązkiem, ale także przyjemnością!

Zachęcamy Was do działania i życzymy powodzenia w nauce!

Dla każdego coś miłego. W tym tygodniu chcemy Was zachęcić do małego relaksu i aktywności umysłowej. Proponujemy Wam realizację poniższych zabaw. Życzymy udanej zabawy 😊

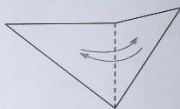
Zespół Pedagogiczny Mariusz Wojciechowski, Aneta Andrychowicz

Przygotuj kwadratową kartkę (najlepiej brązową lub czarną z obu stron)
i wykonaj pieska według poniższej instrukcji.

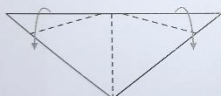
1. Złóż kartkę na pół, tak aby powstał trójkąt.



2. Połóż trójkąt dłuższym bokiem na górze, złóż go na pół i rozłóż.



3. Zagnij oba górne rogi.



4. Zagnij mały trójkącik na dole.



5. Mazakiem dorysuj oczy i nosik.
Piesek gotowy!



Przeczytaj poniższe wyrażenia i połącz je w taki sposób, aby powstały przysłowia.

Co dwie głowy	zdrowy duch.
W zdrowym ciele	nie ma kołaczy.
Bez pracy	to nie jedna.
Wszędzie dobrze,	przed zachodem słońca.
Zrób dziś,	nic trudnego.
Nie chwal dnia	półki nie przeskoczysz.
Dla chcącego	ten się czubi.
Co za dużo,	co masz zrobić jutro.
Kto się lubi,	to nas wzmocni.
Co nas nie zabije,	w miarę jedzenia.
Apetyt rośnie	ale w domu najlepiej.
Nie mów hop,	to niezdrowo.



Redakcja: Laura Sadowska 8a, Zuzanna Smolarek 7c, Alicja Młot 8a, Marcin Skwarek 8a, Oliwia Tomaszewska 8a, Natalia Kądziała 8a, Laura Hryniewicka kl. 8a, Nikola Strugała kl. 8a, Pawlak Julia kl. 8a, Tosia Skoneczna kl. 4c, Amelia Stępień kl. 4c

Opiekunowie: Krystyna Karolak, Monika Chmielewska, Jolanta Jędrzejewska, Anna Wejman, Mariusz Wojciechowski, Aneta Andrychowicz

