

WYDANIE SPECJALNE

Szpila

GAZETKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 IM. POLSKICH NOBLISTÓW W PAJĘCZNIE

MAJ/CZERWIEC 2020 NR 90/91

Od 2000 roku, w naszej szkole funkcjonuje gazetka „Szpila”. Jej założycielem i opiekunem była pani Łucja Krzak. Dotychczas powstało 90 numerów, a nasza gazetka była nagradzana oraz doceniana w wielu konkursach.

***Kochana Pani Łucjo,
chcielibyśmy Pani
podziękować i przestać
uśmiechy...***

„Szpila” to jedna wielka rodzina. Była Pani jej założycielką i opiekunką - zawsze nią Pani pozostanie. Wychowała Pani wiele pokoleń młodych dziennikarzy. Darzyliśmy Panią ogromnym zaufaniem i szacunkiem. Zarażała nas Pani kreatywnością, twórczo podchodziła do pracy w naszej gazetce. Zależało Pani na naszym zaangażowaniu i dobrej współpracy. W każdym umiała Pani znaleźć zalety i potrafiła wydobyć z młodego człowieka, to co najlepsze. Nigdy nas Pani nie oceniała, a potrafiła dostrzec talenty i wykorzystać je w pracy redakcji.

Na spotkaniach gazetki, poruszała Pani naszą twórczą wyobraźnię oraz pomagała nam się otworzyć. Słuchała Pani nowych pomysłów oraz udzielała rad, dzięki którym rozwijaliśmy się. Podczas spotkań redakcyjnych „Szpili” często rozmawialiśmy na tematy dotyczące naszych trosk i problemów.

Praca w gazetce szkolnej to oczywiście zdobywanie nowych doświadczeń, ale dla nas, to coś więcej... Pozwoliła nam poznać Panią z innej strony i stworzyć rodzinną atmosferę, opartą na zrozumieniu i przyjaźni.

Pani Łucjo, proszę pamiętać, że zawsze pozostanie Pani w naszych sercach

Nadia Gołębiowska



Pani Łucja Krzak - wybitny pedagog, człowiek o wysokiej kulturze. Pracę zawodową rozpoczęła 1990 r. **Należała do grupy najaktywniejszych nauczycieli** tworzących szkoły znajdujące się w budynku przy ulicy Sienkiewicza 7/11. Najpierw była to Szkoła Podstawowa nr 2 im. Kornela Makuszyńskiego, potem Publiczne Gimnazjum w Pajęcznie, a obecnie Szkoła Podstawowa nr 2 im. Polskich Noblistów. **Zawsze była niezwykle aktywna i zaangażowana w pracę.** Za swoje osiągnięcia otrzymała Nagrodę Kuratora. **Jako jedna z pierwszych w szkole** w 2003 r. uzyskała stopień nauczyciela dyplomowanego. **Była pomysłodawczynią i przez dwadzieścia lat opiekunem** nagrodzonej w wielu konkursach szkolnej gazetki „Szpila”, która ukazuje się do dzisiaj. Dotychczas powstało 90 numerów. Nieprzerwanie od roku 2000 **pełniła funkcję przewodniczącej zespołu przedmiotów humanistycznych** w szkole.

Była **egzaminatorem Centralnej Komisji Egzaminacyjnej** oceniającym prace gimnazjalistów z woj. łódzkiego.

Dzięki uznaniu rodziców i uczniów dla niezwykłego talentu pedagogicznego Pani Łucji **otrzymała ona w ubiegłym roku tytuł Nauczyciela na Medal** w konkursie „Dziennika Łódzkiego”.

Pajęczno, dn. 30 kwietnia 2020 r.

Droga Pani Łucjo!

Cieszę się, że mogłam poznać tak wspaniałą osobę jak Pani. Jednak moje serce, jak i serca wszystkich uczniów naszej klasy, jest pełne żalu i tęsknoty. Zawsze była Pani dla nas wsparciem i pomocą. Darzyła nas Pani ogromną miłością, zarażała swoim uśmiechem i entuzjazmem, potrafiła nas Pani wysłuchać, zrozumieć, porozmawiać z nami jak z kumplami. Na języku polskim nigdy nie było nudy! Zawsze pamiętała Pani o nas. Spędziliśmy razem wiele fantastycznych chwil, które zawsze pozostaną w naszych umysłach i sercach jako miłe wspomnienia. Jesteśmy bardzo wdzięczni za czas, który nam Pani poświęciła. Dziękujemy za troskę, opiekę i wyrozumiałość. Będzie nam Pani bardzo brakowało. I pomimo że nie ma Pani już na tym świecie, na zawsze pozostanie Pani w naszych sercach. Dziękujemy.

Karolina
Olek
Wiktoria
Kuba
Janek
Nadia
Adrian
Bartek
Oskar
Adaś
Miłosz
Kamil
Nikola
Szymon
Nadia
Julia
Antek
Ania
Marcel
Klasa VIa

Pro memoria (dla pamięci)

Pani Łucja była bardzo wesołą i pogodną osobą, była także opiekunką szkolnej gazetki „Szpila”. Chyba każdy kojarzy tę pogodną nauczycielkę, która podczas dyżuru na przerwie czy lekcji z uczniami zarażała wszystkich swoim pięknym uśmiechem.

Redakcja szkolnej gazetki postanowiła stworzyć kilka artykułów na temat wspomnień z panią Łucją lub o pani Łucji. Każdy uczeń, nauczyciel lub rodzic mógł napisać jakieś miłe wspomnienie lub opisać tę pogodną nauczycielkę. Oto wspomnienia nauczycieli, rodziców i uczniów:

Łucja – moje skojarzenia

po pierwsze

pierwsza przyjaciółka, w pełnym tego słowa znaczeniu

po następne

elokwencja,

umiejętność nawiązywania kontaktów,

nauczyciel,

sumienność,

obowiązkowość,

pracowitość,

dobroć,

książka,

poczucie humoru,
dowcip,
dusza towarzystwa,
niebieski – chabrowy,
poczucie piękna,
wrażliwość,

Lucja i ja

Potrafiłyśmy chwycić za telefon w tych samych momentach i do siebie dzwonić.

Umiałyśmy sobie pomóc. Lubiała mój chleb i moje wypieki, a ja jej potrawy, doskonale dobierała przyprawy. Nieraz się śmiałyśmy, że otworzymy restaurację, ona będzie tą od gotowania, a ja od pieczenia.

Była bardzo zorganizowana, umiała świetnie planować tego się od niej nauczyłam. Przed dłuższym wyjazdem potrafiła być już tydzień wcześniej spakowana i do mnie: „wzięłaś to ..., zapakowałaś to ...”.

Lubiła moje 2 powiedzenia: „co ci powiem”, „absolutnie”. Nigdy się nie nudziłyśmy ze sobą, rozmawiałyśmy, ale też potrafiłyśmy milczeć

Joanna Strzelczak – nauczycielka języka niemieckiego

„Wspomnienia o Łucji” - to brzmi nieprawdopodobnie, nierealnie. Jak to „wspomnienia” przecież Ona przed chwilą ze mną rozmawiała, żartowała, śmiała się, martwiła. Trudno jest się z tym pogodzić, że już Jej nie ma. Nie zadzwoni, nie spotkamy się w pracy, nie pojedziemy razem na wycieczkę, na wczasy, czy do SPA.

Największą trudność sprawia mówienie o Łucji w czasie przeszłym.

No cóż, to miały być wspomnienia, a nie roztkliwianie się nad okrutnym losem, który z nas zadrwił.

Dobrze. Zaczynam więc wspomnienia...

Spędzałam z Łucją bardzo dużo czasu w pracy, jak również poza nią. Wspomnień jest bardzo, ale to bardzo dużo, ale nie wszystkie nadają się do publikacji :)

Opowiem Wam jedno zdarzenie, które miało miejsce kilka lat temu, na wczasach. Od przyjazdu w nowe miejsce minęło już kilka dni, albo inaczej - do wyjazdu zostały jeden lub dwa dni. To jest bardzo istotna informacja. Nie było to dla nas nowe miejsce. Wracałyśmy wcześniej rano ze sklepu, cały czas prowadząc ożywioną rozmowę. Tuż przed naszym hotelem, schyliłam się, aby poprawić buta. Łucja mnie wyprzedziła. Szła dziarskim, pewnym siebie krokiem. I co? No nic, minęła hotel i poszła dalej. Ja się zatrzymałam i czekam. Dopiero po jakimś czasie zauważyła, że idzie sama i mówi do sama do siebie:)

Bo musicie wiedzieć, że Pani Łucja zawsze, ale to zawsze myliła kierunki, gubiła się w sklepach, na ulicy, w galeriach i wszystkich nowych miejscach. Za każdym razem było to powodem do wybuchu śmiechu. I ten jej łobuzerski i jednocześnie pełen zakłopotania uśmiech – uwielbiałam go. Zawsze jej powtarzałam „Jak jesteś przekonana, że powinnaś iść w prawo, to idź w lewo i będzie dobrze”.

Myślę, że gdyby Łucja przeczytała ten tekst, to wywołał by on falę wspomnień z tego wyjazdu i cały wieczór śmiechu. Na koniec by powiedziała: „Ale nasze przepony zostały wymasowane”, czy jakoś tak.

Jolanta Bednarska - nauczycielka fizyki

“Łucja.... Moja „klasowa sąsiadka z naprzeciwka”, koleżanka, przyjaciółka. Bardzo często pracowałyśmy wspólnie nad różnymi szkolnymi projektami a ich realizacja odbywała się zawsze w fajnej atmosferze. Rozumiałyśmy się, ceniłam bardzo jej wycucie smaku, była sumienna, miała ciekawe pomysły. Można było na nią liczyć zarówno w pracy jak i w innych sytuacjach pozaszkolnych, prywatnych. Łucja była też wspaniałym kompanem na wyjazdach, wycieczkach, spotkaniach. Nie można było z nią się nudzić... Można powiedzieć – „dusza towarzystwa”. Pamiętam, jak na jednym z wyjazdów dała się namówić na dość ekstremalne przejazdy rollercoasterami. Choć nie była do końca przekonana do nich, jednak się odważyła. Była ciekawa życia, ludzi, nowych miejsc.”

Aneta Bęben- nauczycielka matematyki

„Z Łucją spędziłam najpiękniejsze lata młodości – okres studiów. Łączyła nas szczególna więź intelektualna, wynikająca z podobnych zainteresowań – miłości do dobrej literatury, filmu i teatru.

Najbardziej szaloną rzeczą, jaką zrobiliśmy wraz z naszą wspólną koleżanką - Justyną, była spontaniczna weekendowa podróż autostopem z Łodzi do Zakopanego, która zakończyła się w... Cieszynie, bo tam akurat jechał pojazd, który nam się zatrzymał. Dodam tylko, że w końcu lat osiemdziesiątych XX w. komunikacja nie była najmocniejszą stroną naszego kraju i żeby zatrzymać jakiś samochód, w dodatku taki, który zabrałby 3 osoby, trzeba było sporo się natrudzić.

Autostopową przygodę powtórzyłyśmy raz jeszcze, jadąc na obóz studencki do Łeby. Podróżowałyśmy (zawsze we trzy) ciężarówkami (takimi z PRL-u), autobusem wojskowym, małym

fiatem, a nawet karetką pogotowia. Z tych wydarzeń zachowałyśmy w pamięci mnóstwo anegdot, które często wspominałyśmy i które rozbawiały nas i naszych późniejszych znajomych do łez.”

Grażyna Trzeciak – nauczycielka języka polskiego

„To niezwykle zaangażowany, z ogromnym zasobem wiedzy, którą umiejętnie potrafił przekazać, o wielkim sercu nauczyciel, jakiego spotkałam na mojej drodze edukacji.”

Magda Wolska-Libiszewska (plastyka)

“Wiadomość o odejściu P. Łucji bardzo mnie poruszyła. Poczulem w sercu smutek. Zarówno spotkania w szkole, jak i podczas wizyty duszpasterskiej w domu zostawiły w moim sercu ciepłe wspomnienie o tym, jak ciepłą i serdeczną osobą była. Wielkim przeżyciem było dla mnie było uczestniczenie w uroczystości pogrzebowej P. Łucji. Modlitwa za Nią i wdzięczność pozostają w sercu, tak jak Ona jest z nami duchowo i w naszej pamięci.”

ks. Jacek Kijas - nauczyciel religii

"Chciałam powiedzieć, jak nasze dzieci po 3 klasie wkroczyły w nowy świat, do nowej szkoły, weszli z obawą. Może nie tak dzieci tylko my, rodzice, mieliśmy obawy. Pani Łucja potraktowała nas z otwartymi ramionami, z uśmiechem. Zaopiekowała się dziećmi jak swoimi, a nas rodziców traktowała jak dobrych znajomych. Pierwsza wywiadówka była stresująca dla wszystkich. Łucja tak ją poprowadziła, jakbyśmy się wszyscy dobrze znali. Nie tylko była dobrym i wspaniałym nauczycielem, ale bardzo dobrym i silnym człowiekiem. Biła od niej miłość. Nie mogę w to uwierzyć, cały czas miałam nadzieję i modliłam się. Pamiętajcie kochani, Pani Łucja chciała i bardzo, pragnęła, abyście byli całą

zgraną klasą, jedną wspólną rodziną. Więc starajcie się być jednością i pamiętajcie o Pani Łucji. *Pani Agnieszka Zdybowicz - rodzic*

"To coś strasznego w naszym wieku że osoba, z którą spędziliśmy tyle czasu spędziliśmy odeszła. Pani Łucja była na pewno ulubioną nauczycielką wielu z nas, jeżeli nie wszystkich."

"Pani Łucja była cudowną kobietą, zawsze nas wspierała. Pani Łucja była cudowną kobietą i na pewno zostanie w naszych serduszkach."

"Pani Łucja była pewnie każdego ulubionym nauczycielem na zawsze zostanie w naszych sercach i w pamięci."

"Żałoba to naturalna reakcja po stracie bliskich. Jeśli umiera osoba, z którą łączyły nas więzi, to nieodłączną reakcją są smutek, żal, złość, poczucie krzywdy."

"Pani Łucja- bardzo mądra i pomocna kobieta. Zawsze była sympatyczna i uśmiechnięta. Mieliśmy pojechać z nią na wycieczkę w czerwcu- zapowiadało się tak wspaniale. Niestety, los czasami płata nam figle i krzyżuje plany."

"Pani Łucja - wspaniały człowiek, który zawsze znajdzie miejsce w moim sercu."

"Pani Łucja to najlepsza wychowawczyni, jaką kiedykolwiek poznałam, zawsze była uśmiechnięta."

"Zawsze, gdy miał ktoś zły dzień, uśmiechała się do innych, pocieszała zawsze zostanie w naszych sercach, choćby nie wiem, co się stało."

"Nigdy nie stwarzała dystansu nauczyciel a uczeń."

"Była to kobieta z klasą."

"Oczywiście była piękna pod każdym względem. Duchowo i zewnętrznie."

"Kiedyś napisałam do pani Łucji, że wszyscy za nią tęsknimy i bardzo chcielibyśmy się jak najszybciej spotkać. I pamiętam, że pani Łucja odpisała mi, że największą przyjemnością dla pani byłoby spotkanie się z nami i zobaczenie nas, jak urosliśmy."

"Potrafiła się wkręcić w dobrą zabawę na wycieczkach."

"Pani Łucja była kochana." "Rozumiała nas."

"Zawsze będzie w naszych sercach." "Wspierała nas."

"Cieszę się że ją poznaliśmy."

"Będziemy ją mile wspominać."

"Ja najbardziej wspominam wycieczkę z Warszawy, była to najlepsza wycieczka, na której byłam, czekałam też bardzo na wycieczkę, która miała się odbyć w czerwcu, ponieważ czekałam, żeby zobaczyć w końcu panią Łucję. Pani Łucja była bardzo niesamowitą kobietą, zawsze uśmiechnięta była i nigdy się nie poddawała."

"Bardzo żałuję, że tak wspomniała wychowawczyni była z nami tak krótko."

"Na odejście bliskich nie można się przygotować. Śmierć zawsze jest nie na miejscu i zawsze nie w porę – za szybko, za nagle. Nie pyta, nie uprzedza, nie dyskutuje. Przychodzi i zostawia ból. Ból, który ukoić mogą tylko wspomnienia."

"Zawsze rozmawiała z nami, potrafiła z nami rozmawiać."

"Kiedy usłyszałam od pani Bednarskiej, że w czerwcu możemy pojechać z panią Łucją na wycieczkę, nie mogłam w to uwierzyć i byłam tak bardzo szczęśliwa, że pojedzie z nami na tą wycieczkę i będziemy mogli ujrzeć panią i wyściskać."

W swojej chorobie była dzielniejsza od nas. Sama nas wspierała i dawała nadzieję że będzie dobrze."

wychowankowie z klasy 6a

Serdeczny uśmiech, życzliwość, cierpliwość, miłość do nauczanego przedmiotu i uczniów. To nasze pierwsze skojarzenia. Pani Łucja miała to coś, dzięki czemu, po ponad 20 latach pamiętamy pierwszą ocenę celującą - za wymyślne porównanie, pierwszą jedynekę- za brak serca do gramatyki, pierwsze sukcesy w pisaniu, ogromne zaufanie, jakim nas darzyła i przysłowie, dzięki, któremu żadne z nas nie powiedziało „w cudzysłowie”.

Pasja, z jaką uczyła udzielała się uczniom i prowadziła do wyboru drogi życiowej, kierunku studiów, a także do pokochania gramatyki całym sercem.

Dzięki pogodzie ducha, którą roztaczała, lekcje języka polskiego wspominamy z sentymentem i uśmiechem na twarzy.

*Ania, Magda, Beata i Marcin - uczniowie
p. Łucji Krzak w latach 1992-1997*

Śmierć i życie

Śmierć choćby nie wiem jak późno przyszła
to zawsze zbyt wcześnie przychodzi
jest jak studnia tak głęboka
z której nie ma już wyjścia
bliskich zbyt boli
ale często dla tych którzy jej doświadczają
jest ulgą
jest jak susza
a życie jest jak wielki ocean
który przez suszę umiera
życie to most który łączy dwa lądy w jeden
jeśli się zawali nie przejdziemy na drugi
jest jak rzeka która płynie i nie da się jej zatrzymać
lecz kiedyś musi się skończyć
by śmierć nastąpiła

Wiktoria Gajęcka

TRUDNE SYTUACJE W CZASIE PANDEMII

REFLEKSJE I PORADY PSYCHOLOGA

DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH CZŁONKÓW NA- SZEJ SZKOLNEJ SPOŁECZNOŚCI

Jeszcze chyba nigdy nie pisałam tak trudnego dla mnie artykułu... Za oknami maj, słońce, wiosna a w naszych sercach smutek, ogólne zmęczenie, zniechęcenie. Koronawirus, izolacja w domu, zdalne nauczanie, niepewność i obawa przed zachorowaniem, zakazy, restrykcje, mandaty... I jakby tego było mało – śmierć Pani Łucji, bliskiej nam wszystkim, znanej, szanowanej i lubianej przez nas wszystkich... Wiedzieliśmy wszyscy, że jest chora, że walczy. Ale na odejście kogoś, kogo się zna, z kim się przyjaźni, nie można się przygotować. Śmierć zawsze jest nie na miejscu i zawsze nie w porę – za szybko, za nagle. Przychodzi i zostawia ból. Ból, który

ukoić mogą tylko wspomnienia...

CO WIĘC ROBIĆ? – NAJ- WAŻNIEJSZE PORADY DLA RODZICÓW

Nie da się uchronić ani dzieci ani nikogo od doświadczenia straty. Pomocą w jej przeżyciu jest pokazywanie sposobu, w jaki mogą radzić sobie z tym doświadczeniem, oraz udzielanie wsparcia w okresie żałoby. Tylko tyle ... i aż tyle. Rozmowy z dzieckiem o śmierci czy o tęsknocie za zmarłym są bardzo trudne, ale naprawdę pomagają. I nam samym i dzieciom. I nie trzeba się martwić, że nie potrafię, że aktualnie jest utrudniony kontakt z psycholo-

giem, pedagogiem, lekarzem, ponieważ najbardziej naturalnym miejscem wsparcia dla dziecka w żałobie jest jego rodzina. Nic nie zastąpi wysłuchania, obecności i nienarzucającej się pomocy ze strony rodzica, opiekuna, dorosłego, który chce prawdziwie pomóc dziecku. W okresie żałoby najważniejsze jest właśnie zapewnienie dziecku możliwości swobodnej rozmowy, akceptacji (a nie negocjowania) jego emocji oraz poczucia bezpieczeństwa.

- Zachowajcie zwyczaje i nawyki na tyle, na ile jest to możliwe (rytm posiłków, odrabiania lekcji czy pory snu). Jeśli jednak pojawią się zmiany w zachowaniu dziecka, elastycznie na nie zareagujcie. Trzeba zaakceptować fakt, że teraz dziecko może bać się samo spać czy bać się ciemności, że nie ma apetytu, albo że nie może się skoncentrować na lekcjach tak dobrze, jak wcześniej. Pamiętajmy, że

jego najważniejsze potrzeby w tym momencie to: potrzeba bezpieczeństwa i bliskości. Taki powinien być kierunek wszelkich naszych działań. Nie warto trzymać się schematów tylko dla nich samych.

- Pozwalajcie na wyrażanie takich emocji jak: smutek, lęk, rozpacz, radość, złość, nienawiść lub poczucie winy. Pomagajmy dziecku wyrażać te emocje w bezpieczny sposób. Pokazujemy, że o trudnych rzeczach można rozmawiać. Zmiany w zachowaniu traktujemy jako wyraz przeżywanych wewnętrznie emocji związanych ze stratą.

- Nie ukrywajmy przed dzieckiem własnego lęku, tęsknoty czy smutku. Wyjaśnijmy powody płaczu. Radzenia sobie z emocjami najlepiej uczy przykład. Jeśli dziecko zobaczy, że okazywanie emocji i rozmawianie o nich jest normalne, istnieje szansa, że również będzie się nimi dzie-

liło z nami. Pamiętajmy tylko, żeby nie obarczać nadmiernie dziecka problemami dorosłych.

- Pozwólmy dziecku wspominać śp. Łucję ilekroć chce, samemu również nie powstrzymujmy się od inicjowania wspomnień. Nieraz dziecko jednak nie będzie chciało rozmawiać o Niej - nie zmuszajmy go do tego, ale bądźmy wrażliwi na pozawerbalne oznaki przeżywania przez nie

straty.

- Przebywajmy z dzieckiem: wspólnie spędzajmy czas, przytulajmy się, bądźmy blisko.

I na końcu bardzo ważne: dziecko potrzebuje wiedzieć, co będzie dalej, co się zmieni, a co będzie takie samo. Ważne, by tych stałych elementów w jego życiu było jak najwięcej. Wszelkie zmiany, jeśli to możliwe, powinny zachodzić co najmniej po roku od śmierci ważnej dla niego osoby.

PORADY DLA WSZYSTKICH

(uczniów, rodziców, nauczycieli, pracowników administracji i obsługi szkoły)

Żałoba jest bolesnym ale naturalnym procesem radzenia sobie ze stratą. Każdy z nas musi przez nią przejść. I przejdziemy. Dla śp. Łucji i dla nas samych. **W tym trudnym czasie pamiętajmy o sobie nawzajem.** Zaufanie, otwartość, akceptacja uczuć, tworzenie poczucia bezpieczeństwa, możliwość rozmowy są najbardziej terapeutycznymi środkami wsparcia. Nie oceniamy się, nie krytykujemy, nie porównujemy. **Bądźmy dla siebie mili i dobrzy. Tylko w ten sposób odrobimy tę najtrudniejszą ale i najważniejszą w życiu lekcję...**

Z najserdeczniejszymi pozdrowieniami – Wioletta Jasny,
psycholog PPP-P w Pajęcznie

Zdalne lekcje oczami uczniów

Niektórzy uczniowie podzielili się z nami swoją opinią na temat zdalnych lekcji. Wskazali plusy i minusy takiego rodzaju nauczania.

Plusy:

Lekcje zaczynają się później niż zwykle, nie trzeba wychodzić z domu i można dłużej pospać :).

Pozytywne wykorzystanie technologii i nauka m.in. obsługi nowych programów lub prawidłowego i korzystnego używania ich oraz internetu.

Mniejszy stres i nieśmiałość podczas zajęć.

Nie trzeba będzie nadrabiać w wakacje.

Nie trzeba jeździć do szkoły i płacić np. za autobus.

Jest mniej lekcji i kończą się o wcześniejszej godzinie.

Relacje międzyludzkie są wciąż utrzymywane zdalnie przy zastosowaniu komunikatorów audiowideo.

Toaleta i kuchnia w pobliżu.)))

Nie ma obaw, że zapomnimy drugiego śniadania.

W razie złego samopoczucia do-

stępność leków.

Będąc w swoim środowisku domowym mamy większy komfort psychiczny.

Urozmaicenie nauki dzięki multimediom.

Nie narażamy się na zarażenie koronawirusem i innymi chorobami.

Wrażliwe osoby unikają kontaktu z potencjalnymi agresorami (brak przemocy psychicznej i fizycznej).



Minusy:

Kłopot ze zmobilizowaniem i zmotywowaniem się do zajęć.

Brak bezpośredniego kontaktu z inną osobą (kolegą, znajomym, nauczycielem).

W niektórych przypadkach brak

odpowiedniego sprzętu i problemy techniczne.

Trudniejsze pochłanianie wiedzy.
Ból oczu od wpatrywania się w komputer.

Opracowanie materiałów jest dłuższe przez video lekcje, niż zwykłe zajęcia w szkole.

Wydatki związane z zakupem odpowiednich materiałów i sprzętu niezbędnego do zajęć (tusze do drukarki, naprawa komputera).

Czasem można pogubić się w terminie oddawania prac domowych

przez dużą ilość platform i komunikatorów.

Niektórzy uczniowie, pisząc sprawdziany, korzystają z internetu, używają gotowych odpowiedzi i translatorów, przez co wiedza nie jest ugruntowana, a sprawdzian lub praca domowa nie odzwierciedla rzeczywistego poziomu umiejętności ucznia.

opracowała Wiktoria Gajęcka
z pomocą Karoliny Bzdak



Gotuj z Jankiem

Risotto wegetariańskie na kwarantannę dla cierpliwych!!!

Składniki:

1 szklanka ryżu arborio,
Ok. 1,5l bulionu warzywnego
(2 duże marchewki, 1 koreń pietruszki, mały seler, pół cebuli, 2 liście laurowe, ziarenko ziela angielskiego, sól do smaku, woda),

pół dużej papryki czerwonej
lub żółtej
pół cukinii,
pół cebuli,
3 łyżki oleju lub oliwy,
1 łyżka masła, przyprawy (co kto lubi-sól, pieprz, oregano, bazylija),
starty parmezan-ok. 2 łyżek
(uwaga- jest słony!).

Sposób przygotowania:

ugotuj bulion warzywny (ok. 20 min), będziesz go dodawać do ryżu;
wypłucz ryż, odsącz;
na głębokiej patelni rozgrzej olej lub oliwę dodaj pokrojone w drobną kostkę: paprykę, cukinię, cebulę, przyprawy i smaż (krótko) do miękkości cukinii;
do warzyw dodaj ryż i stopniowo podlewaj wszystko bulionem;
gotuj, cały czas mieszaj, by danie się nie przypaliło, pamiętaj o dodawaniu bulionu (od 30 do 40

min);

gdy ryż będzie miękki, dodaj płaską łyżkę masła oraz parmezan do smaku. Risotto nie powinno być suche, ale emulsyjne.

Gotowe do spożycia (mam nadzieję!).

Opcje: risotto grzybowe (z prawdziwkami lub pieczarkami), risotto z kawałkami fileta z indyka lub kurczaka w kurkumie i imbirze (na ostro!) i pomidorami.



Zdjęcie mojego ostatniego dania -Janek Gleń kl.6a

Jak się odżywiać w czasie kwarantanny?

W czasie kwarantanny prowadzimy „kanapowo—fotelowy” styl życia, spędzamy dużo czasu przed komputerem, dlatego powinniśmy zwracać uwagę na to, co i ile jemy.

Oto kilka rad, być może po kwarantannie bez problemu ubrać się w swoje ulubione dżinsy:

1. Jedz zdrowe, zbilansowane posiłki (nieco mniejsze porcje niż zwykle!).
2. Nie objadaj się niezdrowymi przekąskami (chipsy, na-

chosy, słodkie chrupki, kaloryczne, ale, niestety, pyszne, batony), zastąp je zdrowszymi, ale też nie przesadzaj z ilościami— orzechami, ziarnami słonecznika, morelami, samodzielnie przygotowanym popcornem.

3. Jedz dużo owoców (raczej do południa!) i warzyw (bez ograniczeń!).

4. Pij przynajmniej 1,5 l wody.

5. Przede wszystkim znajdź czas i zejdź z kanapy, fotela i ruszaj się, ćwicz.

Jan Gleń



Książki które polecam przeczytać w czasie kwarantanny

„Cudowny chłopak” R. J. Palacio

August urodził się ze znaczną deformacją twarzy, przez co wyróżnia się na tle innych dzieci. Wcześniej jednak przed światem chronili go rodzice oraz ich przyjaciele; teraz chłopiec musi zmierzyć się z rzeczywistością piątej klasy, reakcją rówieśników na swój niecodzienny wygląd oraz z nauką samodzielnego zawiązywania przyjaźni.

Przed chłopcem nastaje trudny czas – czy poradzi sobie ze światem, który do tej pory był dla niego obcy? Czy zaakceptuje reakcje, które wzbudza?

„Zwiadowcy: Ruiny Gorlanu” John Flanagan

Przyszłość piętnastoletniego Willa zależy od decyzji możnego barona. Sam Will najchętniej zostałby rycerzem, ale drobny i zwinny nie odznacza się tężyzną fizyczną, niezbędną do władania mieczem. Tajemniczy Halt proponuje chłopakowi przystanie

do zwiadowców ludzi owianych legendą, którzy, jak wieść niesie, parają się mroczną magią, potrafią stawać się niewidzialni... Początek nauki mistrza Halta to jednocześnie początek wielkiej przygody i prawdziwej męskiej przyjaźni.

„Ania z Zielonego Wzgórza” Lucy Maud Montgomery

Główną bohaterką powieści jest Anna Shirley – obdarzona bujną wyobraźnią i szalenie gadatliwa 11-letnia rudowłosa dziewczynka z sierocińca, która zostaje przygarnięta przez mieszkające na Zielonym Wzgórzu niezamężne rodzeństwo Cuthbertów – Mateusza i Marylę. Cuthbertowie zamierzali zaadoptować chłopca, by mógł pomagać Mateuszowi w gospodarstwie, ale na skutek pomyłki zamiast chłopca zostaje wysłana do nich dziewczynka. Maryla zamierza odesłać ją z powrotem do

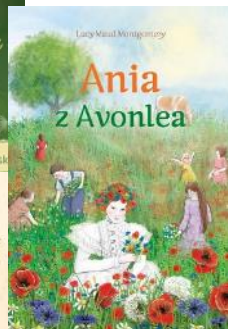
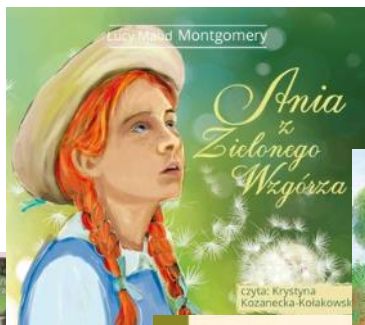
sierocińca albo oddać pod opiekę innej rodzinie. Przejęta wzruszającą i smutną historią jej życia Maryla postanawia zatrzymać Anię, ku radości Mateusza, który, choć nieśmiały wobec płci przeciwnej, zapalał sympatią do gadatliwego dziecka.

„**Ania z Avonlea**”, jeżeli przeczytaliście już Anię z Zielonego Wzgórza
Nowe przeżycia przygody uroczej rudowłosej Ani Shirley, bohaterki best-sellerowej „Ani z Zielonego Wzgórza”.

„**Bracia Lwie Serce**” **Astrid Lindgren**

Akcja powieści rozgrywa się w dwóch światach, w rzeczywistości w fantastycznej krainie Nangijali. Bohaterami są bracia, 10-letni Karol i 13-letni Jonatan Lew. Karol jest nieuleczalnie chory, a jego starszy brat opiekuje się nim i pociesza, że po śmierci trafia się do czarowanej Nangijali. Podczas pożaru domu ginie Jonatan, ratując młodszego brata.

Miłosz Kruk



Naj... w motoryzacji

Motoryzacja dynamicznie się rozwija, a co za tym idzie bite są kolejne rekordy związane z prędkością, przyspieszeniem. Niektóre nie zmieniają się od wielu lat, lecz wielkość jest ciągle aktualizowana.

Po naszych ulicach rzadko jeżdżą supersamochody najwyższej klasy. Wiele podróżuję i rzadko można spotkać samochody, które robią ogromne wrażenie. Jedynie w naszej stolicy lub na autostradach mogłem zobaczyć wyjątkowe np. Nissan GT-R lub Audi R8. W Polsce drogową sensacją są auta z grupy GT lub supersamochody, jednak z taśm produkcyjnych wielu producentów od dawna zjeżdżają pojazdy, które swoimi osiąganiami mogą mierzyć się z autami dotychczas spotykanymi tylko na torach wyścigowych.

Wybranie najlepszych seryjnych samochodów jest trudnym zadaniem. Nie wiadomo, czy pod uwagę należy brać przyspieszenie, moc silnika, maksymalną prędkość czy bezpieczeństwo.

W moim zestawieniu wybrałem Top 10 najszybszych, z największymi silnikami i najdroższymi. Poniżej wypisałem cztery rodzaje rekordów i ich rekordzistów.

Najszybsze samochody produkowane seryjnie:

wane seryjnie:

10. SSC Ultimate Aero - 412 km/h – 2.8s. do 100 km/h
9. Porsche 9FF GT9-R - 413 km/h – 2.9s. do 100 km/h
8. Koenigsegg Agera R - 418 km/h – 2.9s. do 100km/h
7. Bugatti Veyron SS - 431km/h – 2.2s. do 100km/h
6. Hennessey Venom GT - 435km/h – 2.7s. do 100km/h
5. SSC Ultimate Aero XT – 439km/h – 2.6s. do 100km/h
4. Koenigsegg One:1 – 454km/h – 2.6s. do 100km/h
3. Koenigsegg Agera RS – 457km/h – 3s. do 100km/h
2. Hennessey Venom F5 – 484km/h – 2s. do 100km/h
1. Bugatti Chiron 300+ - 490km/h – 2.4s. do 100km/h

Samochody produkowane seryjnie z największymi silnikami:

10. Chevrolet Silverado - 8.1L – V8 – 340km
9. Cadillac Eldorado – 8.2L – V8 – 400km
8. Dodge RAM SRT10 – 8.3L – V10 – 517km
7. Dodge Viper ACR – 8.4L – V10 – 610km
6. Locomobile 48 – 8.6L – R6 – 85km
5. Simplex 5 – 9.2L – R6 – 110km

4. Hispano Suiza J12 – 9.4L – V12 – 220km

3. Simplex 50 – 9.8L – R4 – 60km

2. Bugatti Royale – 12.8L – R8 – 300km

1. Pierce Arrow – 13.5L – R6 – 140km

Najszybsze auta na Nordschleife (tor wyścigowy w Niemczech):

10. Lamborghini Huracan Performante – 6:52:01 (homologacja drogowa)

9. Radical SR8 M – 6:48:28 (homologacja drogowa)

8. Pagani Zonda R – 6:47:50 (homologacja na tor)

7. Porsche 911 GT2 RS – 6:47:50 (homologacja drogowa)

6. NIO EP9 – 6:45:90 (homologacja drogowa, auto elektryczne)

5. Lamborghini Aventador SVJ – 6:44:97 (homologacja drogowa)

4. McLaren P1XP1 LM Prototype – 6:43:22 (homologacja na tor)

3. Porsche 911 GT2 RS – 6:40:33 (homologacja drogowa, tuning)

2. Volkswagen ID-R – 6:05:34 (homologacja na tor, auto elektryczne)

1. Porsche 919 Hybrid EVO – 5:19:55 (homologacja na tor, hybryda)

Najdroższe auta sprzedane na aukcji

10. Aston Martin DP215 – 1963 – 82 000 000zł

9. Jaguar D-type – 1955 – 83 500 000zł

8. Dusenbergt SSJ – 1935 – 84 400 000zł

7. Aston Martin DBR1 – 1959 – 86 500 000zł

6. Ferrari 275 GTBC SS – 1965 – 101 100 000zł

5. Ferrari 275 GTB4 NART Spyder – 105 000 000zł

4. Ferrari 290 MM – 1956 – 107 500 000zł

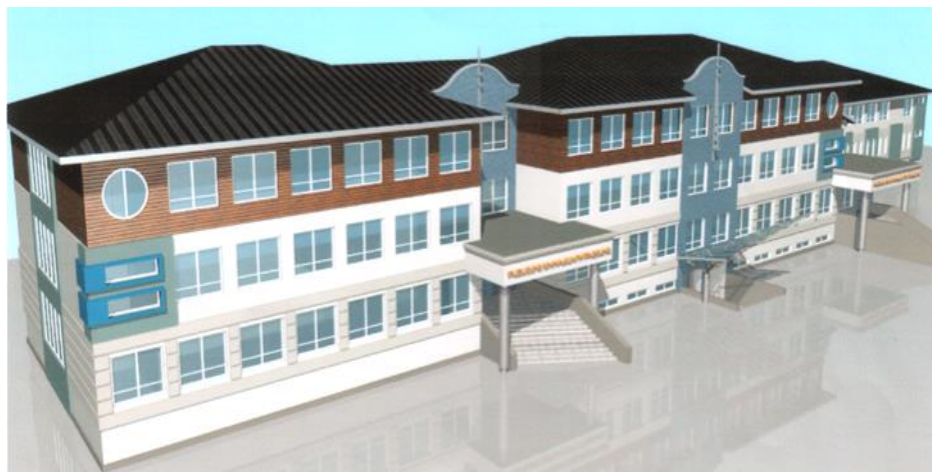
3. Mercedes-Benz W196 – 1954 – 113 000 000zł

2. Ferrari 335SS - 1957 – 137 000 000zł

1. Ferrari 250 GTO – 1962 – 185 000 000zł

Oskar Korasz 6a





SKŁAD REDAKCJI :

Redaktorki naczelne: Nadia Posmyk i Nadia Gołębiowska

Pozostali redaktorzy:

Wiktor Popiel, Oskar Korasz, Miłosz Kruk,
Nikola Łuczak, Anna Trawczyńska, Jan Gleń,
Wiktoria Gajęcka, Maja Sukiennik, Amelia Ceglarek.

Założyciel i opiekun: **p. Łucja Krzak**

Opieka nad numerem: p. Grażyna Trzeciak

Oprawa komputerowa: p. Sławomir Kuligowski