



*Ale numer*

Kochani Czytelnicy!

Życzymy

Nr 5/2023/2024



słonecznych , radosnych,



bezpiecznych



i pełnych przygód

wakacji☺

Kto nie lubi wakacji? A kto nie lubi muzyki?  
Jeśli lubicie i jedno i drugie, proponuję połączenie idealne, czyli moje propozycje muzyczne na wakacje

## Wakacyjna nuta

1. Kizo „Taxi”.
2. Guzowianki „Ech, poleczko”.
3. Aleksandra „Quenn of Kigs”.
4. Piosenki Michaela Jacksona.
5. Enej „Kamień z napisem love”.
6. Smolasty i Doda „Nim zajdzie słońce”.
7. Piosenki z filmu „Akademia pana kleksa”.
8. Reto „Gasolina”.
9. Piosenki zespołu Najlepszy przekaz w mieście.

DJ Michał Roguski, kl. 3P

## Jak spędzić lato w mieście?



Wiele osób wyjeżdża gdzieś podczas wakacji. Ale sporo z nas letnie miesiące spędza w Warszawie. Co robić, żeby nie nudzić się latem w mieście? Przeczytajcie moje propozycje, a nuda wam nie grozi. W Warszawie bardzo dużo letnich imprez odbywa się na świeżym powietrzu, czyli inaczej mówiąc w plenerze.

Szczególnie popularna są parki miejskie i bulwary, ale też plaża nad Wisłą. A więc po kolei...

Jak wiadomo, najlepsza na upały jest woda. A jeśli szukamy wody w Warszawie, musimy udać się oczywiście nad Wisłę. Można tam nie tylko się wykapać i popalać, ale też pospacerować pięknie wyremontowaną promenadą. Można podziwiać panoramę Starego Miasta, Multimedialny Park Fontann, Centrum Nauki Kopernik, Stadion PGE Narodowy, czy pomnik warszawskiej Syreny. Jeśli poczujesz zmęczenie, możesz odpocząć na leżakach. A jeśli poczujesz głód albo pragnienie, możesz coś zjeść i wypić w jednej z wielu restauracji, barów, czy klubów. A może przy okazji uda ci się trafić na pokaz filmowy czy jakiś koncert? Warto sprawdzić. Pamiętaj też o tym, że na drugi brzeg Wisły może Cie zawieźć jeden z darmowych promów. I jak tu nie lubić lata w mieście? A to dopiero początek atrakcji.

### Multimedialny Park Fontann



Czy widzieliście kiedyś niesamowity Multimedialny Park Fontann? Jest on położony u stóp Starego Miasta. Działa od maja do końca września. Daje ochłodę w upalne dni, a wieczorem w piątek i sobotę można oglądać niezwykle spektakularny pokaz światła, dźwięku i wody.

## A może muzyka Chopina w Łazienkach Królewskich?



Już od ponad 60 lat w niedzielę Łazienkach Królewskich przy pomniku Fryderyka Chopina koncertują pianiści. A my możemy tej pięknej muzyki słuchać, dodatkowo obcując z piękną przyrodą.

Tomek Michalak kl. 2b

## *Jaki sport na lato?*



Jeśli zastanawiacie się, jaki sport można uprawiać latem, mam dla Was odpowiedź.

Lato to piękna pora roku. Świeci słońce, mamy dużo czasu, bo nie chodzimy do szkoły. Możemy wtedy uprawiać różne dyscypliny sportu. Na przykład świetne jest pływanie. Ale pamiętajcie,

żeby pływać tylko tam, gdzie są ratownicy, bo wtedy pływanie jest bezpieczne.

Polecam też jazdę rowerem. To bardzo przyjemne zajęcie. Podczas wycieczki rowerowej można trenować mięśnie i orientację w terenie. Pamiętajmy, że rower jest świetnym środkiem transportu. Wycieczka rowerowa to też fajna możliwość na spędzenie czasu z przyjaciółmi.



Gorąco i sportowo polecam

Janek Mikołajczyk, kl. 2c

## O wakacjach, czyli co można zwiedzić i gdzie można pojechać na wakacje

Polecam pojechać do Polski albo za zagranicę, na przykład do **Włoch** czy **Wrocławia**.



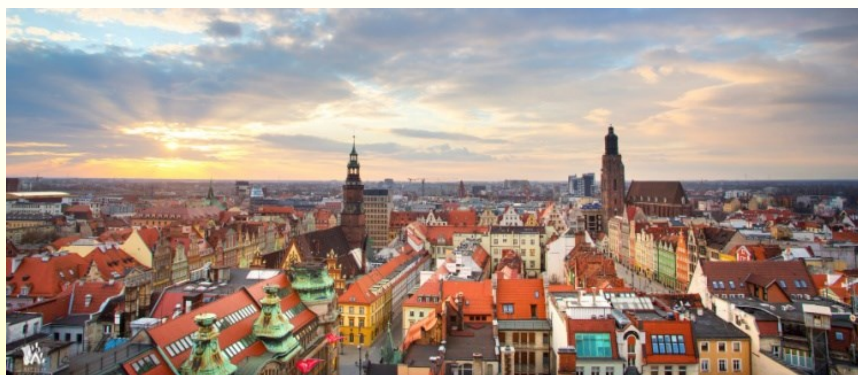
Polecam Włochy, bo jest tam moja ulubiona pizza z rukolą i z mozzarellą z oliwkami czarnymi; a do pizzy polecam oliwę z oliwek lub sos czosnkowy.



Polecam też Wenecję. Jest tam przepięknie, bo nie uwierzycie, ale można tam jeść pizzę z różnymi produktami. Jadłam na

przykład z frytkami. Możecie też tam kupić różne pamiątki, na przykład magnesy na lodówkę, kubki, piżamy.

W wakacje polecam też pojechać do Wrocławia. Tam



możecie zobaczyć kościoły, kupić pamiątki, chociaż szczerze przyznam, że nie pamiętam, co kupiłam, ale było to na pewno coś ciekawego.

## Wywiad z panią Martą Stryjecką- Kubiak, nauczycielką w-f

**Antonina Kuczyńska:** Proszę się nam przedstawić i powiedzieć coś o sobie.

**Marta Stryjecka Kubiak:** Nazywam się Marta Stryjecka Kubiak, pracuję w naszej szkole 20 lat. Obecnie jestem wychowawcą klasy 1t. Mam sześciu uczniów w klasie tapicerskiej. W szkole prowadzę wychowanie fizyczne, gimnastykę korekcyjną i wychowanie do życia w rodzinie.

**Ernest Dąbrowski:** Czym się Pani interesuje?

**M. S-K.:** Interesuję się sportem, dlatego uczę w-f między innymi. Bardzo lubię świat zwierząt. Mam pieska i kotka. Psy ma w ogóle od bardzo dawna. Zwykle to była rasa, którą pewnie znacie- labradory. A teraz sobie sprawiłam małego pieseczka Jack Russell Terriera, szybkiego, zwinnego, małego. Wygląda jak Reksio z dobranocki. No i mam też kota Stefana, który ma już 11 lat i jest cudownym kotem aniołem. Bardzo też lubię podróżować, zwiedzać inne kraje. A od trzech lat morsuję. Czy wiecie co to jest morsowanie?

**A. K.:** Nie wiemy dokładnie.

**M. S-K.:** No to ja wam powiem. Morsowanie to jest taka forma aktywności, hartowania organizmu. Polega na tym, że jak jest zima to wchodzę do wody i w tej wodzie spędzam około 8 do 10 minut. Kiedy wychodzę z tej wody czuję się jak nowo narodzona.

**A.K.:** Czy ta woda jest bardzo zimna?

**M.S-K.:** Woda jest bardzo zimna, bo to w zimie się do niej wchodzi. Może mieć 2-3 stopnie Celsjusza.

**A.K.:** W jakich to jest miejscach:

**M. S-K.:** Na przykład nad Wisłą na plaży Rusałka, w Warszawie koło ZOO. Tam jest takie miejsce dla morsów warszawskich i nie tylko. Tam zwykle w grupce kilku osób wchodzimy sobie do takiej zimnej wody, po rozgrzewce 10 minutowej. W tym roku raz miałam okazję morsować w przeręblu nad Zegrzem. Przerębel to lód rozbity na zamrożniętej wodzie. Tam wskakiwaliśmy do wody, która miała około 0 stopni Celsjusza. W tym roku byłam też kilka razy nad morzem i wskakiwałam do zimnego Bałtyku. Tam było jeszcze bardziej zimno, bo fale zalewały też szyję i włosy.





**A. K.:** Na co pomaga takie morsowanie:

**M. S-K.:** Moje kolana mają już trochę lat i są zużyte powierzchni stawowe, przez co miewałam bóle kolan. Odkąd zaczęłam morsować bóle odeszły. Poza tym, relaks. Morsowanie daje świetne samopoczucie po całym tygodniu pracy. I nie chorowałam ani razu w tym roku. Nie miałam nawet kataru.

**Bartosz Drózdź:** Czy uprawia Pani jakiś sport?

M. S-K.: W szkole podstawowej i w liceum dużo biegałam. Potem z bieganiem skończyłam i trener w moim klubie w Stalowej Woli zaproponował mi chód sportowy. To taka dyscyplina gdzie się chodzi i nie można tam podbiegać. Byłam nawet mistrzynią Polski na 5 km, potem jak już byłam w juniorach starszych to na 10 km. Byłam również w reprezentacji Polski. Miałam biało- czerwony dres i jeździłam na zawody międzynarodowe właśnie w chodzie sportowym na 5 i 10 km. Teraz bardzo lubię też pływać. W wolnych chwilach chodzę na basen. Jeżdżę też na rowerze. Trenuję też na naszej szkolnej siłowni.

**E.D.:** Czy w Pani rodzinie sport również jest obecny?

**M. S-K.:** Tak, sport jest obecny w mojej rodzinie, bo mój syn trenuje piłkę nożną. Nawet był powoływany kilka razy do reprezentacji Polski 16 latków. Grał w Hiszpanii i we Włoszech. Mógł się zmierzyć z różnymi drużynami z innych krajów. Mój drugi syn też lubi sport, ale nie aż tak wyczynowy. Często gram z nim w tenisa.

**Karolina Grzywacz:** Jak lubi Pani spędzać wolny czas?

**M. S-K.:** W soboty i w niedziele, jak jestem po całym tygodniu zmęczona to zaczynam od spaceru o 6.00. Jestem rannym ptaszkiem więc wcześniej wstaję i idę do lasu na godzinny spacer z moim psem Bunią. Po drodze zwykle mamy wiele przygód z różnymi zwierzętami. W lesie obok mojego domu mieszkają łosie, które często widuję. Są też całe stada dzików, które bardzo blisko mnie podchodzą. Ja oczywiście trzymam się na dystans. Wczoraj widziałam trzy piękne zajaczki. Moja Bunia przystanęła, nie mogła oczu oderwać. No i oczywiście są też sarenki. I te wszystkie napotkane zwierzęta uwieczniam na fotografiach. W weekendy zwykle też jeżdżę na mecze mojego syna, a potem spędzamy czas rodzinnie na lodach czy obiedzie. Robimy też dużo wycieczek np. rowerowych. Czasem też w weekendy wyjeżdżamy nad morze, albo inne ciekawe miejsca.

Kiedy zbliża się urlop ja już kilka miesięcy wcześniej szukam ciekawych miejsc. Rok temu w ferie byłam w Alpach, gdzie jeździłam na nartach. W zeszłym roku w wakacje byłam we Włoszech, a w tym roku jadę jeszcze dalej, bo aż do Tajlandii.

**B. D.:** Czym według Pani jest zdrowy styl życia?

**M. S-K.:** Zdrowy styl życia prowadzę właśnie ja. Czyli uprawiam sport, dużo czasu spędzam na powietrzu, w lesie. Przede wszystkim trzeba też się dobrze odżywiać. Czyli jeść dużo owoców, warzyw, zdrowych rzeczy. Eliminujemy napoje, które mają bardzo dużo cukru, słodyczne czy chipsy. Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne. Morsowanie też zaliczam do zdrowego stylu życia. Bardzo ważny też jest sen. Pamiętajcie, żeby spać 8 godzin w nocy. Nie można chodzić późno spać. Ja o godzinie 22.00 zwykle już jestem w łóżku. Sen i odpoczynek jest bardzo ważny.

**A.K.:** Dlaczego wybrała Pani zawód nauczyciela?

**M. S-K.:** Wybrałam ten zawód, bo bardzo lubię taką młodzież jak Wy. Lubię z Wami pracować i spędzać czas. Tu mogę też aktywnie spędzać czas, czyli prowadzić zdrowy tryb życia również w pracy. Chcę też Wam przekazać pewne rzeczy, żebyście kończąc szkołę brali ze mnie przykład. Bardzo lubię nasze wycieczki, zawody jakie organizujemy, takie jak np. nasz X Bieg Osób Niepełnosprawnych. Lubię jak się cieszyacie, kiedy zdobywacie pierwsze miejsca podczas zawodów.

**A.K., B.D., E.D., K.G.:** Bardzo dziękujemy za rozmowę.



## Wywiad z Szymonem Piotrowskim z klasy 2g

**Antonina Kuczyńska:** Przedstaw nam się. Jak się nazywasz i ile masz lat?

**Szymon Piotrowski:** Nazywam się Szymon Piotrowski. Mam 19 lat. Chodzę do klasy 2g.

**A.K.:** Jakiego zawodu się uczysz?

**Sz. P.:** Uczę się zawodu pracownik pomocniczy w gastronomii.

**A.K.:** Czy podoba Ci się zawód, którego się uczysz?

**Sz. P.:** Chciałem się uczyć innego zawodu, np. hotelarza albo ogrodnika. Ale teraz mój zawód mi się nawet podoba. Przyda się on na pewno w moim przyszłym życiu.

**A.K.:** Chciałbyś w przyszłości pracować w zawodzie, którego się uczysz?

**Sz. P.:** Jeszcze nie wiem. Wcześniej ukończyłem zawód sprzedawcy i chciałem w tym zawodzie pracować. Ale teraz myślę, że może połączyć oba zawody. Mam teraz pracę, w której oba zawody się przydają. Pracuję w weekendy w MCdonalds .

**Bartosz Dróżdź:** Na czym polega Twoja praca?

**Sz. P.:** Pracuję na różnych stanowiskach. Pracuję w kuchni, sprzątam na sali. W kuchni między innymi smażyłem i nakładałem frytki do opakowań. Smażę mięso na grillu do burgerów. Od jakiegoś czasu robię też kanapki. Na sali sprzątam i czekam jeszcze na inne szkolenia, żebym mógł robić więcej rzeczy.

**B.D.:** Czy podoba Ci się praca w MCdonalds?

**Sz. P.:** Tak, bardzo mi się podoba praca w tym miejscu. Ludzie są tam fajni. Można się tam nauczyć wielu rzeczy. Może po szkole będę tam dalej pracował.

**Ernest Dąbrowski :** Co lubisz w swojej pracy?

**Sz. P.:** Lubię między innymi ludzi, którzy tam są, mimo, że czasami się zmieniają. Ale są tam też osoby, które są dłużej. Mam tam taką koleżankę, z którą lubię rozmawiać.







**A.K.:** Czy praca w MCdonalds jest łatwa czy trudna?

**Sz. P.:** To zależy. Jeżeli jest np. sobota i jest jakaś promocja to wtedy ruch jest duży. Jak jest święto to ruch potrafi być ogromny przez większość dnia. Wtedy trzeba szybko wiele czynności robić, np. smażyć frytki cały czas, szybko nakładać. Czasem jest jakaś osoba do pomocy. W niedzielę zwykle ruch jest mniejszy, chyba że to niedziela handlowa. Wszystko zależy od funkcji i od tego co kto umie. Dla takiej osoby jak ja można powiedzieć, że jest pół na pół.

**B.D.:** Jak znalazłeś pracę w MCdonalds?

**Sz. P.:** Znajomy pacjent mojej mamy pracował tam gdzie teraz ja pracuję. Po prostu tam poszliśmy, wypełniliśmy zgłoszenie, w którym wpisuje się kontakt i informację w jakich dniach chce się pracować. I czekałem na odpowiedź i zaproszenie na rozmowę o pracę. Ja nie czekałem długo. Na rozmowie o pracę pani pytała mnie jeszcze raz o dni w jakich chcę pracować. Ja chciałem tylko w weekendy. Poszedłem na rozmowę z mamą i bardzo mi pomogła.

**E.D.:** Jak udaje Ci się pogodzić pracę z nauką w szkole?

**Sz. P.:** To zależy od tego jaki jest okres w nauce. Jeżeli jest dużo sprawdzianów to wtedy jest niełatwo. Ale wtedy jestem bardziej zmęczony nauką niż brakiem czasu, bo czasu mam wystarczająco. W weekendy jest różnie. Jak jestem w pracy od rana do popołudnia to mam więcej czasu. Jak jestem w pracy do wieczora to czuję zmęczenie, ale jakoś sobie z tym radzę. Czasem jak pracuję cały weekend to jestem w szkole śpiący i zmęczony, choćby samym hałasem.

**B. D.:** Czy masz czas na odpoczynek?

**Sz. P.:** Jeżeli nie mam dużo nauki to można powiedzieć, że mam czas. Wtedy wychodzę na dwór, na rower, gram na konsoli. W ten sposób odpoczywam.

**B. D.:** Gdzie się lepiej czujesz? W szkole czy w pracy?

**Sz. P.:** Szczerze mówiąc trochę lepiej czuję się w pracy. Mogę się tam wiele nauczyć, nawet jak jest mało czasu. Jeżeli pracuję ponad 6 godzin to mam tam przerwę 45 minut. Mogę poznać nowych ludzi i zjeść to co lubię, bo tam gdzie pracuję mam dużo taniej.

**E. D.:** Ile godzin spędzasz w pracy?

**Sz. P.:** Mogę pracować 7 godzin dziennie. W tym jest oczywiście przerwa. Na więcej nie pozwala mi moje orzeczenie.

**A.K.:** Czy możesz polecić innym pracę w MCdonalds?

**Sz. P.:** tak, zdecydowanie mogę polecić taką pracę.

A.K.: Porozmawiajmy chwilę o szkole. Co Ci się w naszej szkole podoba?

Czy coś byś w niej zmienił?

Sz. P.: Podoba mi się spokojna atmosfera. Nie lubię jak w szkole jest dużo pracy, albo jak ktoś krzyczy. Chciałbym żeby w szkole były przerwy na dworze, bo takie były w mojej poprzedniej szkole.

B. D.: Jakie są Twoje ulubione lekcje w szkole?

Sz. P.: Obecnie lubię rewalidację. Wcześniej lubiłem też matematykę.

A.K.: Czym się interesujesz?

Sz. P.: Interesuję się komunikacją miejską. Lubię też jeździć na rowerze, na nartach jak jest zima. Lubię też grać w gry samochodowe.

A.K.: Czy lubisz zwierzęta? Masz jakieś w domu?

Sz. P.: Mam dwa psy: Puszek i Juki. Oba kundelki.

A.K., B.D., E.D.: Bardzo Dziękujemy Ci za rozmowę i za to, że opowiedziałeś nam o swojej pracy. Na pewno zachęci to inne osoby do myślenia o swojej przyszłości po ukończeniu szkoły.

Sz. P.: Ja też dziękuję za rozmowę.

## *Prezentowe inspiracje*

Macie zaproszenie na imprezkę urodzinową lub imieninową i nie wiecie, co kupić jako prezent? Zobaczcie, co ja dostałem na moje 18-te urodziny, może będzie to dla Was inspiracją?

NA MOJE 18 URODZINY DOSTAŁEM MOJĄ PIERWSZĄ GITARĘ ELEKTYCZNA, **WŁASNY DOBOK DO ZAWODÓW Z TAEKWONDO Z MOIM NAPISEM** ORAZ KOSZULKĘ I SMYCZ NA KLUCZE. **WTEDY TEŻ ZDAŁEM EGZAMIN NA NIEBIESKĄ BELKĘ.**

**PODCZAS URODZIN TEŻ PIERWSZY RAZ ROZBIJAŁEM DESKI TECHNIKĄ RĘCZNĄ I MIAŁEM TORT Z DOBOKIEM. A KIEDY MNIE TRENERZY PODRZUCALI, TO KOPNAŁEM WTEDY W WIATRAK. NA SZCZĘŚCIE NIKOMU NIC SIĘ NIE STAŁO.**

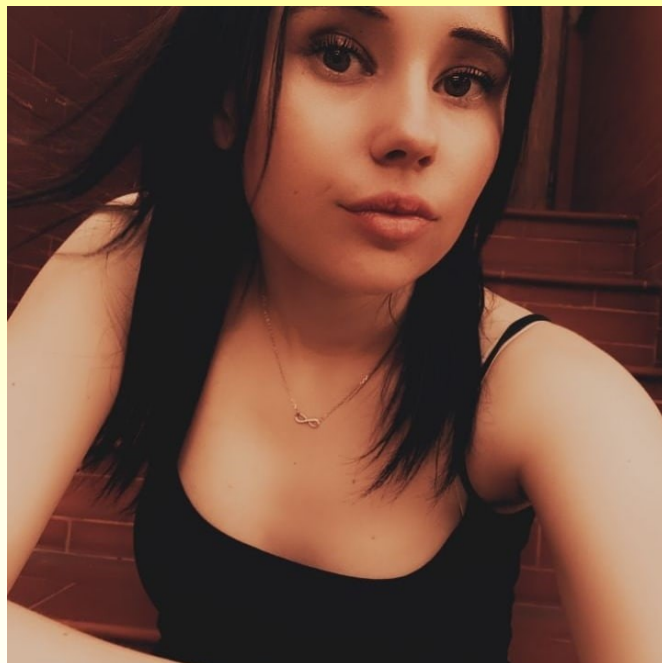
**NA IMPREZIE BYŁO ŚWIETNIE. PREZENTY TEŻ BYŁY SUPER!**

Franczesko Kmiecik, kl. 2h



## Mój Makijaż

Hej, jestem Nati. Mam 18 lat i chciałabym wam opowiedzieć o mnie i moich zainteresowaniach. Bardzo lubię robić makijaże, ponieważ dodają one powagi i wyrazistości. Najpierw w makijażu nakładam na twarz podkład - nie za jasny, ale też nie za ciemny, czyli dokładnie taki, który pasuje do mojego odcienia skóry. Często też, aby zakryć trądzik, używam korektora i pudru. Nakładam to wszystko pędzelkiem lub gąbeczką do makijażu. Potem przechodzę do zrobienia brwi i tak samo sprawdzam, jaki kolor mi najlepiej pasuje.



Zwracam uwagę m.in. na włosy. Teraz mam włosy farbowane na czarno, dlatego używam ciemnego koloru do brwi w taki sposób, żeby to do siebie pasowało. Brwi nie jest łatwo zrobić, ponieważ trzeba je równo pomalować i z jednej i z drugiej strony. Brwi maluję specjalnym pędzelkiem do brwi. Następnie przechodzę do pomalowania oczu. Czasem najpierw zaczynam od powiek, a potem rzęsy, a czasem na odwrót - najpierw rzęsy, a potem powieki.

Ja bardzo lubię długie rzęsy, dlatego używam do nich grubej mascary (czyli tuszu do rzęs). Trzeba uważać, aby nie nałożyć go zbyt dużo, inaczej rzęsy skleją się. Następnie przechodzę do pomalowania powiek oczu. Wybieram sobie kolor cienia zależnie od mojego stroju. Jeżeli jestem ubrana w jasne ubrania, zazwyczaj używam jasnego cienia, a jeżeli w ciemne ubrania, wtedy ciemnego. Używam cieni brokatowych do powiek, ponieważ bardzo ładnie dodają błysku oczom. Cienie również nakładam pędzelkiem i odpowiednio rozprowadzam po powiekach. Na koniec przechodzę do pomalowania ust. Zazwyczaj używam szminki, która pasuje do ubioru i na to daję jeszcze błyszczyk, aby też dodać ustom błysku. I tak oto właśnie wygląda cały mój makijaż. A czy wiecie co to jest demakijaż?

Demakijaż jest to zmycie całego makijażu wacikami i płynem miceralnym, tak ,aby nie zostały żadne plamy z makijażu. Robimy to po to, aby nie wyglądać brzydko i nie doprowadzić skóry do jakiegoś zakażenia lub zaschnięcia na skórze. Jeżeli jednak doszłoby do takiej sytuacji, polecam jak najszybciej udać się do dermatologa. Często też przed makijażem używa się specjalnego płynu do przemywania twarzy oraz toniku i kremu. Zarówno dla osób z trądzikiem, jak i bez niego. W zależności od rodzaju skóry dobierane są odpowiednie toniki i kremy, które przepisuje nam dermatolog, jeżeli mamy duże problemy skórne.

Natalia Adamczyk ,kl. 3F

## Oto Ja

Witam wszystkich! Jestem Julka z 3p. Jestem pogodna i wesola. Możecie ze mną pogadać na każdej przerwie. Lubię głośno śpiewać, najlepiej przy głośniku. Lubię też tańczyć przy głośniku JBL! Uwielbiam pływać na basenie i jeździć konno. Cenię elegancję, dlatego lubię ładnie się stroić na wszystkie ważne okazje i układać fryzury do tych stylizacji. Kiedy mnie widzicie na korytarzu, raz mam rozpuszczone włosy, innym razem związuję je w kucyk, a czasem układam w kok. Kiedy ciocia albo moja pani wychowawczyni robi mi warkocze, lubię je mieć nawet na drugi dzień. Lubię też, żeby mieć ładne długie paznokcie. Kiedyś pisałam wam o różnych pomysłach na ładne paznokcie.



Chodzę też na siłownię. We wtorki na przykład ćwiczę z osobistym trenerem. Jak kończę lekcje we wtorki, bus, czyli mój kierowca zostawia mnie pod siłownią. Tam czekam na moją mamę, żeby mi przywozła strój na siłownię i jak się ubiorę, to idę rozgrzewać się albo na bieżni albo na rowerek.

Jeśli chcielibyście o tym wszystkim pogadać, śmiało, pojdźcie do mnie na przerwie i porozmawiamy! A gdybyście się zastanawiali, jak wyglądam, zobaczcie moje zdjęcie z urodzin.

Julia Kobylńska, kl. 3p



## *Pływanie—moja pasja*

Nazywam się Alicja Jędrachowicz i moją pasją jest pływanie.

Zacząłam pływać w 2014 roku w szkole podstawowej. W 2018 roku rodzice zapisali mnie na naukę pływania. Na początku pływanie było dla mnie trudne, ale nie zniechęciłam się i bardzo to polubiłam. Gdy miałam 11 lat pierwszy raz wystartowałam na zawodach pływackich. Zdobyłam wtedy 6 miejsce. To było dla mnie bardzo stresujące wydarzenie.

Teraz jest mi dużo łatwiej podczas zawodów, ponieważ oswoiłam się z tym stresem.

Moim największym sukcesem jest I miejsce na 100 metrów kraulem na Mistrzostwach Polski „Sprawni Razem” w 2023 roku. W ciągu ostatnich kilku lat brałam udział w wielu zawodach pływackich:

- Mistrzostwa Polski „Sprawni Razem” w 2024r w Krakowie - II miejsce na 50 m kraulem i II miejsce na 100 metrów kraulem
- Parapływackie Grand Prix w 2023r w Bydgoszczy
- XVI Ogólnopolski Integracyjny Mityng Pływacki im. Maćka Maika w 2023 i 22 w Tychach
- XIX Mazowiecki Mityng Pływacki Olimpiad Specjalnych w 2023 i 2022r w Warszawie
- I Integracyjne Zawody Pływackie o Puchar Księżąt Mazowieckich w 2019r w Ciechanowie.

Na zawodach startuję zwykle na dystansie 50 m albo 100 m kraulem. Umiem pływać również stylem grzbietowym i motylkowym. Czuję się lepiej na dłuższych dystansach, gdyż sprawia mi to więcej frajdy.

Największą satysfakcję sprawia mi osiąganie coraz lepszych wyników. Czuję wtedy, że pokonuję swoje własne granice. Lubię stać na podium wśród najlepszych zawodników. Jestem wtedy szczęśliwa i spełniona.

Trenuję pływanie 3 razy w tygodniu w klubie Parasportowi. Dbam w ten sposób o zdrowie oraz poznaję nowe koleżanki i kolegów.

Zachęcam wszystkich, aby spróbowali swoich sił w tym sporcie.

Alicja Jędrachowicz, kl. 2i



## Depresja czyli...

Hej, jestem Nati. Mam 18 lat i chciałabym wam opowiedzieć o depresji. Jest to choroba, która dotyka wielu z nas, niestety dotknęła też mnie. Opowiem wam na podstawie moich doświadczeń, co to dokładnie za choroba oraz jak sobie z nią radzić.

Depresja to choroba, której towarzyszą takie emocje jak smutek, strach, zagubienie, samotność, złość, niechęć do życia, zamknięcie się w sobie, uciekanie od rzeczywistości.

Osoby z depresją często są pesymistami, czyli osobami, które nie widzą niczego dobrego w życiu, a swoje myśli skupiają tylko na tym, co ich męczy. Przy bardzo silnej depresji mogą też niestety pojawić się myśli samobójcze. Objawy depresji są silniejsze od człowieka, dlatego ludzie cierpiący na depresję przestają być sobą, czyli ze szczęśliwych stają się zrozpaczeni. Osoby z depresją mogą codziennie płakać, krzyczeć, a nawet samookaleczać się, czyli robić sobie krzywdę. Chore osoby czasem też robią krzywdę nawet najbliższym z przyjaciół lub rodziny.

To bardzo smutne, ale nie beznadziejne. Osoby chore na depresję często korzystają z telefonu zaufania.

Telefon zaufania to inaczej dzwonięcie pod numer, gdzie możemy uzyskać pomoc. Dzwonić mogą zarówno młodszy, jak i starsi. Opowiadamy wtedy o swoich problemach w życiu, wyżalamy się ze wszystkiego, co nas boli i co nas uderzyło w sam środek serca. To bardzo pomaga chorym na depresję.



Co jeszcze pomaga w depresji? Przede wszystkim skupienie swoich myśli na czymś, co lubimy, na czymś, w czym jesteśmy dobrzy, na czymś, co po prostu sprawia nam przyjemność i przez co jesteśmy szczęśliwi. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, przejście się na spacer, na przykład do lasu, aby się wyciszyć. Można też się wyplakać, po prostu położyć się i wyplakać porządnie w poduszkę tak, aby wyrzucić wszystkie negatywne emocje, wszystko, co



nas boli w środku. Głęboko i spokojnie oddychać. Nie skupiać się na tym, co nas boli, nie zagłębiać się w swoje problemy, bo będzie jeszcze gorzej, wykrzyczeć to wszystko, co w nas siedzi i sprawia na ból.

Natalia Adamczyk, kl. 3f

## *Artystą być*

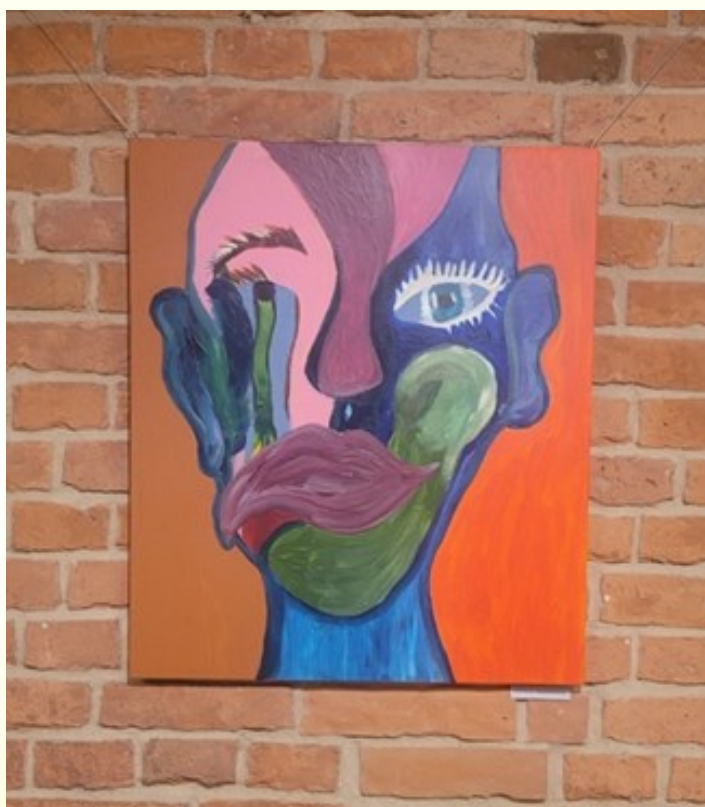
Z radością przedstawiamy kolejną odsłonę twórczości poetyckiej i malarskiej uczennicy klasy 3o - Róży. Gratulujemy wyobraźni i wrażliwości :)

### *JESTEŚ MOIM SERCEM*

Ukochana Mamo  
Twoim sercem  
otworzyłaś moje serce  
Jest jak śliczny niebieski ptak  
Wolne jak niebo  
Czas jest krótki  
Ale miłość piękna

### *PYTANIE DO CIEBIE MAM*

Pytanie do ciebie mam  
Kim jesteś?  
Może duchem?  
Ale ja cię znam  
Chociaż ty nie znasz mnie  
Jestem niewidzialny  
Jesteś powietrzem?  
Jestem człowiekiem  
Który jest prawdziwy  
Z krwi i kości  
Wydaje mi się, że o mnie nie wiesz  
Nie, nie pomyliłam się  
Do kogo to mówiłam?  
Widać to jest pustka



### **LIST NIEWIDZIALNY**

List na ciebie czeka  
Tylko od kogo on jest?  
chyba od Anioła  
a skąd wiesz?  
Ja nic nie wiem,  
ale przecież list musi być  
od kogoś  
może pisała go księżniczka  
albo książę  
Zostawmy ten list  
Ten, kto go pisał jest już daleko  
w innym mieście i nie znajdziecie go prędko  
W końcu ktoś przyszedł  
puk, puk - powiedział,  
a potem milczy  
Ktoś czeka na ciebie na dworze  
Ale skąd to wiesz?  
Zostaw to wszystko  
To teraz nieważne

### **CZŁOWIEK (PRZYJACIEL)**

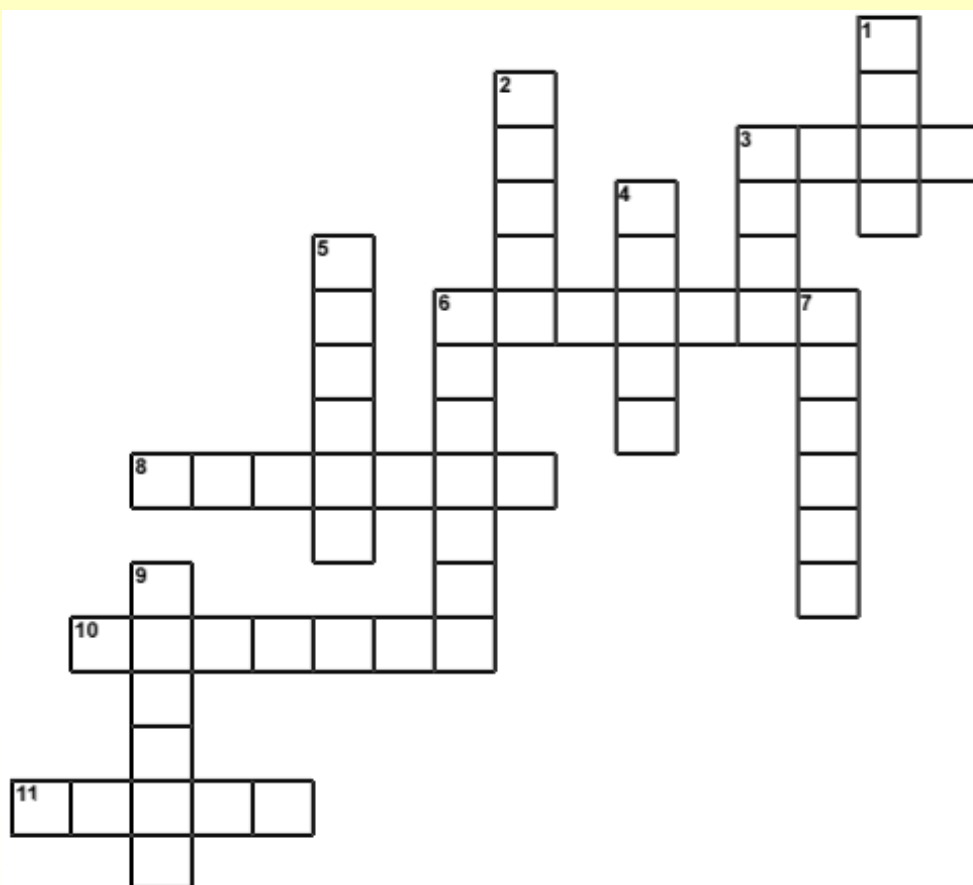
Zostaniesz moim przyjacielem?  
Nie wiem, to trudne pytanie  
Co ci powiedzieć?  
nigdy nie miałem przyjaciela  
Przyjaciel czuje to, co czujesz ty  
czuje to, czego potrzebujesz  
Nie wiem  
Chyba jednak szukam kogoś innego  
nie zasługujesz na to, by być moim przyjacielem





## Wakacyjna rozrywka

Tradycyjnie już klasa 2g, tym razem w składzie: Dorota Kornaś, Ramzan Kuchehev, Szymon Piotrowski i Martyna Ślendarowska przygotowała dla Was porcję wakacyjnej rozrywki - nową krzyżówkę. POLECAMY!



### Poziomo:

3. Rodzaj deseru, bardzo smaczne, zimne i kolorowe.
6. Chroni przed deszczem albo przed słońcem.
8. Krótkie lub długie, chętnie chodzimy na nie w czasie wolnym i na co dzień.
10. Inaczej urlop, czas wolny od szkoły i pracy, zwłaszcza latem.
11. Na przykład Bałtyckie albo Śródziemne.

### Pionowo:

1. Pijemy ją, orzeźwia podczas upału.
2. Z błyskawicami i grzmotami.
3. Pora roku, podczas której mamy wakacje.
4. Teren nad wodą, bardzo piaszczysty.
5. Świeci, grzeje i opala.
6. Bliskie lub dalekie, długie lub krótkie, często realizowane w wakacje.
7. Miesiąc wakacyjny.
9. Kraina tysiąca jezior.

### REDAKCJA

*Natalia Adamczyk  
Róża Antoniuk  
Ernest Dąbrowski  
Bartosz Dróżdź  
Karolina Grzywacz  
Franciszek Kmieciak  
Julia Kobylińska  
Antonina Kuczyńska  
Tomasz Michalak  
Janek Mikołajczyk  
Michał Roguski  
Anna Skiba  
Krzysztof Andrejko*

