

Nasza Siódemka

GAZETKA SZKOLNA

Włoskie (przed)wakac

Nastoletnia miłość

Pomysły na wakacje



CZERWIEC 2024

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7 IM. WOJSKA POLSKIEGO W KRAKOWIE

Spis treści

03

Od redakcji

Wakacyjne życzenia

04

Włoskie (przed)wakacje

O szkolnym wyjeździe do Włoch

07

Pomysły na wakacje

Ciekawe miejsca na niedalekie podróże

10

Czy wiedzieliście... że

Artykuł - wiedza o świecie

11

Moda szkolna... i nie tylko

Artykuł - nasze zainteresowania

14

Nastoletnia miłość

Artykuł - psychologia i ciało człowieka

16

Niepotrzebne części ciała

Artykuł - psychologia i ciało człowieka

18

Schizofrenia

Artykuł - psychologia i ciało człowieka

20

Kulturalnie...

Recenzje książkowe, filmowe i teatralne

22

Dedal i Ikar - podróż do...

Nasza twórczość - współczesny mit

23

Czas na piknik

Kulinaria



Od redakcji

Nasi wierni Czytelnicy!

W ostatnim przedwakacyjnym numerze gazetki znajdziecie wiele interesujących tematów. Dla tych, którzy po całym roku szkolnym odczuwają jeszcze niedosyt wiedzy przygotowaliśmy kilka artykułów popularnonaukowych. Przedstawiamy również miejsca, które warto odwiedzić podczas wakacyjnych podróży (w Polsce, jak i poza jej granicami) oraz kulturalne sposoby na zabicie wakacyjnej nudy (czyli nasz dział z recenzjami). Chcemy podzielić się z Wami także naszymi zainteresowaniami i was zainspirować, śledząc modowe trendy i dając wam przepisy na wakacyjne przekąski. A to nie wszystko, więc koniecznie zajrzyjcie do środka.

Oczywiście życzymy Wam dni pełnych słońca, dobrej zabawy i niezwykłych wakacyjnych przygód. Zachęcając do zabrania „Naszej Siódemki” na wakacyjne szlaki, nie mówimy Wam żegnamy, lecz do zobaczenia!

Wasze redakcyjne koleżanki i Wasi redakcyjni koledzy

Włoskie (przed)wakacje



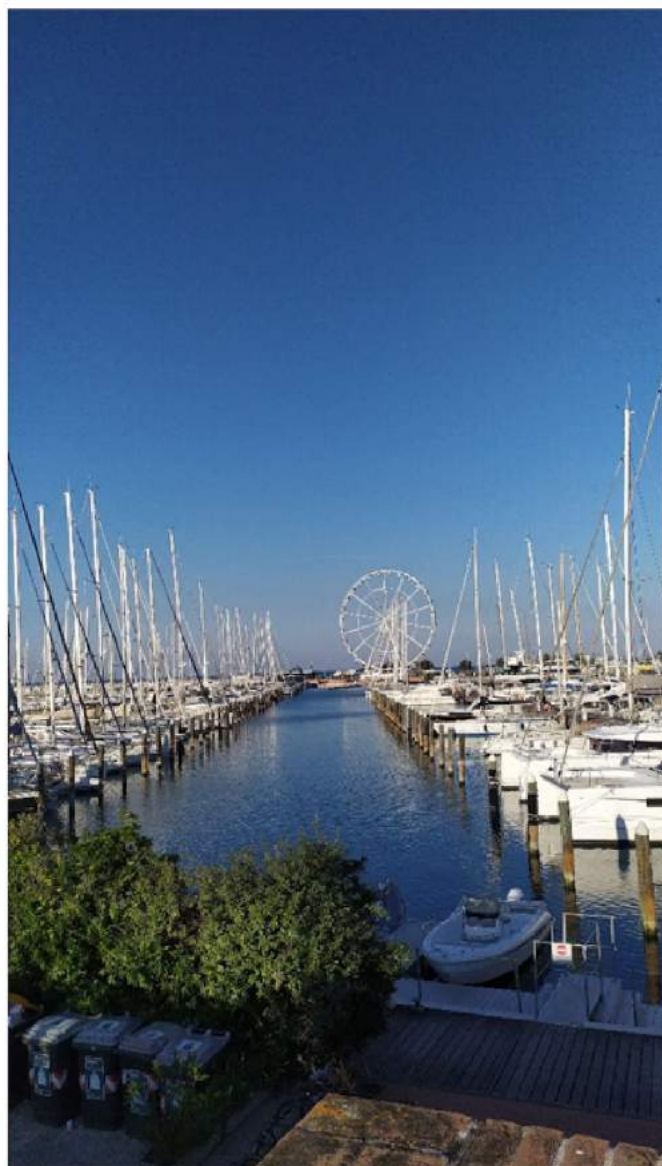
Kacper Koczapski, Krzysztof Łomnicki
kl. 8a

25 maja 2024 r. wyruszyliśmy wraz z innymi uczniami klas VI, VII i naszej klasy VIIIA do Włoch. Wycieczka trwała tydzień i był to bardzo intensywny czas. Funkcję opiekunów podczas wyjazdu pełnili Pani Katarzyna Tylka, Pani Małgorzata Palkij oraz Pan Krzysztof Kordylewski.

Była godzina 17, kiedy stawiliśmy się na miejscu zbiórki i wsiedliśmy do autokaru. Jechaliśmy bardzo nowoczesnym dwupiętrowym autobusem. Oczywiście, jako najstarsi, zajęliśmy najlepsze miejsca, czyli tył autobusu na piętrze. Wszyscy byli na tyle podekscytowani, że przed 2 w nocy chyba nikt nie zmrugał oka – graliśmy w karty, rozmawialiśmy, słuchaliśmy muzyki.

Do Rimini, które było naszym pierwszym przystankiem, jechaliśmy nocą przez Czechy i Austrię. Bardzo duże wrażenie zrobiły na nas długie tunele i widoki gór po drodze. W Rimini najodważniejsi zdecydowali się na kąpiel w morzu, które było bardzo zimne – kąpiel w morzu w maju to niezapomniane przeżycie. Samo miasteczko nie zrobiło na nas jednak dobrego wrażenia. Znajduje się w nim bardzo dużo brzydkich betonowych hoteli.

Drugiego dnia naszej podróży ruszyliśmy z Rimini do San Marino. Mimo że wygląda ono jak jedno z malowniczych włoskich miasteczek, tak naprawdę to jedno z najmniejszych państw Europy, mniejsze są tylko Watykan i Monako. Moim zdaniem było to najładniejsze miejsce, jakie odwiedziliśmy podczas wycieczki. San Marino leży w górzystym terenie i jest bardzo malownicze, wychodząc coraz wyżej można zobaczyć jak niesamowicie jest zbudowane. Z San Marino udaliśmy się wprost do Gradary, gdzie zwiedziliśmy średniowieczny zamek. Na mnie nie zrobił on wielkiego wrażenia, gdyż był bardzo podobny do zamków polskich, ale za to ogród, który się w nim znajdował był piękny.





Trzeciego dnia wyruszyliśmy do Toskanii, do Pizy. Obejrzelśmy oczywiście Plac Cudów, na którym znajdują się największe zabytki tego miasta – Krzywa wieża, bazylika, katedra oraz cmentarz. Wszystkie budynki są zbudowane w stylu romańskim i powstały w XI i XII w. Charakteryzują je liczne kolumny i łuki oraz bardzo bogate zdobienia, np. na filarach bazyliki. Podczas zwiedzania dowiedzieliśmy się, że człowiekiem, który uratował krzywą wieżę przed zawaleniem, był Polak – Michael Jamiolkowski. Nie udało mi się zrobić zdjęcia jak „podtrzymuję” krzywą wieżę, ale i tak uważam, że było warto odwiedzić to miasto. Krzywa wieża naprawdę zasługuje na swoją nazwę! Po zwiedzeniu Pizy na nocleg udaliśmy się do San Baronto, malutkiego bardzo ładnego miasteczka.

Czwartego dnia odwiedziliśmy Sienę i Florencję. W Sienie ciekawy był plac Piazza del Campo, czyli plac w kształcie muszli. Główną atrakcją tego miasta była katedra, którą obejrzelśmy od zewnątrz, a następnie kupiliśmy bilety i weszliśmy do środka. Budynek ten zrobił na mnie ogromne wrażenie swoimi bogatymi zdobieniami, licznymi dziełami sztuki i pięknym witrażem. Następnie pojechaliśmy do Florencji, tam zobaczyliśmy katedrę Santa Maria del Fiore, największą i najpiękniejszą jaką w życiu widziałem. Była tak wielka, że nie zmieściła mi się w kadrze!





Ostatni dzień to pobyt w Wenecji – jednym z najbardziej urokliwych miast świata. Był to jedyny nieco deszczowy dzień podczas naszej wyprawy. Najpierw popłynęliśmy statkiem na Wyspę Burano. Słynie ona z kolorowych domków i kanałów. Dawniej była to wyspa rybacka i kolory domów miały pomóc ich właścicielom odnaleźć własne, gdy wracali do domu we mgle. Miejsce jest niesamowite i zdecydowanie warto je odwiedzić.

Po rejsie wróciliśmy do Wenecji, gdzie na szczęście już nie padało. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od Palcu Świętego Marka – widzieliśmy z zewnątrz bazylikę pod tym samym wezwaniem, zabytkową dzwonnice oraz pałac Dożów.



Spacerowaliśmy wąskimi uliczkami i mogliśmy poczuć niezwykle klimat tego miejsca. 30 maja, prosto z Wenecji, ruszyliśmy do domu.

Uważam, że wycieczka była wspaniała, Włochy są piękne, ale nie całe. Zdecydowanie bardziej podobała mi się Toskania, niż włoskie wybrzeże. Uwielbiam także włoską kuchnię, zwłaszcza pizzę. Polecam szczególnie tę w San Marino i we Florencji. Dla mnie bardzo ważne było to, że mogłem spędzić ostatni raz czas z częścią moich znajomych z klasy. Był to nasz ostatni wspólny wyjazd i kończąc szkołę, najbardziej żałuję, że nie udam się w podobną podróż w przyszłym roku.



Pomysły na wakacje Małopolska i Podkarpacie



Jan Kalisz
kl. 4a

Drodzy czytelnicy – w tym artykule przedstawię kilka pomysłów na to, gdzie wyjechać i co zobaczyć podczas wakacji. Wcale nie musimy udawać się w daleką podróż, by odwiedzić wiele ciekawych miejsc – przekonajcie się, jak wiele do zaoferowania ma Małopolska i Podkarpacie.

MUZEUM LOTNICTWA POLSKIEGO spotkanie przeszłości z przyszłością

Znajduje się na terenach dawnego krakowskiego lotniska Rakowice-Czyżyny. Zgromadzone są tu eksponaty związane z historią rozwoju lotnictwa, a ich liczba przekracza obecnie 380. Przy wejściu do muzeum znajdują się helikopter, którym latał sam Jan Paweł II.

Muzeum prezentuje swoje obiekty na różnych wystawach stałych:

- Skrzydła wielkiej wojny – tu znajdują się najstarsze samoloty.
- Skrzydła i ludzie XX wieku.
- Metamuzeum – na tej wystawie obejrzymy przeróżne modele samolotów.
- Archeologia lotnictwa.
- Agrolotnictwo – wystawa ta znajduje się na zewnątrz, w tej części pokazano samoloty wykorzystywane w rolnictwie.
- Hangar łukowy – w tym hangarze znajdują się największy samolot w całym muzeum.



SKANSEN W SANOKU

historia i tradycja

W Sanoku znajduje się Muzeum Budownictwa Ludowego, które jest największym skansenem w Polsce. To miejsce, w którym możemy poznać historię Podkarpacia i zobaczyć wiele ciekawych obiektów.

Czym jest skansen? Skansen to rodzaj muzeum na świeżym powietrzu, gdzie znajdują się autentyczne budynki i obiekty z przeszłości. W skansenie w Sanoku możemy zobaczyć chaty, stodoły, młyny, a nawet synagogę. To prawdziwa podróż w czasie!

Co można zobaczyć w sanockim skansenie? Na 38 hektarach znajduje się aż 180 obiektów budownictwa ludowego. Są to chaty, domy, warsztaty rzemieślnicze i wiele innych. Możemy dowiedzieć się, jak dawniej wytwarzano chleb czy wyroby z drewna.

Dlaczego jeszcze warto odwiedzić skansen w Sanoku?

- To świetna lekcja historii dla całych rodzin.
- Możemy zobaczyć, jak żyli nasi przodkowie.
- Skansen to także miejsce odpoczynku wśród zieleni i spokoju.

Skansen w Sanoku to prawdziwa perła Podkarpacia. To miejsce, gdzie historia staje się żywa, a tradycje przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

ZAMEK KRÓLEWSKI

opowieść o historii

Tuż obok Skansenu w Sanoku znajduje się Zamek Królewski. Jest to miejsce, które przenosi nas w czasy średniowiecza. Znajduje się na wzgórzu i jest siedzibą Muzeum Historycznego.

Zamek w Sanoku ma długą historię. Pierwotnie stał tam prawdopodobnie drewniany gród otoczony murem obronnym. Król Kazimierz Wielki gościł na sanockim zamku trzykrotnie. Budynek zamkowy został wzniesiony przez starostę Mikołaja Wolskiego w latach 1523-1548. Ocalał tylko jeden, główny budynek (wschodnia część zamku) oraz bardzo stara studnia.

Warto zejść w dół i zajrzeć przez dziurę do oryginalnych murów wieży. Wewnątrz zamku znajduje się ekspozycja Muzeum Historycznego. Kolekcja sztuki cerkiewnej liczy ponad 1200 eksponatów, w tym ok. 700 ikon. Najwyższe piętro poświęcone jest sztuce współczesnej, m.in. twórczości Zdzisława Beksińskiego. Jego dzieła robią ogromne wrażenie na każdym zwiedzającym.

Zamek Królewski w Sanoku to fascynujące miejsce, gdzie historia staje się żywa.



ZAMEK KAMIENIEC „Zemsta” woryginale

Ruiny zamku są położone na granicy dwóch wsi: Korczyny i Odżykonia w województwie podkarpackim. Budowla została wzniesiona na skale na wysokości 452 m.n.p.m. Za czasów Kazimierza Wielkiego był to typowy graniczny zamek obronny. Obecnie wschodnia część nosi nazwę „wysoki” lub „odrzykoniński”, a zamek niższy „korczyński” to efekt rozbudowy w kierunku wschodnim. Pomieszczenia wieży przeznaczono na zbrojownię i więzienie. Powstały dziedziniec nazywamy przedzamczem korczyńskim, który oddzielony był od zamku wysokiego murem granicznym, o którym pisał Aleksander Fredro w „Zemście”. Wspólną dla obu części była kaplica i studnia. Obecnie lepiej zachowana jest część wschodnia i tam znajduje się wejście na teren dawnego zamczyska. W tej części zabytku mieści się małe muzeum. Wśród eksponatów są militaria z arsenału zamkowego i pamiątki po kolejnych właścicielach, a także czternastowieczny herb z drzwi zamkowych.



MUZEUM PRZEMYSŁU NAFTOWEGO historia czarnego złota

W małej miejscowości Bóbrka, w Beskidzie Niskim, znajduje się wyjątkowe Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego. To miejsce przenosi nas w czasy, kiedy Ignacy Łukasiewicz, Tytus Trzeciecki i Karol Klobassa-Zrencki założyli pierwsze na świecie przedsiębiorstwo naftowe. Oto kilka ciekawostek na temat tego muzeum:

- Kopalnia w Bóbrce powstała w 1854 roku i działa do dziś.
- Dzięki nowoczesnym ekspozycjom multimedialnym możemy przenieść się w czasie i zobaczyć, jak wydobywano „czarne złoto”.
- Na wystawie obejrzymy oryginalne narzędzia, maszyny i zdjęcia z tamtych czasów.
- Odwiedzając muzeum dowiemy się, jak ważna była ropa naftowa dla rozwoju społeczeństwa.

To fascynujące miejsce dla wszystkich, którzy interesują się historią i technologią. Zachęcam Was do odwiedzenia wszystkich tych niezwykłych miejsc w czasie wakacyjnych wyjazdów.



Czy wiedzieliście, że... czyli o tym, jak Polska dostała się do UE



Irena Pabisek
kl. 7a

Każdy z nas wie, że Polska dołączyła do Unii Europejskiej 1 maja 2004 roku. Ale czy wszyscy zdajemy sobie sprawę, jakie wyniknęły z tego korzyści?

Klimat

Polska, jako część Unii Europejskiej, bierze udział we wspólnych działaniach na rzecz ochrony klimatu. Ludzie mogą angażować się w różne inicjatywy ekologiczne, takie jak sprzątanie lasów, sadzenie drzew czy edukacja ekologiczna, które są wspierane przez fundusze unijne. Programy te obejmują również projekty związane z odnawialnymi źródłami energii, redukcją emisji CO₂, promocją zrównoważonego transportu oraz ochroną bioróżnorodności. Dzięki temu Polacy mają realny wpływ na ochronę środowiska i mogą aktywnie przyczynić się do walki ze zmianami klimatycznymi.

Roaming

Prawie każdy zapomniiał, że roaming „powstał” dopiero w 2017 roku – bo przecież nikt z nas nie potrafi wyobrazić sobie wyjazdu za granicę i dodatkowych opłat za połączenia telefoniczne i dostęp do Internetu. Gdy jesteśmy za granicą (na terenie UE), nasz telefon automatycznie łączy się z siecią lokalnego operatora, z którym nasz rodzimy operator ma podpisaną umowę o roamingu. Dzięki temu możemy korzystać z usług telekomunikacyjnych tak, jak w domu.

Rozwój sektora edukacji i badań naukowych

Dzięki członkostwu Polski w UE, studenci mogą korzystać z programu Erasmus+, który umożliwia wymiany studenckie. Polacy mają możliwość studiowania przez semestr lub rok na uczelniach w innych krajach Unii, co pozwala na zdobycie międzynarodowego doświadczenia i poznanie nowych kultur.

Strefa Schengen

Polska jest częścią strefy Schengen, co oznacza, że Polacy mogą podróżować do większości krajów UE bez paszportu i kontroli granicznych. Dzięki temu wakacyjne podróże stały się łatwiejsze i tańsze.

Spadek bezrobocia

Polska przystąpiła do wspólnego rynku pracy Unii Europejskiej, co umożliwiło Polakom swobodne poszukiwanie pracy w innych krajach członkowskich. Dzięki temu znacznie zwiększyły się możliwości zatrudnienia, zwłaszcza w takich krajach jak Wielka Brytania, Niemcy, Irlandia czy Holandia. Znaczna część Polaków wyemigrowała, znajdując lepiej płatną pracę, co przyczyniło się również do zmniejszenia bezrobocia w Polsce.

Moda szkolna... i nie tylko

1060– 2020, czyli jak moda zmieniła się na przestrzeni lat? Zastanawialiście się kiedyś, jak wyglądali wasi rodzice/dziadkowie 60 lat wcześniej? W czym chodzili, co był modne?

Irena Pabisek
kl. 7a



Lata 70. XX w.

Lata 70. były niezwykłym miksem różnych stylów. Klasyczne eleganckie modele przeplatały się z barwnymi strojami hipisów i błyszczącymi elementami stylizacji disco, czerpiąc nawet z odważnych i wtedy mało zrozumiałych punkowych outfitów.

Ubrania stały się na „każdą okazję” – zanikły podziały na strój dzienny, popołudniowy czy wieczorowy. Indywidualność była ważniejsza niż zbiorowość – własny styl był bardziej na topie niż podążanie za jakimiś konkretnymi wytycznymi. Trendów w jednym czasie było co najmniej kilka, co najlepiej obrazują choćby długości spódnic w tamtych czasach – od mini przez midi po maxi.

Gdy mowa o latach 70., koniecznie należy wspomnieć o kultowych i wręcz obowiązkowych częściach garderoby, do których należały ramoneski, spódnice, kamizelki, buty na platformie oraz oczywiście spodnie dzwony. Jeśli miałabym wybrać, najbardziej reprezentacyjny element garderoby tamtego okresu, to byłyby nim właśnie te spodnie.



Lata 60. XX w.

Lata 60. dały młodym ludziom więcej swobody w wyrażaniu swojego stylu. Wtedy na bok odeszła Francja – wcześniej to właśnie ona wyznaczała trendy modowe, teraz jednak zaczęto szukać pomysłów w niszowych butikach. Inspiracją stały się eksperymentalne Tokio, imprezowy Nowy York czy nonszalancki Mediolan. Przełomem było również to, że ubrania w butikach czy za pośrednictwem sprzedaży wysyłkowej zdecydowanie potaniały (wcześniej sprzedawano je w domach mody za ogromne sumy pieniędzy).

Największymi odkryciami lat 60. są sukienki mini czy krótkie spódniczki (przed kolano) – był to prawdziwy przełom, ponieważ kobiety właśnie wtedy zaczęły „bezwstydnie” pokazywać kolana. Ubrania w „geometryczne wzory” – inspirowane op-artem, pop-artem lub wzorami zaczerpniętymi z dzieł sztuki, były na porządku dziennym. Marynarki we wzory, pierwsze spodnie biodrówek, dopasowane do ciała koszule, sukienki w kształcie litery A czy ubrania safari – to właśnie były modowe odkrycia lat 60!

lata 80. XX w.

Lata 80. można nazwać „czasem ogromnych zmian”, ponieważ wraz z wejściem w nową dekadę, szalone wzory zaczęły być zastępowane bardziej klasycznymi. Moda stała się bardziej praktyczna.

Duży nacisk zaczęto kłaść na rozwój osobisty, zaczęto też dbać o własną pozycję, co odzwierciedliło się w projektowaniu odzieży. Mężczyźni zrezygnowali z luźnych spodni na rzecz garniturów z bardziej dopasowaną nogawką, mających podkreślać ich męskie walory. Kobiety potrzebowały garderoby odzwierciedlającej ich pragnienie równości i sukcesów zawodowych, dlatego stworzono kobiece stylizacje ze spodniami w kant oraz marynarkami z poduszkami na ramionach (by sprawiała wrażenie szerokich jak u mężczyzny). Kolory beżowe, szare, białe i odcienie pastelowe były kolorami, w które kobiety ubierały się na co dzień. Wśród płci męskiej dominowały kolory czarny i szary (w strojach wizytowych i do pracy).

W tamtym okresie zaczął się też czas „fitness”, każdy chciał ćwiczyć, a co za tym idzie powstawały stroje sportowe składające się z uniwersalnego body oraz legginsów, zazwyczaj w jaskrawych kolorach – żółtym, zielonym czy niebieskim.

ostatnia dekada XX w.

Lata 90. to okres, który zapisał się w historii mody jako czas niezwyklej różnorodności i kreatywności, w którym obserwowano zarówno rewolucyjne zmiany, jak i nawiązania do przeszłości. Jednym z najbardziej wpływowych trendów tego okresu był styl grunge, wywodzący się z subkultury muzycznej i charakteryzujący się niechlujnym, swobodnym podejściem do ubioru. Inspirację czerpano z estetyki zniszczenia, co przejawiało się w noszeniu rozciągniętych flanelowych koszul, zniszczonych jeansów i ciężkich butów, często noszonych bez sznurowania.

Hip-hopowe wpływy także miały ogromny wpływ na modę lat 90., noszono szerokie spodnie, duże koszulki i charakterystyczne dodatki. Nie można zapomnieć także o boomie sportowych ubrań, szczególnie popularnych wśród młodych ludzi. Neonowe kolory, legginsy i luźne kurtki były nieodłącznym elementem miejskiego stylu życia.



lata 2000.

Lata 2000., znane także jako „dziesiąte”, były czasem dynamicznych zmian w modzie, odzwierciedlającym ducha nowej ery technologii, kultury pop i globalizacji. Wpływy z popkultury, muzyki i mediów społecznościowych kształtowały trendy, tworząc rozmaite style i subkultury.

Ważnym elementem mody lat 2000. była także renesans strojów z lat 80. widoczny w wyraźnym podkreśleniu sylwetki, jaskrawych kolorach i futurystycznych akcentach. Do łask wróciły skinny jeansy.

Również moda sportowa miała w tych czasach duże znaczenie. Marki takie jak Nike czy Adidas, które projektowały luźne dresy, sneakersy i bluzy z logo, stały się symbolem stylu życia młodego pokolenia.

Akcesoria lat 2000. charakteryzowały się różnorodnością i pomysłowością. Pojawiły się, m.in. duża, opadająca biżuteria, obszerne torby, kapelusze fedora, duże okulary przeciwsłoneczne.



druga dekada XXI w.

Moda lat 2010-2020 przyniosła ze sobą wiele zmian i rewolucji, odzwierciedlając ducha czasu i zmieniające się preferencje konsumentów. Jednym z najbardziej widocznych trendów był wzrost wpływu mediów społecznościowych na sposób, w jaki ludzie postrzegają modę i samych siebie. Influencerzy stali się kluczowymi postaciami w kształtowaniu trendów, promując różnorodne style i marki poprzez platformy takie jak Instagram czy TikTok. Wśród najbardziej charakterystycznych trendów w modzie tego okresu znalazły się między innymi skinny jeansy, getry oraz kolorowe koszule w kratę.



lata 30. XXI w.

Pandemia COVID-19 znacząco wpłynęła na świat mody, zmieniając priorytety konsumentów i sposoby produkcji. Wraz z lockdownami i ograniczeniami społecznymi ludzie zaczęli szukać wygodnych i funkcjonalnych ubrań, co doprowadziło do wzrostu popularności sportowego stylu życia i odzieży streetwearowej. Joggingowe spodnie, bluzy z kapturem oraz dresy stały się nieodłącznymi elementami codziennej garderoby.

Obecna moda została skierowana na podobne tory, luźne spodnie (dzwony), za duże ubrania: marynarki czy bluzy. Jednak jest też druga strona tego trendu, czyli minimalizm – w naszych szafach pojawiły się topy czy małe torebki (briefcase).



Moda nieustannie się zmienia, wyrażając zmiany zachodzące w świecie, ale też powracając do przeszłości i nieznacznie wracając do już dobrze znanych trendów. Dziś, kiedy opcji do wyboru jest wiele, pamiętajmy, że nie zawsze musimy poddawać się modzie, najważniejsze, by w tym stroju, który właśnie mamy na sobie, czuć się dobrze i wyrazić siebie.

Nastoletnia miłość

Nowe doświadczenie dla mózgu

Świat miłości jest niezwykle skomplikowany, zwłaszcza w kontekście doświadczania jej przez młodych ludzi. Jest to jedno z najbardziej fascynujących i jednocześnie złożonych zjawisk, które kształtuje nasze życie emocjonalne i społeczne.

Kacper Chlanda
kl. 7a



Co to jest miłość?

Miłość to niezwykle uczucie, które obejmuje szeroki zakres emocji i odczuć, od euforii i pożądania do intymności i głębokiego zaangażowania. Może ona przybierać różne formy i być manifestowana na różne sposoby, co czyni ją zjawiskiem niezwykle trudnym. Niewątpliwie jednak łączy ona ludzi i buduje relacje oraz (przeważnie) daje sens naszemu życiu.

Miłość a psychologia

Pojęcie miłości jest trudne do rozpatrywania pod kątem psychologicznym, ponieważ jej przeżywanie wiąże się z wieloma emocjami, oczekiwaniami i wyzwaniem. Miłość, oprócz doznań pozytywnych, często wiąże się z ryzykiem odrzucenia, zranienia emocjonalnego i rozczarowania, co może być przyczyną lęku i niepewności. Ludzie w różny sposób definiują miłość i opisują doświadczenia z nią związane, co sprawia, że jej jednoznaczne opisanie jest niemal niemożliwe.

Hormony a mózg

Miłość jest także procesem biologicznym, który ma swoje korzenie w mózgu i układzie hormonalnym. Oksytocyna, dopamina, serotonina i endorfiny wydzielają się w organizmie, gdy „odczuwamy” miłość. Oksytocyna, zwana hormonem miłości, jest odpowiedzialna za tworzenie więzi emocjonalnych, zaufanie i intymność między ludźmi. Dopamina, znana jako hormon nagrody, jest związana z poczuciem przyjemności i nagrody, co może skłaniać nas do poszukiwania miłości i akceptacji.

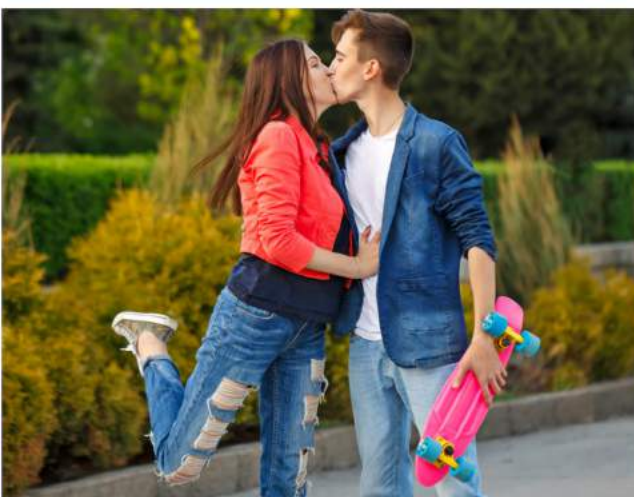
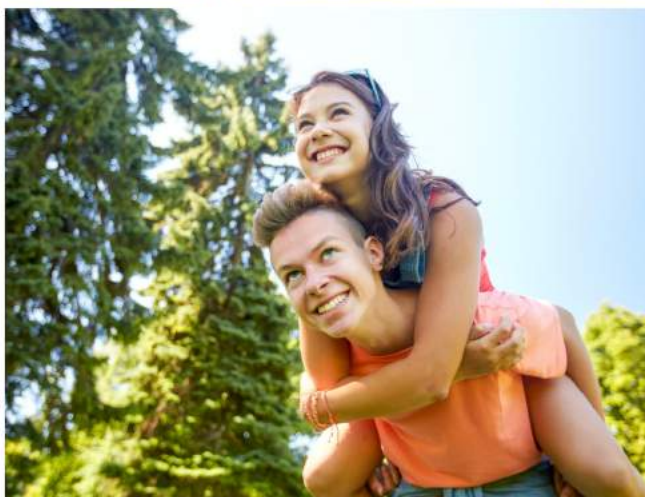
Oksytocyna - hormon przysparzający wielu problemów nastolatkom

W okresie dojrzewania, kiedy emocje są intensywne i zmienne, nadmiar oksytocyny może prowadzić do zbyt silnego przywiązania emocjonalnego, zazdrości, obsesyjnego myślenia o partnerze i zależności emocjonalnych. Ponadto, problemy w relacjach miłosnych mogą prowadzić do stresu, lęku i depresji u nastolatków.

Miłość nastoletnia - jak sobie z nią radzić?

Miłość w okresie dojrzewania wiąże się z odczuwaniem intensywnych emocji, odkrywaniem siebie i eksperymentowaniem z relacjami. Warto pamiętać, że miłość to nie tylko romantyczne zauroczenie, ale również zaufanie, szacunek i zdrowe granice w relacji. Ważne jest, aby młodzi ludzie umieli rozpoznawać i wyrażać swoje emocje, komunikować się ze swoimi partnerami i szanować siebie nawzajem. Jednocześnie, warto pamiętać o własnym rozwoju osobistym i niezależności, aby nie tracić siebie w związku.

Podsumowując, miłość to niezwykle doświadczenie dla mózgu, które kształtuje naszą tożsamość i wpływa na nasze życie emocjonalne i społeczne. W okresie dojrzewania, kiedy emocje są intensywne, ważne jest, abyśmy umieli radzić sobie z miłością w sposób zdrowy i świadomy, dbając o swój własny dobrostan emocjonalny i szanując siebie nawzajem.



Niepotrzebne części ciała



Kacper Chlanda
kl. 7a

Nasz organizm to bardzo złożony i skomplikowany system składający się z wielu układów, narządów, a także substancji. Wydawać by się mogło, iż każda jego część pełni ważną i nieodłączną funkcję, jednak to nie do końca prawda. W naszym organizmie występują elementy, które nie są nam potrzebne, a niektóre mogą nawet utrudniać codzienne funkcjonowanie...

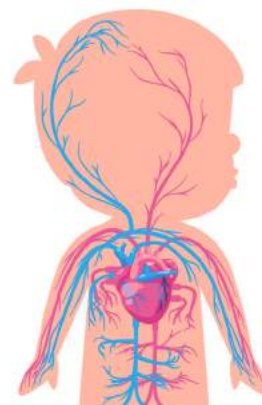
Wyrostek robaczkowy

Wyrostek robaczkowy otrzymał nazwę ze względu na swój charakterystyczny kształt przypominający robaka. Stanowi on wypukłość na końcu jelita ślepego, które jest początkowym odcinkiem jelita grubego. Zwykle znajduje się on w prawej dolnej części jamy brzusznej. Bywa również, że jest umiejscowiony za pęcherzem moczowym lub z tyłu, za jelitem krętym. W czasach dawnych, wyrostek pomagał naszym przodkom w trawieniu celulozy. Współcześnie, dzięki obecności w nim tkanki limfatycznej, pełni funkcję filtra bakteryjnego. W przypadku ostrego zapalenia wyrostka robaczkowego jego usunięcie może okazać się konieczne. Jednak po operacji organizm człowieka powinien funkcjonować normalnie.

Mięsień przywłosowy

Z jednej strony, te mięśnie są przyłączone do naszych mieszków włosowych, a z drugiej do dolnej warstwy skóry. U ptaków pomagały one w stroszeniu piór, a u ssaków w jeżeniu sierści w obronie przed niebezpieczeństwem lub zimnem. Niemniej jednak, nasze włosy są zbyt krótkie i cienkie, aby wyprostowanie ich dawało jakąkolwiek korzyść. U ludzi skurcz tych mięśni powoduje tylko reakcję zwierzęcą, nazywaną popularnie „gęsią skórą”. Polega ona na tym, że skóra w okolicy mieszków włosowych staje się chropowata, przypominając skórę oskubanej gęsi. Ta reakcja często występuje na ramionach i udach, choć może objąć całe ciało. Wywołują ją niska temperatura lub silne emocje, zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Co jeszcze jest zbędne?



mięśnie ucha

Przypominają nam o jednej ciekawej umiejętności — poruszaniu uszami, które kiedyś, dla naszych przaprzodków, było bardzo przydatne. Dzięki specjalnym mięśniom wokół uszu potrafili oni łatwiej wychwycić nadciągające niebezpieczeństwo, na przykład zbliżające się drapieżniki. Choć ta zdolność, w toku ewolucji, stopniowo straciła swoje znaczenie, mięśnie te wciąż są obecne u niektórych ludzi. Według statystyk, około 20 procent osób nadal potrafi ruszać swoimi uszami!



zęby mądrości

To ostatnie zęby trzonowe, które wrzynają się między 16 a 25 rokiem życia. Ich powstawanie często generuje ogromny ból i nie daje prawie żadnych korzyści. Kiedyś służyły one naszym przodkom do rozdrabniania i trawienia pokarmu. Teraz w rzeczywistości też pełnią taką funkcję. Jednak faktem jest, że pozostała część naszego uzębienia w pełni radzi sobie z żuciem i rozdrabnianiem pokarmu, a nieprawidłowo rozwinięte ósemki powodują często ból i problemy zdrowotne.



kość guziczna

Kość guziczna, czyli ogonowa część kręgosłupa, to pozostałość po ogonie, który był użyteczny dla naszych przaprzodków do utrzymywania równowagi podczas wspinaczki po drzewach. W dzisiejszych czasach kość ogonowa nie pełni już tej funkcji, ale, jak każdy fragment kręgosłupa, jest podatna na urazy, może ulec uszkodzeniu lub przeciążeniu. Dyskomfort w jej okolicy może wskazywać na osłabienie przyczepności mięśni. Czy rzeczywiście kość ogonowa, jak często można usłyszeć, jest zbędna? Odpowiedź brzmi „nie” — do niej przyłączone są liczne więzadła, ścięgna i mięśnie, wspiera też nasze ciało podczas siedzenia.



Schizofrenia

tajemnicza choroba umysłu

Schizofrenia jest jednym z najbardziej intrygujących zaburzeń psychicznych, które do dziś stanowi wyzwanie zarówno dla naukowców, jak i lekarzy. Jej nazwa wywodzi się z greckiego słowa – „schizein”, co oznacza rozszczepienie, a „phren” umysł. To rozszczepienie odnosi się do typowej dla schizofrenii utraty zdolności do odróżniania tego, co realne, od urojeń.



Kacper Chlanda
kl. 7a

Połączenie z przeszłością

Ciekawostką jest to, że już starożytni Grecy i Rzymianie mieli swoje sposoby na opisywanie osób z podobnymi symptomami, choć nie mieli jeszcze pojęcia o schizofrenii jako takiej. Na przykład w starożytnym Rzymie osoby wykazujące objawy psychotyczne, mogły być uważane za opętane przez duchy lub za takie, które straciły łaskę bogów.

Dlaczego jest to choroba XXI wieku?

Mimo że schizofrenia znana jest od wieków, nazywana jest chorobą XXI wieku ze względu na zmieniające się społecznie i kulturowo podejście do zdrowia psychicznego oraz postępy w neurobiologii i psychiatrii, które pozwalają lepiej zrozumieć i leczyć to zaburzenie. Zwiększa się również świadomość społeczna na temat schizofrenii, co przyczynia się do zmniejszenia stygmatyzacji chorych.

Schizofrenia jest jedną z najcięższych chorób psychicznych ze względu na jej trudne do przewidzenia objawy, które mogą znacząco ograniczać funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie, prowadząc często do znacznego cierpienia psychicznego oraz trudności w utrzymaniu relacji społecznych i życiu zawodowym.

Objawy i dziwaczność schizofrenii

Schizofrenia jest często postrzegana jako dziwna i niezrozumiała ze względu na swoje zróżnicowane objawy, które mogą obejmować halucynacje słuchowe, wzrokowe, paranoidalne przekonania, zaburzone myślenie i mówienie oraz znaczące zmiany w zachowaniu. Choroba ta wpływa na sposób, w jaki osoba myśli, czuje i zachowuje się, co bywa dezorientujące zarówno dla chorego, jak i dla jego otoczenia.



Czy dzieci mogą być chore?

Chociaż schizofrenia najczęściej jest diagnozowana u osób w wieku młodzieńczym lub wczesnej dorosłości, to zdarza się, że objawy pojawiają się także u dzieci. Jest to jednak znacznie rzadsze zjawisko i może być trudniejsze do rozpoznania z powodu naturalnej skłonności dzieci do fantazji.

Rodzaje schizofrenii

Istnieje kilka typów schizofrenii, w tym:

- Schizofrenia paranoidalna – najczęstsza forma, charakteryzująca się przede wszystkim urojeniami i halucynacjami,
- Schizofrenia hebefreniczna – obejmuje nieregularne myślenie i krótkotrwałe emocje,
- Schizofrenia katatoniczna – charakteryzuje się niezwykle dziwnymi ruchami ciała,
- Schizofrenia niezróżnicowana – ma różne objawy, które nie pasują do innych typów,
- Schizofrenia złożona – tu objawy są łagodniejsze.

Schizofrenia rezydualna – podtyp schizofrenii charakteryzujący się występowaniem pozostałych objawów choroby po ustąpieniu głównych symptomów.

Mózg a schizofrenia

Badania wykazują, że schizofrenia jest związana z nieprawidłowościami w kilku obszarach mózgu, w tym w korze przedczołowej, która odpowiada za myślenie i planowanie, oraz w układzie limbicznym, który reguluje emocje. Anomalie te mogą tłumaczyć, dlaczego osoby cierpiące na schizofrenię doświadczają tak zróżnicowanych i intensywnych symptomów.

Zakończenie

Schizofrenia pozostaje jedną z najbardziej zagadkowych i skomplikowanych chorób psychicznych. Wciąż potrzebne są dalsze badania, aby zrozumieć jej przyczyny i znaleźć skuteczniejsze metody leczenia. Jednak rosnąca świadomość i lepsze zrozumienie choroby są kluczowe w pomaganiu osobom dotkniętym schizofrenią, aby mogły prowadzić pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące życie.



Recenzje książkowe



„Szklany klosz” Sylvia Plath

Nadia Morstin-Soliman
kl. 6a

„Dla człowieka siedzącego pod szklanym kloszem, znieczulonego na wszystko, zatrzymanego w rozwoju jak embrion w spirytusie, całe życie jest jednym wielkim, złym snem.”

„Szklany Klosz” to opowiadanie o młodej dziewczynie, Esther, która wpada w obłęd. Jako studentka przyjeżdża do Nowego Jorku na staż w ekskluzywnym miesięczniku dla kobiet. Jednak, w przeciwieństwie do rówieśniczek, ona zupełnie nie ma ochoty integrować się z ludźmi. Właściwie to sama nie wie, co tak naprawdę chce robić w życiu, (mimo że dostała szansę od losu i może wyjechać do wielkiego miasta oraz odbyć staż w miejscu, o którym wielu młodych ludzi może jedynie pomarzyć na początku swojej zawodowej kariery). Kiedy odwiedza dom rodzinny, dostrzega, że ma dosyć swojego życia. Trafia do terapeuty, a następnie jest pacjentką kilku szpitali psychiatrycznych. Wydaje mi się, że ta książka jest bardzo dobra, dlatego że mówi o mrocznych tematach, związanych z ciemnym obliczem ludzkiej psychiki, a jednak opowiada o nich w taki sposób, że czytelnik może utożsamić się z bohaterką. Główne problemy Esther to brak odporności psychicznej i umiejętności zaplanowania swojej przyszłości. W książce pojawia się też temat jej nieudanych relacji z mężczyznami. Są one dosyć realistyczne, ale widać też, że autorka pokazuje mężczyzn jednostronnie i tylko w złym świetle.

Osobiście, bardzo mi się podobał „Szklany Klosz”. Po pierwsze dlatego, że główna bohaterka została przedstawiona bardzo realistycznie, po drugie, gdyż czytelnik może zaobserwować różne oblicza Esther, wreszcie ze względu na plastyczność stylu pisarki.

„I nie było już nikogo” Agatha Christie

Karolina Piątek
kl. 8a

„I nie było już nikogo” autorstwa Agaty Christie to powieść kryminalna. Opowiada historię 10 osób, które przybyły na Wyspę Żołnierzyków na zaproszenie tajemniczego U. N. Owena.

Podczas pobytu bohaterów na wyspie doszło do dziesięciu zabójstw według stopnia przewinienia ofiar. Każde morderstwo było powiązane z wierszykiem o dziesięciu żołnierzach. Ogromną zaletą książki jest to, że do końca trzyma w napięciu. Trudno domyślić się, kto jest mordercą, a wyjaśnienie zagadki jest zaskakujące. Morderca był na tyle sprytny i kreatywny, że wykorzystał prosty wierszyk dla dzieci do zaplanowania wszystkich morderstw.

Książka Agaty Christie „I nie było już nikogo” bardzo mi się podobała i zachęciła mnie, żeby sięgnąć po inne kryminały tej autorki. Mogę ją polecić wszystkim, którzy lubią zagadki i mroczne klimaty.



teatr



„1989”

Jakub Grosicki
kl. 8a

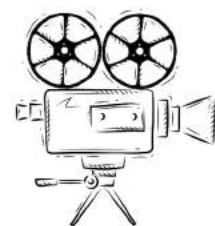
27 maja 2024 r. w Teatrze Telewizji miałem okazję obejrzeć spektakl pt. „1989” w reżyserii Katarzyny Szyngiery. „1989” to musical przedstawiający losy Polski w latach 80., głównie dzieje „Solidarności”. W rolach głównych wystąpili m.in. Karolina Kozoń grająca Danutę Wałęsę, Rafał Szumera, który wcielił się w postać Lecha Wałęsy oraz Marcin Czernik w roli Jacka Kuronia.

Reżyser podjął ważny temat z polskiej historii – narodziny opozycji i upadek komunizmu. Inscenizacja „1989” ma bardzo odważną formę. Nie jest to klasyczny musical, w którym aktorzy śpiewają, tu odtwórcy głównych ról rapują. Duże wrażenie robią eksperymenty z formą podejmowane przez aktorów. Na szczególną uwagę zasługuje mieszanie stylów muzycznych, od klasycznych melodii, przez śpiew nawiązujący do utworów ludowych, po brzmienia przypominające disco polo.

Wrażenie robi także świetna scenografia, która pozwala cofnąć się w czasie. W przedstawieniu wykorzystano wiele przedmiotów codziennych z okresu PRL-u, jak pralka Frania, czy Fiat 126p. Ważnym elementem spektaklu są dobrze odwzorowane kostiumy z lat 80.

Świetna gra aktorska oraz dobrze napisany scenariusz sprawiają, że spektakl jest bardzo dynamiczny i ogląda się go z zaciekawieniem. Musical przyciąga uwagę. Jedynym minusem może być to, że trwa niemal 3 godziny. Pomimo to, z całą pewnością, polecam, aby go obejrzeć.

film



„Na fali”

Borys Limanówka
kl. 4a

„Na fali” to film komediowo-familijny opowiadający o pingwinie Codym Mavericku, który chce zostać profesjonalnym serferem. Opowieść została wyreżyserowana przez Chrisa Bucka, Asha Brannona i wyprodukowana przez Sony Pictures Animation w Ameryce.

Film na stronie Filmweb ma średnią opinię, ale według mnie jest on bardzo dobry – animacja jest miła dla oka, fabuła jest interesująca i nie ma w nim dziur fabularnych. Cody jest jednym z najlepszych głównych filmowych bohaterów spośród wszystkich filmów, które dotąd poznałem. Jest on miły, dobry dla innych i waleczny, stanowi wzór do naśladowania. Skupia wokół siebie grupę miłych ludzi, którzy chcą mu pomóc, bo w niego wierzą.

Podsumowując, film opowiada o tym, że warto walczyć o marzenia, bo wtedy można osiągnąć swój cel. Obojętne czy dotyczy to sportu, nauki czy relacji z kolegami. Bardzo polecam ten film z uwagi na humor i dobrą fabułę. Sam jestem zainteresowany drugą częścią filmu, który już czeka na mojej półce płyt DVD, Zachęcam, żebyście również go obejrzeli.



Dedal i Ikar - podróż do...



Zofia Kowalczyk
kl. 5b

Pewnego wiosennego dnia syn wraz z ojcem uciekli z wyspy złego władcy. Byli to: słynny wynalazca Dedal i jego syn Ikar. Postanowili odlecieć z Krety do rodzinnych Aten. Uciekali na skrzydłach zbudowanych przez Dedala.

Lecieli długo, a podróż była bardzo wyczerpująca. Przez to, że byli tak zmęczeni, nie zauważyli dziwnej i czarnej otchłani. Wpadli do niej z prędkością światła i wtedy rozpoczęła się ich niezwykła przygoda.

- Ojcze, gdzie my jesteśmy? – zapytał Ikar.

- Nie wiem, ale myślę, że nie powinno nas tu być – odrzekł Dedal ze strachem w oczach.

- Jak mamy stąd uciec?

- Nie wiem – powiedział Dedal z rozczarowaniem w głosie. Obydwaj na dłuższy czas zamilkli. Szli długo, nie wiedząc, dokąd tak naprawdę się udać. Po dwóch godzinach spotkali mężczyznę z dziwnym urządzeniem w ręce. Miało ono prostokątny kształt i, co było najdziwniejsze dla naszych bohaterów, świeciło. Dedal zapytał:

- Przepraszam, jak wrócić do świata bogów?

- Gdzie? – zdziwiony mężczyzna odpowiedział pytaniem na pytanie.

- Jak to gdzie? Do świata bogów!

Człowiek odszedł bez żadnego słowa, pukając się w czoło.

- Co zrobimy ojcze? – zapytał Ikar.

- Musimy znaleźć kogoś, kto powie nam, jak wrócić do domu.

- Ruszajmy!

Szli bardzo długo, aż dotarli do dziwnego dla nich miejsca, było to tajemnicze miasto. Wyglądało zupełnie inaczej niż znane im Ateny czy Kreta. Budynki były ogromne, jakby chciały dosięgnąć nieba, było ich bardzo dużo i wszyscy gdzieś się spieszyli.

- Gdzie my jesteśmy? – zapytał ze strachem Ikar.

- Może na jakiejś innej planecie.

Podczas gdy Dedal wypowiadał te słowa, obok pojawił się mężczyzna, który przypatrywał im się już od dłuższej chwili. Miał siwe włosy, okulary i duży wystający nos.

- Dzień dobry – powiedział Dedal.

- Kim jesteście? – zapytał nieznajomy, zapominając o przywitaniu.

- Eee... jak to kim? Czy wy, ludzie, naprawdę nic o nas nie wiecie?

- Chyba już wiem... – nieznajomy urwał w pół zdania. – Tutaj nie możemy rozmawiać, chodźcie do mojego domu.

- Dobrze – zgodzili się Dedal i Ikar, nie mając nic do stracenia.

Niebawem dotarli do domu mężczyzny. Był on naprawdę dziwny. Znajdowało się tam wiele niezwykłych przedmiotów i stary chyb książek. Na półkach było dużo narzędzi, planów i projektów. Mężczyzna otworzył drzwi z napisem „NIE WCHODZIĆ” i zaprosił przybyszów do środka. Wewnątrz było wiele różnych maszyn i sprzętów, które Dedal i Ikar widzieli pierwszy raz w życiu.

- Kim pan w ogóle jest? – zapytał Ikar.

- Jestem wynalazcą- odparł mężczyzna. – To przeze mnie trafiłście do tego miejsca.

- Ale jak pan to zrobił?

- Wynalazłem wehikuł czasu – odparł mężczyzna z dumą w głosie.

- A czy możemy jakoś wrócić do naszych czasów? – zapytał Dedal.

- Oczywiście! Musicie tylko wejść do tej maszyny.

Dedal i Ikar zrobili to i po paru sekundach znaleźli się w domu. Wszystko było jak dawniej.

No... niemal wszystko. Dedal ścisnął w dłoniach dwa prostokątne przedmioty, które świeciły, a po naciśnięciu wydawały dźwięk dzwonek. Jego umysł wynalazcy już pracował na pełnych obrotach. Jednak to już zupełnie nowa historia...

Czas na piknik

Wakacje to dobry czas, aby rozkoszować się jedzeniem w pięknych okolicznościach przyrody. Dlatego dziś w naszym dziale kulinarny, przedstawimy szybkie i łatwe przepisy na przekąski. A gdy już je zrobicie, to wystarczy tylko spakować koszyk i wyruszyć na wycieczkę.

Sałatka makaronowa z warzywami

SKŁADNIKI:

- 250 g makaronu (np. świderki lub kokardki)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 ogórek, pokrojony w półplasterki
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 100 g oliwek, pokrojonych w plasterki
- 150 g sera feta, pokrojonego w kostkę
- świeże zioła (np. natka pietruszki, bazylia, rukola)

Sos:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj makaron al dente. Odcedź i ostudź. W dużej misce wymieszaj wszystkie warzywa, oliwki i ser feta. W osobnej misce przygotuj sos: wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, musztardę, czosnek, sól i pieprz. Dodaj makaron do warzyw i polej wszystko przygotowanym sosem. Delikatnie wymieszaj. Posyp sałatkę świeżymi ziołami i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut,



Muffiny z jagodami



SKŁADNIKI:

- 250 g mąki pszennej
- 150 g cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 jajko
- 240 ml mleka
- 80 ml oleju roślinnego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 150 g świeżych lub mrożonych jagód

PRZYGOTOWANIE:

Nagrzij piekarnik do 200°C i przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami. W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę i sól. W osobnej misce roztrzep jajko, dodaj mleko, olej i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do połączenia składników (ciasto może być grudkowate). Delikatnie włącz jagody do ciasta. Napełnij papilotki ciastem do około 2/3 wysokości. Piecz przez 18-20 minut, aż muffiny będą złociste, a wbity patyczek wyjdzie suchy. Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.



Witajcie
WAKACJE



Życzymy słonecznego nieba, ciepłych plaż
i niekończącego się relaksu.
Zachęcamy do nadsyłania wakacyjnych pocztówek
na adres naszej szkoły - podzielcie się z nami
wakacyjnym słońcem i pięknymi widokami!