

# Nasza Siódemka

GAZETKA SZKOLNA

„Piłka jest okrągła...” -  
wywiad

Kickboxing -  
sport dla każdego?

Uzależnienia -  
młodzież i używki



MAJ 2024

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7 IM. WOJSKA POLSKIEGO W KRAKOWIE

# Spis treści

03

## Od redakcji

Słowo wstępne

04

## Dzień Ziemi w naszej szkole

Aktualności

06

## „Piłka jest okrągła...”

Wywiad - talenty naszych uczniów

07

## W zdrowym ciele zdrowy duch

Artykuł - psychologia i ciało człowieka

08

## Kickboxing - sport dla każdego?

Artykuł - nasze doświadczenia

10

## Historia Lego

Artykuł - nasze zainteresowania

12

## Ekran a zdrowie oczu

Artykuł - psychologia i ciało człowieka

13

## Kulturalnie...

Recenzje książkowe - co polecamy... a czego nie?

14

## Uzależnienia w młodym wieku

Artykuł - psychologia i ciało człowieka

16

## Duchy przeszłości

Nasza twórczość - opowiadanie

17

## Kajko i Kokosz na rybach

Nasza twórczość - komiks

18

## Wiosenne przepisy

Kulinaria

19

## Rozrywka

Krzyżówka, rebusy, wykreślanka



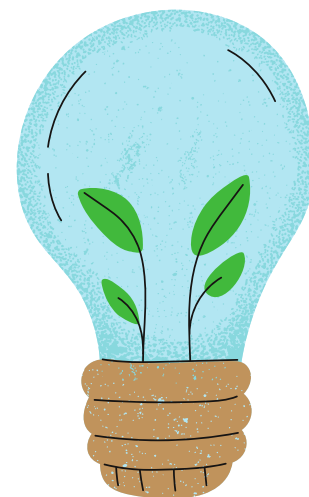
## Od redakcji

### **Drodzy Czytelnicy!**

Maj to czas, kiedy zaczyna robić się zdecydowanie cieplej i wielu z nas zaczyna spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu. Często łączy się to z aktywnością fizyczną, do której w tym numerze szczególnie zachęcamy. Znajdziecie kilka artykułów poświęconych organizmowi i zdrowiu człowieka, wywiad ze sportowcem z naszej Siódemki, zachętę do uprawiania Kickboxingu czy wreszcie przepisy dla każdego, kto chce „być fit”. Oczywiście nie zabraknie również naszych stałych działów związanych z waszą twórczością, recenzjami czy rozrywką, dla tych, którzy w słoneczne dni wolą rozłożyć koc w parku i poczytać lub rozwiązywać łamigłówki. Życzymy miłej lektury!

Wasza Siódemkowa Redakcja

# Piknik tematyczny Dzień Ziemi w naszej szkole



Kacper Chlanda  
kl. 7a

**W sobotę, 20 kwietnia, w naszej szkolnej auli zorganizowano piknik z okazji Dnia Ziemi. To wydarzenie przyciągnęło wielu uczniów, rodziców i nauczycieli, którzy chcieli razem świętować i dowiedzieć się więcej o ochronie środowiska.**

## Działanie

Podczas pikniku mieliśmy możliwość zobaczyć, jak można dać drugie życie starym rzeczom. Przynieśliśmy podkoszulki i torby bawełniane, a potem, pod okiem profesjonalnych litografów, zmieniliśmy je w oryginalne dzieła sztuki z nowymi, ekologicznymi wzorami. Warsztaty te pokazały nam, jak ważne jest ponowne wykorzystywanie materiałów.

## Integracja

Oprócz tego dużym zainteresowaniem cieszył się kiermasz domowych wypieków. Każdy, kto przyniósł własnoręcznie upieczone ciasto, mógł w zamian dostać kawę lub szkolny gadżet. Wypieki szybko zniknęły, co pokazało, jak wielkie jest zaangażowanie naszej społeczności, ponieważ zyski zostały przeznaczone na cele charytatywne i szkolne.

## Bezpieczeństwo

Piknik był też okazją, by poprawić wśród naszej szkolnej społeczności poczucie bezpieczeństwa. Pokazy ratowników medycznych przyciągnęły wiele osób i były bardzo pouczające. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, jak udzielać pierwszej pomocy i sprawdzić swoje umiejętności pod okiem profesjonalistów.





## Kultura

Nie zabrakło również miejsca na książki, które zawsze są ważną częścią naszych szkolnych spotkań. Na piknik każdy mógł przynieść książki, które już przeczytał, i wymienić je na inne, dzięki czemu mogliśmy odświeżyć nasze domowe biblioteczki bez dodatkowych kosztów. Dla tych, którzy szukali czegoś nowego, była również możliwość zakupu najnowszych tytułów. Organizacją tej części pikniku zajęła się Agnieszka Morstin, mama dwójki uczniów.

## Inspiracja

Piknik z okazji Dnia Ziemi pokazał, jak ważne jest dbanie o naszą planetę i jak dużo możemy zrobić razem, jako społeczność. Mam nadzieję, że ten dzień zainspiruje nas wszystkich do bardziej ekologicznego życia i zaangażowania w ochronę środowiska w przyszłości!



# „Piłka jest okrągła, a bramki są dwie” talenty naszych uczniów

Nadia Morstin-Soliman  
kl. 6a

**Drodzy Czytelnicy, dziś – na kilkanaście dni przed rozpoczęciem Mistrzostw Europy w piłce nożnej, kiedy wielu z Was z niecierpliwością oczekuje na emocje związane z grą naszej reprezentacji, rozmawiamy o karierze piłkarskiej ze sportowym talentem Siódemki - uczniem klasy 6a, Pawłem Mikulskim.**

**R: Cześć Pawle, bardzo Ci dziękuję, że zechciałeś udzielić mi tego wywiadu. Zacznijmy od tego, co Cię zafascynowało w piłce nożnej?**

**P:** Od zawsze moja rodzina interesowała się piłką nożną. Mój wujek jest byłym piłkarzem, a plecak mojego taty w liceum zawierał dosłownie tylko: zeszyt, kanapki, długopis i piłkę. W związku z tym ten sport mam we krwi i piłkę nożną trenuje, od kiedy skończyłem pięć lat.

**R: Czyli można powiedzieć, że to już trochę rodzinna tradycja :) Co cię motywuje do treningów i osiągnięcia coraz lepszych wyników?**

**P:** Tak kocham ten sport, że nawet nie potrzebuję motywacji, jednak największym wsparciem dla mnie jest mój tata. zawozi mnie trzy razy w tygodniu na treningi i w weekendy na mecze.

**R: To może masz jakiegoś piłkarskiego idola, który Cię inspiruje.**

**P:** Bez wątplenia to Cristiano Ronaldo. Jest to najlepszy piłkarz w historii. Szczerze mówiąc, uwielbiam oglądać jak gra, a raczej, jak grał około 2017 roku, bo teraz to już nie to samo.



**R: Przejdźmy w takim razie do twojej kariery – jakie są twoje osiągnięcia w piłce?**

**P:** Moim największe osiągnięciem jest udział w turnieju w Niemczech, w którym grałem przeciwko Juventusowi, Manchesterowi City, FC Milanowi oraz wielu innym znanym zespołom. Strzeliłem wtedy aż trzy bramki. W tym sezonie strzeliłem już osiemdziesiąt trzy bramki i idę po setkę. W meczu strzelam średnio około trzech bramek.

Mam na swoim koncie dwadzieścia medali i pięć pucharów. W ubiegłym sezonie, moja drużyna zajęła drugie miejsce w lidze na szesnaście drużyn. Kiedyś, po wygranym turnieju, udzieliłem też krótkiego wywiadu dla Radia RMF.

**R: Muszę przyznać, że Twoja pasja i przygoda z piłką nożną jest fascynująca i myślę, że również inspirująca dla innych osób. Jeszcze raz dziękuję i mam nadzieję, że to nie ostatnia nasza rozmowa na temat Twoich sukcesów.**

**P:** Również dziękuję i w takim razie do zobaczenia.

# W zdrowym ciele zdrowy duch

Kacper Chlanda  
kl. 7a



Dzisiaj zajmiemy się tematem, który jest istotny dla naszego dobrostanu psychicznego – znaczenie aktywności fizycznej. Prześledzimy, jak ruch wpływa na zdrowie naszego umysłu i jakie są konsekwencje braku aktywności fizycznej. Zapraszamy do lektury!

## Aktywność fizyczna a psychika

Ruch to kluczowy czynnik wpływający na funkcjonowanie naszego mózgu i ogólną kondycję psychiczną. Podczas aktywności fizycznej dochodzi do wzmożonego uwalniania endorfin, serotoniny i dopaminy – neuroprzekaźników związanych z uczuciem szczęścia i dobrego samopoczucia. Ponadto regularna aktywność fizyczna sprzyja poprawie krążenia krwi w mózgu, co wspomaga procesy poznawcze, pamięć oraz koncentrację.

## Perspektywa medyczna i rola hormonów

Z medycznego punktu widzenia, aktywność fizyczna wpływa na równowagę hormonalną organizmu, m.in. poprzez regulację poziomu kortyzolu, hormonu stresu, oraz wpływ na produkcję endorfin, które działają przeciwbólowo i antystresowo. Ponadto aktywność fizyczna wpływa na układ hormonalny regulując poziom hormonu wzrostu, który ma istotne znaczenie dla procesów regeneracyjnych organizmu.

Zatem, niech aktywność fizyczna będzie integralną częścią naszego życia – dbając o zdrowie fizyczne, poprawiamy również nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne!

## Aktywność fizyczna wśród młodzieży

Regularna aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie nie tylko dla prawidłowego rozwoju fizycznego młodzieży, ale także dla jej zdrowia psychicznego i kondycji psychospołecznej. Ćwiczenia fizyczne sprzyjają kształtowaniu zdrowego stylu życia, poprawiają samopoczucie oraz stanowią naturalną formę relaksu i rozładowania stresu.

## Skutki braku aktywności fizycznej

Brak aktywności fizycznej może skutkować obniżeniem nastroju, wzrostem poziomu stresu oraz ryzykiem wystąpienia depresji i zaburzeń lękowych u młodzieży. Osoby, które niewiele się ruszają, mogą doświadczać spadku motywacji do podejmowania jakichkolwiek działań, mają trudności w radzeniu sobie z emocjami oraz często doświadczać obniżanego poczucia własnej wartości.

# → Kickboxing

## Sport dla każdego?



### CO WYBRAĆ?

Jeśli ktoś zapytałby mnie: „co wybrać: boks czy kickboxing?” – odpowiedziałabym, że ten drugi. Po pierwsze łatwiej rozpocząć przygodę z tym sportem, poprawia on kondycję całego ciała oraz oferuje szerszy zakres technik, modelujących i wzmacniających różne partie naszego ciała. Na co warto zwrócić uwagę, jeśli zdecydujemy się trenować boks „na poważnie”, to do perfekcji trzeba opanować tzw. „szermierkę pięści”, co wymaga naprawdę ciężkiej pracy. Dlatego z perspektywy kilku lat, które spędziłam na trenowaniu tych sportów, mogę stwierdzić, że kickboxing jest ciekawszy (zwłaszcza, jeśli dopiero rozpoczynasz swoją przygodę ze sportami walki).

### KICKBOXING A STAN PSYCHOFIZYCZNY

Oprócz ogólnej poprawy stanu fizycznego naszego organizmu (siły, wytrzymałości, szybkości czy gibkości) kickboxing wpływa też na zdrowie psychiczne, poprawiając pewność siebie oraz kształtuje umiejętność panowanie nad stresem. Warto podkreślić, że kickboxing promuje również pozytywne wartości w sporcie, takie jak dyscyplina, szacunek do przeciwnika oraz walka *fair play*. Dzięki temu sprzyja również na rozwój osobisty trenującego, kształtując jego osobowość i charakter.

Irena Pabisek  
kl. 7a

**Kickboxing to dynamiczna i ekscytująca dyscyplina sportowa, która łączy w sobie elementy boksu oraz techniki kopnięć pochodzące z różnych sztuk walki: karate, taekwondo czy muaythai. Głównym celem zawodników jest pokonanie przeciwnika poprzez zadawanie skutecznych ciosów pięściami i kopnięć nogami. Walki odbywają się zazwyczaj w specjalnie przygotowanych ringach, zgodnie z określonymi zasadami i regulaminem.**



## NA CZYM POLEGA?

W kickboxingu istnieją różne style walki, które nieco się różnią w zależności od tego, co trenują/trenowali w przeszłości zawodnicy (np. na zawodach można spotkać osobę, która trenowała taekwondo, wtedy należy szczególnie zwracać uwagę na jej kopnięcia). Jednak najogólniej rzecz ujmując, co jest wspólne dla wszystkich zawodników, to mogą oni zadawać ciosy pięściowe (sierpowy, prosty lub hakowy) oraz kopnięcia (okrężne, proste, boczne czy wysokie).

Podczas walki, zawodnicy muszą wykazać się nie tylko siłą i techniką, ale także szybkością, zwinnością oraz refleksem. Wymaga to od nich, aby pokonać przeciwnika, nie tylko doskonałej techniki wykonania poszczególnych ciosów i kopnięć, ale także strategii i taktyki.

Kickboxing nie jest tylko sportem dla zawodowców. Jest także popularną formą treningu fitness, którą praktykują ludzie na różnym poziomie zaawansowania, chcąc poprawić kondycję, koordynację ruchową czy wzmocnić mięśnie. Dlatego trenowanie kickboxingu można rozpocząć, wcale nie myśląc o karierze sportowej.

## JA I KICKBOXING

Początek mojej przygody z kickboxingu był całkowicie przypadkowy. Ponad cztery lata temu otwarto w moim sąsiedztwie centrum sportowe, które oferowało treningi z boku i kickboxingu. Razem z moim młodszym bratem oraz mamą poszliśmy zobaczyć, jak

wyglądają zajęcia (w soboty był trening rodzinny). Po skończonym treningu byłam zmęczona, ale szczęśliwa, więc postanowiłam zapisać się na pierwsze regularne treningi.

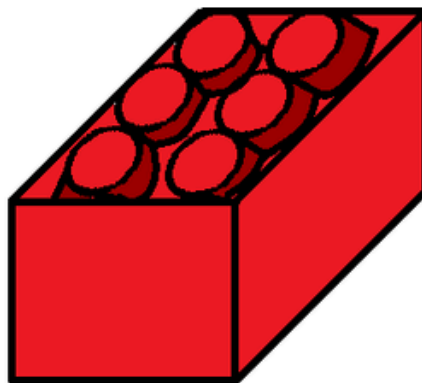
Początkowo byłam w grupie z moim bratem, jednak po jakimś czasie, ze względu na prozaiczny powód, czyli nieodpowiadającą mi godzinę treningu, musiałam zmienić grupę zajęciową. Zaczęłam chodzić na treningi ze „znajomymi”, którzy byli o około 10 lat ode mnie starsi. Jest to ogromna różnica - zwłaszcza w moim wieku. Uczestnicząc w treningach, które były przeznaczone dla starszych osób, odkryłam, że dobre rozciągnięcie moich mięśni, daje mi przewagę w technice kopnięć. Pomimo tego, że byłam najstarsza, moje kopnięcia były jednymi z lepszych pod względem technicznym w tej grupie. Trwało to przez mniej więcej rok. Niestety później moją grupę rozwiązano, a mnie przeniesiono do grupy młodziej. Jak się okazało k o m p l e t n i e do niej nie pasowałam. Byłam tam najstarsza i najsilniejsza. W związku z tym moja trenerka postanowiła, że... będę chodziła na grupę NAJSATRZĄ, czyli przeznaczoną dla osób, które trenują zawodowo. Poszłam na pierwsze zajęcia, a potem były, drugie, trzecie i „jakoś to poszło”. Od prawie 1,5 roku trenuje w grupie zawodniczej. Wszystkim, których chociaż trochę interesuje ta tematyka lub kiedykolwiek przeszło im przez myśl, by spróbować tego sportu, zachęcam do trenowania kickboxingu.



# Historia Lego

Opowiem wam o wynalazku,  
który zmienił świat na lepsze,  
zarówno wśród dzieci, jak i  
dorosłych. To kłoczek Lego.

Twórcą Lego jest Ole Kirch  
Christiansen – duński stolarz,  
producent zabawek z drewna  
żyjący w Billund w Dani.



Borys Limanówka  
kl. 4a

## „Tylko to, co najlepsze, jest wystarczająco dobre”

Ole podczas światowego kryzysu gospodarczego, ze względu na trudną sytuację finansową, przeżywał ciężkie chwile. Następnie zmarła mu żona i musiał zająć się czterema synami. Wtedy wymyślił drewnianą kaczkę-zabawkę, aby poprawić im humor. Z czasem zabawki z drewna wychodziły mu coraz lepiej i postanowił założyć firmę, która zajęła się ich produkcją. Po szkole syn Godfred pomagał tacie w wykonywaniu zabawek.

Przełomowym wydarzeniem dla Olego i jego firmy była wizyta hurtownika z Federicji, który złożył duże zamówienie na drewniane zabawki. Niestety, gdy zamówienie było już niemal ukończone, hurtownik wysłał list o ogłoszeniu upadłości. Wtedy Ole postanowił jeździć po Dani i sprzedawać wyprodukowane zabawki. Nie wychodziło to stolarzowi zbyt dobrze, jednak w końcu udało mu się sprzedać wszystkie.



Firma Olego nie miała nazwy, więc w 1934 roku zorganizował on wśród pracowników konkurs na nazwę firmy, nagrodą była butelka domowego wina. Do finału dostały się dwie nazwy. LEGIO – co oznaczało legion zabawek i LEGO – co było skrótem od duńskiego słowa LEGGOT, czyli dobrze się bawić, a po łacinie oznacza składać. Ta właśnie nazwa została wybrana i funkcjonuje do dziś.

W 1936 roku firma zarobiła tyle pieniędzy, że właściciel mógł kupić frezarkę do wykonywania zabawek. Niestety w 1942 roku warsztat, w którym wykonywano zabawki, spłonął. Jednak Ole nie poddawał się i odbudował go. Mała firma zaczęła działać na nowo, a Ole pojechał do Kopenhagi, aby zobaczyć maszynę do formowania tworzyw sztucznych. W 1947 roku kupił ją i rozpoczął produkcję plastikowych zabawek.

Kiedy firma wprowadziła na rynek szary traktor marki Ferbuson odniosła duży sukces na rynku zabawek. Jednak nadal zyski nie były zadowalające, gdyż w sezonie letnim zabawki nie sprzedawały się tak dobrze, jak zimą, i zalegały w magazynach. Godfred zaczął jeździć w po całej Dani i sprzedawać firmowe produkty. Zabawki sprzedawały się nawet dobrze i gdy Ole sprzedał wszystko, wrócił do domu, idealnie na 60 urodziny Olego.

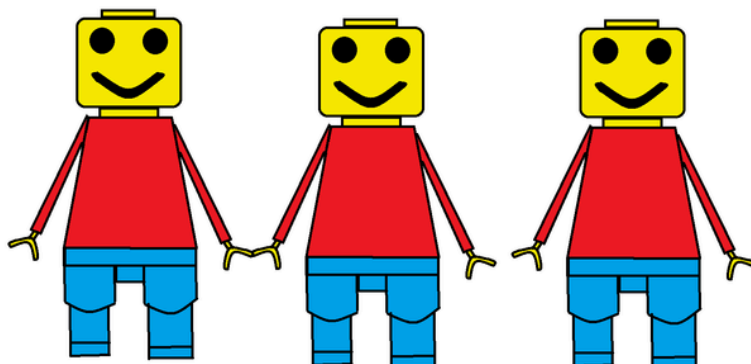
W 1954 roku, podczas podróży służbowej do Anglii Godfred poznał na statku kierownika dużego centrum handlowego. Ich rozmowa o przemyśle zabawkarskim okazała się niezwykle istotna dla przyszłości firmy Lego. Wpadli oni na pomysł stworzenia w zabawkach systemu, a nie gotowych rozwiązań. Jeszcze w tym samym roku powstała pierwsza seria Lego - Lego System. Od tego momentu dzieci mogły budować domki z klocków lego, a realistyczny plan miasteczka zapewniała wbudowana miejska sceneria, która dodatkowo pomagała w nauce bezpieczeństwa w ramach ruchu drogowego.

W tym czasie Godfred postanowił spróbować sprzedaży poza Danią. System zabawek był tak popularny, że udawało się go sprzedawać w wielu krajach. Niestety z klockami lego był problem – nie łączyły się i budowle się rozpadały. Skłoniło to Godfryda do przemyśleń – syn Olego stwierdził, że klocki mogą się lepiej łączyć, gdy mają w środku gniazda i wypustki. Od razu zrealizował ten pomysł. W 1958 roku powstał system konstrukcyjny o nieskończonych możliwościach. Dzięki dziecięcej wyobraźni Lego mogło się stawać czymkolwiek. Granicą stała się tylko wyobraźnia budującego.

Niestety Ole nie dożył sukcesu małych klocków. Godfred został sam i przeżył jeszcze jeden pożar w swojej fabryce. Wraz ze wzrostem sprzedaży, udało się ją odbudować. Celem Godfryda stało się zbudowanie lotniska w celu transportowania klocków Lego na cały świat. Pomysł został zrealizowany. Drugim wielkim przedsięwzięciem Godfryda było utworzenie Parku Rozrywki Lego w celu zaprezentowania modeli Lego. Pierwszy Legoland został otwarty 7 czerwca 1968 roku w Billund obok oryginalnej fabryki klocków Lego. Takie były początki, dzięki Ole Kir Christiansenowi i jego synowi Godfredowi Kir Christiansenowi, dziś klockami Lego bawią się dzieci, i nie tylko, na całym świecie.

## Ciekawostki

- Legoland w Billund zbudowany jest z 60 milionów klocków Lego.
- W 1994 roku powstał pierwszy ludzik Lego.
- W 1999 roku powstał pierwszy licencjonowany zestaw Lego Star Wars.
- Najdroższy zestaw lego to „At-at” z serii Lego Star Wars – kosztuje 4000 zł.
- Film *Lego: Przygoda* to nie pierwszy film dotyczący Lego. Pierwszym był *Jack Stone*.



# Ekran a zdrowie oczu

## Jak dbać o wzrok w erze cyfrowej?



Dzisiaj poruszymy temat, który zyskuje coraz większe znaczenie w kontekście intensywnego korzystania z urządzeń elektronicznych – zdrowia oczu w erze cyfrowej. Zapraszamy na krótką podróż przez anatomię oka oraz analizę wpływu ekranów na nasz wzrok.

Kacper Chlanda  
kl. 7a

## Budowa oka

Oko, jako złożony narząd percepcyjny, składa się z kilku kluczowych elementów. Na jego powierzchni znajduje się przezroczysta warstwa zwana rogówką, która odpowiada za przepuszczenie światła do wnętrza oka. Kolejnym elementem jest źrenica, a następnie soczewka, elastyczna struktura, która dostosowuje się do różnych odległości, umożliwiając ostre widzenie. Wnętrze oka wypełnia ciało szkliste oraz komory, a na tylnej powierzchni znajduje się wyposażona w fotoreceptory siatkówka, która przekształca światło w sygnały nerwowe.

## Światło ekranowe

Światło emitowane przez ekrany elektroniczne, zwłaszcza w zakresie niebieskich fal świetlnych, różni się od naturalnego światła słonecznego. Zawartość niebieskiego światła w emitowanych przez ekrany promieniach jest znacznie wyższa niż w naturalnym świetle, co może mieć istotne konsekwencje dla zdrowia oczu.

Długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do zespołu zmęczonych oczu, charakteryzującego się objawami takimi jak suchość, pieczenie, podrażnienie czy rozmycie widzenia. Ponadto

intensywne narażenie na niebieskie światło może wpływać na rytm dobowy (okołodobowy) organizmu poprzez hamowanie wydzielania melatoniny, co może prowadzić do zaburzeń snu i zmniejszonego komfortu nocnego.

## Strategie dbania o wzrok

Aby zadbać o zdrowie oczu w obliczu intensywnego korzystania z ekranów, warto regularnie stosować techniki relaksacyjne dla oczu, takie jak ćwiczenia wzrokowe lub metody redukcji napięcia oczu. Istotne jest również częste wykonywanie przerw od pracy przy komputerze, aby zapobiec przemęczeniu wzroku. Ponadto należy dostosować ustawienia ekranów do odpowiednich parametrów ergonomicznych oraz unikać korzystania z urządzeń elektronicznych bezpośrednio przed snem. Zdrowie oczu stanowi istotny element ogólnego dobrostanu, dlatego warto poświęcić mu szczególną uwagę w erze cyfrowej. Pamiętajmy o potrzebie zachowania równowagi między korzyściami płynącymi z nowoczesnych technologii, a troską o zdrowie naszych oczu.

# Fenomen literatury young adult

Nadia Morstin-Soliman  
kl. 6a

Gatunek young adult jest nowym zjawiskiem w kulturze nastolatków, który został wypromowany głównie w mediach społecznościowych, takich jak tiktok, watsapp itp. Zwykle są to historie przedstawiające młodych ludzi.

Najbardziej rozpoznawalnym przykładem książki, a raczej całą serią książek tego gatunku, jest „Rodzina Monet”. Fabuła przedstawia historię nastoletniej Hailie Monet, której mama i babcia giną w wypadku samochodowym. Jej nowi opiekunowie prawni to przyrodni starsi bracia, o których istnieniu wcześniej nawet nie wiedziała. Jej bracia są toksycznie nadopiekuńczy, odnoszą się do niej z pogardą, ale następnie wynagradzają jej to prezentami.

Przemoc jest pokazana jako coś ekscytującego, a nawet romantycznego. Poza tym w książce występuje sporo wulgaryzmów, a relacje są budowane na seksualności. „Rodzina Monet” to książka przeznaczona dla osób starszych. Na okładce znajdziemy co prawda napis 16+, ale działa on tylko w teorii. Książka została zareklamowana tak, że sięgają po nią nawet dziesięcioletni czytelnicy – w mediach społecznościowych jest ona przedstawiona tak, jakby była kierowana do dzieci. Poza tym słaby pod względem literackim styl powieści jest rzeczywiście na poziomie dziesięcioletniego dziecka.

Jest jeszcze wiele innych książek tego typu i stają się one coraz bardziej popularne. Z czego wynika ich fenomen? Odpowiedź jest prosta, ludzie szukają łatwej rozrywki. Wydaje mi się, że czytelnicy czują swego rodzaju satysfakcję, kiedy poznają historię niewinnych dziewczyn i dominujących mężczyzn. Przede wszystkim też, aby przeczytać tego typu książkę, nie trzeba włożyć wysiłku w jej zrozumienie i zinterpretowanie.

W samym gatunku young adult, czyli w dużej części romansów, moim zdaniem nie ma nic złego, ponieważ, jak wiadomo, romanse to jeden z najbardziej popularnych gatunków literackich. Jednak wątek przemocy, który często się w nich pojawia, zwłaszcza, jeśli książki te są czytane przez bardzo młode osoby, sprawia, że w według mnie nie jest to literatura, po którą warto sięgać.



## „Mity dla dzieci” Grzegorz Kasdepke

Borys Limanówka  
kl. 4a

Książka opowiada o przygodach 20 greckich bogów, między innymi: Zeusa – boga bogów, Hadesa – władcy Hadesu, Posejdon – opiekuna mórz i oceanów i Ateny bogini mądrości.

Ja chciałbym przybliżyć Wam zawartą w książce opowieść o nazwie „po nitce ... do wyjścia”. Żył sobie kiedyś mały Tezeusz, bardzo chciał być jak Herkules, czyli bóg zwycięstwa. W jego domu stał wielki kamień. Mama mówiła, że pod nim była ukryta niespodzianka od ojca, który wyjechał dawno, dawno temu. Jednak wtedy Tezeusz był za młody, aby udźwignąć głaz. Mijały tygodnie, miesiące, lata, aż w końcu pewnego dnia Tezeusz stanął przed kamieniem i podniósł go. Wyciągnął spod niego miecz i sandały. Jego celem stało się odszukanie ojca. Wyruszył w drogę. Gdy wreszcie dotarł do ojca, zobaczył, jak rycerze zabierają siedem dziewcząt i siedmiu młodzieńców. Jego tata wytłumaczył mu, co właśnie ujrzał. Król Krety, Minos, potrzebuje czternaście osób, aby dać je Minotaurowi. To potwór, pół-człowiek, pół-byk, mieszkający w labiryncie, z którego nikt nigdy nie wyszedł. Jeśli minotaur kogoś nie zjadł, to umierał on z wycieczenia. Tezeusz poczuł, że musi uratować niewinnych ludzi. Zgłosił się na ochotnika – miał zostać ofiarowany. Gdy wyruszył na spotkanie z Minotaurowem, jedna z dziewcząt, o imieniu Ariadna, podarowała mu nić, która miała zaprowadzić go do wyjścia po zabiciu potwora. Tezeusz zabił bestię i zwijając nić, wrócił w milczeniu do wyjścia labiryntu, gdzie czekała na niego Ariadna.

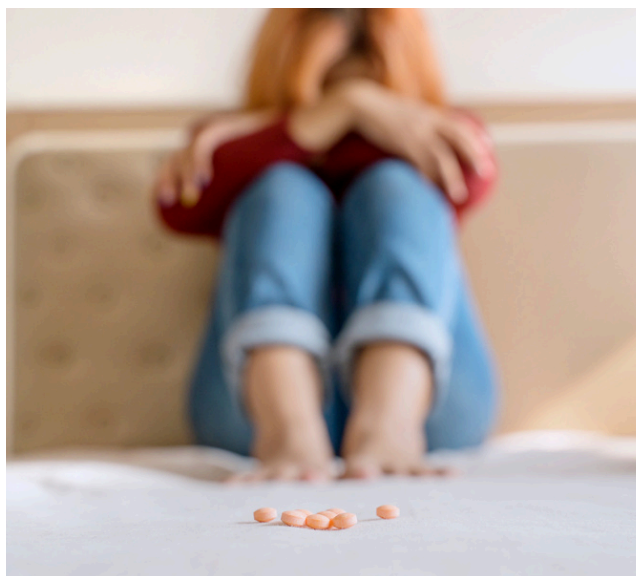
Ta opowieść jest moją ulubioną. Jeśli chcecie poznać inne, koniecznie sięgnijcie po tę książkę!

# Uzależnienia w młodym wieku

## Jak sobie z tym radzić?

W dzisiejszych czasach młodzież, szczególnie szkolna, staje przed wieloma wyzwaniem, które mogą wpływać na ich decyzje dotyczące używania substancji psychoaktywnych. Zrozumienie mechanizmów uzależnień jest kluczowe, aby móc efektywnie przeciwdziałać ich bardzo negatywnym skutkom. Poniżej omówimy naukowe podejście do problematyki uzależnień, specyficzne zagrożenia wśród młodzieży oraz sposoby ochrony przed uzależnieniami.

Kacper Chlanda  
kl. 7a



## Definicja i mechanizm uzależnienia

Uzależnienie jest definiowane jako zaburzenie charakteryzujące się kompulsywnym (powtarzającym się) wykonywaniem danej czynności lub poszukiwaniem i zażywaniem substancji mimo negatywnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. W mózgu uzależnienie manifestuje się poprzez zmiany w układzie nagrody (limbicznym), obszarach związanych z motywacją oraz pamięcią.

## Układ nagrody - jak nieświadomie degradujemy mózg?

Układ limbiczny to obszar mózgu odpowiedzialny za nasze emocje, pamięć i zachowania, jak centrala zarządzająca tym, jak się czujemy i jakie decyzje podejmujemy. Gdy mówimy o uzależnieniach, takich jak np. palenie papierosów, kluczową rolę odgrywa dopamina – hormon szczęścia. Substancje i działania uzależniające powodują, że nasz mózg zalewany jest substancją, która sprawia, że czujemy się świetnie – do czasu. Mózg szybko się do tego przyzwyczaja i z czasem potrzebuje coraz więcej euforii i przyjemności, aby poczuć ten sam efekt. To regularne stymulowanie

układu limbicznego w nienaturalny sposób sprawia, że z czasem zaczyna on gorzej funkcjonować. Mózg staje się mniej wrażliwy na naturalne źródła przyjemności, takie jak miłość czy chociażby wypady rodzinne, co może prowadzić do problemów z odczuwaniem radości z codziennych aktywności, a także zwiększać ryzyko depresji czy lęku. Nasze główne centrum dowodzenia ma też zdolność do neuroadaptacji – stopniowego redukowania swojej zdolności do produkowania dopaminy naturalnie.

## Najczęstsze uzależnienia wśród młodzieży: e-papierosy

E-papierosy, choć często są reklamowane jako „bezpieczniejsza alternatywa” dla tradycyjnych papierosów, niosą ze sobą duże ryzyko, zwłaszcza dla młodych ludzi. Zazwyczaj zawierają nikotynę, która jest głównym czynnikiem uzależniającym. Młodzi ludzie są szczególnie podatni na uzależnienie od nikotyny, ponieważ ich mózgi wciąż się rozwijają. Nikotyna wpływa na układ nerwowy w taki sposób, że prowadzi do szybkiego rozwoju uzależnienia, co może przekształcić okazjonalne użycie w stałą potrzebę. Dodatkowo warto wspomnieć o badaniach, które jasno pokazują, że nikotyna może mieć negatywny wpływ na rozwój mózgu u młodzieży, szczególnie w obszarach

odpowiedzialnych za kontrolę impulsów, koncentrację i uczenie się. Chociaż e-papierosy zawierają mniej szkodliwych substancji niż tradycyjne papierosy, nadal dostarczają chemikaliów, które nie są bezpieczne dla płuc. Użytkownicy mogą doświadczać problemów oddechowych, takich jak kaszel, duszności i zmniejszona wydolność płuc. Używanie takich używek może również prowadzić do społecznych i psychologicznych konsekwencji. Młodzież używająca tych urządzeń może spotkać się z wykluczeniem lub presją rówieśniczą, co może wpłynąć na pogorszenie samopoczucia i relacji z innymi.

## Inne uzależnienia

Oprócz nikotyny młodzież jest narażona na uzależnienie od alkoholu, marihuany, a także nowsze formy uzależnień, jak te związane z używaniem internetu, w tym hazard online czy nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych. Wszystkie te formy uzależnień wykorzystują podobne ścieżki neuronalne, co przyczynia się do podobnych problemów z kontrolą impulsów i zachowań.

## Działania prewencyjne i edukacyjne

Pomoc psychologiczna jest kluczowym elementem w profilaktyce uzależnień. Programy skoncentrowane na nauce o uzależnieniach, zdrowiu psychicznym oraz rozwoju umiejętności społecznych mogą skutecznie obniżyć liczbę młodych, uzależnionych osób. Wspieranie otwartego dialogu, dostęp do informacji i zasobów terapeutycznych jest niezbędne w budowaniu zdrowej przyszłości dla młodych ludzi.

Zachęcamy do rozmów na temat uzależnień zarówno w domu, jak i w środowisku szkolnym, aby wspólnie przeciwdziałać rozwojowi tego poważnego problemu społecznego.



# Duchy przeszłości



Zuzanna Stróżycka  
kl. 7a

Opowiem wam dziś początek historii, która dalej się toczy. W pałacu żyło nam się bardzo dobrze. Nasza pani, Kornelia, była bardzo miłą i dobrą osobą. Prawie nigdy na nikogo się nie złościła, a jeśli już, to bardzo rzadko. Był tylko jeden minus pracy w pałacu. Po podjęciu jej, byłeś uwięziony... na zawsze. Z pałacu nie ma drogi ucieczki. Jednak pewnego dnia nasze życie zmieniło się o sto osiemdziesiąt stopni.

Był to ciepły, wiosenny czas, kiedy w powietrzu unosił się słodki zapach bzu, a pola rozpościerały się w słońcu przykryte jakby dywanem kolorowych, pięknych kwiatów. Padał ciepły, gęsty deszcz. Osóbką, która pojawiła się pod wielkimi wrotami imponującej posiadłości, była zakapturzona wdowa. Wyglądała na bardzo smutną. Nie od razu domyśliłem się, co robiła w tak ponurym i okrutnym miejscu jak ten zamek. Wyglądała na pierwszy rzut oka na osobę, która pod gorsetem ściśniętym na smukłej talii, mogłaby trzymać sztylet.

Nasza pani wpuściła kobietę do domu. W jednej chwili moje wrażliwe serce wypełnił żal, smutek i współczucie. Powodem tego był mały chłopiec, stojący przy boku wdowy. Miał na oko dziesięć lat. Moja pani kazała przygotować kucharce obiad dla siebie i gości. W tym czasie Kornelia wypytała przybyszy kim są i skąd przybywają. Z tego, co podsłuchałem, dowiedziałem się, że wdowa jest młodą księżną i ma na imię Penelopa. Jej, jak mi się wydaje synek, miał na imię Karol. Wdowa niedawno wyszła za mąż za księcia, który zmarł niedługo po ślubie. Nie odziedziczyła po nim jednak żadnych dóbr materialnych, ponieważ cały testament zapisał swojej siostrze-z-bardzo-wieloma-imionami-i-tytułami. Młody chłopiec w ogóle się nie odzywał. Gdy moja pani zapytała, dlaczego, rozplakał się. Wdowa przytuliła go, a Kornelia kazała przygotować pokój dla przybyłych. Młodzieniec płakał przez całą noc.

Następnego dnia rano, niedługo po świcie, usłyszałem pukanie do wrót. Otworzyłem, a moim oczom ukazał się postaniec w podeszłym wieku. Zapytał, czy może rozmawiać z panią zamku. Poprosiłem Kornelię do mężczyzny, ona mi podziękowała i powiedziała, że mogę odejść. Posłusznie spełniłem jej prośbę. Wróciła po pięciu minutach z kawałkiem pergaminu w ręce. Kazała kucharce przygotować śniadanie, a mnie zawołać naszych gości.

Gdy podano posiłek, nagle chłopiec wstał. Z nożem w ręku ruszył w kierunku mojej pani. Nie minęła sekunda, a on już dźgnął Kornelię prosto w serce. Penelopa wydała zduszony krzyk. Ja nie mogłem wydusić słowa. To wydarzenie mną wstrząsnęło. Wdowa chwyciła syna. Nigdy nie widziała zabójstwa i na pewno się go nie spodziewała. Szczególnie w wydaniu tego chłopca.

- Dlaczego to zrobiłeś?! – zapytała wdowa.
- Przez to, co się stało dzisiaj rano – odpowiedział jej syn. – To ona była siostrą ojca. To jej przypadł jego cały dorobek. Teraz jesteśmy bogaci. Możemy żyć w dostatku. Gdybym tego nie zrobił, bylibyśmy zdani na łaskę tej kobiety. Czy nie tego chciałeś?
- Oczywiście, że chciałem żyć dobrze, ale nie za taką cenę! – odpowiedziała przez łzy wdowa. Jeszcze nie wiedziała, że będą to jej ostatnie słowa.
- W takim razie nie będziesz żyła w ogóle – odpowiedział jej syn, przebijając nożem ciało własnej matki.

To wydarzyło się już dwa lata temu. Od tego czasu w pałacu mieszka już tylko mężczyzna winny śmierci dwóch kobiet, w tym swojej matki. Rok po tej tragedii do zamku przybyła żebraczka. Prosiła o posiłek i nocleg. Nasz nowy pan wygonił ją z zamku i kazał jej nigdy nie wracać. Wtedy przed mężczyzną ukazał się duch naszej zmarłej pani Kornelii. Rzuciła ona klątwę na zamek, przez co zostaliśmy zamienieni w przedmioty. Ale... tę historię już dobrze znacie, prawda?



# Kajko i Kokosz na rybach



# Wiosenne przepisy

**W dzisiejszym wydaniu czas na zdrowe i smaczne wiosenne przepisy. Każdy znajdzie coś dla siebie – amatorzy słodkości, smakosze dań wytrawnych oraz ci, którzy chcą być fit. Zapraszamy do gotowania, a potem życzymy SMACZNEGO!**

## Granola z jogurtem stracciatella

### SKŁADNIKI (na dwie porcje):

- 5 łyżek płatków owsianych
- 2 łyżki nasion słonecznika lub dyni
- 1 łyżka migdałów lub orzechów (włoskich, laskowych)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 200 g jogurtu naturalnego
- 2 garści ulubionych owoców (truskawek, malin, borówek)
- 2 kostki gorzkiej czekolady

### PRZYGOTOWANIE:

Na rozgrzaną patelnię wsyp płatki owsiane i ziarna słonecznika/dyni i podpraż na złoty kolor. Następnie wymieszaj z posiekanymi migdałami/orzechami i odstaw do ostygnięcia. Jeśli chcesz, dosłódź miodem/syropem klonowym. Wymieszaj z jogurtem i owocami, na wierzch zetrzyj kostkę czekolady.

## Zielone gofry

### SKŁADNIKI (na dwie porcje, 4 gofry):

- $\frac{3}{4}$  szklanki mąki
- 30 g świeżego szpinaku
- pół szklanki mleka
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka soku z cytryny
- dodatki: 2 jajka, ulubione warzywa (pomidorki koktajlowe, ogórek, awokado, bazylija)

### PRZYGOTOWANIE:

Szpinak, mleko, jajko, olej i sok z cytryny zmiksuj blenderem. Następnie dodaj mąkę i proszę do pieczenia i wymieszaj łyżką/trzepaczką. Na rozgrzaną gofrownicę wylewaj ciasto i smaź ok. 4 minut (czas zależy od mocy twojej gofrownicy). Zielone gofry podawaj z jajkiem sadzonym lub ugotowanym na miękko i ulubionymi warzywami.

## Koktajl limonkowo-truskawkowy

### SKŁADNIKI (na trzy porcje):

- szklanka świeżych truskawek
- sok z dwóch limonek
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)
- 500 ml wody gazowanej
- kilka kostek lodu
- listków mięty

### PRZYGOTOWANIE:

Truskawki pokrój, dodaj sok z limonek i jeśli chcesz, by koktajl był słodszy, miód. Całość zblenduj, a następnie przetrzyj przez sitko. Uzyskany sok wymieszaj z wodą i przelej do wysokich przezroczystych szklanek. Następnie dodaj do koktajlu kostki lodu, aby dodatkowo go schłodzić. Udekoruj listkami mięty.

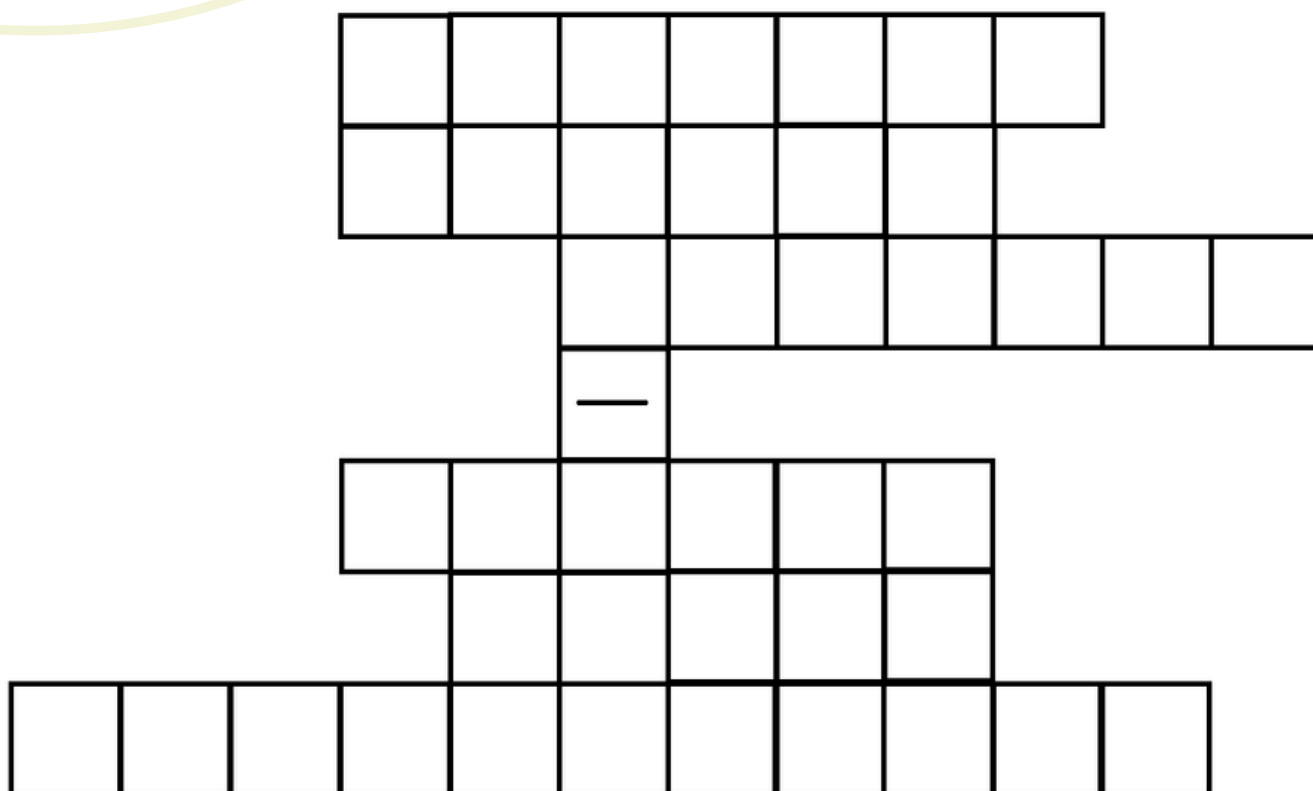


# Rozrywka

Krzyżówka, rebusy, wykreślanka- wielbiciele naszych rozrywkowych stron na pewno nie będą się nudzić i znajdą w naszym stałym dziale to, co lubią najbardziej.

Powodzenia w poszukiwaniu rozwiązań!

Dzisiejsza krzyżówka nawiązuje do jednego z artykułów w tym numerze - uważni czytelnicy na pewno nie będą mieli problemu z jej rozwiązaniem. Niestety (jak to przy budowaniu) pytania nieco się wymieszały i musicie odnaleźć właściwą kolejność.



Imię syna wynalazcy.

Podróż do niej wpłynęła na rozwój firmy.

Z niego tworzono pierwsze zabawki firmy lego

Zdarzył się dwa razy i spowodował niemal upadek firmy.

Nazwisko Olego – twórcy Lego.

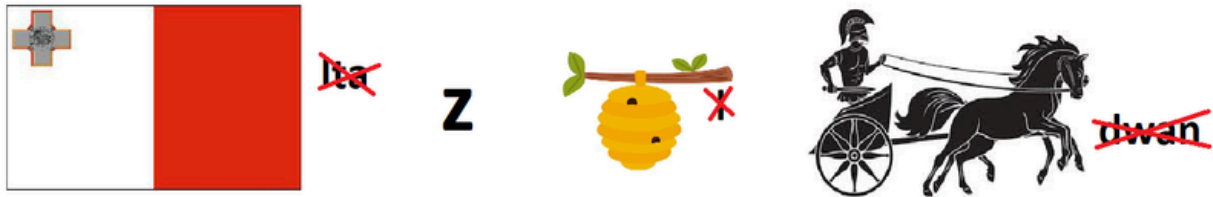
Stolica klocków Lego.

oprac. Borys Limanówka  
kl. 4a

Rozwiąż rebusy, a dowiesz się, gdzie warto wyjechać na majówkę.



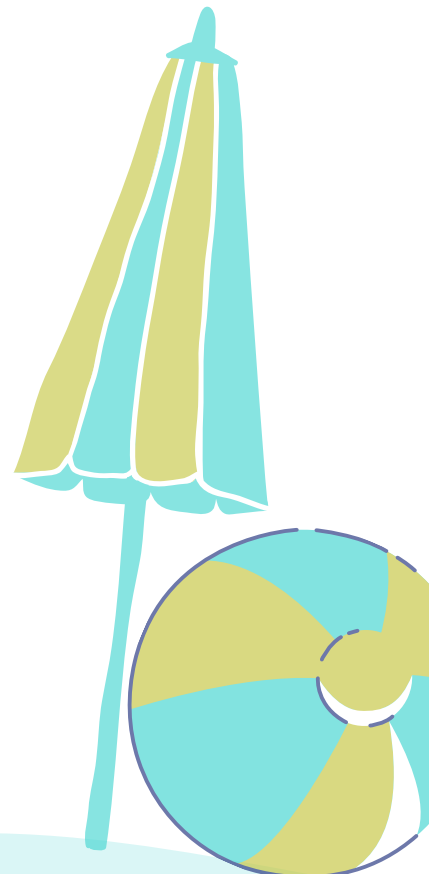
ROZWIĄZANIE: \_\_\_\_\_



ROZWIĄZANIE: \_\_\_\_\_

oprac. Jan kalisza  
kl. 4a

Na zewnątrz coraz cieplej i słoneczniej, więc przygotowaliśmy dla was wykreślankę z letnim słownictwem. Znajdź i otocz pętlą poniższe słowa w języku angielskim.



Pineapple  
Umbrella

Beach

Shell

Water

Hot

Fun

Sun

Sunblock  
Play

Waves  
Sand