





Skład redakcji:

Sara Bartoszek, Marcelina Bugajewska, Karolina Hejna, Zofia Konieczko, Alicja Mastyga,
Kamila Mrózek, Kamila Smieszkoł, Maja Żyłka, opiekun: Beata Gratzke

Gościnnie:

Arkadiusz Baron, Mirosława Kądziołka, Dorota Nemś, Anna Staś, uczestnicy kursu FCE

Z życia szkoły...

Absolwenci ZSP w Zawadzkim otrzymali świadectwa

To już 70 rocznik, który opuścił mury naszej szkoły. Rafał Wilczek otrzymał 3496 świadectwo ukończenia LO im. Mieszka I w Zawadzkim. Uroczystość, która odbyła się w kinoteatrze zgromadziła szacowne grono gości. Zaszczycili nas obecnością Starosta Strzelecki - Janusz Żyłka, Burmistrz Zawadzkiego - Mariusz Stachowski, długoletni dyrektor szkoły i obecnie radny powiatowy Ryszard Pagacz, wielu przedstawicieli zaprzyjaźnionych zakładów pracy, stowarzyszeń. Przybyli najważniejsi uczestnicy - abiturienti i ich rodzice. Oprawę artystyczną przygotowali uczniowie młodszych klas pod baczym okiem Pani Beaty Gratzke i Pani Agnieszki Miksy. Poczet sztandarowy, od lat będący pod opieką wuefistów, składający się z uczniów klasy 3a- Darii Grzechkiewicz, Zuzanny Miksy i Rafała Wilczka przekazał sztandar następcom- uczniom klasy 2a- Marcelowi Świerczokowi, Karolinie Wiechcińskiej, Wioletcie Ziai, by godnie reprezentowali imię naszej szkoły.

W części oficjalnej nagrodzono uczniów, którzy osiągnęli najwyższe wyniki w nauce, przekroczyli wysoką granicę średnich ocen (4, 75) i uzyskali świadectwo z wyróżnieniem. Byli to Katarzyna Muszkiet, Gabriela Werner, Natalia Kołoch, Rafał Wilczek i Kamil Skrzypiec. Nagrody książkowe otrzymali również uczniowie, którzy uzyskali średnią ocen ponad 4,00. Nagrodzono również osoby, które uczestniczyły i wygrywały w wielu olimpiadach, konkursach, zawodach sportowych. Najlepsi sportowcy- Grzegorz Hentschel i Karolina Wiśniewska otrzymali cenne podarunki od prezesa Technodrewu- Adama Smereczańskiego. Liczni wolontariusze, pracujący z dziećmi, młodzieżą ale i osobami w podeszłym wieku, otrzymali podziękowania i potwierdzenia swojej, jakże cennej dla społeczeństwa, pracy.

Absolwenci mogli zdobywać wiedzę, realizować się w wielu dziedzinach, dzięki oparciu w rodzicach i rodzinach. Pomagali im nauczyciele, wychowawcy, wszyscy pracownicy szkoły, za co gorąco przedstawiciele młodzieży podziękowali. Wzruszająca uroczystość dobiegła końca i dyrektor szkoły - Zdzisław Żuchowski zaprosił abiturientów po odbiór świadectw maturalnych 4 lipca.

Wychowawczyni 3a – Mirosława Kądziołka



Absolwenci kl. 4T wraz z wychowawczynią – Panią Katarzyną Leszczuk



Absolwenci kl. 3a wraz z wychowawczynią – Panią Mirosławą Kądziołką

The Rocky Mountains and Native Americans



On 21 May the group of FCE course students attended the lecture about the amazing places in the Rocky Mountains in America and the most popular inhabitants there – the Indians. The encounter had a place in Opole and the lecturer was Jeff Hamblen. Jeff is Californian so the spots he was talking about were rather close to his heart. During the meeting he displayed the films about the most outstanding parks in the mountains and described the places especially famous from their beauty and breathtaking views. He also mentioned about the Mormons and their culture. In the second part of his speech he presented the short history of the Pueblo, Apache and Sioux native Americans. It was particularly interesting because Indians still live in America and they preserve their unique tradition in art and music.

The students really appreciated the language Jeff used and the form of his presentation. It was a happy time to practise English and get to know something new. Nice atmosphere, friendly place, good fun. Let us hope that we will be able to participate in that kind of free lessons in the future.

FCE students – Kuba, Oliwia, Dawid, Antonina, Zuza, Paweł, Julia, Ewa, Kamila, Karolina



Kolejna lekcja wyjazdowa



Tradycji zadość się stało... Po raz kolejny pojechała rozszerzona grupa z wos-u szlakiem siedzib najwyższych instytucji Rzeczypospolitej. Jak zwykle przygotowaliśmy wystąpienia uczniowskie przed każdym z budynków. Ich treścią była historia budynku ze szczególnym uwzględnieniem II wojny światowej oraz – co oczywiste – „lokator” wraz z przedstawieniem „jego” kompetencji. Dodatkem było zadanie samodzielnego doprowadzenia grupy do właściwego miejsca przez prezentującą osobę przy pomocy GPS-u. Poszło to ostatnie..., jak poszło, ale... poszło! No i tak: odwiedziliśmy Sejm. Tu jednak przykra niespodzianka - instytucja ta zamyka się przed nami coraz bardziej. Daliśmy temu wyraz z ewaluacji wizyty o którą prosi zawsze Wszechnica Sejmowa. Teraz można tylko przejść się po galerii nad salą plenarną. Nieco rekompensował nam niedosyt zwiedzania talent i zaangażowanie młodej przewodniczki. Tyle więcej, że w tym roku zdołaliśmy wejść do gmachu. Potem przez Łazienki doszliśmy do Belwederu. Stąd rzut kamieniem było do siedziby premiera przy Alejach Ujazdowskich. Kolejna osoba poprowadziła nas do metra i ze stacji Świętokrzyska poszliśmy pod „Trumniak” (tak warszawiaczy nazwali zbudowaną w 1975 roku siedzibę Narodowego Banku Polskiego). Nieco trudniejsze zadanie miał uczeń, który musiał doprowadzić nas pod Sąd Najwyższy. Ale się udało. Na koniec, przez Stare Miasto, dotarliśmy do siedziby Prezydenta Rzeczypospolitej na Krakowskim Przedmieściu. I tak się wszystko skończyło. Cała wędrowka trwała od 9.00 do 16.00 z przerwą na obiad. Po drodze obejrzelśmy mnóstwo miejsc z kart podręczników. I, miejmy nadzieję, że zdołaliśmy wyrobić sobie jako taki obraz stołecznej Warszawy oraz głównych instytucji naszego państwa. Może i efekt jakiś z tego będzie...

Klasy 1a i 1t w Trójmieście

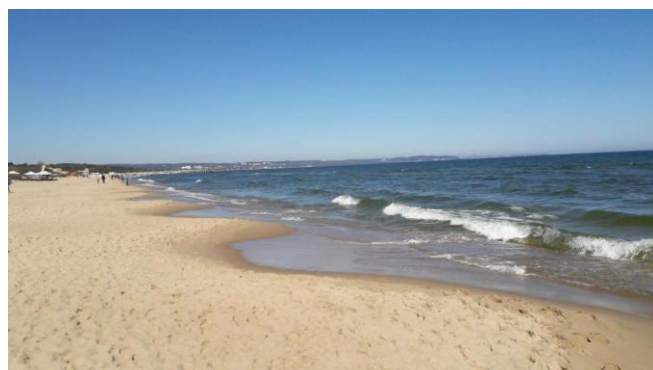
28 maja o godzinie 21:05 klasy 1a i 1t wyruszyły pociągiem do Trójmiasta. Stacją docelową była Gdynia, gdzie po kilkugodzinnej podróży powitała nas piękna, słoneczna pogoda. Po zakwaterowaniu w hotelu, wyruszyliśmy na skwer Kościuszki, gdzie rozpoczęła się nasza przygoda z Trójmiastem. Spacerowaliśmy Bulwarem Nadmorskim. Mogliśmy podziwiać "Dar Pomorza", okręt "Błyskawica", a nawet „Dar Młodzieży”. Ciekawą atrakcją był też rejs pirackim statkiem po stoczni gdyńskiej. Następnie pojechaliśmy do Centrum Nauki Eksperyment w Gdyni, gdzie można było bawić się i uczyć wśród naukowych eksponatów interaktywnej wystawy. A wieczorem relaksujący spacer po moło w Orłowie i piękne widoki klifu i morza.

Drugiego dnia wycieczki zaplanowane było zwiedzanie Gdańska z przewodnikiem, a następnie wizyta w Muzeum Narodowym, gdzie można było podziwiać między innymi oryginał tryptyku Hansa Memlinga „Sąd Ostateczny”. Późnym popołudniem udaliśmy się do Europejskiego Centrum Solidarności, gdzie z tarasu widokowego roztaczał się widok na teren Stoczni Gdańskiej, a także pod pomnik Trzech Krzyży - ofiar Grudnia 70. A wieczorem mimo zmęczenia kolejny, relaksujący spacer, tym razem brzegiem morza.

Trzeciego dnia na uczestników wycieczki czekały kolejne atrakcje. Rano przejazd do Gdańska Oliwy i podziwianie pięknego Ogrodu Oliwskiego oraz Archikatedry wraz z słynnymi organami. Następnie spacer na Wzgórze Pacholek, gdzie znajduje się 15-metrowa wieża widokowa. Po południu wizyta w Sopocie, gdzie ulicą Bohaterów Monte Casino dotarliśmy na moło.

Spędziliśmy poza domem około 82 godziny, pokonaliśmy ponad 90 tysięcy kroków, obejrzelśmy wiele ciekawych, interesujących miejsc. Niestety czas szybko mija i trzeba wracać. Zostają jednak miłe wspomnienia, zdjęcia, nowe doświadczenia oraz czas spędzony z koleżankami i kolegami.

Anna Staś



Egzaminy FCE i ECDL

Powoli zbliżamy się do końca projektu „Wiem więcej – mogę więcej”. Uczniowie, którzy brali udział w zajęciach językowych oraz komputerowych mają możliwość przystąpienia do egzaminów, a tym samym mogą uzyskać certyfikat potwierdzający konkretne umiejętności. We wtorek, 11 czerwca 2019, grupa 19 uczniów naszej szkoły przystąpiła do egzaminu FCE (First Certificate In English). Pozytywny wynik tego egzaminu pokazuje, że osoba, która go zdała zna język angielski wystarczająco dobrze, żeby pracować lub uczyć się w środowisku anglojęzycznym. Certyfikat FCE daje wiele korzyści – np. pozwala zaliczyć zajęcia z j. angielskiego na studiach bez konieczności uczestniczenia w nich, daje możliwość uczestniczenia w programach wymiany międzyuczelnianej, a nawet 9po przejściu odpowiedniego kursu z przygotowania pedagogicznego) pozwala uczyć j. angielskiego w przedszkolach i klasach 1-3 szkoły podstawowej. Posiadacz certyfikatu FCE jest ceniony przez najlepszych pracodawców (takich jak Adidas, Hewlett-Packard Poland, Coca Cola, czy też Siemens), może podjąć pracę jako pilot wycieczek zagranicznych, a także studia pierwszego stopnia w języku angielskim w krajach nieanglojęzycznych. Egzamin nie jest łatwy – ale dla takich korzyści warto się postarać. I choć wyniki będą dopiero w połowie lipca, to już dziś życzymy wszystkim, którzy przystąpili do egzaminu uzyskania tego certyfikatu!

14 czerwca 2019 dziewięciu uczniów biorących udział w zajęciach komputerowych w ramach projektu przystąpiło do egzaminu ECDL (*European Computer Driving Licence*). Egzamin ten pozwala uzyskać dyplom (nazywany często „komputerowym prawem jazdy”) potwierdzający nabycie przez ucznia podstawowych umiejętności posługiwania się komputerem osobistym. Idea Certyfikatu Umiejętności Komputerowych wyszła na przeciw wymaganiom pracodawców. Jest bowiem jednolitym i obiektywnym miernikiem umiejętności zatrudnionych bądź też zatrudnianych pracowników. Miernik ten jest niezależny od miejsca zdobycia umiejętności, od ukończonych kursów czy też wykształcenia. Pracodawca, zatrudniając posiadacza Certyfikatu Umiejętności Komputerowych, ma pewność, że jego pracownik będzie efektywnie wykorzystywał możliwości jakie niesie sobą technologia informatyczna. Również w przypadku tego egzaminu na wyniki trzeba będzie trochę poczekać.

Ale już dziś gratulujemy wszystkim uczniom wytrwałości i życzymy pozytywnych wyników! (b)



Ostatnie wskazówki przed egzaminem FCE



Uczniowie zajmują miejsca w sali egzaminacyjnej



W trakcie egzaminu ECDL

Tematyczne dni



Ostatnie tygodnie obfitowały w liczne niespodzianki, które pracownikom szkoły zgotował Samorząd Uczniowski. I tak obchodziliśmy Dzień Geografa, Dzień Informatyka, Dzień Sekretarki, Dzień Języka Rosyjskiego oraz Dzień Księgowej. Pracowników wykonujących daną profesję czekały w ich dniu liczne atrakcje. Można było zdobyć... bilet lotniczy na weekendowy wyjazd z licznymi atrakcjami. Ale żeby nie było za łatwo należało odpowiedzieć na kilka pytań z reprezentowanej przez siebie dziedziny lub wykonać jakieś zadania. Wszyscy poradzili sobie z nimi perfekcyjnie, otrzymując tym samym bilet z atrakcjami ufundowany przez Agencję Turystyczną „ZSP – wyjeźdź i (nie) wracaj”. Zapytanie - jakie to atrakcje? Oj bardzo ciekawe! Na przykład nauczycielka geografii otrzymała bilet lotniczy na Grenlandię, gdzie między innymi czeka ją budowanie igloo za pomocą łyżeczki do herbaty. Zaś nauczycielka j. polskiego i j. rosyjskiego wyjedzie w odległe i bezkresne tereny Rosji, gdzie będzie mogła oddać się przepisywaniu dzieł Tolstoja cyrylicą na komputerze z mongolską klawiaturą. Cieszymy się, że Samorząd uczniowski ma głowę pełną pomysłów, a swoimi działaniami wywołuje uśmiech nie tylko na twarzach uczniów, ale też pracowników szkoły!

Beata Gratzke



Spływ kajakowy 2T i 2a

Wakacje tuż, tuż. A skoro oceny wypracowane i jest mały czas na wytchnienie, to może trochę ruchu, wody, słońca i miłego towarzystwa?

13 czerwca klasa 2T i kilku chętnych z 2A spędziło czas na trasie spływu kajakowego Krupski Młyn – Żędownice. Pogoda dopisała, sił starczyło, ale przede wszystkim był to piękny czas na wypoczynek, odskocznię od nauki i podziwianie piękna przyrody w obrębie Natury 2000.

Co niektórzy zażyli pierwszej kąpieli i schłodzili się w spokojnej wodzie. A po wszystkim coś dla ciała czyli girl z pysznościami. Miło było pobyć ze sobą, pogadać, spojrzeć na niebo, zamarzyć.

Wszyscy wrócili zmęczeni ale szczęśliwi z opalenizną na przywitanie lata i kolejnymi planami na wakacje. Już nie można się ich doczekać więc witaj upragniona labo !

Dorota Nemś



Szkolny Dzień Rodzica



Rok szkolny kończymy akcentem artystycznym. Od wielu lat było naszym marzeniem, aby poświęcić jedną z imprez ludziom, którzy zaufali naszej małej szkole – rodzicom uczniów. Na drodze imprezy stał od długiego czasu szereg przeszkód – tyle w tej materii rzecz można, że z terminu marcowego zrobił się czerwcowy. Ale wyszło!

Chcemy, aby „Dzień Rodzica” na trwałe wszedł w kalendarz szkolnych wydarzeń. Byłby to dzień popisu uczniowskich talentów, pokaz pracy młodzieży i szkoły, a może nawet – to byłoby marzenie – aby w przyszłości stać mógłby się też prezentacją uzdolnień i dorobku samych rodziców... Kto wie bowiem, co wyrośnie z tego świeżo narodzonego niemowlęcia.

W dniu 16 czerwca zaprezentowali uczniowie spektakl „Rodzice i my”, czyli perypetie dziewczyny z rodzicami co chce się zabawić po swojemu, na melanzu młodzieżowym. Rodzice natomiast, ku zgrozie córki, z chronienia swojej pociechy „od wszelakich złych przygód” uczynili motto swego życia. Głównie chodzi tu o mamę (w tej roli rewelacyjnie wystąpiła Oliwia Kałuża). Staraliśmy się też okrasić występ jakimiś wzruszającymi akcentami – solówkami Przemka Brzezińskiego na saksofonie, wierszami o rodzicach i wstrząsająco pięknymi interpretacjami znanych piosenek w wykonaniu Marioli Kwas. Mariola powaliła publiczność na kolana. Liczymy, że nieraz jeszcze pokaże swoje nadzwyczajne umiejętności...

Na sali zasiadło około stu osób i mamy nadzieję, że nie uważają one spędzonego z nami czasu za stracony. Dziękujemy im za poświęcenie części

swojego wolnego dnia na obejrzenie efektów naszej pracy.

Impreza powstała w ramach projektu realizowanego przez Powiat Strzelecki współfinansowany ze środków Unii Europejskiej pn.: „Wiem więcej – mogę więcej” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Zadanie realizowała grupa „Podejmujemy inicjatywę – organizujemy samych siebie - Eventy” pod opieką dr. Arkadiusza Barona.

Uczestnicy spektaklu:

Córka – Marta Wilczek
Mama – Oliwia Kałuża
Tata – Mateusz Guzy
Koleżanka – Antonina Kuś
Kolega - Jakub Biwo

Utwory poetyckie interpretowali:

- Dagmara Pflaum z wierszem Adama Ziemiańskiego „Makotka rodzinna”
- Jakub Biwo z utworem Ludwika Jerzego Kerna „Dzieci o rodzicach”
- Antonina Kuś z wierszem Siva Anderssona „Ojciec”
- Sara Bartoszek z wierszem Siva Anderssona „Matka”
- Antonina Kuś z wierszem „Są tacy ludzie”

Utwory wokalne: Korteż – „Dla mamy” i Natalia Kukulska - „Dłoń” wykonała Mariola Kwas

Saksofon – Przemysław Brzeziński

Opracowanie graficzne – Łukasz Kwas i Maikołaj Pamuła

Realizator dźwięku – Dariusz Ksciuk



Tematy trudne i lekkie...

Czy muzeum musi być nudne?

W drugiej połowie maja obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Muzeów. Z okazji tego święta w wielu krajach świata organizuje się tzw. Noc Muzeów. I mimo tego, że często młodzi ludzie uważają, że muzeum = nuda, impreza ta przyciąga tłumy zwiedzających. Ludzie potrafią stać po kilka godzin w kilometrowych kolejkach, żeby dostać się do wybranego muzeum. I powiem, że zachętą nie jest jedynie fakt, że wiele placówek wpuszcza wtedy zwiedzających za darmo. Po prostu w muzeum może być ciekawie! Niemożliwe powiecie. Ciekawe muzeum? Okazuje się jednak, że w naszym kraju mamy wiele nietypowych placówek, które w swojej nazwie mają właśnie to słowo. A ponieważ zbliżają się wakacje chcę wam polecić kilka takich ciekawych muzeów. Może w czasie wakacyjnych wędrówek uda wam się odwiedzić choć jedno z nich. Warto!

Jedną z ciekawszych placówek jest **Muzeum Dobranoczek PRL-u** mieszczące się w Rzeszowie. Zgromadzono tu 2,5 tysiąca przedmiotów związanych tematycznie z dobranockami. Są to zarówno przedmioty codziennego użytku, gry planszowe, opakowania po gumach balonowych „Bolek i Lolek”, jak i oryginalne lalki z filmów kukielkowych „Miś Colargol”, „Miś Uszatek” oraz „Plastusiowy Pamiętnik”. Dla starszego pokolenia wizyta w muzeum będzie świetną okazją do przypomnienia sobie lat dzieciństwa, dla młodszych zaś będzie to okazja do zobaczenia na jakich bajkach wychowali się ich rodzice.



Źródło: strona internetowa Muzeum Zabawek

Jadąc na północny zachód warto odwiedzić małą miejscowość Orzechówka w woj. świętokrzyskim, gdzie w gospodarstwie agroturystycznym Państwa Kudlińskich można zwiedzić ... **Muzeum Siekier**. Właściciele zgromadzili w nim topory, maczugi, oszczepy i oczywiście siekiery. Niektóre eksponaty są bardzo

stare – tak jak np. topór katowski, którym ścinano głowy złodziejom monet na rynku krakowskim.

W województwie dolnośląskim można odwiedzić 2 ciekawe muzea. W Bystrzycy Kłodzkiej, małym urokliwym miasteczku w Kotlinie Kłodzkiej, warto odwiedzić **Muzeum Zapalek**. Zgromadzono w nim przedmioty związane tematycznie z ogniem – krzesiwa, lampy górnicze przedmioty do krzesania ognia oraz różnego rodzaju zapalniczki. Dużą część zbiorów stanowią opakowania i etykiety zapalczane – nie tylko z Polski, ale z wielu krajów świata. Zachętą do odwiedzenia tego nietypowego muzeum niech będzie to, że zgromadzono w nim ok. 500 000 eksponatów.

40 km od Bystrzycy, również w obrębie Kotliny Kłodzkiej, w Kudowie Zdroju mieści się... **Muzeum Żaby**. Wszystkie eksponaty w nim zgromadzone wiążą się tematycznie oczywiście z żabą. Można tam zobaczyć maskotki, broszki i przybory kuchenne w kształcie żaby, jak i żaby zakonserwowane w formalinie. Eksponaty pochodzą z 6 kontynentów i blisko 20 państw.

Jeżeli będziecie w centralnej Polsce polecam odwiedzić **Muzeum Guzików** w Łowiczu. Można tu zobaczyć guziki z ubrań, które nosili np. Witkacy, Marek Edelman, gen. Władysław Sikorski, kardynał Stefan Wyszyński, czy znany aktor Borys Szyc.



Ostatnim dziwnym muzeum, które mogę polecić jest **Muzeum Nietypowych Rowerów** zlokalizowane w miejscowości Gołęb koło Puław. Można tu obejrzeć rowery poziome, cyrkowe, riksze, bicykle, a nawet takie „dziwolągi” jak rower do przewożenia mleka, czy butli z gazem. Rowery te można wypróbować, a nawet można skorzystać z weekendowych kursów kolarstwa.

Tak więc muzeum nie musi się kojarzyć tylko z rodami królewskimi, martyrologią i patosem. Kolekcjonować można nawet proste przedmioty codziennego użytku, a takie zbiory mogą dostarczyć oglądającym wielu wrażeń i radości. I tego właśnie wam życzę w czasie waszych wakacyjnych podróży!

Beata Gratzke

Europejski Dzień Sąsiada

Święto Sąsiadów to absolutnie wyjątkowa inicjatywa, stworzona przez młodych paryżan, zbuntowanych przeciwko izolacji i rozpadowi lokalnych więzi. W ciągu 15 lat lokalna impreza zamieniła się w ogólnoświatową akcję na rzecz sąsiedzkiej współpracy, pomocy i przyjaźni. Dzień Sąsiada obchodzony jest co roku 24 maja. W 2014 r. w różnych działaniach związanych ze Świętem Sąsiadów uczestniczyło ponad 20 milionów ludzi na całym świecie. Cel zaangażowanych w inicjatywę organizacji był jasny: stworzyć przestrzeń, w której sąsiedzi mogliby się poznać, polubić, wymienić doświadczeniami i pomysłami. Święto Sąsiadów wspiera Komisja Europejska. Popatrzmy z życzliwością na naszych sąsiadów. Pamiętajmy, że w wielu przypadkach możemy liczyć na ich pomoc – czy to w podlewaniu kwiatków w czasie wyjazdu wakacyjnego, czy też w przysłowiowym pożyczeniu soli.

Maja Żyłka



Najsłynniejsi sąsiedzi – Kargul i Pawlak
(źródło: kultura.gazetaprawna.pl)

Światowy Dzień Ochrony Środowiska

Światowy Dzień Ochrony Środowiska (ang. World Environment Day - WED). To święto powinno trwać przez cały rok. Na razie ma swój jeden dzień w kalendarzu, 5 czerwca, kiedy inicjatywa na rzecz naszej planety jest obchodzona w ponad 100 krajach świata. Tego dnia przypomnienie o głównych problemach ekologicznych oraz poszukiwanie ich rozwiązań staje się sprawą wspólną. 5 czerwca każdy może przyłączyć się do obchodów na własną rękę. Zrewidować codzienne nawyki, sprawdzić, co można zrobić dla najbliższego otoczenia i wyjrzeć na swoje podwórko. Warto przypomnieć od czego wszystko się zaczęło.

26. maja 1969 roku Sekretarz Generalny ONZ, U Thant, wydał raport. Zwrócił w nim uwagę na to, że człowiek nie jest świadomy tego, jak bardzo jego celowe i przypadkowe działania mają wpływ na pogarszanie się stanu przyrody. Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że w ten sposób zagrażają również sobie, jako integralnej części środowiska naturalnego.

Dzień Ochrony Środowiska został ustanowiony podczas Ogólnego Zgromadzenia ONZ w czasie pierwszej światowej konferencji na temat stanu środowiska. Odbyla się ona 5 czerwca 1972 r. w Sztokholmie pod hasłem „Tylko jedna Ziemia”. Organizacja Narodów Zjednoczonych, zwracając uwagę na bardzo wysoki stopień degradacji środowiska, uznała za niezbędne uprzytomnienie ludziom, że nie są jedynym gatunkiem na Ziemi. Każdego roku dzień 5. czerwca przypomina o wielkim znaczeniu przyrody i odpowiedzialności człowieka za jej stan.

Światowy Dzień Ochrony Środowiska świętuje ponad 100 krajów. Polska znajduje się wśród nich od 17 lat.

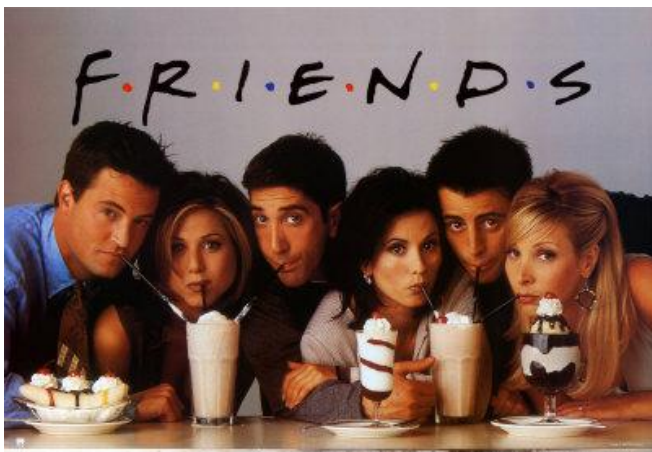
Po ponad 45 latach od sztokholmskiej konferencji, ekolodzy alarmują, że zniszczenia lasów, rzek i oceanów, których dokonuje człowiek, mogą znacznie obniżyć poziom życia ludzi. Jeśli degradacja środowiska będzie postępować w takim stopniu jak obecnie, to do połowy wieku ucierpi na tym półtora miliarda ludzi najuboższych, dla których naturalne ekosystemy stanowią główne źródło utrzymania. Poziom ich życia może spaść nawet o połowę.

Ekolodzy od lat zwracają uwagę na podstawowe problemy związane z ochroną środowiska, takie jak: zanieczyszczenie wód i powietrza, kwaśne deszcze niszczące lasy oraz powiększające się obszary pustyń. Giną też lasy tropikalne i rosną góry odpadów. Dochodzą także problemy o charakterze ogólnoświatowym, jak ocieplenie klimatu czy zmniejszenie się warstwy ozonowej, chroniącej Ziemię przed niebezpiecznym promieniowaniem.

Pomyśl choć przez chwilę – co ty możesz zrobić, aby chronić środowisko. Wystarczą małe kroki: rezygnacja z używania plastikowych kubków i słomek, chodzenie na zakupy z ekologiczną torbą, czy też właściwe segregowanie odpadów, które podlegają recyklingowi. Nie jest to trudne, a pozwoli zachować w lepszym stanie naszą planetę.

Karolina Hejna

Dzień Przyjaciela (9 czerwca)



Źródło: wysokipoziomkultury.pl

Dzień Przyjaciela to idealny moment na spędzenie wolnego czasu z najbliższymi. Przyjaźń jest niezwykle ważna dla każdego człowieka, dlatego warto zastanowić się, jak można uczcić ten dzień? Może warto wybrać się z przyjaciółmi do kina, zakupić mały upominek lub zrobić coś szalonego? Zdaniem naukowców ludzie, którzy mają oddanych przyjaciół są szczęśliwsi!

Maja Żyłka

Sushi(寿司)

Międzynarodowy Dzień Sushi przypadający na 18 czerwca to okazja, aby poznać kilka faktów na temat sushi. Jest to potrawa jeszcze nie tak dawno mało znana na świecie. Dziś ma bardzo wielu zwolenników, także w Polsce. Jest to tradycyjna potrawa japońska licząca sobie kilka tysięcy lat. Pierwsze wzmianki o sushi historycy datują na okres VIII w.n.e. Japończycy jako mieszkańcy kraju wyspiarskiego o dużym wskaźniku spożywanych owoców morza szukali sposobu na przedłużenie świeżości ryb. Tak wpadli na pomysł owijania ich w ryż. Co czyni tę potrawę wyjątkową? Na pewno składniki oraz sposób podania. Tradycyjne sushi przygotowywane jest z ryżu polanego octem ryżowym oraz różnego rodzaju ryb i owoców morza (np. łosoś, tuńczyk czy krewetka). Do dodatkowych składników zaliczamy warzywa, grzyby, a także omlet japoński czy też sezam. Najpopularniejszymi rodzajami sushi są:

Chirashizushi

Jest to danie podawane w miskach z ryżem, warzywami i owocami morza. Rodzaj składników zależy od regionu z którego będziemy mieli przyjemność spożywać sushi. Jest to potrawa prosta i szybka w przygotowaniu.



Źródło: healthyfood.com

Mikizushi

To najczęściej spotykana forma sushi, podawana w formie zwijanych roladek. Przygotowuje się je na rozłożonych plastrach wodorostów nori na które dajemy ryż, rybę, warzywa i inne składniki. Całość zawijamy przy pomocy bambusowej maty, następnie kroimy na równe części, tak powstają nasze „sushi rolki”. Potrawę tę możemy przygotować na odwrót, zaczynając najpierw od warstwy ryżu na wodorostach kończąc. Taką odmianę nazywamy uramaki.



Uramaki (źródło: cantinatessari.com)



Mikizushi (źródło: pl.wikipedia.org)

Nigrizushi

Powstają po uformowaniu w dłoni ryżu na kształt paluszka i położeniu na tym kawałka surowej ryby czy też innego owocu morza.



Źródło: easyhomemadesushi.com

Sushi przeważnie jemy pałeczkami, jednak można też palcami. Do sushi podawany jest zazwyczaj sos sojowy, japoński chrzan wasabi oraz marynowany imbir. Ostatnia przyprawa ma na celu oczyszczenie kubków smakowych. Podczas konsumpcji odradza się picie wody na rzecz zielonej herbaty. W niektórych restauracjach modne jest podawanie sushi na ruchomej taśmie lub jako pływające talerzyki na wodzie. Siedzący wokół ludzie wybierają sobie porcję która najbardziej przypadnie im do gustu. Sushi ma dużo zalet. Przede wszystkim jest smaczne, lekkie i bardzo łatwo przyswaja się przez organizm. Wpływa też pozytywnie na stan zdrowia, ponieważ zawarta w nim ryba powoduje dostarczenie do organizmu kwasów omega 3, które regulują pracę serca, działanie układu neurologicznego oraz obniżają poziom cholesterolu. Natomiast ocet ryżowy ma silne działanie bakteriobójcze oraz przyczynia się do zmniejszenia ciśnienia krwi. Nieodłącznym elementem spożywania sushi jest zanurzenie go w sosie sojowym, który to jest bogaty w sporą ilość białka i żelaza. Warto też wspomnieć o wodorocie nori, który posiada funkcje nie tylko scalające i nadające odpowiednią formę sushi. Jego spożycie wzmacnia metabolizm i zapewnia organizmowi cenne źródło witamin i minerałów.

Kamila Smieszkoł

Dzień Stylistki Paznokci (12 VI)

Każda kobieta lubi dbać o swój wygląd, a przede wszystkim o swoje paznokcie. Coraz więcej Pań uczęszcza na zabiegi kosmetyczne, ponieważ w ostatnich latach stało się to dość popularne. Wyróżnia się dwie metody robienia paznokci - hybrydowa i żelowa. Również w Polsce otwiera się wiele salonów kosmetycznych, a na rynku, czy nawet w internecie pojawia się tysiące wzorów i kolorów przeróżnych paznokci. Stylistki paznokci często nawet swoje salony otwierają w centrach handlowych. Wiele z nich mówi, że klientki są dla nich inspiracją wymyślaniu coraz to nowych wzorów. Co roku organizowane są też konkursy dla stylistek i stylistów paznokci (tak, tak – w tym zawodzie pracują też panowie!). Niektóre stylizacje to prawdziwe dzieła sztuki!

Sara Bartoszek



Źródło: polacywewloszech.pl



Źródło: fakt.pl

Co słyhać u naszych dawnych redaktorów?

Minął rok od czasu kiedy niektórzy redaktorzy gazetki „My o Nas” skończyli szkołę, a razem z nią swoją przygodę ze szkolną gazetką. Byłam ciekawa czy są zadowoleni ze swoich wyborów i jak sobie radzą w studenckim życiu. Wysłałam maile i... bardzo szybko otrzymałam odpowiedź. Sprawdźmy więc, co słyhać u naszych redaktorów.

Wiktoria (Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, Międzynarodowe Stosunki Gospodarcze)

Nigdy nie sądziłam, że kiedykolwiek będę studiować kierunek ekonomiczny, a jednak - tutaj jestem! Największym plusem jest możliwość nauki dwóch języków obcych (w tym obowiązkowy angielski nawet na poziomie C1 oraz drugi, dodatkowy kurs do wyboru). To co ważne, a co niekoniecznie jest chętnie zgłębianym tematem przez młodych ludzi, to wiedza z zakresu finansów, rachunkowości, a także (zniechęconej przez studentów) mikro- i makroekonomii. Jest to podstawa do zrozumienia tego jak działa "pieniądz" i inne mechanizmy z nim związane i jest to bardzo przydatne w codziennym życiu. Tak jak np. prawo i inne przedmioty, których się uczymy. Kierunek ten jest tak różnorodny, że każdy może się w nim odnaleźć - zarówno typowy matematyk, jak i tzw. human podążają tym studiom (z mniejszym czy większym nakładem pracy, mierzonym ilością wylanych łez i wypitych kubków kawy w środku nocy...).

Julia

Obecnie uczę się na Uniwersytecie Opolskim i studiuję ekonomię. Na kierunku tym mogę rozwijać swoje zainteresowania oraz pogłębiać wiedzę ze świata biznesu. Mam nadzieję, że moja decyzja zaowocuje przyszłym sukcesem zawodowym. Każdy nowy etap w życiu niesie za sobą pewne trudności, z którymi trzeba się zmierzyć, jednak przeważają miłe chwile i mogę powiedzieć, że jestem zadowolona ze swojego wyboru.

Maksymilian

Zdecydowałem się na studia na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, aktualnie kształcę się na kierunku ekonomii. Czy uważam to za dobry wybór? Jak najbardziej tak, gdyż jest to sfera w której zawsze chciałem działać i ma dużo do czynienia z biznesem. Wykładowcy przeważnie są praktykami i to chyba najbardziej wyróżnia UE we Wrocławiu. Mamy okazję czerpać wiedzę od bardzo dobrych specjalistów w poszczególnych dziedzinach, którzy są otwarci na poważną współpracę - nie tylko stricte dotyczącą kierunku studiów.

Wrocław, jak każdy chyba wie, to piękne miasto, które jeszcze poznaję, ale mogę stwierdzić, że cieszę się z codziennego mieszkania w stolicy Dolnego Śląska.

Oprócz studiów staram się działać społecznie i rozwijać na wielu płaszczyznach - na tyle, na ile pozwoli mi czas. A na studiach jest go przeważnie mało. Podsumowując - jestem zadowolony i patrzę w perspektywę przyszłości z nadzieją osiągnięcia swoich celów.

Mam nadzieję, że te wypowiedzi naszych ubiegłorocznych absolwentów pomogą tegorocznym maturzystom w podjęciu decyzji o wyborze dalszej drogi życiowej. A Wiktorii, Julii i Maksymilianowi życzę powodzenia i wielu sukcesów. Trzymam za Was kciuki!!!

Zebrała: Beata Gratzke



Warto obejrzeć...

Tańczący z wilkami – reż. Kevin Costner

Trwa wojna secesyjna. Do opuszczonego i zrujnowanego fortu zostaje wysłany porucznik John Dunbar (Kevin Costner). Początkowo jego działania skupiają się na remontowaniu swojej tymczasowej siedziby i pisaniu pamiętnika. Pewnego dnia w okolicy pojawiają się przedstawiciele indiańskiego plemienia Siuksów. Nie są zbyt zadowoleni z tego, że na ich ziemiach przebywa biały człowiek. Ale porucznik Dunbar stopniowo przełamuje ich niechęć – pomaga w polowaniach na bawoły (czym zaskarbia sobie szacunek i zaufanie Siuksów), ratuje od śmierci białą kobietę wychowaną przez Indian, uczy się ich języka, a nawet zaczyna się ubierać tak jak Indianie. Powoli staje się jednym z nich, przyjmuje też indiańskie imię – Tańczący z Wilkami. Dunbar czuje się wśród Siuksów szanowany i doceniany, również sam szanuje i docenia mądrość Indian. Nie podoba się to jednak jego przełożonym i współtowarzyszom – kiedy przybywają do fortu, w którym stacjonuje porucznik w brutalny sposób próbują odwieść go od przyjaźni z plemieniem Siuksów. Uważają go za zdrajcę i dezertera. Film jest dość „wiekowy” (został nakręcony w 1990 roku), ale warto go zobaczyć. Pokazuje on jakie są skutki uprzedzeń rasowych oraz to, że nie zawsze silny jest ten, kto ma broń i władzę. Okazuje się, że często silniejszy jest ten, który potrafi odnaleźć wewnętrzny spokój.

Dodatkową zachętą niech będzie to, że „Tańczący z wilkami” otrzymał 7 statuetek Amerykańskiej Akademii Filmowej (popularnych Oskarów) – w tym za reżyserię i za najlepszy film. Naprawdę warto obejrzeć!

Kadry z filmu:



Źródło: alekinoplus.pl



Źródło: archiwum.stopklatka.pl



Źródło: film.org.pl

(k)