



„Wrzawa, strzał w 10” nr 3 (34) 2020/2021

Więcej na szkolnej stronie internetowej:
www.zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl

GAZETA SZKOLNA UCZNIÓW SP NR 10
IM. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO

WRZAWA

Witamy Was Drodzy Czytelnicy! Za nami I semestr, przed nami piękna, zima, prawdziwa ze śniegiem i mrozem. Wszyscy czekamy już chyba na wiosnę, bo z nią nadzieją, że będzie jeszcze przepięknie, będzie normalnie.

Kamil Starczewski, kl.8c

Lem w parze z 2021

Przywitany niedawno (oczywiście wraz z przebojami Zenka) 2021 rok Sejm RP ustanowił imieniem Stanisława Lema. Nie mogło być inaczej, bo 12. września będą przypadać setne urodziny tego polskiego prozaika, eseisty i filozofa. Czy należy sięgać po jego dzieła, których nakład egzemplarzy wynosi 35 milionów? Na łamach „Wrzawy” podzielę się swoimi rekomendacjami.

Z Lemem spotykają się już młodszy czytelnicy dzięki fragmentom „Cyberiady”. Któż bowiem nie pamięta nieśmiertelnego duetu Klapaucjusza i Trurla? Z kolei „Bajki Robotów”, lektura uzupełniająca, aż skrzeczą od błyskotliwego humoru i i zabawnej groteski.

Na pewno dorobek Lema spotka się z uznaniem fanów gatunku science-fiction. Należy do niego debiutancka powieść „Astronaucci”. Czytamy w niej o Ziemi jak z „Nowego Wspaniałego Świata” Huxleya-pozbawionej konfliktów, bólu i głodu. Wszystko się jednak zmienia, gdy w okolicach Syberii odnajduje się namagnesowana wiadomość z Wenus, która zapowiada inwazję. Co dzieje się dalej? O tym na kartach „Astronautów”.

„Bajka o pilocie Pirsie”, „Solaris” i „Niezwyciężony” to pozycje, które również polecam wypożyczyć przy najbliższej wizycie w bibliotece.

Początek Nowego Roku to czas postanowień o lepszej sylwetce, punktualności itd. (marzyć zawsze można). Jednym z nich może być zapoznanie się z twórczością, dość bogatą, Stanisława Lema.

Aleksandra Florek, kl. 8a

Finał z głową

29. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbył się 31 stycznia. Już od 1993 roku możemy pomagać głównie noworodkom, zbierając pieniądze jako wolontariusze lub je wpłacając, tworząc aukcje lub biorąc w nich udział.

Rekord WOŚP został ustanowiony w 2020 roku. Udało się wtedy zebrać 186 mln zł.

Pieniądze te zostały przeznaczone na zapewnienie najnowocześniejszych urządzeń dla ratowania życia i zdrowia dzieci, które potrzebowały operacji. W tym roku grano na zakup sprzętów dla dziecięcych oddziałów laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Udało się zebrać aż 127 mln zł. Zapraszamy Was serdecznie do brania udziału w tego typu akcjach, ponieważ dobro zawsze wraca!

Oliwia Krajewska, kl. 8c

Jak z aprobatą wejść w Nowy Rok?

Czas płynie strasznie szybko, niedawno żegnaliśmy 2019, a już rozpoczynamy 2021! Wiele z nas (zapewne) ustala sobie postanowienia noworoczne, które chce zrealizować. Sama należę do takich osób, lecz jeszcze nigdy ich w pełni nie zrealizowałam.

Jak pozytywnie wejść w Nowy Rok?

Po pierwsze, przede wszystkim uwierzcie w siebie i w swoje możliwości. Idźcie przez życie z uniesioną głową i twardo stąpajcie po ziemi. Nie zaprzatajcie sobie głowy drobnostkami, które miały miejsce. Nie płaczcie nad rozlanym mlekiem, co się stało, to się nie odstanie. Zbudujcie w sobie pewność siebie i cieszcie się z tego, kim jesteście. Doceniajcie każde wspomnienie, osobę.

Po drugie, stary rok oddzielcie grubą kreską od nowego. Zostawcie wszystkie negatywne wspomnienia w starym roku i cieszcie się z tego, że macie kolejną szansę. Domknijcie wszystkie sprawy, żeby wejść w Nowy Rok z „czystą kartą” i uśmiechem.

*Po trzecie, podchodźcie do życia pozytywnie i z pewnym dystansem. Polecam, starać się wyciągać **jakikolwiek** pozytyw z każdej sytuacji, zdaję sobie sprawę, że to nie jest proste, ale zawsze można spojrzeć na coś z innej strony.*

*Po czwarte, **uczcie się na błędach**. Na pewno, każdy z nas popełnił wiele błędów w 2020, ale nie po to jest Nowy Rok, żeby to powtarzać! Sama jestem zdania, że nic nie dzieje się bez przyczyny i staram się wyciągać lekcje. Każdy upadek możemy wykorzystać w Nowym Roku, żeby ciągle się doskonalić.*

Po piąte, nie poddawajcie się. Jeżeli chcecie coś osiągnąć, to starajcie się dążyć do tego i nie zważajcie na innych. Każdy z nas przeżyje swoje życie tylko raz i nikt za Was tego nie zrobi.

„Jeśli raz się poddasz, to może stać się to twoim nawykiem. Nigdy się nie poddawaj”

Michael Jordan.

Kamil Kłak, kl. 8c

Jak się przygotować do egzaminu

Egzamin Ósmoklasisty, to pierwszy poważny egzamin dla każdego ucznia, który będzie miał wpływ na kolejne lata edukacji. Mimo, że nie ma progu zdawalności tego egzaminu, to warto się do niego dobrze przygotować.

Jak się przygotować do egzaminu?

- **Pracuj regularnie**, naprawdę warto zacząć już dziś. Systematyczna i wytrwała praca jest bardzo ważna w drodze do dobrego wyniku z egzaminu. Mimo tego, że jest zdalne nauczanie, warto skupić się na lekcjach i być aktywnym. Bardzo Ci to pomoże.
- **Rozwiązuj zadania egzaminacyjne i inne analogiczne zadania z podręcznika.** Pomoże Ci to oswoić się z formą podobnych zadaniami. W tym przypadku warto zaopatrzyć się w repetytoria lub arkusze egzaminacyjne (z poprzednich lat możesz znaleźć na stronie: [arkusze egzaminacyjne](#)).
- **Korzystaj z materiałów pomocniczych.** Rozejrzyj się. Pamiętaj, że w internecie czeka na ciebie pełno darmowych materiałów, które mogą Ci pomóc w przygotowaniu się do egzaminu ósmoklasisty.
- **Nastaw się pozytywnie.** Pamiętaj, że tego samego dnia egzamin pisze wielu uczniów, którzy odczuwają podobne obawy i stres przed wynikami egzaminu. Przejmowania się tym na pewno Ci nie pomoże, jedynie przeszkodzi i sprawi, że możesz wypaść gorzej na egzaminie niż tego oczekujesz.
- **Zrób sobie spis podstawowych wzorów matematycznych, miar, jednostek, form gramatycznych, słówek itp., które często wypadają Ci z głowy.** To bardzo ważna sprawa. W stresie możesz zapomnieć wielu informacji, dlatego warto je zapisać i powiesić w miejscach, w których często przebywasz np. nad biurkiem. Możesz również skorzystać z formy fiszek.
- **Daj sobie czas i zacznij przygotowania już teraz!**

Jak pozbyć się stresu przed egzaminem?

- **Zrelaksuj się.** Przed egzaminem wygospodaruj chwilę wolną, gdzie będziesz mógł odpocząć i pozbyć się złych emocji.
- **Wyśpij się.** Zarwane noce na naukę sprawiają, że sen ogranicza się do minimum. Wymęczony organizm jest podatny na złe emocje i trudno mu się skoncentrować.
- **Zaprzestań powtórek.** Przed samym egzaminem zrezygnuj z nerwowego powtarzania całego materiału, bo i tak nie dowiesz się niczego nowego, jedyne co spowoduje większy mętlik w twojej głowie.
- **Przygotuj niezbędne rzeczy.** Na dzień przed egzaminem przygotuj strój, długopis i inne potrzebne rzeczy. Nie odkładaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz czegoś zapomnieć lub spóźnić się na ustaloną godzinę.
- **Przed wyjściem z domu na egzamin zjedz coś, ale nie przejadaj się.**

Jak opanować stres podczas egzaminu?

- Nie myśl nad wynikiem, **skup się nad zadaniami.**
- Jeśli jest pytanie, na którego nie znasz odpowiedzi, **nie panikuj**, masz dużą wiedzę, **przeszukaj swoją pamięć** i jest szansa na to, że znasz odpowiedź, ale na chwilę zapomniałeś.
- **Najpierw zajmij się zadaniami, na które znasz odpowiedź**, a z którymi możesz mieć problem zostaw na później.
- **Pamiętaj o oddychaniu!** Brzmi oczywiście, ale w niektórych sytuacjach stresowych, można zapomnieć o oddychaniu. Powoduje to, że tlen nie dociera do mózgu, a co za tym idzie ogranicza to twoje zdolności intelektualne.
-

Dominika Majcher, Agata Wójcicka, kl.7c

Oko w oko z Panią Zakrzewską

Dzisiejszy wywiad przeprowadzimy z Panią Agnieszką Zakrzewską. Nasza rozmówczyni jest nauczycielką informatyki oraz matematyki. W wywiadzie opowie nam o swojej pracy, życzeniach oraz o radach dla uczniów.

Czy lubiła się Pani uczyć, gdy była Pani dzieckiem? Jeśli tak to, dlaczego?

Jako uczennica miałam swoje ulubione przedmioty takie jak np. matematyka, fizyka i w-f. Na te lekcje chodziłam bardzo chętnie, ciekawiły mnie nowe tematy i zadania, lubiłam aktywność fizyczną, dzięki której, wydaje mi się, że wiedza mi trochę lepiej wchodziła do głowy. Były też przedmioty, których nie lubiłam się uczyć, ale ich nie wymienię.

.Gdyby wygrałaby Pani 1 mln zł na co by Pani je przeznaczyła?

Myślę, że częścią tych pieniędzy podzieliłabym się z jakąś fundacją, która opiekuje się dziećmi niepełnosprawnymi, część pieniędzy bym zainwestowała, a resztę wydałabym na podróż.

Gdyby nie byłaby Pani nauczycielką jaki zawód by Pani wybrała?

Myślę, że byłby to jakiś zawód medyczny, np. lekarz.

Jakie 3 kraje najbardziej chciałaby Pani zwiedzić? Dlaczego akurat te?

Jest mnóstwo krajów, które chciałabym zobaczyć i trudno mi wybrać tylko trzy, ale spróbuję. Teraz, gdy jest zima, to marzę o słońcu i plaży. Chciałabym kiedyś polecieć do Australii i zobaczyć Wielką Rafę Koralową. Marzy mi się też pobyt na rajskich plażach na Hawajach, ale z takich bardziej realnych podróży to myślę, że plaże w Grecji też są piękne i warto je zobaczyć.

Trzy życzenia do złotej rybki.

Mam tylko jedno życzenie, żeby skończyła się ta pandemia.

Jaką ma Pani radę dla uczniów piszących egzaminy ósmoklasisty?

Jeśli chodzi o matematykę, to radzę najpierw powtarzać materiał działami, a później rozwiązywać zadania przekrojowo. Koniecznie trzeba zajrzeć na stronę cke.gov.pl i rozwiązać zadania z egzaminów z poprzednich lat. Jeśli chodzi o rady tuż przed egzaminem, to należy się dobrze dotlenić na spacerze i wypaść. Na stres dobrze działa czekolada. Jako egzaminator radzę, aby na egzaminie podejmować próbę rozwiązania każdego zadania – nie zostawiajcie pustych miejsc przeznaczonych na rozwiązania, bo nigdy nie wiecie, za co wpadnie Wam punkt. Zapisujcie wszystkie obliczenia starannie, aby było Wam łatwo wyłapać ewentualny błąd rachunkowy. Jeśli zostanie Wam trochę czasu, to sprawdźcie swoje rozwiązania.

Kim chciała Pani zostać, gdy była Pani dzieckiem?

Nauczycielem matematyki, serio!

Gdyby na świecie miałyby panować jedna pora roku jaka by to była?

Późna wiosna.

3 rzeczy, które zabrałaby Pani ze sobą na bezludna wyspę.

Dobłą książkę, zapaliki i helikopter (zatankowany).

Jakie jest Pani ulubione zwierzę? Czy ma Pani jakieś zwierzątko?

Uwielbiam psy i mam jednego w domu - rasy West, wabi się Lucky.

Jakie jest pani motto życiowe?

Nie mam jednego motto życiowego, ale uważam, za bardzo mądre i ponadczasowe słowa, które kiedyś wypowiedział prof. Bartoszewski: „Warto być uczciwym, choć nie zawsze się to opłaca. Opłaca się być nieuczciwym, ale nie warto.”

Jakie są minusy pracy nauczyciela, a jakie plusy?

O minusach wolalabym nie mówić. Każdy z nas nauczycieli wybrał ten zawód dlatego, że lubi pracę z dziećmi i młodzieżą i dobrze wie, że praca ta wymaga dużej wiedzy w wielu dziedzinach (nie tylko z tego przedmiotu, którego uczymy, a także dużej kreatywności, anielskiej cierpliwości, aktywności i ciągłego samodoskonalenia. Myślę, że miłe słowo od ucznia, czy jego rodzica jest w stanie zrekompensować wszelkie minusy pojawiające się w tym zawodzie.

Jaki jest Pani największy sukces?

Nie chcę się chwalić ;)

Jaką kuchnię najbardziej Pani lubi? Jaka jest Pani ulubiona potrawa?

Najbardziej lubię kuchnię śródziemnomorską – jest smaczna i zdrowa. Uwielbiam ryby i krewetki w prawie każdej postaci, ale także włoskie makarony.

Pamięta Pani jakąś zabawną sytuację ze szkoły? Jak tak to jaką?

Uczeń z Waszej klasy podczas lekcji matematyki, na początku października zapytał mnie w środku lekcji, ni stąd ni zowąd: „Proszę Pani, kiedy wreszcie zacznie się to zdalne nauczanie?”.

Odpowiedziałam, że nie wiem i dlaczego pyta. On na to: „Bo pani tak ładnie wyglądała online”.

Czy dzieci na lekcjach stacjonarnych są grzeczne?

U mnie na lekcjach wszystkie dzieci są grzeczne, a jeśli nie są, to po wizycie u pedagoga znowu się robią grzeczne.

Jako nauczyciel woli Pani uczyć zdalnie czy stacjonarnie? Dlaczego?

Wolę uczyć stacjonarnie, choć rozumiem powody, dla których przeszliśmy na nauczanie zdalne.

Podczas zdalnego nauczania kontakt bezpośredni z uczniem jest bardzo ograniczony, nie jestem w stanie dobrze kontrolować pracy uczniów i rzetelnie sprawdzać ich wiedzę. Poza tym uczniowie klas starszych nie są tak rozmowni online jak stacjonarnie i niechętnie pokazują się w kamerze, przez co czasami mam wrażenie, że mówię do siebie ;)

Dziękujemy za poświęcony czas, i życzymy miłego dnia!

Od A do Z o zwierzętach

Dzisiaj piszemy o tym, jak zwierzęta pomagają nam w tych trudnych czasach. Każde zwierzę na swój sposób nam pomaga, czy zachęca do podejmowania różnych działań. Do każdego zwierzaka można się przytulić, pogłaskać a to poprawia nam samopoczucie na cały dzień.

Głaskanie psa wzbudza w pozytywne uczucia oraz powoduje wytwarzanie endorfin, które są odpowiedzialne za nasze poczucie szczęścia. Jednym słowem zwierzęta pomagają czuć się nam lepiej nie tylko psychicznie, ale także fizycznie, kiedy na przykład jesteśmy zmuszeni do wyjścia z domu, aby zrealizować potrzeby naszego czworonożnego przyjaciela. Jeżeli masz rybki, to bardzo uspokajające jest wpatrywanie się w nie. Koty chadzają np. własnymi drogami, ale zawsze są gotowe do przytulania i głaskania. Z kolei gryzonie są bardzo ciekawymi okazami do obserwowania ich życia i zachowania. Teraz podamy kilka korzyści z posiadania zwierzaka . Przede wszystkim dzięki temu, że z nami są powoduje, że stajemy się bardziej odpowiedzialni. Mamy wtedy bowiem pod opieką małą istotkę, która ma swoje potrzeby, którą należy karmić, wyprowadzać czy czasem odwiedzić weterynarza.

Zwierzęta wymagają także planowania różnych rzeczy, takich jak na przykład podawanie jedzenia czy wymieniania wody, więc poprzez przebywanie ze zwierzętami uczymy się także dobrego planowania. Osobie nieśmiałej posiadającej zwierzę może to bardzo pomóc, ponieważ pupil zachęca nas do wyrażania własnych emocji. Lub gdy jesteśmy samotni to nasze zwierzaki nam zapewniają towarzystwo w czasie, gdy jesteśmy sami w domu, a kontakt z najbliższymi jest ograniczony. Posiadanie zwierząt to przede wszystkim ogromna radość i poczucie, że nie jesteśmy sami. Z naszego punktu widzenia opieka nad zwierzętami pomimo, że nie jest pozbawiona trudności daje ogromną satysfakcję i mnóstwo pozytywnych emocji. Co najważniejsze zwierzaki są najlepszymi przyjaciółmi ludzi i zawsze możemy liczyć na ich bezinteresowną radość, gdy nas witają . Z pewnością w tak trudnych czasach, w których żyjemy to jeden ze sposobów radzenia sobie w poprawie samopoczucia.

10 sposobów na bycie produktywnym

W dzisiejszych czasach znaczną większość naszego dnia spędzamy w domu. Harmonogram dużej ilości osób po prostu się zaburzył – wstajemy dużo później niż zazwyczaj, większość dnia spędzamy w piżamie przed komputerem i robimy zdecydowanie mniej pożytecznych czynności niż wcześniej. W tym artykule opowiem zatem jak zwiększyć naszą motywację i produktywność każdego dnia.

1. **Wstawanie odpowiednio wcześniej przed rozpoczęciem lekcji.** Jest to bardzo ważny punkt, ponieważ to w jaki sposób zagospodarujemy nasz czas rano, wpływa na resztę dnia. Ustawcie budzik na taką godzinę, aby wyrobić się ze wszystkim przed szkołą. Jeżeli już na pierwszej lekcji będziecie siedzieli w posprzątanym pokoju, najedzeni i ubrani w cokolwiek innego niż piżama, na pewno Wasza nauka będzie przynosiła dużo lepsze efekty.
2. **Stworzenie własnej porannej i wieczornej rutyny.** Warto jest spisać sobie wszystkie rzeczy które zamierzacie robić codziennie rano i wieczorem. Taka lista sprawi, że Wasz czas będzie lepiej zagospodarowany i będziecie mieli więcej czasu na przyjemności. Przykładowo, na porannej liście obowiązków warto umieścić ścielenie łóżka. Jest to niby prosta czynność, ale do pościelonego łóżka ciężiej jest później wrócić.
3. **Tworzenie „listy rzeczy do zrobienia” każdego dnia.** Na takiej liście po prostu należy rozpisać wszystkie nasze cele na dany dzień. Dzięki temu, łatwiej jest zorganizować swój czas, a skreślanie kolejnych punktów działa motywująco. Trzeba jednak pamiętać, aby mierzyć siły na zamiary – lepiej jest rozpisywać mniej czynności i ze wszystkich nich się wywiązywać, niż tworzyć długą listę, której nie jesteśmy w stanie wykonać nawet w połowie.
4. **Unikanie wszelkiego rodzaju rozpraszaczy.** Najczęściej jest to telefon lub tablet. Na czas nauki dobrze jest zostawić te rzeczy daleko od miejsca pracy i wyciszyć powiadomienia. W ten sposób nie będziecie po nie co chwilę sięgać i sprawdzać kolejny raz w ciągu dnia, czy ktoś opublikował nowy post w mediach społecznościowych. Dobrze jest najpierw wyrobić się ze wszystkimi zaplanowanymi wcześniej zadaniami, a dopiero później wykorzystać czas na korzystanie z telefonu.
5. **Regularne przerwy.** Popołudniową naukę dobrze jest przeplatać 10-minutowymi przerwami. Warto jednak pamiętać również o tym, aby niekoniecznie wykorzystywać

je na elektronikę, ponieważ może to sprawić, że 10-minutowa przerwa zamieni się w 2-godzinne marnowanie czasu.

- 6. Wychodzenie na spacer.** Podczas nauki zdalnej często zapominamy o dotlenieniu się. Wyjście na krótki spacer lub co najmniej przewietrzenie pokoju może o wiele zwiększyć naszą produktywność.
- 7. Dbanie o kondycję.** Nie możemy też zapominać o regularnych ćwiczeniach. Powinniśmy przeznaczyć co najmniej pół godziny dziennie na jakiś sport. Zwłaszcza, że po powrocie na stacjonarne lekcje wf-u po tak długiej nieobecności może być ciężko z jakąkolwiek formą wysiłku fizycznego.
- 8. Utrzymywanie porządku w miejscu pracy.** Regularne sprzątanie swojego pokoju, biurka, a nawet pulpitu komputera daje duże korzyści. Dzięki temu łatwiej jest się nam skoncentrować i nie tracimy czasu na szukanie potrzebnych rzeczy.
- 9. Otaczanie się motywującymi ludźmi i rzeczami.** Obserwowanie osób, które produktywnie spędzają czas sprawia, że sami mamy większe chęci do działania. Jeżeli potraficie skoncentrować się na wykonywanych czynnościach podczas słuchania muzyki, to również może ona być motywująca.
- 10. Robienie czynności, które lubimy każdego dnia.** Robienie postępów w nauce, ćwiczenie i regularne sprzątanie motywuje, ale w odpowiednich ilościach. Warto zatem poświęcić każdego dnia trochę czasu na przyjemności. Może to być np. malowanie, czytanie książek, czy oglądanie filmów. Dzięki takiemu odpoczynkowi od zwykłych obowiązków mamy więcej siły na produktywne czynności.

Amelia Górecka, kl. 8c

Pasja w czasie pandemii

Moją pasją jest taniec, czyli ciągle treningi, warsztaty, obozy sportowe czy spotkania ze znajomymi. Niby nic w rzeczywistości się nie zmieniło, ale czy na pewno...? Treningi są w mniejszych grupach (dużo osób się wypisuje) z zachowaniem ostrożności, obozy i warsztaty są na chwile obecna zawieszone, turnieje bez widowni, która dopinguje i podnosi na duchu w chwili zwątpienia.

Dziś moja koleżanka Kasia pojechała na turniej, który odbył się w Warszawie, zapytałam ją o odczucia i jak jej poszło: „Była duża konkurencja, na wysokim poziomie. Dałam z siebie wszystko jak zawsze, ale muszę przyznać, że dziwnie się czułam bez

Dałam z siebie wszystko jak zawsze, ale muszę przyznać, że dziwnie się czułam bez wspierających mnie rodziców obok i wszystkich oklasków z widowni. Bez tych tłumów i hałasu, czułam się inaczej...” skomentowała.

Te czasy są dla wszystkich trudne, ale taniec jest dla mnie jak lekarstwo, podczas którego mogę zapomnieć o wszystkich moich problemach. Jak twierdzi Grek Zorba „Jeśli chcesz ulżyć swojemu sercu, zatańcz!”

Lilia Cichoszewska, Maja Florek, kl. 8a

E-życie

Wszyscy jesteśmy już przyzwyczajeni do towarzyszącej nam sytuacji związanej z coronavirusem. Z pewnością nie jest to łatwy okres w naszym życiu i trudno przyzwyczać się do panujących teraz warunków. Dlatego w tym artykule postanowiłyśmy przedstawić Wam plusy wynikające z e-życia.

Wbrew pozorom zostawanie w domu i z dala od innych ma swoje zalety. To zrozumiałe, że tęsknimy za swoimi bliskimi i mamy potrzebę spotkania się z nimi, ale przestrzegając panujących teraz zasad tylko im pomagamy. Wszystkie reguły ustalone na czas pandemii, nie zostały wprowadzone w życie bez powodu. Mają na celu ochronę zdrowia naszego i naszych najbliższych. Zachowując bezpieczny dystans od siebie jedynie zmniejszamy ryzyko zachorowania na Covida. Oczywiście wszyscy jesteśmy trochę samolubni i szukamy też własnej przyjemności w panującej teraz sytuacji. Takie również istnieją. Dobrym przykładem dla osób pracujących i uczniów może być możliwość dłuższego snu. Zostając w domu, nie musimy przygotowywać się do wyjścia, co powoduje zaoszczędzenie większej ilości czasu, który możemy wykorzystać na dłuższy sen. Kolejną zaletą (dla introwertyków) jest mniejszy kontakt z ludźmi, co może równać się z mniejszą ilością stresu. Może nie wszyscy zgodzą się z tym przykładem przedstawionym jako coś dobrego, a introwertycy będą uważali wręcz odwrotnie, jednakże dla samotników przebywanie w dużym gronie ludzi wiąże się z dyskomfortem i nie jest to dla nich przyjemność.

Mamy nadzieję, że rozjaśniłyśmy Wam nieco myśl o kwarantannie i zachęciłyśmy do bezpiecznego zostawania w domu. Prosimy również, aby pamiętali Państwo o noszeniu maseczek i dezynfekowaniu rąk, gdzie jest to konieczne. Prosimy pamiętać, że te wszystkie wymagania są dla naszego dobra.

Daria Rohova, kl. 8c

Wybory w USA

Szokującym faktem na temat wyborów w USA jest to, że Donald Trump nie może zaakceptować swojej przegranej, dlatego prezydent został odrzucony w sądach, conajmniej 30 razy od dnia głosowania, próbując podważyć wątpliwe wyniki w kilku stanach, lecz Wyższy Sąd ignoruje jego listy. Trump jest pewny, że wygrał i miał dużą różnicę głosów z Bidenem, ale póki co nie wygłosił żadnego argumentu potwierdzającego jego zdanie.

Donald mówi, że do wyborów dodano ok. 10tys. Fałszywych głosów dla Bidena, a mimo to, zabrano mu ok 7 tys. głosów.

Amerykańskie media nie wiedzą, co się dzieje. Dzięki temu odciąganiu, przez Donalda Trumpa, wyborów bezpieczeństwo narodowe USA bardzo cierpi, gdyż obecna sytuacja rozgrywa się w rękach przeciwników Stanów Zjednoczonych. A wśród samych Amerykanów, jak pokazują wyniki sondaży, zaufanie co do zasadności wyborów, gwałtownie spada.

W dniu dzisiejszym Biden jest prezydentem USA i znosi niektóre postanowienia Trumpa, np. Zakaz wjazdu do USA lub zakaz wyprowadzania się z USA.

Kinga Kukuś, Ewelina Kuna, kl. 8a

Dla każdego coś miłego

Za oknem wciąż jest zima. Ludzie nie wiedzą, co robić w te piękne zimowe wieczory. Po południu jest już szarawo, dlatego w tym artykule chcielibyśmy przedstawić Wam propozycje filmów i seriali do obejrzenia z każdego gatunku. Każdy może znaleźć coś dla siebie.

Wszyscy wiemy, że młodsze dzieci lubią oglądać bajki i filmy **animowane**. Z tego gatunku możemy zaproponować kilka propozycji takich jak „Shrek”, „Epoka lodowcowa”, „Hotel Transylwania”, „Król Lew”, „Scooby-Doo!” oraz „Sekretne życie zwierzątek z domu”.

Dla starszej publiczności przygotowaliśmy filmy i seriale **kryminalne**. Polecamy do obejrzenia z tej kategorii: „Lupin”, „Dom z Papieru”, „Riverdale”, „Leon zawodowiec”.

Na poprawę humoru zachęcamy do zobaczenia filmów pt. „Miś”, „Rodzina od zaraz”, „Wytąńcz to”, „Duże dzieci”. Są to doskonałe propozycje z gatunku **komedia**.

Dla zakochanych i miłośników **romantycznych** sytuacji mamy listę jakże miłosnych filmów. Są to ekranizacje takie jak: „Wynajmij sobie chłopaka”, „Wysoka dziewczyna”, „Dziewczyna moich koszmarów”, „The Kissing Booth”.

Dla tych, którzy lubią się bać, znalazłyśmy kilka ciekawych pozycji. Z kategorii **horror** proponujemy: „Halloween”, „Rytuał”, „To”, „Upiorne opowieści po zmroku”.

Przygotowałyśmy jeszcze więcej pozycji dla tych, którzy chcą zaznać trochę dreszczyku. Z gatunku **thriller** są to: „Groźne kłamstwa”, „Skazani na Shawshank”, „Siedem”.

Dla tych co kochają **science-fiction** zaserwujemy parę filmów o tej tematyce „Gwiezdne wojny”, „Felix, Net i Nika oraz teoretycznie możliwa katastrofa”.

Na **rodzinne** wieczory możemy zaznać filmów pt. „Jak zostać kotem?”, „Tata poszukiwany”, „Garfield” oraz „Kevin sam w domu” – tradycja Bożonarodzeniowa w większości polskich domów.

Fanom **fantasy** możemy zaproponować: „Władca Pierścieni”, „Harry Potter i kamień filozoficzny”, „Wiedźmin” i „Opowieści z Narnii”.

Dla nieco starszych dzieci idealnymi filmami i serialami **młodzieżowymi** mogą okazać się „Stranger Things”, „Ania, nie Anna”, „Do wszystkich chłopców, których kochałam”.

Zainteresowanym **historią i tematyką wojenną** mogą spodobać się filmy, takie jak „Lista Schindlera” oraz „Kamienie na szaniec”.

Każdemu, kto lubi czasami obejrzeć dobry film **akcji** polecamy wszystkie części „Jumanji”, a także serial „Skazany na śmierć”. Może Ci się też spodobać „Matrix”.

Staś Bożyś, kl. 8a

Chiński nowy rok

Witajcie Czytelnicy, dzisiaj zapoznam was z Chińskim nowym rokiem. Jest on obchodzony, co roku. W tym roku za to wypada on w piątek, 12 lutego. Jest to najważniejsze święto obchodzone w tradycyjnym kalendarzu chińskim.

Znaki zodiaku chińskiego:

Każde takie święto ma swój chiński znak zodiaku.

W roku 2017 świat obchodził chiński rok pod znakiem Koguta (雞)

2018r. wypadał rok Psa (狗); 2019r. wypadał rok Świni (豬)

Nasz teraźniejszy chiński rok to rok Szczura, (鼠) trwa on od 25 stycznia 2020 roku

2021r., czyli nasz znak naszego kolejnego chińskiego roku to Bawół (牛)

Chiński nowy rok (春节) oznacza po chińsku dosłownie Święto Wiosny.

Pierwsze 3 dni chińskiego Nowego Roku są dniami wolnymi od pracy.

Tradycyjnie trwa ono piętnaście dni i kończy się Świętem Latarni. W czasie Święta Latarni ulice przyozdabiane są bogato zdobionymi lampionami o najróżniejszych kształtach.

Noworoczne potrawy:

Podczas święta jedzone jest kilka potraw, ale przytoczę tylko trzy tradycyjne potrawy:

- Jiaozi - pierożki nadziewane mielonym mięsem i/lub warzywami, które można przedtem zamoczyć w sosie sojowym z octem albo ostrą papryką.
- Niangao - potrawa, którą robi się z popularnego "lepkiego" ryżu, jest bardzo słodka, często serwuje się z nią także herbatę, słodkie owoce i wyroby cukiernicze, których łącznie musi być na stole osiem.

*W Chinach liczba osiem uznawana jest za szczęśliwą tak jak u nas liczba siedem.

- Wonton - pierożek o kształcie sztabki złota, oraz zjada mnóstwo chińskich pierożków w kształcie starożytnej złotej monety. W regionach Chin, w których jada się na co dzień psie mięso, tego dnia nie wolno go tknąć.
- Ryżowe pierożki Yuan Xiao z nadzieniem ze słodkiej fasoli – są to jedne z najbardziej rozpoznawalnych słodczy w Chinach a także Japonii

Hanna Starczewska, kl. 7c

„Aj low ju”, czyli walentynki

Jedni świętują 14 lutego, drudzy obchodzą, ale szerokim łukiem. Dla tych pierwszych przychodzę z pomocą na temat wyboru podarunku dla tej jedynej/jedynego. Co powinien podarować w tym roku Romeo Julii i odwrotnie?

Otóż niekoniecznie muszą to być tradycyjne pralinki Wedla dołączone do bukietu kwiatów, chociaż taki wybór na pewno uszczęśliwi. W internecie pełno jest śmiesznych i nietypowych prezentów z okazji walentynek. Koszulka z nadrukowanym, długonosym przyjacielem Januszem z memów, mówiący „Aj low ju” na pewno rozbawią naszą drugą połówkę. Pomysłowy może być również worek z napisem „chodzący ideał”, a także nieoczywiste czerwone czekoladki w kształcie serc. Walentynki są też często obchodzone

w naszych rodzinach, gdy domownicy obdarowują swoje mamy. W tym wypadku nie można zapomnieć o ciepłym słowie, smacznej kolacji w domu lub na mieście i np. poduszce z napisem „Idealna pani domu”.

Pomysłów na odlotowe, walentynkowe upominki nie brakuje. Przypominam, że w TVN dniu nie można zapomnieć o osobie, która szczególnie bliska jest naszemu sercu.

Dominika Dziechciarz, kl. 8c

Walentynki

Walentynki (inaczej święto zakochanych) jest to międzynarodowe święto miłości obchodzone 14 lutego. Nazwa wywodzi się od świętego Walentego, a głównym symbolem jest czerwone serce oraz kupidyn (Amor).

W tym dniu zakochani kupują sobie nawzajem upominki oraz spędzają razem czas np. na spacerze, w kinie lub restauracji. Wielu kochanków na całym świecie oświadcza się i składa przysięgi małżeńskie. Jest to bardzo popularne święto, całe ulice i witryny sklepowe usłane są różami, maskotkami, a wszystko to oczywiście w jednym, dobrze znanym kolorze. Niestety święto to ma parę minusów. Niektórzy ludzie twierdzą, że jest to amerykanizacja polskiego społeczeństwa oraz sposób na zdobycie dodatkowych funduszy dla firm sprzedających produkty o tej właśnie tematyce. Mimo to Walentynki stają się coraz bardziej popularne i Polacy chętnie biorą w nim udział.

Jako ciekawostka, mogę dodać, że W Chełmie jest kościół pw. Wniebowzięcia NMP i znajdują się tam relikwie św. Walentego, co zachęca turystów do zwiedzania zabytku właśnie tego dnia.

Agnieszka Mozołowska i Julia Gryciuk, kl. 8a

Jak się odżywiać i co robić, aby nie zachorować podczas zimy?

Jeść produkty które zawierają dużo witaminy D. Znajdziemy ją w takich produktach jak: ryby, masło, jajko, ser żółty.

Spożywać witaminę C która zwiększa odporność, znajdziemy ją w: cytrusach, szpinaku, czerwonej papryce.

Również ważna jest witamina B która poprawia nastrój, chroni przed stresem i dobrze wpływa na układ nerwowy. Źródłem witaminy B jest: fasola, sezam, morele, pieczywo pełnoziarniste.

Krzysztof Słodkowski, kl 8c

Skoki narciarskie w obliczu pandemii

Polscy skoczkowie zaczęli sezon całkiem dobrze. W tym roku jednak skoki narciarskie, jak i wiele innych wydarzeń sportowych musiało zostać przeprowadzonych zgodnie z reżimem sanitarnym. Już pod koniec sezonu 2019/2020, korona wirus przeszkodził w organizacji turnieju, więc zakończył się on trochę wcześniej.

Sezon 2020/2021 rozpoczął inauguracyjny konkurs drużynowy PŚ, który odbył się 21 listopada w Wiśle. Polacy zajęli wówczas 3 miejsce tuż za Niemcami i Austriakami. Przez kolejne konkursy Polacy mocno utrzymywali się na podium, ale trudności związane z dopuszczaniem uczestników do skoków pojawiły się 28 grudnia, kiedy pojawiło się podejrzenie zarażeniem się koronawirusem u Klemensa Murańki. Jego wynik okazał się być dodatni, przez co drużyna została wykluczona, na korzyść i szczęście Niemców, którzy ubiegali się o testy dla Polaków. Wkrótce powtórzono testy, po czym okazało się, że wszyscy polscy skoczkowie są zdrowi i mogą brać udział w turnieju.

Pojawiły się wtedy problemy, wynikające z niedopilnowania w organizacji konkursu przez FIS. Polacy nie mogli już dołączyć do kwalifikacji Turnieju Czterech Skoczni, z powodu testów, gdyż nie było reguł, na których warunkach mogliby dołączyć. FIS rozważało anulowanie kwalifikacji przeprowadzonych bez Polaków, ale zostają one ponowione z ich udziałem. 2 stycznia u Polaków ponownie wystąpiło podejrzenie wirusa, ponownie z wynikiem negatywnym, natomiast tym razem Polacy dowiedzieli się, że będą skakać w niedzielny konkurs Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku, w sobotę o 10 wieczorem. Takie sytuacje wynikają z racji pandemii, której na taką skalę nie było od dawna. Organizatorzy konkursów, jak w wielu branżach, nie byli dobrze przygotowani do przeprowadzenia wydarzenia, nie ustalając reguł dotyczących np. udziału uczestnika podejrzanego o zakażenie. Polscy skoczkowie odnoszą sukcesy.

Maja Cybulska kl. 8a

Rola Babci i Dziadka w naszym życiu

W smutniejszych, nudniejszych albo po prostu gorszych chwilach zawsze można polegać na Babci albo na Dziadku. Te osoby starają się towarzyszyć nam w wesołych, radosnych ale i przykrych momentach. Tak, tak, mam na myśli Babcie i Dziadków.

Zależy im na naszym szczęściu i starają się je nam zapewnić. Zawsze czekają na telefon od nas, by podczas wspólnych rozmów dowiedzieć się nowych historyjek z naszego życia lub zapodać swoje. Każda Babcia oraz każdy Dziadek mają inne zalety, które czynią ich wyjątkowymi. Ważne jest, by umieć zauważyć te cechy i je docenić. Zawsze znajdzie się zajęcie, które będzie pasowało Tobie oraz twojej Babci lub Dziadkowi, ciekawy sposób na spędzanie czasu razem. W niektórych rodzinach jest to wspólne gotowanie, oglądanie filmów, długie rozmowy, rozwiązywanie krzyżówek z gazet, czytanie książek, wyjście na spacer, pójście do kawiarni, zakupy albo granie w gry. Zawsze można znaleźć nowe zajęcie, które sprawiałoby, że każde spotkanie z Babcią albo Dziadkiem będzie jeszcze przyjemniejsze od poprzedniego. Babcie i Dziadkowie zawsze bardzo cieszą się ze spotkań ze swoimi wnukami, są bardzo szczęśliwi, widząc jak rosną i się zmieniają. Nawet najdrobniejsze życzenia, które im przekazemy na ich święto, wywołają w nich radość.

Amelia Szymańska i Natalia Pakos, kl.7c

Nasz czworonożny przyjaciel – pies

Jak każdy wie, pies to najlepszy przyjaciel człowieka. Pamiętajmy, że pies też ma uczucia i powinien być dbamy.

Co musisz na sam początek kupić dla szczeniaka? O to kilka propozycji.

- posłanie, czyli jego własny pokój
- maty, za nim pies będzie mieć wszystkie szczepionki, pies musi się załatwiać na maty.
- karma, powinna być odpowiednia dla szczeniaków.
- miski, powinny być niskie, ponieważ szczeniak może nie dosięgnąć do karmy lub wody
- zabawki, najlepiej, aby miał wypustki, żeby szczeniak mógł ją gryźć.

Gdy szczeniak nie będzie miał wszystkich szczepionek, to nie może spotykać się z innymi psami, ponieważ mogą przenosić wirusy czy bakterie. Pamiętajmy, że jak go myjemy to, aby nie myć szamponem tylko zwykłą wodą, ponieważ można zmyć błonę, która chroni przed bakteriami i wirusami.

Gdy pies już podrośnie i będzie miał wszystkie szczepienia może się spotykać z innymi psami. Kiedy skończy już roczek, trzeba zmienić karmę. Pamiętajmy, także o szelkach i o smyczy, najlepiej kupować przy psu, ponieważ można dopasować do jego wzrostu i masy ciała. Psy, które mają włosy zamiast sierści: Yorkshire terier, Shih tzu, Pudiel, Maltańczyk, Basenji, Samojed i wiele innych.

Hubert Korczyński i Witek Zwoźniak, kl. 8a

W jak wywiad

Witamy wszystkich czytelników Wrzawy. Naszym gościem jest anonimowa uczennica publicznej szkoły podstawowej. Nie chciała ona ujawnić swoich danych, chociaż nam, dziennikarzom jest ona dobrze znana:)

Jak Pani się czuje podczas nauczania zdalnego?

Szczerze, nie przepadam za takim nauczaniem, bardzo trudno jest się skupić w niektórych momentach. Wiem również, z opowiadań moich przyjaciółek, że większość uczniów nie uczestniczy w lekcji, lecz przesiaduje na kanałach głosowych różnych komunikatorów. Nie mogę się doczekać, aż powrócimy do stacjonarnego nauczania. Poniekąd cieszy mnie, że zostały obniżone wymagania na egzaminie, który będę próbowała zdać w tym roku, ale z drugiej strony nie jest to dobre dla naszego rozwoju, a szczególnie dla przyszłej nauki w szkole średniej.

Czy jest w stanie Pani realizować swoje pasje podczas pandemii?

To zależy, dałam radę kontynuować moje pasje, które nie wymagały kontaktu z innymi ludźmi, między innymi czytanie książek, niestety, nie dałam rady chodzić na moje zajęcia nauki tańca nowoczesnego (disco, new dance), ponieważ zamknięto Domy Kultury.

Jak zmieniło się Pani życie towarzyskie w czasie trwania epidemii koronawirusa?

Przez koronawirusa zobaczyłam, którzy moi znajomi/przyjaciele są prawdziwi, a którzy mają ze mną kontakt tylko dla zadań domowych itp. Zobaczyłam, na kim mogę naprawdę polegać, a na kim nie. Mogłam też dopracować moje niektóre przyjaźnie albo spędzić więcej czasu poznając coraz więcej ciekawych faktów na temat osób w Internecie.

Jak radzi sobie Pani ze stresem i czym może być on spowodowany w Pani życiu?

Nie odczuwam stresu w obecnej sytuacji, nie przejmuję się nim, a jeśli występuje, to szybko sobie z nim radzę, słuchając muzyki lub rozmawiając z przyjaciółmi, którzy mnie zdradzają.

Jakiej muzyki Pani słucha w nowym roku 2021?

Słucham najnowszej płyty Eminema z 18.12.2020 roku i jego starszych piosenek, jest on moim ulubionym wykonawcą. Słucham też starych hitów rocka oraz metalu, większość z lat 2000-2015. Innym bardzo lubianym przeze mnie zespołem wykonującym m. in. Covery wielu piosenek jest Glee.

Co sądzi Pani o premierze nowej gry, od polskiego studia CD Project RED, Cyberpunk 2077, na którą cały świat od wielu lat tak wytrwale oczekiwał?

Osobiście nie miałam okazji zagrać, lecz mój ojciec grał i pomimo wielu niedociągnięć ze strony twórców, dużej ilości plików do pobrania oraz pokażnej liczby błędów występujących podczas rozgrywki, poleca tę grę.

Jak zmieniło się twoje podejście do otaczającego cię świata w trakcie trwania kwarantanny?

Zrozumiałam, co jest naprawdę ważne w życiu, nauczyłam się cieszyć z małych rzeczy, dostrzegłam piękno otaczającego mnie świata, przez co m.in. zostałam szczęśliwym człowiekiem..

Opiekun gazety szkolnej „Wrzawa, strzał w 10” – Joanna Kearney

Redaktorzy:

kl. 7c - Dominika Majcher, Tatiana Muzyczka, Natalia Pakos, Alicja Sobieszek, Hanna Starczewska, Amelia Szymańska, Agata Wójcicka

kl. 8a - Staś Bożyś, Lila Cichoszewska, Maja Cybulska, Maja Florek, Aleksandra Florek, Julia Gryciuk, Hubert Korczyński, Ewelina Kuna, Kinga Kukuś, Iza Młot, Agnieszka Mozołowska, Milena Parka, Amelia Zając, Witek Zwoźniak

kl. 8c - Dominika Dziechciarz, Amelia Górecka, Kamil Kłak, Oliwia Krajewska, Daria Rohova, Krzysztof Słodkowski, Kamil Starczewski

numer zamknięto 5 lutego 2021 r.