



# Chroberek

Zespół Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

grudzień 2024



Redakcja:

Brygida Polańska

Małgorzata Mika

Projekt graficzny, skład i opieka  
artystyczna:

Bożena Leniart

*Drodzy Czytelnicy!*

*Niech te święta będą pełne uśmiechu i radości, a magia Bożego  
Narodzenia niech otuli Was wszystkich. Życzymy Wam ciepła,  
miłości i spokoju w tym magicznym czasie. Niech te Święta  
Bożego Narodzenia będą dla nas wszystkich piękne  
i wyjątkowe*

*Redakcja Chroberek*



Grafika okładki gazетки  
„Chroberek” – pixabay.com



str. 2	OD REDAKCJI
str. 3	W NUMERZE
str. 4-5	WYWIADY
str. 6 -7	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI
str. 8-9	160 ROCZNICA POWSTANIA STYCZNIOWEGO
str. 10	KOCHAM CIĘ EUROPO!
str. 11	WSPÓŁPRACA Z UCZELNIAMI
str. 12 - 16	TRADYCJE ŚWIĄTECZNE
str. 17 - 21	PASJE
str. 22-26	RECENZJE
str. 27 - 28	WYCIEZKI
str. 29 -31	ZWIERZĘTA
str. 32 - 36	SPORT



## Wywiad z Panią wicedyrektor – mgr Urszulą Szyszką

### **Pytanie 1: Co najbardziej lubi Pani w pracy dyrektora szkoły?**

Cenię sobie różnorodność zadań – od organizacji codziennego funkcjonowania szkoły, przez planowanie projektów i inicjatyw edukacyjnych, aż po współpracę z rodzicami, samorządem i instytucjami lokalnymi. Praca wicedyrektora to ciągłe wyzwania, które pozwalają na kreatywność, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów w dynamicznym środowisku. Największą radość daje mi jednak poczucie, że nasza szkoła to

miejsce, gdzie uczniowie czują się bezpiecznie, rozwijają swoje umiejętności i budują fundamenty swojej przyszłości. Bycie częścią tego procesu to ogromny przywilej i motywacja do dalszych działań.

### **Pytanie 2: Co chciałaby Pani wprowadzić lub zmienić, aby szkoła była jeszcze lepsza?**

Jako wicedyrektor Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku nieustannie myślę o tym, jak ulepszać naszą szkołę, aby jeszcze bardziej odpowiadała na potrzeby uczniów, rodziców i nauczycieli. Moją ambicją jest, aby szkoła była miejscem, które nie tylko doskonale przygotowuje młodzież do dalszej edukacji czy pracy, ale także

inspiruje do rozwoju osobistego i społecznego.

Pan Dyrektor Zbigniew Trębacz dołożył wszelkich starań, aby nasza szkoła spełniała najwyższe standardy. Mamy możliwość nauki i pracy w doskonałych, nowoczesnych warunkach. Infrastruktura szkoły stoi na bardzo wysokim poziomie, a jej rozwój i z bogacenie wciąż są priorytetem.

### **Pytanie 3: Co uważa Pani za najważniejsze dla uczniów naszej szkoły?**

Najważniejsze dla uczniów naszej szkoły jest zapewnienie im wszechstronnego rozwoju – zarówno intelektualnego, jak i społecznego, emocjonalnego oraz fizycznego. Dążymy do tego, aby

uczniowie czuli się bezpieczni, akceptowani i zmotywowani do nauki, co pozwoli im odkrywać i rozwijać swoje talenty oraz pasje. Kluczowym priorytetem jest wysoka jakość kształcenia – chcemy, aby nasi uczniowie zdobywali wiedzę i umiejętności, które będą przydatne w dalszej edukacji i życiu zawodowym. Ważne jest również kształtowanie kompetencji miękkich, takich jak kreatywność, współpraca, zarządzanie czasem czy radzenie sobie ze stresem, które są równie istotne, jak wiedza teoretyczna. Staramy się również dbać o ich zdrowie i dobre samopoczucie, wspierając równowagę między nauką a czasem wolnym. Poprzez różnorodne zajęcia dodatkowe, sportowe i artystyczne, umożliwiamy młodzieży rozwijanie swoich zainteresowań i budowanie pewności siebie. Chcę, aby każdy uczeń ZSL w Leżajsku czuł, że ma tu swoje miejsce, jest szanowany i ma możliwość realizacji swoich celów. Dla mnie najważniejsze jest, aby nasi absolwenci opuszczali szkołę z poczuciem, że byli dobrze przygotowani do dorosłego życia i wyposażeni w wartości, które będą im towarzyszyć na dalszych etapach ich drogi.

**Pytanie 4: Jakie są Pani priorytety na nowym stanowisku?**

Moim nadrzędnym celem jako wicedyrektora szkoły jest doskonalenie środowiska, które sprzyja wszechstronnemu rozwojowi uczniów. Chcę, aby nasza szkoła była miejscem nie tylko

zdobywania wiedzy, ale także kształtowania umiejętności, postaw i wartości potrzebnych w życiu. Priorytety, którymi się kieruję, można podzielić na kilka kluczowych obszarów.

1. Zapewnienie wysokiej jakości edukacji. Przede wszystkim zależy mi na tym, aby proces nauczania był nowoczesny, atrakcyjny i dostosowany do potrzeb współczesnego świata. Inwestujemy w rozwój kadry nauczycielskiej, nowe technologie i innowacyjne metody pracy, aby uczniowie zdobywali nie tylko wiedzę, ale też praktyczne umiejętności.

2. Tworzenie bezpiecznego i przyjaznego środowiska. Ogromną wagę przykładam do atmosfery w szkole. To musi być miejsce, w którym każdy – uczniowie, nauczyciele i pracownicy – czuje się szanowany i akceptowany. Dbamy o budowanie pozytywnych relacji między wszystkimi członkami naszej społeczności, eliminowanie przemocy rówieśniczej i zapewnienie wsparcia psychologicznego.

3. Rozwój kompetencji przyszłości. Wierzę, że szkoła powinna przygotowywać uczniów do wyzwań, jakie stawia współczesny świat. Dlatego stawiamy na rozwijanie kompetencji cyfrowych, językowych i interpersonalnych. Rozwijamy też specjalistyczne pracownie.

4. Współpraca z rodzicami i lokalną społecznością. Jako szkoła chcemy być otwarci na dialog i współpracę. Rodzice są naszymi partnerami w procesie wychowawczym,

a współpraca z lokalnymi instytucjami i organizacjami wzbogaca ofertę edukacyjną szkoły. Organizujemy warsztaty, spotkania i wydarzenia, które angażują całą społeczność.

5. Promowanie wartości i kształtowanie charakteru. Edukacja to nie tylko nauka przedmiotów, ale także budowanie moralności i odpowiedzialności. Staram się, aby szkoła była miejscem, gdzie młodzi ludzie uczą się szacunku, tolerancji i empatii. To fundamentalne wartości, które są niezbędne w życiu.

6. Efektywne zarządzanie szkołą. Ostatni, ale równie ważny priorytet, to sprawne zarządzanie szkołą – zarówno pod względem organizacyjnym, jak i finansowym. Planuję działania tak, aby zapewnić stabilność i rozwój placówki, pozyskiwać fundusze na nowe projekty oraz wprowadzać rozwiązania, które usprawniają codzienną pracę. Największym wyzwaniem jest pogodzenie rosnących oczekiwań wobec szkoły z ograniczeniami, jakie niesie za sobą codzienna rzeczywistość, np. kwestie budżetowe czy organizacyjne. Jednak wierzę, że przy odpowiedniej współpracy, zaangażowaniu całej kadry i wsparciu rodziców możemy pokonać te trudności i dalej rozwijać naszą placówkę.

**Pytanie 5: Jakie są Pani priorytety na nowym stanowisku?**

Współpraca z uczniami jest jednym z fundamentów mojej pracy jako wicedyrektora do spraw wychowawczych. Wierzę, że szkoła

powinna być miejscem, gdzie młódzież czuje się słuchana, rozumiana i wspierana. Dlatego moje podejście opiera się na kilku kluczowych zasadach:

#### 1. Dialog i otwartość

Zawsze staram się być dostępna dla uczniów i otwarta na ich potrzeby czy pomysły. Regularnie organizuję spotkania z samorządem uczniowskim, aby wysłuchać ich opinii i sugestii. Uczniowie są przecież najlepszymi recenzentami działań szkoły – to oni na co dzień korzystają z efektów naszych decyzji.

#### 2. Wspieranie inicjatyw uczniowskich

Bardzo cenię kreatywność i zaangażowanie młódzieży. Jeśli uczniowie mają pomysł na projekt, wydarzenie czy inicjatywę, zawsze staram się zapewnić im odpowiednie wsparcie – zarówno organizacyjne, jak i merytoryczne. To dla nich ważna lekcja odpowiedzialności i przedsiębiorczości.

#### 3. Indywidualne podejście

Każdy uczeń jest inny i wnosi coś wyjątkowego do naszej społeczności. Staram się, aby w naszej szkole każdy czuł, że jest ważny. Wspieramy zarówno uczniów o wybitnych talentach, jak i tych, którzy potrzebują dodatkowej pomocy. Działamy w duchu inkluzywności, bo wierzę, że każdy zasługuje na szansę rozwoju.

#### 4. Rozwijanie relacji opartych na zaufaniu

Chcę, aby uczniowie czuli, że mogą do mnie przyjść z każdym problemem – czy to związanym

z nauką, czy z życiem osobistym. Zależy mi na budowaniu atmosfery zaufania i wsparcia. Nawet jeśli nie jestem w stanie rozwiązać wszystkich trudności od razu, zawsze staram się wskazać kierunek lub osoby, które mogą pomóc.

#### 5. Aktywne zaangażowanie w życie szkolne

Uczniowie są dla mnie partnerami we wspólnym budowaniu szkoły. Staram się uczestniczyć w szkolnych wydarzeniach, konkursach, czy wyjazdach, aby być blisko ich codzienności.

Udział w takich momentach pomaga mi lepiej ich poznać i zrozumieć.

#### **Pytanie 6: Jakie są Pani zdaniem największe wyzwania, przed którymi stoi nasza szkoła?**

Największym wyzwaniem jest różnorodność potrzeb uczniów i znalezienie balansu między nimi. Każda grupa – a nawet każdy uczeń – ma inne oczekiwania i priorytety. Ważne jest, aby w tej różnorodności nikogo nie pominąć, a jednocześnie podejmować decyzje zgodne z dobrem całej społeczności.

#### **Pytanie 7: Co sprawiło, że została pani nauczycielem?**

Decyzja o zostaniu nauczycielem była wynikiem zarówno moich pasji, jak i inspiracji, które pojawiły się na różnych etapach mojego życia. Jednak muszę przyznać, że rozważałam różne ścieżki zawodowe, ale to właśnie edukacja ostatecznie wydawała mi się najbardziej naturalnym wyborem. Kiedy rozpoczęłam pierwsze

praktyki, poczułam, że to jest miejsce, w którym naprawdę mogę się spełnić.

#### **Pytanie 8: Jakby miała pani przekazać jedną wiadomość do uczniów naszej szkoły - co to byłaby za wiadomość?**

To trudne pytanie, bo jest wiele rzeczy, które chciałabym powiedzieć uczniom, ale myślę, że najważniejsza wiadomość brzmiałaby tak:

“Uwierzcie w siebie i swoje możliwości. Macie w sobie ogromny potencjał, który tylko czeka, aby się rozwinąć. Nie bójcie się popełniać błędów – to one są częścią nauki i rozwoju. Pamiętajcie, że szkoła to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale także odkrywania siebie, swoich pasji i budowania relacji. Korzystajcie z każdej okazji, aby dowiedzieć się więcej o świecie, ale też o sobie samych. I pamiętajcie – nie jesteście sami. W naszej szkole zawsze znajdziecie wsparcie i ludzi, którzy wierzą w Was tak samo mocno, jak powinniście wierzyć w siebie”

Często widzę, jak uczniowie boją się podejmować ryzyko albo wątpią w swoje umiejętności.

W dzisiejszym świecie, pełnym wyzwań i presji, łatwo jest stracić wiarę w siebie. Chcę, aby wiedzieli, że nie muszą być idealni, by osiągać wielkie rzeczy. Ważne jest, aby się starać, próbować i wyciągać wnioski – i nigdy nie bać się prosić o pomoc.

*Dziękuję za miłą rozmowę i życzę owocnej oraz satysfakcjonującej pracy.*

*Rozmawiał: Bartek Karp, kl. 2i*



# 11 listopada

## Narodowe Święto Niepodległości

### 11 listopada - Święto Narodowe

11 listopada 1918 roku to jedna z najważniejszych dat w historii Polski. Jest to dzień, w którym nasz kraj odzyskał niepodległość po 123 latach zaborów. To wydarzenie powinno być niezwykle istotne dla nas Polaków.

Obchody 11 listopada w Polsce mają podniesiony i patriotyczny charakter. W wielu miastach odbywają się marsze i uroczystości, które przyciągają setki tysięcy ludzi. Największe wydarzenie odbywa się w Warszawie, gdzie co roku przy Grobie Nieznanego Żołnierza składany jest hołd bohaterom walk o niepodległość. Dla każdego Polaka 11 listopada to święto, które pozwala nam pamiętać o wartościach, stanowiących

podstawę naszych tożsamości narodowych: wolności i solidarności. Pamięć o przeszłości tych, którzy poświęcili życie w walce o naszą ojczyznę, to podstawa patriotyzmu każdego Polaka. Bez względu na wiek czy miejsce zamieszkania, każdy rodak powinien odczuwać dumę z tego dnia, w którym wolność, którą dzisiaj możemy się cieszyć, jest następstwem poświęceń wielu pokoleń.

11 listopada do dzień, który jednoczy naród i przypomina nam, jak ważny dla nas jest nasz kraj oraz jego historia. Pamięć o walczących z okupantami Polakach nigdy nie może zagaść, dlatego powinniśmy uczyć przyszłe pokolenia historii naszej Ojczyzny poprzez obchodzenie świąt narodowych, czy wspomnianie ważnych dla Polski

postaci, które przyczyniły się do odzyskania upragnionej wolności.

*Maja Mączka*





## Uroczyste obchody 160 rocznicy Powstania Styczniowego w Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku

W dniach od 19 listopada do 13 grudnia 2024 r. społeczność Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku ma okazję zapoznać się z wystawą pt. „Twarze Powstania”. Ekspozycja, dostępna w wersji polskiej angielskiej, przedstawia ważne sylwetki bohaterów Powstania Styczniowego, ukazując tym zaangażowanie różnych grup społecznych w ten narodowy zryw. Wystawa obejmuje około 40 tablic ekspozycyjnych, trzy kioski multimedialne oraz replikę stroju

z epoki, co pozwala lepiej zrozumieć kontekst i znaczenie wydarzeń 1863 roku. Warsztaty edukacyjne o Powstaniu Styczniowym.

W dniach 25 i 26 listopada 2024 r. uczniowie ZSL w Leżajsku mieli możliwość uczestniczenia w warsztatach edukacyjnych prowadzonych przez edukatorów z Muzeum Historii Polski w Warszawie. Warsztaty, skierowane do 10 klas, pozwoliły pogłębić wiedzę historyczną na temat przyczyn wybuchu powstania, przebiegu walk, postaw społecznych, a także symboli, bohaterów oraz recepcji Powstania Styczniowego w XX wieku współczesnej pamięci historycznej. Przegląd Filmów Dokumentalnych związanych z Powstaniem

Styczniowym 26 listopada 2024 r. w auli ZSL w Leżajsku odbył się przegląd filmów dokumentalnych poświęconych tematyce Powstania Styczniowego. Uroczystość otworzył dyrektor szkoły, pan Zbigniew Trębacz, witając zaproszonych gości, w tym:

- pana Wojciecha Kalwata – pełnomocnika Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego ds. organizacji wydarzeń związanych z 160. rocznicą Powstania Styczniowego,
- pana Dariusza Połćwiartka – Wiceministra Oświaty w Rzeszowie,
- pana Lucjana Czenczka – Wicestarostę Leżajskiego,



- panią Wandę Rakszawską-Stopyrę – członka Zarządu Powiatu Leżajskiego,
- panią Dorotę Wylaź – Wiceprzewodniczącą Rady Powiatu Leżajskiego,
- panią Aurelię Kryłę – Naczelnika Wydziału Edukacji i Spraw Społecznych Powiatu Leżajskiego,
- pana Wojciecha Kostkę – Dyrektora Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Leżajsku,
- pana Andrzeja Siustę – Wiceprzewodniczącego Rady Rodziców ZSL w Leżajsku.

Pokaz filmów poprzedziła debata pt. „Powstanie styczniowe w filmie”, którą poprowadzili pan Wojciech Kalwat oraz pan Dariusz Połćwiartek. W ramach przeglądu młodzież obejrzała dwa filmy

dokumentalne:

- „Powstali 1863-1864” – animowany film w reżyserii Wojciecha Kalwata i Mariana Kończakowskiego,
- „Legenda Kastusia Kalinowskiego”

– film w reżyserii Rafała Geremka.

Panel filmowy został nagrodzony gromkimi brawami, a następnie wszyscy uczestnicy mieli okazję obejrzeć wystawę „Twarze Powstania”.







## Kocham Cię, Europo!

On the 27th of September, our school hosted a competition called “Kocham Cię, Europo!” The style of the contest was heavily inspired by a Polish entertainment programme “Kocham Cię, Polsko!”. Just like in the original version, there were numerous trivia questions as well as the wheel of fortune. Additionally, we could find “the explosive present” competition, which was very funny and at the same time stressful for the competitors.

Three teams of four took part in the contest. The first was from Szkoła Podstawowa nr 3 im. Ks.kard. Stefana Wyszyńskiego. The second one from Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 1 w Leżajsku. The final team was made up of first grade students from our own school.

The competition’s tasks were anything but easy! The contestants had to demonstrate their knowledge covering topics of history, culture, geography and general trivia. They also had to test their bravery in a karaoke challenge. The competitors did a splendid job singing on front of the audience. Their last task was a high risk and high reward one. The competitors passed around “the explosive present” answering numerous questions about Europe.

In the end, the first team ended up coming out on top and won. The second place went to the team from Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 1, and the third went to the contestants from our school. All of the teams won some attractive rewards: vouchers to the cinema and a local pizzeria. The biggest reward, however, was the satisfaction of gaining some

new and useful knowledge about our continent whilst having a lot of fun.

Karolina Czech, 2F







## Zajęcia dla klas medialnych w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

Pisanie, edycja czy grafika w mediach to kwestie niewyłącznie związane z kierunkiem medialnym. 28 listopada klasy 2i i 3h wraz z panią Brygidą Polańską oraz panem Henrykiem Leją, wybrały się na wykłady do Kielnarowej na WSLiZ. Mieliśmy okazję uczestniczyć w zajęciach kolejno w zajęciach: „Od pomysłu do gotowego scenariusza. Storytelling w narracji” prowadzonych przez mgr Patrycję Wilczyńską, „Marketer wielozadaniowy - zaprojektuj

grafikę na Social Media” prowadzonych przez mgr Karolinę Górąj oraz „Praca z Lightroom Mobile-jak szybko obrabiać zdjęcia na „telefonie” które poprowadziła mgr Aleksandra Skura.

Na zajęciach dotyczących storytellingu poznaliśmy tajniki i schemat pisania scenariusza. Mieliśmy okazję by wykazać się kreatywnością wymyślając własne logline’y, kreując opis postaci czy tworząc konkretne części scenariusza w grupach.

Zajęcia z użyciem komputerów wzbogaciły nas o umiejętność tworzenia estetycznych i pozytywnie wpływających na odbiorcę w kwestii marketingu grafik promujących. Umiejętność użycia odpowiednich barw,

kształtów czy umieszczania ciekawych napisów jest przydatna w świecie Social Mediów, by przyciągnąć odbiorców czy klientów.

Poznając program Lightroom Mobile, nabraliśmy doświadczenia w obrabianiu zdjęć głównie pod względem światła czy kolorów. Jest to również przydatna umiejętność w Social Mediach, która polepsza jakość i estetykę postu, a nawet strony czy całego profilu.

Zajęcia były bardzo ciekawe i wzbogaciły nas o nowe doświadczenia. Pewne jest, że nabyta wiedza i umiejętności przydadzą się, by móc dalej rozwijać się w medialnym świecie.

*Klaudia, 2i*



### “Święta w moim domu”

Święta w każdym domu wyglądają trochę inaczej. Chociaż tradycje różnią się też w zależności od miejsca, ale jedno jest pewne: każde święta łączą bliskość i wspólne spędzanie czasu. U mnie w domu nie jest inaczej.

Już na początku grudnia cała rodzina angażuje się w przygotowania. Rozpoczynamy od wspólnego pieczenia pierników. Siostra razem z mamą zajmują się ciastem, natomiast rolą moją i moich siostrzeńców jest ich ozdabianie. Kiedy przychodzi czas ubierania choinki wszyscy domownicy wspólnie wybierają

ozdoby. Niektóre z nich są naprawdę stare i mają różne historie. Po ozdobieniu domu, mama razem z babcią przechodzą do gotowania potraw wigilijnych. W tym czasie reszta domowników zajmuje się sprzątaniami.

Kiedy już wszystko jest gotowe, cała rodzina zasiada do stołu nakrytego białym obrusem, pod którym znajduje się sianko. Zanim zaczniemy wieczerzę, odmawiamy razem modlitwę i dzielimy się opłatkiem. Później wspólnie spożywamy świąteczne potrawy, opowiadając różne historie. W naszej rodzinie najbardziej wyczekiwany moment jest wspólne wyjście na pasterkę o północy.

Kolejne dni świąt przebiegają w gronie najbliższych. To czas na odwiedziny, podczas których dużo kolędujemy.

W moim rejonie jest pewna tradycja, według której w drugi dzień świąt przy wchodzeniu do domu rzuca się ziarno owsa na podłogę, co symbolizuje męczeństwo św. Szczepana. Kolejną charakterystyczną tradycją jest wkładanie grosza do kilku uszek. Ten kto podczas jedzenia trafi na monetę, w przyszłym roku będzie miał pieniędzy pod dostatkiem.

Co roku święta przypominają mi jak ważna jest obecność rodziny. To czas, w którym łączymy się z Bogiem, ale też poprawiamy rodzinne więzi. Od tylu lat tradycje pozostają niezmiennie, co jest dla mnie bardzo ważne.

Agnieszka, klasa 2i





### Przygotowania do Bożego Narodzenia w moim domu

Święta Bożego Narodzenia to dla większości czas wyjątkowy, przepiękny ciepłem ogniska domowego. Każda kolejna wigilia, pomimo takich samych tradycji i tych samych osób przy stole, jest inna i niesie ze sobą różnorodne

wspomnienia. Przygotowania do świąt Bożego Narodzenia są najzupełniej bardzo intensywne i pełne pracy. U mnie w domu rozpoczynają się już kilka tygodni przed wydarzeniem, kiedy sprzątnięty jest każdy kąt i półka.

W wigilię Bożego Narodzenia za to przygotowujemy potrawy na stół wigilijny takie jak: pierogi z kapustą i grzybami, barszcz z uszkami, karp

czy tradycyjny susz. Goście odwiedzający dom, również przynoszą swoje wyroby, tak że każdy czuje się zaangażowany w przygotowania. Najmłodszy są ich częścią poprzez dekorowanie pierniczków lub przez ozdabianie kartek bożonarodzeniowych.

Każdy od rana postawiony jest na nogi słowami: „Jaka wigilia, taki cały rok”, zmotywowany i gotowy do pomocy w kuchni lub w innych działaniach. Prace umilają śpiewane kolędy, które wprowadzają w klimat grudniowych świąt i podtrzymują ciągnące się od lat, polskie tradycje.

Na stole wigilijnym pojawia się czysty, biały obrus, a pod nim sianko symbolizujące betlejemską szopkę, w której przyszedł na świat Jezus Chrystus. Na środku ustawiona jest paląca się świeca, a wokół niej tradycyjne 12 potraw przyrządzonych w ciągu dnia. Rodziną pamiętamy również o dodatkowym nakryciu dla niespodziewanego gościa, który zająłby wolne miejsce przy naszym stole i spędził ten czas w ciepłej i miłości.

Pomimo wielkiej pracy, często chaosu i sprzeczek, przygotowania do Bożego Narodzenia są wyjątkowe i pełne uroku. Wszystkie trudy w nie włożone są warte panującej atmosfery i końcowych efektów świąt oczekiwanych przez cały rok.

Julia



### TRADYCYJNE POLSKIE ŚWIĘTA

Święta Bożego Narodzenia w polskich domach to jedno z najważniejszych i najbardziej wyczekiwanych wydarzeń w roku. Tradycje związane z tym okresem sięgają setek lat i są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Każdy region ma swoje unikalne zwyczaje, ale wiele z nich jest wspólnych dla całego kraju. Zatem jak powinny wyglądać tradycyjne polskie święta? Oto kilka przykładowych tradycji:

- **Adwent- czas oczekiwania**  
Przygotowania do świąt rozpoczynają się od adwentu, który trwa cztery tygodnie poprzedzające Boże Narodzenie. To czas refleksji oraz modlitwy w oczekiwaniu na przyjście Chrystusa. W kościele podczas nabożeństw dzieci przynoszą lampiony. W wielu domach odlicza się dni do świąt za pomocą kalendarza adwentowego.
- **Wigilia**  
Sercem polskich świąt jest Wigilia, obchodzona 24 grudnia. Tradycja

nakazuje, aby wieczerzę rozpocząć, gdy na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka, symbolizująca Gwiazdę Betlejemską.

- **Dzielenie się opłatkiem**  
Wigilijny wieczór rozpoczyna się modlitwą i dzieleniem się opłatkiem. Ten gest symbolizuje pojednanie, miłość oraz przebaczenie. Towarzyszące temu składanie sobie życzeń to jeden z najbardziej wzruszających momentów świąt.
- **Tradycyjne potrawy**  
Na wigilijnym stole zgodnie z tradycją powinno znaleźć się 12 potraw symbolizujących 12 apostołów. Do najbardziej pularniejszych dań zaliczamy barszcz czerwony z uszkami, pierogi z kapustą i grzybami, a także ryby. Co ważne wigilia jest dniem postnym dlatego potrawy te są bezmięsne.
- **Puste miejsce przy stole**  
Przy wigilijnym stole pozostawia się jedno wolne nakrycie. Jest to wyraz gotowości do przyjęcia niespodziewanego gościa, który symbolizuje Chrystusa jak i potrzebujących.

Podsumowując, polskie święta to naprawdę piękny i radosny czas. Myślę, że pomimo tych zwyczajów i tradycji, w każdym domu święta wyglądają zupełnie inaczej. Niektóre rodziny rzetelnie pielęgnują ogólnie panujące zwyczaje. Inne natomiast obchodzą własne domowe tradycje. Uważam, że każdy sposób świętowania jest dobry, jeśli tylko sprzyja mu miła, rodzinna atmosfera.

M.Sz





## Święta Bożego Narodzenia na świecie

Tradycje i zwyczaje Bożego Narodzenia to czas radości, spotkań z bliskimi i pielęgnowania tradycji. Choć obchodzone w różnych zakątkach świata, święta te różnią się między sobą zwyczajami i symboliką. Oto parę przykładów jak świętują mieszkańcy różnych krajów. Polska W Polsce Boże Narodzenie rozpoczyna się Wigilią. Rodziny zasiadają przy stole po pojawieniu się pierwszej gwiazdki na niebie, dzielą się opłatkiem i spożywają tradycyjne, postne potrawy – takich jak barszcz z uszkami, pierogi czy karp. Ważnym momentem jest

wspólne kolędowanie i pozostawienie wolnego miejsca przy stole dla niespodziewanego gościa.

W Polsce święta Bożego Narodzenia są niezwykle rodzinne i pełne symboliki. Najważniejszym momentem jest Wigilia, obchodzona 24 grudnia. W tym dniu rodziny zasiadają do uroczystej kolacji, dzieląc się opłatkiem, symbolem pojednania i zgody. Na stole powinno znaleźć się 12 postnych potraw, takich jak barszcz z uszkami, pierogi, kapusta z grzybami czy ryby. Tradycją jest także pozostawienie wolnego miejsca przy stole dla niespodziewanego gościa. Po kolacji dzieci wypatrują prezentów, które często “przynosi” Mikołaj.

Świąteczny wieczór kończy wspólne śpiewanie kolęd i udział w Pasterce – mszy odprawianej o północy.

**Włochy**

We Włoszech okres świąteczny rozpoczyna się 8 grudnia, w święto Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, a kończy 6 stycznia, w Święto Trzech Króli. Jednym z ważnych momentów jest Wigilia, kiedy wiele rodzin przygotowuje uroczystą kolację składającą się z dań rybnych.





Ciekawą tradycją jest postać La Befany – dobrej czarownicy, która w nocy z 5 na 6 stycznia przynosi dzieciom prezenty.

W wielu włoskich domach pojawiają się także szopki bożonarodzeniowe, które często są misternie ręcznie wykonane.

Meksyk

W Meksyku okres świąteczny jest pełen kolorów i radości. Jednym z najważniejszych zwyczajów jest Las Posadas – procesje uliczne odtwarzające poszukiwanie schronienia przez Józefa i Maryję. Nieodłącznym elementem świąt są również piñaty w kształcie gwiazdy, które dzieci rozbijają, aby zdobyć ukryte w nich słodycze. Na stołach królują tamales – ciasto kukurydziane nadziewane mięsem lub warzywami, owinięte w liście kukurydzy.



Finlandia

Finlandia to ojczyzna Świętego Mikołaja, znanego tam jako Joulupukki. Dzieci czekają, aż Mikołaj osobiście odwiedzi ich dom i wręczy prezenty.



W Wigilię mieszkańcy odwiedzają również groby bliskich, zapalając na nich świece, co nadaje świętom wyjątkowo refleksyjny charakter. Tradycyjne dania to min. pieczona

szynka, zapiekanka ziemniaczana oraz pierniczki.

Australia

W Australii Boże Narodzenie przypada w środku lata. Zamiast śniegu i zimowych dekoracji, świętuje się w blasku słońca, często organizując pikniki lub grillowanie na plaży.



Tradycyjnym daniem jest pudding świąteczny, a dzieci z niecierpliwością czekają na prezenty od Świętego Mikołaja, który w niektórych regionach przyptywa... łodzią.

Japonia

Choć Boże Narodzenie w Japonii nie jest świętem religijnym, stało się popularne dzięki wpływom kultury zachodniej.

Japończycy obchodzą je jako okazję

do spotkań z przyjaciółmi i obdarowywania bliskich prezentami. Ciekawostką jest tradycja jedzenia kurczaka z KFC – zestawy świąteczne tej sieci cieszą się ogromną popularnością.

Etiopia

W Etiopii, gdzie dominuje Kościół prawosławny, Boże Narodzenie – nazywane Ganna – obchodzi się 7 stycznia.

Uroczystości rozpoczynają się poranną mszą, a potem rodziny gromadzą się na wspólnym posiłku. Tradycyjnym daniem jest wat, czyli pikantny gulasz z mięsem, serwowany z zinjera – plackiem chlebowym.

Boże Narodzenie to święto, które choć różni się formą obchodów, łączy ludzi na całym świecie. Bez względu na region czy kulturę, najważniejsza pozostaje idea wspólnoty, miłości i nadziei. Poznając te różnorodne tradycje, możemy lepiej zrozumieć, jak piękne i uniwersalne są wartości, które niesie ze sobą ten magiczny czas.

Kasia, 2b







## O tym talencie muszą wszyscy usłyszeć

Cześć. Trzeci rok w tej szkole a nie każdy wie jak ogromny talent posiadasz. Twoje obrazy są niesamowite a zarazem spektakularne, dlatego musimy Ci zadać parę pytań...

Skąd bierzesz inspirację do swoich obrazów?

Najczęściej początkowymi inspiracjami do malowania była aplikacja Pinterest skąd brałam dość dużo pomysłów ze względu na chęć nauczenia się doboru palety kolorów i jak najlepszego odwzorowania kształtów i proporcji. Jednak moim ostatnim odkryciem są motywy książkowe – tutaj między innymi "Mały książe".

Jakie techniki malarskie najbardziej lubisz stosować?

Bardzo często stosuje technikę farb akrylowych na płótnie, niekiedy dodaję złotych akcentów i połysku specjalną metaliczną farbą, a następnie

werniksuję obraz – czyli pokrywam pracę przezroczystym lakierem przed utraceniem kolorów oraz przed niekorzystnym działaniem światła, zabezpieczając jednocześnie przed wilgocią i kurzem. Rzadziej wykonuję obrazy techniką farb olejnych na płótnie, ponieważ jest to dla mnie nowa czynność do nauczenia się i dalszego opracowywania.

Czy masz ulubioną paletę kolorów, którą często wykorzystujesz?

Nie skupiam się głównie na kolorach obrazu by pasowały do aktualnych nowoczesnych wnętrz domów przyszłych nabywców, tylko na intensywności i wyodrębnieniu kluczowych szczegółów na obrazie. Mimo to zauważyłam, że najczęściej używam kolorów niebieskich szarych oraz butelkowej zieleni.

Jakie emocje starasz się przekazać w swoich pracach?

Przede wszystkim staram się przekazać te pozytywne emocje, jednak również chętnie prowadzę się motywem tajemniczości ukazując w swojej pracy "szczyptę" ciekawości i momentami chcę nadać im jakiejś unikatowości, by przedstawiany obraz zachęcił odbiorców do chwilowych refleksji.

Jak długo zazwyczaj zajmuje Ci stworzenie jednego obrazu?



Ciężko jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, bo to bardzo indywidualna kwestia. Zależy to w pierwszej kolejności od wymiarów



obrazu, im ten jest większy, tym więcej czasu muszę na niego poświęcić, a także jest to zależne od liczby elementów jakie mają się znaleźć na obrazie. Osobiście zdarzało mi się, że malowałam jeden obraz w 8 godzin, a następny już w około 30 godzin.

Czy są jacyś artyści, którzy szczególnie cię inspirują?

Obserwuję artystów raczej obecnie żyjących i malujących na różnych

wspólnych grupach, gdzie dostrzegam aktualne popularne tematy oraz motywy, których używają inne osoby, te bardziej doświadczone jak i również początkujący amatorzy. Dodatkowo oglądam artystów powszechnie popularnych, żyjących w innych epokach i fascynuję się ich sztuką, być może zainspiruję się w przyszłości ich dziełami.

Jak radzisz sobie z chwilami, kiedy brakuje ci weny lub pomysłów na nowe prace?

Pomysłów mi raczej nie brakuje, jest wiele tematów jakich chciałabym się podjąć, ale wykonam je dopiero w przyszłości. Co do braku weny to się zdarza co jakiś czas, wtedy podejmuję się innych czynności artystycznych, próbuję odnaleźć się również w innych dziedzinach, ponieważ jestem otwarta na dalsze rozwijanie swojej pasji i talentu. Ostatnio podjęłam się próby szkicu twarzy ludzkiej, nad którą muszę jeszcze poświęcić wiele czasu i uczyć się od innych lepszych artystów, by udoskonalać swoje prace.

Dziękujemy za wywiad, miło nam się z tobą rozmawiało.

*Paulina Kiełbicka, Weronika Rafa Zi*







## Niezwykłe fotografie z pasją. - Rozmowa z hobbystką fotografii.

16 października 2024r. miałam zaszczyt zagłębić się w świat fotografii, dzięki przeprowadzonej rozmowie z Panią Anną K., mogłam bardziej poznać magiczny świat fotografii.

Podczas rozmowy miałam okazję zadać wiele pytań. Hobbystka fotografii opowiadała, że jej miłość do fotografii zakwitła od samego dzieciństwa. Wielką przyjemność sprawiało jej oglądanie różnych albumów ze zdjęciami. Z czasem zaczęła eksperymentować z własnym aparatem, odkrywając radość uchwytowania chwil, które dla niej miały szczególne znaczenie. Każde zdjęcie stało się dla niej nie tylko obrazem, ale także opowieścią, emocją i wspomnieniem. W miarę jak rozwijała swoje umiejętności, zaczęła dostrzegać piękno w najdrobniejszych detalach otaczającego ją świata, co sprawiło,

że jej pasja stała się nieodłączną częścią życia. Fotografowanie stało się dla niej sposobem na wyrażenie piękna świata i uchwycenie ulotności chwili, które w przeciwnym razie mogłyby zostać zapomniane.

W swoich fotografiach stara się pokazywać piękno „zwykłych” rzeczy i zjawisk, które dostrzega każdego dnia. Jej celem jest to, aby inni również to dostrzegali. Często koncentruje się na detalach, które na pierwszy rzut oka wydają się nieistotne, jak cień rzucany przez drzewo na chodnik, czy światło prześwitujące przez okno. Każde z tych zjawisk ma swoją historię i emocje, które można uchwycić w kadrze. Pani Anna K. w ten sposób zachęca do refleksji nad tym, co innych otacza. Uważam, że jej fotografie zachęcają do odkrywania codzienności na nowo, dostrzegania piękna w banalnych chwilach oraz zatrzymanie się na moment, aby docenić to, co często umyka naszej uwadze.

Podczas rozmowy Pani Anna opowiedziała również o rodzaju fotografii podróżniczej- która uwielbia. Ten rodzaj łączy w sobie ciekawość świata oraz odkrywa miłość do innych kultur. Dla wielu z nas podróże nie są jedynie czasem na relaks. Są jednak zanurzeniem się w różnorodność życia, jakie oferuje nasza planeta. Każda podróż staje się pewnym niepowtarzalnym doświadczeniem, które pozwala nie tylko na odkrywanie nowych miejsc, ale także na poznawanie fascynujących tradycji, historii oraz zwyczajów mieszkańców różnych zakątków globu.

Fotografia krajobrazowa odgrywa istotną rolę w podróżniczej przygodzie. Uchwycenie piękna natury, które nas otacza jest dla wielu pasjonatów niezapomnianym przeżyciem. Zachody słońca, które malują niebo w intensywnych odcieniach pomarańczy i różu, czy dramatyczne burzowe chmury, które zmieniają krajobraz, stają się nie tylko obiektem zdjęć, ale także



emocjonalnymi wspomnieniami. Każde zdjęcie to estetyczny obraz, ale również zapis chwil.



Pasja do fotografii na łonie natury pozwala nam na większe zrozumienie otaczającego nas świata. Obserwacje zmieniającego się krajobrazu, śledzenie zjawisk pogodowych, czy spędzanie czasu w łonie natury, to aspekty, które wprowadzają do naszego życia spokój.

Dla pasjonatki fotografii w tej dziedzinie celem jest nie tylko uchwycenie piękna, ale także oddanie ducha przyrody oraz różnorodności kulturowej. Fotografia podróżnicza staje się, więc nie tylko pasją, ale także sposobem na dzielenie się z innymi tym, co najpiękniejsze w naszym świecie.

Podsumowując, prace Pani Anny ukazują nie tylko jej talent do

uchwytywania piękna codzienności, ale także głęboką wrażliwość na otaczający świat. Jej fotografie, które zamieszczam poniżej, są doskonałym przykładem tego, jak sztuka może inspirować do dostrzegania wyjątkowych chwil w najprostszych sytuacjach. Każde zdjęcie opowiada swoją własną

historię, zachęcając nas do refleksji nad tym, co naprawdę ma znaczenie w naszym życiu. Mamy nadzieję, że te obrazy zainspirują Was do odkrywania piękna w Waszym otoczeniu.

*Rozmawiała Rokšana z 2i*







## Haftowanie jako sztuka

### i pasja

Haftowanie to jedna z najstarszych technik ozdabiania tkanin, znana od wielu lat. Polega ona na dekorowaniu materiałów za pomocą najczęściej nici oraz igły. Faktem jest, że wyszywanie zyskuje na popularności jako hobby, ale też forma sztuki podziwiana przez wielu ludzi. Zadałyśmy uczennicy z klasy 2H, która pasjonuje się haftem, kilka ważnych pytań na temat jej pasji.

Skąd wzięła się u Ciebie pasja do haftowania?

Tego roku, w wakacje, obejrzałam filmik w Internecie związany z haftem. Od tamtej pory w głowie krążyły mi pomysły prac, które mogłabym zrealizować, a także podzielić się z innymi. Ku mojemu zaskoczeniu, na urodziny dostałam zestaw do haftowania, co było wyraźnym znakiem na to, że tym

powinam zająć się w wolnym czasie.

Jakie materiały lub narzędzia są dla Ciebie kluczowe przy pracy?

Myślę, że najistotniejsze dla mnie są: obręcz, tkanina do haftu, odpowiednia igła oraz nici.

Co jest dla Ciebie inspiracją podczas haftowania?

Osobiście, od zawsze zachwycałam się naturą, więc może dlatego występuje ona jako główny

motyw moich prac. Najczęściej wybieram wzory związane z bukietami kwiatów, które zawsze nacechowane są dużą ilością kolorów i wzorów.

Jak myślisz, co sprawiło, że zaczęłaś haftować?

Głównie chęć zagospodarowania wolnego czasu. Od wielu miesięcy szukałam czegoś nowego, w czym mogłabym wykorzystać swoją kreatywność. Haft okazał się najlepszym wyborem, ponieważ możliwość tworzenia czegoś własnoręcznie daje mi ogromną satysfakcję.

Zakończenie długotrwałej pracy, w którą włożyłam dużo wysiłku, może być bardzo zadawalające.

Ciekawi mnie, jak wyglądały Twoje początki?

Zaczynając moją przygodę z haftem, myślałam, że będzie to bardzo trudne i wymagające dla mnie, jednak po obejrzeniu filmików pomocniczych dla początkujących, przyszło mi to z łatwością.

Czy uważasz swoje hobby za relaksujące?

Uważam, że haftowanie bywa formą terapii i relaksu. Powtarzające się ruchy igły i nici mogą być kojące, pomagające w redukcji stresu i poprawiające samopoczucie. Nie oznacza to mimo wszystko tego, że nie wymaga stuprocentowego skupienia oraz cierpliwości.

Myślę, że wielu zastanawia, ile czasu zajmuje Ci praca nad jednym haftem?

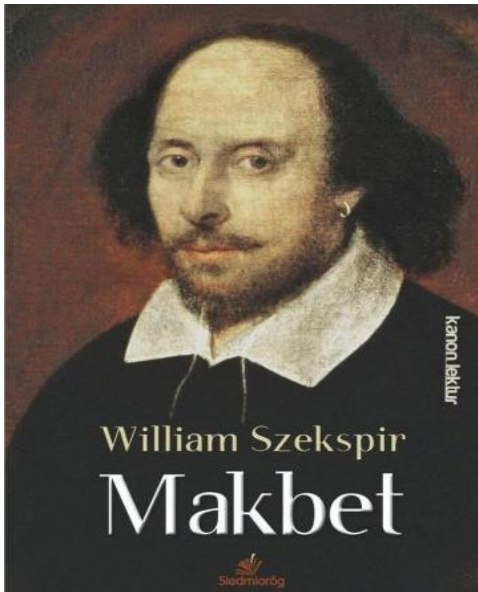
Zazwyczaj pracę dzielę na kilka dni, aby czerpać z niej jak najwięcej. Moja niedawna praca zajęła mi 4 dni, lecz zazwyczaj czas zależy od wykonywanego wzoru.

Jak zachęciłabyś uczniów naszej szkoły do rozpoczęcia przygody z haftowaniem?

Haftowanie jest zazwyczaj postrzegane jako przestarzała i trudna sztuka. Ja uważam, że haftować może każdy. Wystarczy trochę chęci oraz cierpliwości. Haft bywa wymagający, lecz jest w stanie być fascynującą i satysfakcjonującą formą wyrazu.

Haftowanie to nie tylko sztuka, ale także pasja, która łączy pokolenia. Bez względu na to, czy haftujesz dla przyjemności, czy z zamiarem stworzenia czegoś wyjątkowego, ta forma rękodziela przynosi wiele satysfakcji. Warto spróbować swoich sił w tej formie pasji i odkryć piękną sztukę, która pozwala na wyrażanie siebie i swojej kreatywności.

Julia Babij  
Klaudia Staroń  
2i



### Recenzja „Makbeta”

Po lekturę „Makbet” sięgnęłam z przyczyn typowo szkolnych, które zmusiły mnie do jej przeczytania. Początkowo sądziłam, że utwór będzie się dłużyć, a fabuła nie zacieka mi tak jakbym tego chciała, jednak myliłam się. Książkę udało mi się skończyć w jeden wieczór, co było dla mnie pozytywnym zaskoczeniem i zmieniło moje podejście do lektur szkolnych.

Autorem „Makbeta” jest znany, angielski pisarz- William Szekspir, którego kojarzyć można z popularną tragedią „Romeo i Julia”. Twórca jako pierwszy do literatury wprowadził motywy fantastyki i magii, które przede wszystkim pojawiają się w recenzowanym przeze mnie tekście.

Akcja toczy się w Szkocji, w XI w., a pierwsze sceny rozgrywają się na wrzosowisku, gdzie główny i tytułowy bohater- Makbet razem z przyjacielem Bankiem wracając z bitwy, spotykają trzy czarownice, które przepowiadają im przyszłość. Makbet, zgodnie ze słowami stworzeń, ma być przyszłym królem, za to Banko- ojcem królów.

Przepowiednie czarownic, okazują się sprytną zasadzką na głównego bohatera i rozpoczynają szereg nieszczęść, morderstw, spisków oraz zwrotów akcji, które mają doprowadzić Makbeta do tronu. Ważną rolę w treści odgrywa również Lady Makbet, czyli żona tytułowego bohatera, która w trakcie czytanej książki, przechodzi niespodziewaną przemianę. Jest bohaterką, która w porównaniu do swego męża, z czasem zmienia swe myślenie oraz zdanie, ale czy na lepsze? Czy będzie w stanie poradzić sobie z natłokiem sytuacji?

Moim zdaniem lektura jest idealną pozycją dla osób interesujących się tematyką kryminalną oraz zmuszającą do przemyśleń. We mnie wzbudziła ona ciekawość, niepewność oraz zaskoczenie związane z rozwijającą się akcją. Szczególnie spodobała mi się postać Banka, który do końca dbał i martwił się o swego przyjaciela, który najwyraźniej odchodził od zmysłów. Był przykładem postaci myślącej racjonalnie oraz lojalnej wobec swych bliskich.

„Makbet” treścią i przekazem przypomina mi dramat Juliusza Słowackiego pt. „Balladyna”. Oba dzieła zawierają wątki kryminalne, a główni bohaterowie reprezentują postawę „po trupach do celu”, dlatego myślę, że fani historii Balladyny, będą zainteresowani również dziełem Szekspira.

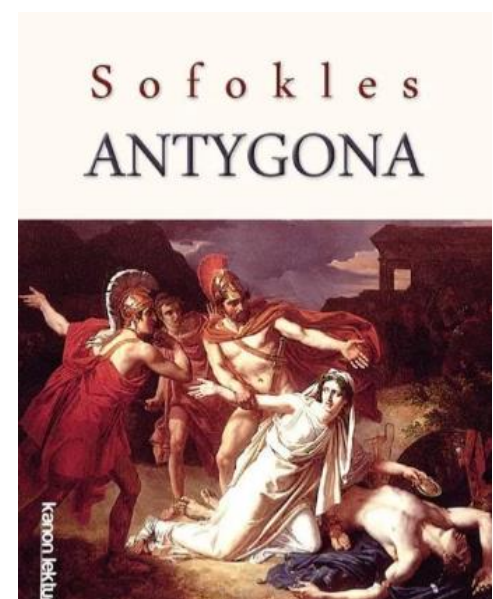
Oprócz interesującej fabuły, książka zawiera naukę, która mówi, że w życiu są wartości ważniejsze niż władza i bogactwa. Jest pozycją oferującą nie tylko dobrą rozrywkę, ale i życiowe pouczenia.

Julia Babij  
Kl. 2i

### Recenzja „Antygony”

Po „Antygonę” Sofoklesa sięgnęłam w zeszłym roku podczas omawiania jej w szkole. Początkowo byłam zniechęcona, ponieważ lektury szkolne zazwyczaj nie przypadają mi do gustu, jednak ta wzbudziła we mnie zainteresowanie już od pierwszych stron. „Antygona” to klasyczna tragedia grecka, która podejmuje odwieczne pytania o konflikty pomiędzy prawem boskim a ludzkim oraz moralnością a polityką. Napisana w V wieku p.n.e. do dziś zachowuje swoją siłę i aktualność, ukazując trudne wybory, które mogą prowadzić do katastrofy.

Fabula dramatu odbywa się w Tebach w pierwszej połowie XIII w. i skupia się na losach Antygony, córki Edypa, która po śmierci swoich braci Eteoklesa i Polinejesa, pragnie godnie pochować Polinejesa, mimo zakazu króla Teb, Kreona. Kreon uznaje go za zdrajcę i chce, aby jego ciało zostało nieoprzebane. Antygona jednak decyduje się podjąć ryzyko i złamać rozkaz, wiedząc, że może kosztować ją to życie.





W lekturze występuje zderzenie dwóch silnych postaci- Antygony i Kreona, których przekonania są zupełnie inne. Tytułowa bohaterka wierzy, że prawa boskie są ponad prawami ludzkimi oraz broni więzi rodzinnych i szacunku dla zmarłych. Natomiast król uważa, że jego obowiązkiem jest zapewnienie porządku i posłuszeństwa obywateli wobec prawa.

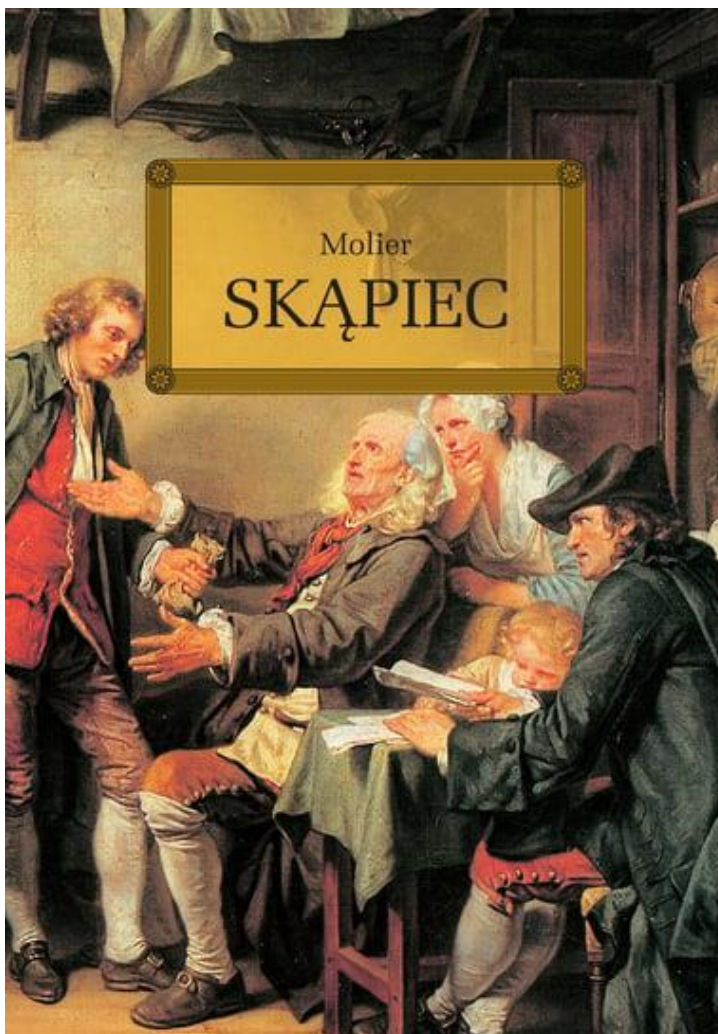
Sofokles posługuje się poetyckim językiem, wzbudzając emocje i wprowadzając czytelnika w atmosferę pełną napięcia. Język, którego używa autor pomaga widzowi zobrazować sobie tematykę śmierci, boskich praw i ludzkiego cierpienia. „Antygona” pomimo upływu wieków pozostaje aktualna. Sofokles stawia granice między dobrem a złem, które mogą doprowadzić do tragedii.

Bardzo spodobała mi się tematyka „Antygony” Sofoklesa. Lektura jest warta przeczytania, gdyż zmusza do refleksji nad sprawiedliwością i odpowiedzialnością. Pokazuje też, że z życiem przychodzą trudne momenty, które wymagają podjęcia trudnych decyzji. Najbardziej podobała mi się tytułowa bohaterka, która jest symbolem odwagi i odpowiedzialności oraz dąży do sprawiedliwości.

*Klaudia Staroń  
2i*

### **Recenzja książki Moliera pt. „Skąpiec”**

Musisz przeczytać „Skąpca” Moliera! Jakiś czas temu przeczytałam tę książkę ponieważ jest to lektura, którą miałam omawiać w szkole. Początkowo nie byłam do niej pozytywnie nastawiona, lecz z każdą kolejną



stroną przekonywałam się, że się co do niej myliłam.

Autor utworu czyli Molier to słynny francuski komediopisarz, który sam wcielił się w rolę tytułowego bohatera podczas wystawiania komedii na scenie.

Główny bohater to skąpy starzec o imieniu Harpagon, dla którego pieniądze są ważniejsze niż wszystko inne, w tym także rodzina. Mężczyzna całe życie oszczędza oraz pilnuje swoich oszczędności, które zakopał w szkatułce w ogródku. Skąpiec posiada dwoje dzieci- Kleanta, który zakochany jest w Mariannie oraz Elizę zakochaną w Walerym będącym zarządcą u Harpagona. Dzieci wiedzą, że ojciec ma inne, bardziej opłaczalne plany odnośnie ich zamążpójścia, dlatego boją się powiedzieć

skąpcowi o swoich uczuciach. Zatem, jak dalej potoczą się ich losy? Czy młodzi zaznają szczęścia? Autor utworu pod jego koniec przychodzi z bardzo ciekawym rozwiązaniem.

Lektura bardzo mi się spodobała! Uważam, że jest to na prawdę ciekawa oraz śmieszna książka. Autor w umiejętny sposób wyśmiewa ludzkie wady oraz zachowania. To sprawiło, że książka bardzo mnie wciągnęła dobrze się przy niej bawiłam. Akcja utworu była wartką, a opisy

scen wzbudzały moją wyobraźnię. Uważam że „Skąpiec” Moliera jest książką, którą warto naprawdę warto przeczytać. Polecam ją starszym jak i młodszym odbiorcom. Poprzez swój komediowy charakter lektura jest bardzo ciekawa oraz śmieszna, niesie ze sobą również ważne życiowe przesłanie dotyczące hierarchii w jakiej powinniśmy stawiać pieniądze. Ponadto tekst jest przejrzysty co sprawia że, utwór czyta się szybko i przyjemnie.

*Klaudia Staroń  
2i*



### „A Cinderella Story”

Na pewno zechcesz zobaczyć „A Cinderella Story” to współczesna, romantyczna komedia inspirowana klasyczną baśnią o Kopciuszku.

Główna bohaterka Sam Montgomery, to skromna i ambitna nastolatka mieszkająca w Dolinie San Fernando. Po śmierci ojca zostaje pod opieką swojej okrutnej macochy Fiony i jej dwóch złośliwych córek. Fiona zmusza Sam do ciężkiej pracy w rodzinnej restauracji, a przyrodnie siostry dokuczają jej na każdym kroku, czyniąc życie Sam prawdziwym koszmarem.

Mimo trudnej sytuacji, Sam marzy o ucieczce na studia i dostaniu się na Princeton, gdzie jak wierzy będzie mogła zacząć nowe życie. W międzyczasie nawiązuje anonimową relację przez Internet z chłopakiem o pseudonimie „Nomad”. Nie wie jednak, że to Austin Ames - najpopularniejszy chłopak w szkole, gwiazda futbolu i syn wpływowego biznesmena, który również czuje się przytłoczony oczekiwaniami innych i szuka prawdziwej miłości.

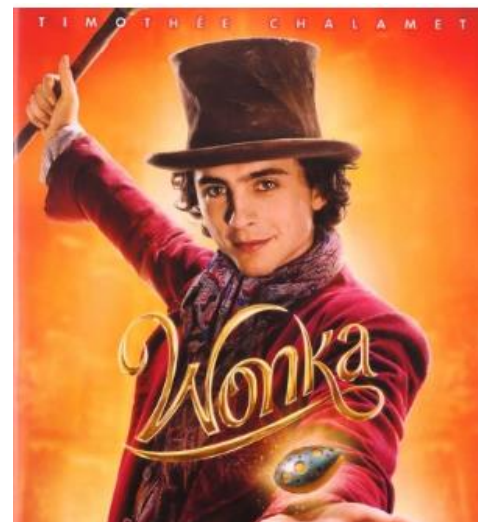
Kiedy Sam i Austin postanawiają spotkać się na szkolnym balu Halloween, Sam przychodzi przebrana w piękną maskę i suknię, dzięki czemu nikt nie rozpoznaje jej jako „szarej myszki” z restauracji. Choć spędzają razem magiczny wieczór, Sam musi uciekać przed północą, by wrócić do swoich obowiązków, zostawiając za sobą jedynie telefon komórkowy jako „szklany pantofelek”.

Austin rozpoczyna poszukiwania tajemniczej dziewczyny z balu, podczas gdy Sam boi się ujawnić swoją prawdziwą tożsamość przekonana, że nie pasuje do świata Austina. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, gdy macocha Sam sabotuje jej szanse na dostanie się na Princeton, niszcząc list z uniwersytetu.

W końcu jednak Sam zdobywa odwagę, by stanąć w obronie swoich marzeń. W publicznej konfrontacji ujawnia się przed Austinem i resztą szkoły, a Austin porzucając obawy przed opinią innych, decyduje się być z nią. Sam odzyskuje kontrolę nad swoim życiem, a marzenia o Princeton stają się rzeczywistością, gdy odkrywa, że została przyjęta na uniwersytet.

Film kończy się triumfem Sam - nie tylko znajduje miłość, ale również uwalnia się od toksycznej macochy i realizuje swoje ambicje. „A Cinderella Story” to opowieść o odkrywaniu własnej wartości, odwadze w dążeniu do celu i sile miłości, która pokonuje wszelkie przeciwności.

Wiktoria, 2i



### „Wonka”

„Wonka” to film, który przenosi widzów w świat magii, słodyczy i wyobraźni, opowiadając historię młodego Willy’ego Wonki. Wonka jako młody wynalazca zaczyna zdobywać pierwsze doświadczenia w cukiernictwie. Jego wizja jest pełna sukcesów, lecz po drodze spotyka go pełno przeszkód i nieoczekiwanych przygód. W roli młodego Willy’ego Wonki występuje Timothee Chalamet, który ma za zadanie wnieść świeże spojrzenie na postać Wonki, ukazując jego pasję do tworzenia niezwykłych słodyczy. Za reżyserię filmu odpowiada Paul King co sugeruje, że film jest pełen magii i słodkości. „Wonka” to film, który łączy elementy fantazji, humoru i muzyki. Muzyka w filmie ma dodać historii dodatkowej magii, podkreślając kluczowe elementy z życia młodego Wonki, gdy pokonuje przeszkody na drodze do stworzenia swojej legendarnej fabryki czekolady.

Marlena





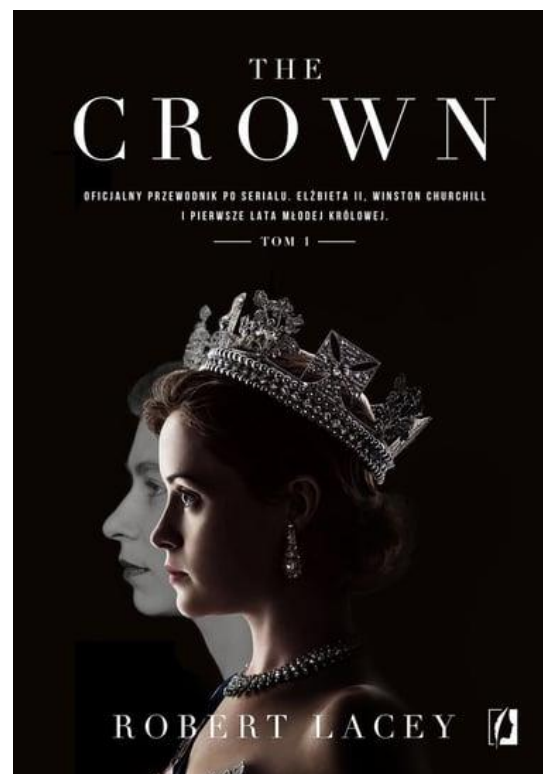
## „THE CROWN”

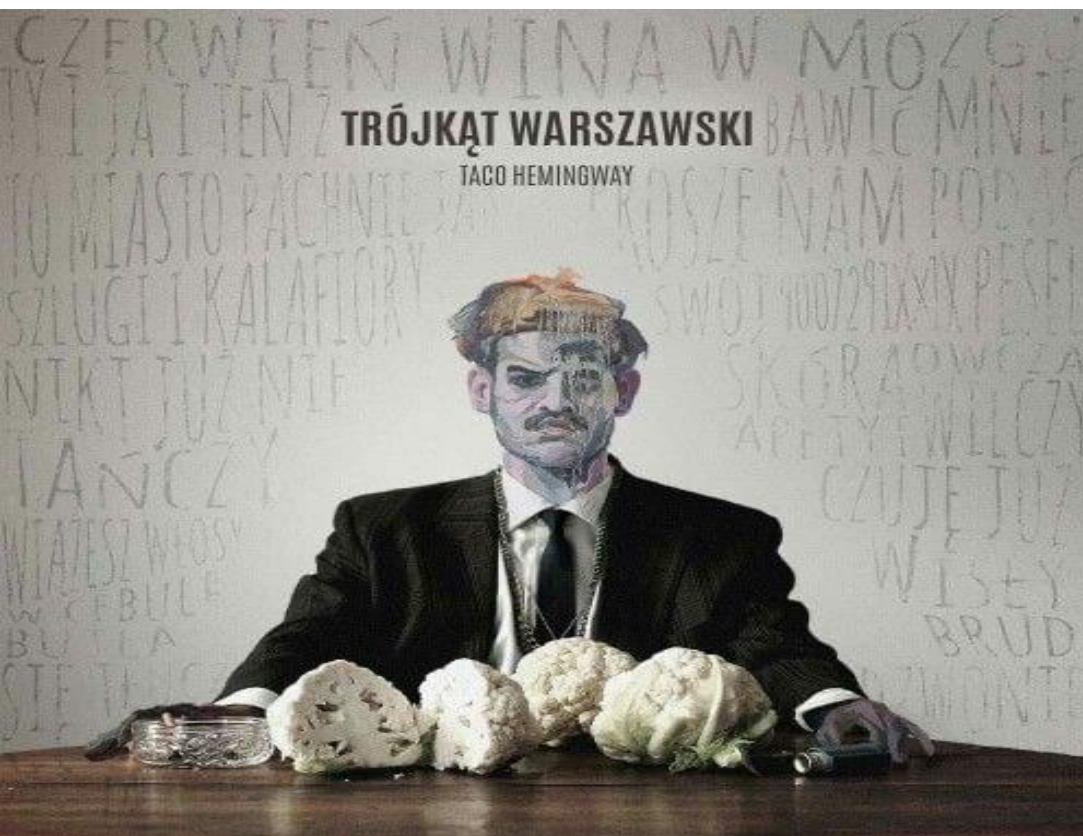
Czy warto zobaczyć?

Serial opowiada historię brytyjskiej rodziny królewskiej, skupiając się głównie na życiu królowej Elżbiety II. Serial ten, miał swoją premierę w 2016 roku i od tamtej pory zdobył liczne nagrody. Każdy sezon opowiada o różnych dekadach panowania królowej Elżbiety II, dostarczając wnikliwej analizy jej życia prywatnego oraz wyzwań, przed którymi stała jako monarchini. Pierwszy sezon rozpoczyna się od wstąpienia Elżbiety II na tron w 1952 roku, tuż po śmierci jej ojca-króla Jerzego VI. W kolejnych sezonach widzowie

obserwują, jak młoda królowa zмага się z rolą monarchy, rodziną i polityką, w tym premierami takimi jak Winston Churchill, Harold Wilson czy Margaret Thatcher. Serial jest zdecydowanie warty uwagi, ponieważ pomoże nam lepiej zrozumieć losy brytyjskiej rodziny królewskiej co daje wyjątkowy wgląd w historię polityczną, społeczną i obyczajową XX i XXI wieku. Pokazuje kulisy ważnych wydarzeń zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i na świecie. Postacie są niesamowicie dobrze i realistycznie odwzorowane, zarówno te pierwszoplanowe kreacje jak i drugoplanowe czy epizodyczne.

*Gabriela, Paulina*





## **Twórczość Taco Hemingwaya- nawiązania w „Trójkącie warszawskim”**

Taco Hemingway (Filip Tadeusz Szcześniak ur. 29 lipca 1990r. w Kairze) to polski raper i autor tekstów. Jego dyskografia obejmuje 10 albumów- „Marmur”, „Cafe belga”, „Pocztówka z WWA, Lato'19”, „Jarmark”, „Europa”, „1-800-Oświecenie” w tym albumy w ramach współpracy: „Soma 0,5g”, „0,25g” (Taconafide), „club2020” oraz „club2020 Mixtape”. Do dyskografii należą również minialbumy takie jak „Young Hems”, tytułowy „Trójkąt warszawski”, „Umowa o dzieło”, „Wosk”, „Szprycer”, i „Flagey”. „Trójkąt warszawski” został wydany w 2014 roku, w grudniu będziemy obchodzić jego 10-ciolecie, w związku z czym fani snują teorie

o możliwej trasie koncertowej. Słuchając każdego z utworów albumu, można zauważyć, że jest on pewnego rodzaju wycieczką po Warszawie, której jest powszechny w całej dyskografii Filipa. Tematem przewodnim albumu jest historia podmiotu lirycznego, jego byłej dziewczyny oraz jej nowego obiektu zainteresowania- Piotra, wśród społeczności warszawskiej młodzieży.

Album jest skarbnicą nawiązań do życiorysu i dzieciństwa autora, zarówno jak do historii PRL-u (mówione wstępy do piosenek są wycinkami z np. KronikiRP) i literatury antycznej. Przykładem jest występowanie trzech postaci, tak samo jak u Sofoklesa. W utworze „Mięso”, pełnym wybitnie wyrażonych emocji, Taco rapuje takie słowa: „To nie komedia, Antygona ma wzór wam dać/Tutaj ma być tragedia, obok antycznego chóru ma stać”. W utworze

„Wszystko jedno” także znajdziemy zwroty do chóru: „Pora na anty... chyba trzeba...”, „Ona wychodzi, on dostrzeżę jakąś butlę rumu./Czy pić coś jeszcze? Chyba musi iść zapytać chóru.” Łączy on patetyczny charakter z tragedii antycznej polskimi realiami. Często spotykaną opinią, z którą niewątpliwie się zgadzam jest stwierdzenie, że „Trójkąt warszawski” zapoczątkował nową erę muzyki tej dekady w Polsce. Do pewnego czasu rap i hip-hop były gatunkami raczej osiedlowymi, kojarzącymi się z „blokowym” życiem. W albumie Taco skupia uwagę na zwyczajnym życiu warszawiaka, byciu sobą z dodatkiem odczuć

dotyczących miłości, odrzucenia. Podsumowując, Album "Trójkąt warszawski" Taco Hemingwaya to konceptualna płyta, która eksploruje życie w Warszawie oraz różne aspekty współczesnej kultury miejskiej. Taco porusza tematy związane z relacjami międzyludzkimi, marzeniami, ambicjami oraz codziennymi zmaganiem mieszkańców stolicy. Muzycznie album łączy elementy hip-hopu i popu, a teksty są często osobiste i refleksyjne. Całość tworzy obraz współczesnego życia w mieście, z jego blaskami i cieniami.

*Klaudia Żuraw 2i*







## Wycieczki, wyjazdy, wyprawy

Wiele się dzieje ZSL w Leżajsku, z całą pewnością trzeba przybliżyć wycieczki, w których bierzemy udział. Miejsca są bliskie i odległe: Częstochowa, Kraków, Hiszpania, Anglia, Niemcy czy Szkocja. Wyprawy mają przeróżny charakter, od religijnych po językowe i kulturowe zwiedzanie świata. Każda wycieczka wnosi wiele i kształtuje nasze młode umysły i charaktery. Dzięki nim poznajemy nowe miejsca, kulturę i obyczaje. Mamy nadzieję, że każdy taki wyjazd pozytywnie wpłynie na wyniki naszych matur i dorosłe życie:)

Redakcja







## WARTO CHODZIĆ NA GÓRSKIE WĘDRÓWKI

Górskie wędrówki to popularna forma aktywnego wypoczynku, która oferuje więcej niż tylko kontakt z naturą. To dostępne dla niemal każdej grupy wiekowej zajęcie przynosi również liczne korzyści zdrowotne, emocjonalne i psychiczne. Oto dlaczego warto wybrać się na górski szlak:

- Poprawa kondycji fizycznej
- Kontakt z naturą

- Redukcja stresu i poprawa samopoczucia

- Wzmocnienie wytrzymałości i samodyscypliny

- Budowanie więzi i wspólne spędzanie czasu

- Rozwój przydatnych umiejętności

Poprawa kondycji fizycznej

Wędrówki po górach to doskonały sposób na poprawę kondycji fizycznej. Podczas chodzenia po nierównym terenie zaangażowane są różne grupy mięśni, co wzmacnia nogi, plecy i mięśnie brzucha. Wysiętek związany z pokonywaniem

podejść i zejść przyczynia się także do spalania kalorii, co pomaga w utrzymaniu

zdrowej wagi.

Kontakt z naturą

Obcowanie z naturą przynosi korzyści na tle psychicznym i emocjonalnym. Górskie krajobrazy, piękne widoki oraz kontakt z przyrodą dostarczają, których nie zaznamy w miejskim środowisku. Obserwowanie malowniczych widoków i słuchanie odgłosów natury, takich jak śpiew ptaków czy szum drzew pomaga zrelaksować się i poczuć jedność z otoczeniem.

Redukcja stresu i poprawa samopoczucia

Aktywność fizyczna w otoczeniu przyrody ma wyjątkowy wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Przebywanie na świeżym powietrzu może skutecznie zredukować poziom stresu oraz obniżyć ciśnienie krwi. Górskie wędrówki pomagają oderwać się od codziennych problemów, zwiększając poczucie spokoju i zadowolenia.

Wzmocnienie wytrzymałości i samodyscypliny

Pokonywanie górskich szlaków wiąże się z wysiłkiem, który może być wyzwaniem, szczególnie na stromych podejściach czy długich trasach. Takie wędrówki uczą wytrzymałości i samodyscypliny, a zdobywanie szczytów daje poczucie satysfakcji i osiągnięcia celu, co motywuje do podejmowania kolejnych wyzwań zarówno na szlaku, jak i w codziennym życiu.

Budowanie więzi i wspólne spędzanie czasu

Górskie spacerowanie to także doskonały sposób na spędzanie czasu z rodziną czy przyjaciółmi. Wspólne pokonywanie trudności buduje relacje międzyludzkie oraz daje możliwość poznania nowych osób podczas wędrówki w grupie.

Rozwój przydatnych umiejętności

Podczas wędrówek rozwijają się różne umiejętności, takie jak orientacja w terenie, planowanie trasy, a także radzenie sobie w trudnych warunkach pogodowych. Dla wielu osób jest także okazją do nauki pierwszej pomocy czy podstaw survivalu.





## PRZYRODA I ZWIERZĘTA W NASZYM ŻYCIU

Dbanie o przyrodę i zwierzęta jest nie tylko naszym moralnym obowiązkiem, ale także kluczowym elementem utrzymania równowagi w ekosystemie. Przyroda dostarcza nam czystego powietrza, wody i żywności, a troska o nią to inwestycja w nasze własne zdrowie i przyszłość. Chroniąc rośliny i zwierzęta, wspieramy bioróżnorodność, która jest fundamentem wszystkich zdrowych i odpornych ekosystemów. Warto pamiętać, że każdy organizm pełni określoną rolę w przyrodzie. Nawet najmniejsze owady przyczyniają się do zapylania roślin, co jest kluczowe dla produkcji żywności. Z kolei drzewa pochłaniają dwutlenek węgla, poprawiając jakość powietrza, którym oddychamy. W praktyce

oznacza to, że nasze codzienne wybory mają bezpośredni wpływ na przyszłość planety.

Działania proekologiczne nie wymagają wielkich poświęceń. Wystarczy świadomie podchodzić do zużycia wody, energii, czy segregowania odpadów. Małe kroki, takie jak oszczędzanie wody, unikanie plastikowych opakowań i wspieranie naszych lokalnych producentów, mogą przynieść ogromne korzyści dla środowiska.

Ochrona zwierząt to także dbałość o ich naturalne siedliska, które są coraz bardziej zagrożone przez działalność człowieka. Niektóre gatunki, jak pszczoły, mają kluczowe znaczenie dla naszego przetrwania, ponieważ odpowiadają za zapylanie wielu roślin. Wspierając ich ochronę, dbamy również o nasze rolnictwo i gospodarkę.

Podsumowując, troska o przyrodę i zwierzęta to odpowiedzialność, która przekłada się na nasze życie i zdrowie. Każdy z nas może stać się strażnikiem natury, podejmując nawet najmniejsze kroki w celu jej ochrony. W końcu tylko w harmonii z przyrodą możemy zapewnić sobie i przyszłym pokoleniom lepsze jutro.

*Maja Mączka*





## WĄŻ JAKO ZWIERZAK DOMOWY?

Węże, choć dla wielu osób mogą wydawać się egzotycznym lub wręcz przerażającym zwierzęciem, zyskują coraz większą popularność jako zwierzęta domowe. Są one nie tylko interesującymi towarzyszami, ale również stosunkowo łatwymi w utrzymaniu, o ile zna się ich potrzeby. Decydując się na węża, wprowadzamy do domu nietypowego, ale niezwykle fascynującego pupila, którego opieka różni się od codziennej troski o psa czy kota. Węże są atrakcyjne dla osób, które szukają cichego, zwierzaka, niewymagającego codziennej uwagi, a jednocześnie oferując pewien element egzotyki w naszym domowym otoczeniu. W przeciwieństwie do tradycyjnych zwierząt domowych, nie potrzebują spacerów ani intensywnej interakcji z człowiekiem. Mogą być doskonałym wyborem dla osób

o ograniczonym czasie, choć nadal wymagają regularnej pielęgnacji i odpowiednich warunków do życia.

### WŁAŚCIWA OPIEKA NAD WĘŻEM

Węże to drapieżniki, a ich dieta różni się w zależności od gatunku. Najczęściej hodowane węże karmione są gryzoniami, takimi jak myszy lub szczury, które można kupić w sklepach zoologicznych. Niektóre większe gatunki mogą wymagać większych zwierząt, takich jak króliki. Warto zaznaczyć, że węże nie jedzą codziennie – w zależności od wieku i wielkości mogą być karmione co kilka dni, a nawet raz na kilka tygodni. Ważne jest, aby zwierzęta, którymi karmimy węże, były zdrowe i odpowiednio przygotowane – najczęściej stosuje się mrożone gryzonie, które wcześniej rozmraża

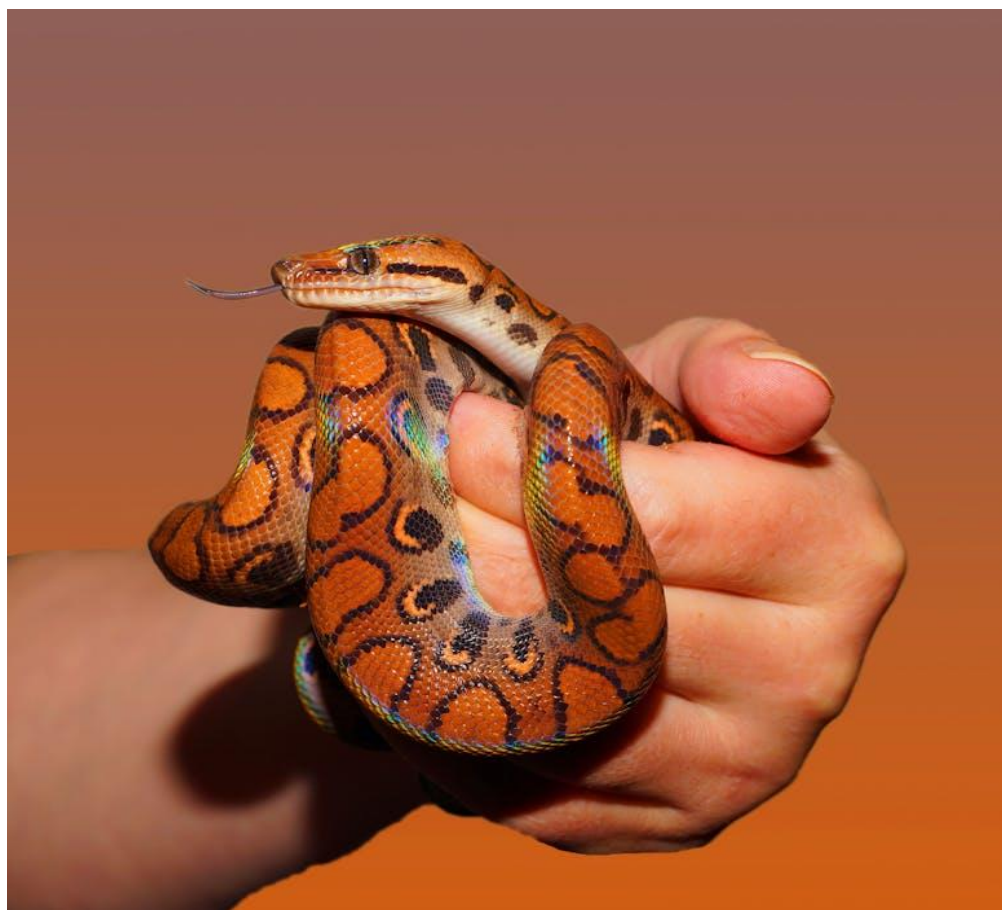
się w odpowiedniej temperaturze.

Podstawą utrzymania węża jest dobrze przygotowane terrarium. Musi ono odzwierciedlać naturalne warunki życia danego gatunku, co obejmuje właściwą wilgotność oraz odpowiednią przestrzeń do poruszania się. Terrarium dla węża powinno być wyposażone w:

Źródło ciepła - większość węży pochodzi z ciepłych stref klimatycznych, dlatego też odpowiednie ogrzewanie jest kluczowe.

Popularnym rozwiązaniem są maty grzewcze lub lampy emitujące ciepło.

Oświetlenie - choć węże nie potrzebują intensywnego światła, naturalny cykl dnia i nocy jest dla nich ważny. Dla niektórych gatunków zalecane jest dodatkowe oświetlenie UV.





Miejsce do schronienia - węże to zwierzęta skryte, które lubią się chować. Ważne jest, aby w terrarium znalazło się miejsce, gdzie wąż będzie mógł się ukryć.

Odpowiednie podłoże - wybór odpowiedniego podłoża zależy od gatunku, np. dla węża zbożowego może wystarczyć kawałek ręcznika papierowego. Jednak najczęściej stosuje się korę, włókno kokosowe, piasek lub specjalne podłoża dostępne w sklepach zoologicznych.

#### ZALETY POSIADANIA WĘŻA

Niski poziom hałasu - węże nie wydają dźwięków, co czyni je idealnymi dla osób, które preferują ciche otoczenie.

Małe wymagania interakcyjne – nie

potrzebują codziennej uwagi, spacerów czy zabawy. Mogą żyć w swoim rytmie, co sprawia, że są wygodne dla osób z napiętym grafikiem.

Czystość - węże nie są zwierzętami brudzącymi, a ich terrarium można czyścić co kilka tygodni, w zależności od gatunku i wielkości.

#### WYZWANIA ZWIĄZANE Z HODOWLĄ WĘŻA

Węże, mimo swojej niskiej interakcyjności wymagają wiedzy i odpowiedniego podejścia. Nie są to zwierzęta dla osób, które mogą odczuwać lęk przed nimi, a ich drapieżna natura może być dla

niektórych trudna do zaakceptowania. Niektóre gatunki

mogą żyć bardzo długo - nawet do 30 lat, więc opieka nad nimi jest długoterminowa. Jest to również duży koszt, aby zapewnić wężowi wszystkiego czego potrzebuje.

Podsumowując węże to nietypowi, ale fascynujący towarzysze, którzy przy odpowiedniej opiece mogą stać się niezwykle interesującymi domowymi pupilami. Ich piękno, różnorodność oraz stosunkowo niskie wymagania sprawiają, że coraz więcej osób decyduje się na hodowlę tych zwierząt. Jednak przed podjęciem decyzji o zakupie węża warto dokładnie rozważyć swoje możliwości i zapoznać się z potrzebami wybranego gatunku.

Zuza Fudacz







## ZE ŚWIATA SPORTU

### Piłka Siatkowa w Polsce

Piłka siatkowa to jedna z najpopularniejszych dyscyplin sportowych w Polsce, która przyciąga rzesze kibiców i zawodników. Została ona wprowadzona do kraju w latach 20. XX wieku i od tego czasu zdobyła ogromną popularność. W Polsce działa wiele lig i klubów, a najwyższą klasą rozgrywkową jest Plus Liga, która gromadzi najlepsze drużyny siatkarskie w kraju.

### Plus Liga

Plus Liga to liga siatkarska, w której rywalizują czołowe kluby z Polski. Została założona w 2000 roku i od tego czasu stała się areną wielu emocjonujących meczów oraz miejscem, gdzie swoje umiejętności rozwijają zarówno polscy, jak

i zagraniczni zawodnicy. Liga cieszy się dużym zainteresowaniem mediów i kibiców, co przyczynia się do jej dynamicznego rozwoju. W sezonie 2023/2024 uczestniczy 14 drużyn, które walczą o mistrzostwo oraz miejsca w europejskich pucharach.

### Asseco Resovia Rzeszów

Na podkarpaciu działa jeden z najbardziej utytułowanych klubów w Plus Lidze jakim jest Asseco Resovia Rzeszów, założony w 1930 roku. Klub ten ma na swoim koncie wiele sukcesów, zarówno na krajowej, jak i międzynarodowej arenie.

### Historia i Sukcesy

Resovia Rzeszów ma bogatą historię, sięgającą ponad 90 lat. Klub zdobył wiele tytułów mistrza Polski oraz medali w rozgrywkach pucharowych. Wśród największych osiągnięć można wymienić mistrzostwo Polski, zdobyte

wielokrotnie, oraz sukcesy w europejskich rozgrywkach, takich jak Puchar CEV i Puchar Europy.

### Obecna Forma i Drużyna

W ostatnich latach Asseco Resovia Rzeszów prężnie się rozwija. Klub inwestuje w młodych zawodników, jednocześnie ściągając do siebie uznane nazwiska z zagranicy. Pośród graczy znajdują się także medaliści olimpijczy tacy jak: Karol Kłós (kapitan drużyny), Paweł Zatorski, Bartosz Bednorz czy pochodzący z Francji Stephen Boyer. Dzięki temu zespół ma potencjał, aby rywalizować o najwyższe lokaty w Plus Lidze. Aktualnym trenerem klubu jest Tuomas Sammelvuo.

### Kibice i Atmosfera

Kibice Asseco Resovii Rzeszów to jedna z najwierniejszych grup fanów w Polsce. Mecze rozgrywane w hali Podpromie przyciągają liczne rzesze sympatyków, którzy tworzą



niesamowitą atmosferę. Wspierają swój zespół zarówno w dobrych, jak i złych momentach, co świadczy o ich oddaniu.

*Agnieszka, klasa 2i*

## WARTO UPRAWIAĆ SPOTR!

Regularne uprawianie sportu to jeden z kluczowych elementów zdrowego stylu życia. W dobie powszechnej technologii i siedzącego trybu życia, aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem codziennego funkcjonowania. Oto kilka powodów dlaczego warto włączyć sport do swojej rutyny.

- **Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego**

Regularna aktywność pomaga wzmocnić mięśnie i kości, co jest szczególnie ważne w profilaktyce

chorób układu kostno-stawowego. Wysiłek fizyczny powoduje również uwalnianie endorfin, które odpowiadają za uczucie szczęścia dzięki temu sport pomaga zredukować stres lęki oraz przeciwdziała depresji.

- **Lepsza koncentracja i efektywność umysłowa.**

Badania wykazują, że osoby regularnie uprawiające sport mają lepszą koncentrację i szybciej przetwarzają informacje. Regularna aktywność fizyczna wspomaga poprawę pamięci i zdolności rozwiązywania problemów. Dla osób pracujących umysłowo, sport może być idealnym sposobem na poprawę efektywności i kreatywności.

- **Poprawa relacji społecznych**

Sport, zwłaszcza zespołowy, sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości i budowaniu relacji. Grając w sporty drużynowe uczymy się współpracy, komunikacji i zaufania do innych. Wspólne osiągnięcie celów

sportowych wzmacnia poczucie wspólnoty i tworzy trwałe więzi, które mogą przenieść się także poza boisko.

- **Sport jako sposób na relaks**

Współczesne czasy i życie często bywa stresujące, a sport jest doskonałym sposobem na oderwanie się od codziennych problemów. Aktywność fizyczna, szczególnie na świeżym powietrzu, działa kojąco na nasze zmysły, pozwala oczyścić umysł i naładować baterie. Po intensywnym treningu łatwiej jest się zrelaksować, co przyczynia się do lepszej jakości snu.

- **Wzmocnienie odporności**

Osoby aktywne fizycznie mają silniejszy układ odpornościowy. Regularne ćwiczenia pomagają lepiej radzić sobie z infekcjami i chorobami.

- **Motywacja i samodyscyplina**





Sport uczy wytrwałości i systematyczności. Osiągnięcie celów wymaga zaangażowania i konsekwencji. Te cechy, nabyte przez sport przenoszą się do naszego życia. Pomagają nam lepiej radzić sobie w pracy czy w szkole i podejmować wyzwania.

### Podsumowanie

Sport to nie tylko sposób na zdrowie, ale także na poprawę jakości naszego życia wielu jego aspektach. Regularna aktywność fizyczna daje energię, zwiększa produktywność, umiejętności społeczne i poprawia samoocenę. To naturalna i skuteczna droga do lepszego zdrowia i samopoczucia.



## Finale Licealiady w sztafetowych biegach przełajowych

17 października 2024r. w Kolbuszowej odbył się Finał Wojewódzki Licealiady w sztafetowych biegach przełajowych. W zawodach wzięły udział najlepsze zespoły wyłonione w eliminacjach powiatowych. W kategorii dziewcząt wystartowało 21 sztafet, a w kategorii chłopców 24. Sztafeta dziewcząt z powodu kontuzji jednej z zawodniczek nie ukończyła biegu. Takie sytuacje w sporcie się zdarzają i są próbą charakteru. Mamy nadzieję na więcej szczęścia w wiosennych biegach drużynowych, bo zespół jest obiecujący.

Natomiast świetnie poszło naszym chłopakom. Sztafeta chłopców ZSL w Finale Wojewódzkim zajęła VI miejsce.

Skład sztafety chłopców; Adam Pawelec 3D, Gabriel Nowak 3D,

Maciej Heliniak 3G, Adrian Dec 3TSa, Kamil Papak 3TSa, Bartosz Kucharzak 3W, Adam Zacharyasz 3W.

Chłopcom gratulujemy wyniku i życzymy kolejnych udanych startów w drużynowych biegach przełajowych, które odbędą się na wiosnę.

Szczegóły zawodów na stronie PWSZS 138 drużyn rywalizowało na przełajowych trasach w Kolbuszowej - Podkarpacki Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy

*Maria Skrzat, Agnieszka Kwiecień*







## Półfinał Wojewódzki Licealiady w badmintonie

15 listopada 2024r. w Zarzeczcu odbył się Półfinał Wojewódzki Licealiady w badmintonie-grze drużynowej. Zespół Szkół Licealnych w kategorii dziewcząt reprezentowały; Wiktoria Jawniak i Patrycja Szenborn, uczennice klasy IB. Natomiast w kategorii chłopców w drużynie ZSL wystąpili; Oskar Domina 3TSb i Artur Szyszka 3TP. Pomimo dużej konkurencji były to bardzo udane zawody dla naszych badmintonistów. Dziewczęta zajęły II miejsce i awansowały do Finału Wojewódzkiego Licealiady. Chłopcy zakończyli rywalizację na III miejscu, przegrywając w całych zawodach

tylko jeden mecz z finalistami ubiegłorocznych Finałów Wojewódzkich.

Wszystkim naszym badmintonistom gratulujemy bardzo dobrych wyników, a dziewczętom życzymy dalszych sukcesów w Finale Wojewódzkim.

*Maria Skrzat*

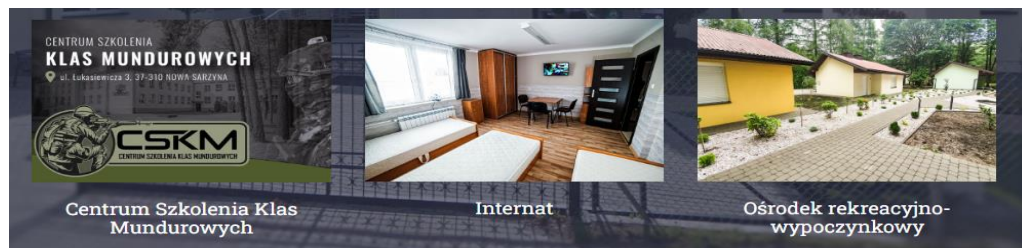




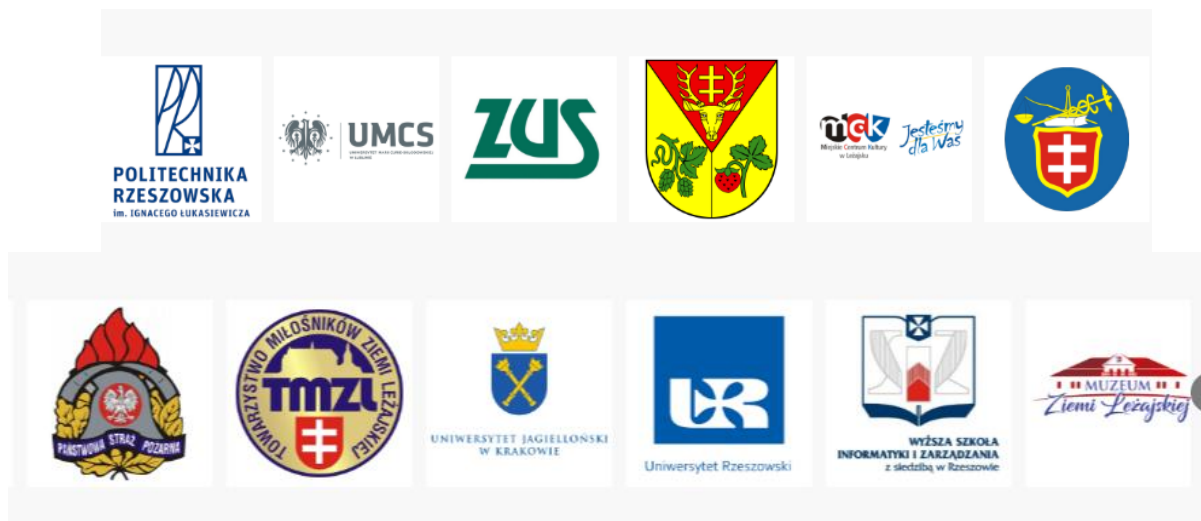
## Realizujemy projekty:



## Posiadamy doskonałą bazę dydaktyczno – rekreacyjną:



## Współpracujemy z:



Chcesz zamieścić artykuł? - wyślij na adres: [chroberek.zsl@wp.pl](mailto:chroberek.zsl@wp.pl)

Nauczyciele opiekujący się tym zespołem redakcyjnym: - matematyka, fizyka, chemia – p. Agnieszka Lizak, p. Bogdan Wójtowicz - ekonomia i logistyka – p. Danuta Drażek, p. Andrzej. Makówka - pedagogika, wolontariat – p. Izabela Miazga, biologia, geografia – p. Marek Chmura , języki - p. Brygida Polańska, p. Małgorzata Mika, - wychowanie fizyczne – p. Maria Skrzat, informatyka, plastyka – p. Bożena Leniart.