

Chroberek

Zespół Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

kwiecień 2025



Redakcja:

Brygida Polańska

Małgorzata Mika

Projekt graficzny, skład i opieka
artystyczna:

Bożena Leniart

Drodzy Czytelnicy!

Cześć! Witamy Was w kolejnym numerze naszej gazetki. Ostatnio dużo się działo, dlatego zapraszamy do lektury, a ponieważ zbliża się wyjątkowy czas, to chcemy przekazać parę ważnych słów :)

Z okazji Świąt Wielkanocnych wszystkim dobrym ludziom życzymy, aby ten wyjątkowy czas przepełniony był pokojem, miłością i odpoczynkiem w gronie najbliższych. Niech radosny dzień Zmartwychwstania Pańskiego wniesie nadzieję, a powracająca do życia natura będzie natchnieniem w codziennym życiu.

Redakcja Chrobek

Grafika okładki gazetki
„Chroberek” – pixabay.com

str. 2	OD REDAKCJI
str. 3	W NUMERZE
str. 4-5	TRADYCJE WIELKANOCNE
str. 6 -7	ZROZUMIEĆ DEPRECJĘ
str. 8	SPOTKANIA
str. 9 10	GIGANCI NAUKI
str.11	DZIEŃ KOBIET
str. 12	WYJAZDY
str. 13-14	LUDZIE GODNI PAMIĘCI
str. 15	OSKARY 2025
str. 16	PODRÓŻE
str. 17-18	ZWIERZĘTA
str. 19	MUZYKA





DAWNE TRADYCJE WIELKANOCNE NA ZIEMIACH POLSKICH

Wielkanoc, czyli jedno z najważniejszych świąt chrześcijańskich, ma głębokie korzenie w dawnych obrzędach pogańskich i wczesnochrześcijańskich. Na ziemiach polskich tradycje wielkanocne były bogate i różnorodne, często łącząc chrześcijańskie motywy z zwyczajami związanymi z kultem odradzającej się przyrody.

Przedchrześcijańskie obrzędy wiosenne.

Zanim chrześcijaństwo dotarło na ziemię polskie, Słowianie obchodzili Jare Gody – święto wiosenne celebrujące nadejście ciepłych dni, budzenie się przyrody, mające zapewnić urodzaj. Obrzędy te obejmowały palenie ognisk, składanie ofiar

z jedzenia i picia, a także symboliczne topienie lub palenie kukły zimy (późniejszej Marzanny). Wierzono wówczas, że te rytuały zapewnią dobre plony i ochronią przed złymi duchami.

Rytuały oczyszczające – Śmigus Dyngus

Wiosenne oczyszczenie było istotnym elementem dawnych wierzeń. Obrzędy obejmowały kąpiele w rzekach, skoki przez ogień czy polewanie wodą – co z czasem przekształciło się w Śmigus – Dyngus. Dawniej jednak polewanie wodą miało również znaczenie magiczne – woda miała zapewnić zdrowie i płodność. Co ciekawe pierwotnie Śmigus

i Dyngus były dwoma odrębnymi zwyczajami. Śmigus oznaczał smaganie gałązkami wcześniej wspomniane polewanie wodą. Dyngus natomiast to chodzenie po domach i zbieranie podarków w zamian za śpiew i życzenia.

W niektórych wsiach znany też był zwyczaj zwany kurek dyngusowy – chłopcy nosili żywego koguta lub jego drewnianą podobiznę chodząc po domach i śpiewając pieśni.

Średniowieczne i wczesnonowożytne zwyczaje Wielkanocne

W średniowieczu Wielkanoc była poprzedzana surowym postem, podczas którego ludzie na znak pokuty biczowali się publicznie. W niektórych regionach praktykowano symboliczne grzebanie żuru i śledzia, oznaczające zakończenie postnego jedzenia. Polegało to na wylewaniu żuru na ziemię lud wieszaniu śledzia na drzewie.

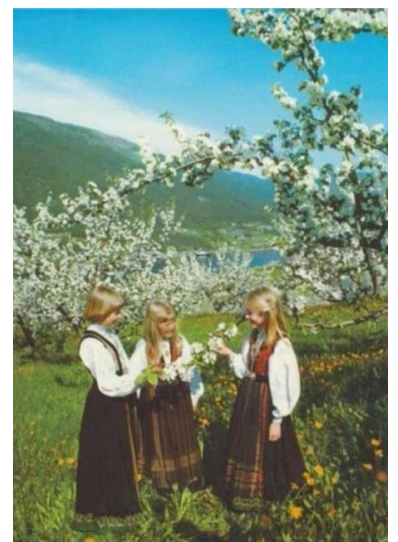
W średniowiecznych zwyczajach szczególnie ważne były też procesje i misteria pasyjne. W miastach i wsiach organizowano przedstawienia ukazującą mękę Pańską, które miały charakter teatralnych widowisk.

Innym zwyczajem było „palowanie” domowników i zwierząt gospodarskich palmami po powrocie z kościoła w Niedzielę Palmową. Miało to przynieść płodność i ochronę przed zarazami.

Tradycją cieszącą się popularnością było również próbowanie ognia – gospodarz domu przynosił z Kościoła nowy ogień, którym zapalano domowe paleniska. Był to znak nowego początku i światła Chrystusa.

Dawne tradycje Wielkanocne na terenach Polski były niezwykle różnorodne, a wiele z nich choć w zmienionej formie przetrwało do dziś. Współczesne zwyczaje takie jak Śmigus – Dyngus, palenie marzanny, tworzenie palm w Niedzielę Palmową, a także wszystkim dobrze znane jajka mają swoje korzenie w odległych czasach, kiedy ludzie łączyli życie duchowe z rytmem natury. To świadectwo ciągłości kultury i tradycji, które przez wieki kształtowały polską obrzędowość podczas Świąt Wielkiej Nocy.

M.Sz





WIELKANOC NA ŚWIECIE

Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt chrześcijańskich, ale w różnych krajach obchodzi się ją na różne sposoby. Niektóre tradycje są poważne i religijne, inne pełne zabawy i niezwykłych zwyczajów. W Polsce Wielkanoc kojarzy się z koszyczkiem wielkanocnym, który święci się w Wielką Sobotę, oraz z Poniedziałkiem Wielkanocnym, kiedy to wszyscy oblewają się wodą w ramach Śmigusa-Dyngusa.

W Hiszpanii najważniejsze są uroczyste procesje, zwłaszcza w Sewilli, gdzie ludzie w specjalnych strojach niosą figury religijne. W Wielkiej Brytanii i USA dzieci szukają czekoladowych jajek ukrytych przez wielkanocnego zajączka.

W Stanach Zjednoczonych popularna jest też zabawa w turlanie

jajek po trawie, organizowana nawet przed Białym Domem.

W Grecji w Wielką Sobotę ludzie wychodzą na ulice ze świecami, a o północy rozbijają jajka, co symbolizuje zwycięstwo życia nad śmiercią. Niektóre kraje mają wyjątkowo oryginalne tradycje.

W Szwecji dzieci przebierają się za wielkanocne czarownice i zbierają słodczyce, podobnie jak w Halloween.

W Finlandii ludzie rozpalają ogniska, wierząc, że odstraszą nimi złe duchy.

W Australii zamiast wielkanocnego zajączka promuje się bilby'ego - zagrożonego torbacza, którego wizerunek pojawia się na czekoladowych słodczykach.

W Brazylii Wielkanoc łączy się

z kolorowymi paradami i ogromnymi czekoladowymi jajkami.

Na Filipinach natomiast odbywają się realistyczne inscenizacje Męki Pańskiej, w których niektórzy ochotnicy pozwalają się nawet symbolicznie przybić do krzyża.

Choć tradycje różnią się w zależności od kraju, jedno pozostaje niezmiennie - Wielkanoc to czas radości, spotkań z bliskimi i świętowania odrodzenia. Każdy kraj obchodzi ją na swój sposób, ale wszędzie jest to wyjątkowy i pełen emocji czas





ZROZUMIEĆ DEPRESJĘ. JAK POMÓĆ SOBIE I INNYM W TRUDNYCH CHWILACH?

Dnia 23 lutego obchodzimy **Światowy Dzień Walki z Depresją** – dzień, który ma na celu zwrócenie uwagi na powagę depresji, jej objawy oraz sposoby radzenia sobie z tym zaburzeniem. Wciąż zbyt często traktujemy problemy emocjonalne z przymrużeniem oka, bagatelizując je lub nie rozumiejąc ich w pełni. Dzień ten daje nam szansę na to, aby porozmawiać o depresji otwarcie, zrozumieć jej mechanizmy i dowiedzieć się, gdzie szukać pomocy. To również doskonała okazja, by wesprzeć tych,

którzy borykają się z tym
trudnym stanem
psychicznym.

Jako szkoła, jesteśmy środowiskiem, które ma ogromny wpływ na siebie nawzajem. To tutaj spędzamy większość naszego czasu, tworzymy relacje, dzielimy się doświadczeniami. Niestety, zdarza się, że w naszej społeczności pojawiają się zachowania, które w znacznej mierze przyczyniają się do pogłębiania problemów psychicznych naszych koleżanek i kolegów. Hejtowanie, obrażanie, wyśmiewanie czy ocenianie

– zwłaszcza w świecie wirtualnym – to codzienne zjawiska, które wywołują poczucie izolacji, poczucia niskiej wartości i smutku. Często są to pierwsze kroki do rozwoju depresji u osób, które już i tak zmagają się z wewnętrznymi trudnościami. Dlatego tak ważne jest, abyśmy byli uważni na siebie nawzajem. Każde, nawet najmniejsze słowo czy gest może mieć ogromny wpływ na drugiego człowieka. Warto pamiętać, że to, jak traktujemy innych, może stanowić różnicę między pomocą a pogłębianiem problemów. Bądźmy odpowiedzialni za swoje słowa i czyny, zarówno w szkole, jak i w Internecie. Wspierajmy się nawzajem, a nie osądzajmy. W końcu wszyscy zasługujemy na to,

by czuć się bezpiecznie
i akceptowani w swoim środowisku.

Depresja dotyka miliony ludzi na całym świecie, a jej objawy mogą być bardzo różne – od smutku i zmęczenia po myśli samobójcze. Zdarza się, że nie zauważamy, kiedy ktoś z naszego otoczenia potrzebuje pomocy. Dlatego warto wiedzieć, jak rozpoznać depresję, kiedy należy reagować oraz jaką rolę możemy odegrać w pomaganiu innym. Pamiętajmy, że jesteśmy odpowiedzialni za to, jak traktujemy innych, a nasze wsparcie może okazać się kluczowe w trudnych chwilach.

Depresja – Jak ją rozpoznać i gdzie szukać pomocy?

Depresja to poważne zaburzenie psychiczne, które może dotknąć każdego z nas, niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego. Szczególnie w okresie dojrzewania, kiedy nasze emocje są bardziej intensywne, a zmiany w organizmie i w życiu społecznym są znaczące, łatwiej o kryzys emocjonalny.



Co MÓWIĆ

Czego NIE MÓWIĆ

Jestem
przy
Tobie.

Nie zostawię Cię.

To Twoja
wina.

Znów
zaczynasz?

To nie Twoja wina.

Będzie dobrze.

Nie przesadzaj!

Jak
mogę Ci
pomóc?

NIE JESTEŚ
PORAŻKĄ.

Myśl
pozytywnie.

Widzę, że Ci ciężko.

Ogarnij się.

Nie ma nic złego
w proszeniu o pomoc.

Zastanów się,
inni mają gorzej.

Jesteś czymś
więcej niż
opiniami
na swój temat.

Weź się w garść.

Nie jesteś
swoją chorobą.

Przejdzie Ci.

NIE WYDZIWIJAJ.

Potrzebujesz, żeby
Cię przytulić?

Nie rozumiem
w pełni co przeżywasz,
ale bez względu
na to jesteś dla
mnie ważny.

Nic Ci nie będzie.

Zawiodłeś/aś
mnie.

Jesteś
silny/a
w swojej
słabości.

Jesteś ważna i potrzebna.
Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.

Jesteś
SŁABY/A.





SPOTKANIE Z ANNA MARIĄ WESOŁOWSKĄ

W dniu 31 stycznia 2025 roku w espole Szkół Licealnych w Leżajsku im. Bolesława Chrobrego odbyło się spotkanie z sędzią Anną Marią Wesołowską. Temat brzmiał: „Działania profilaktyczne wobec zjawiska przemocy i uzależnień. Nowa ustawa o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich”.

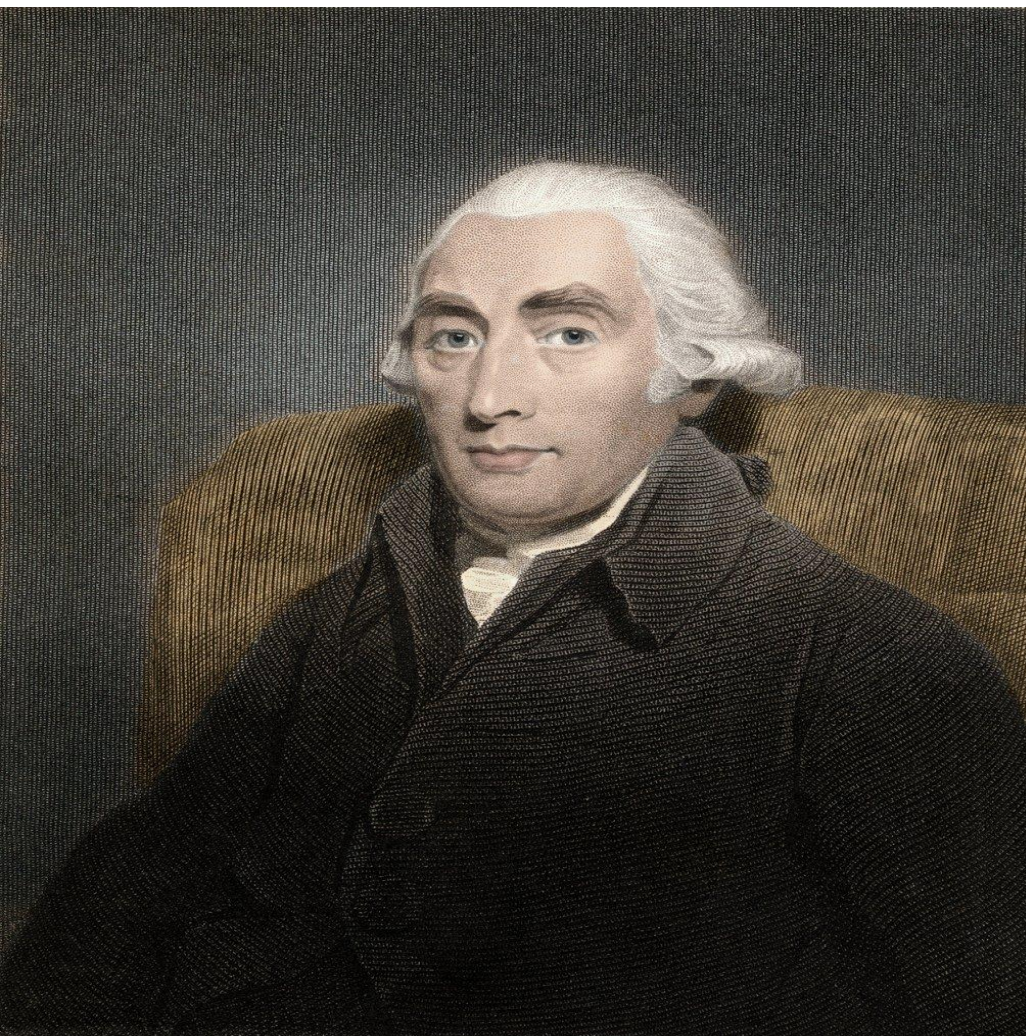
Po zebraniu się na szkolnej auli poczekaliśmy chwilę w emocjach, aż w końcu weszła pani sędzia. Zrobiła na publiczności niemałe wrażenie i przywitaliśmy ją brawami.

Pani Wesołowska poruszyła tematy dotyczące problemów związanych ze społecznością szkolną, ale nie

tylko. Pojawiły się wspominki o demoralizacji oraz poruszono temat legalizacji marihuany. Wysłuchaliśmy historii z procesów, pani Sędzia przytoczyła sprawę mafii narkotykowej, której szefa skazała na 25 lat, a jego obydwu synów na 15 lat pozbawienia wolności. Opowiedziała także o przykrej sytuacji, jaka miała miejsce podczas jednego z jej spotkań, gdzie dziewczyna została obrażona przez popularnego chłopaka, któremu najpierw przyklaskiwano, lecz po interwencji i tłumaczeniach pani sędzi reakcja publiczności zmieniła strony. Poruszającym wątkiem były rysunki dzieci, które pani Wesołowska wozi ze sobą na spotkania, by pokazać ludziom, że problemy zazwyczaj mają korzeń w dzieciństwie, w domu rodzinnym. Na rysunkach pojawiał się alkohol,

papierosy, i coraz częściej można zauważyć matkę z kieliszkiem. Mimo tego, na tle używek dzieci rysowały serduszka oraz słowa wyrażające bezwarunkową miłość do rodziców. Pani sędzia zaproponowała także wykonanie tematycznych plakatów i zorganizowanie kącika prawnego w naszej placówce.

Po spotkaniu i podziękowaniach mieliśmy okazję zrobić pamiątkowe zdjęcia z naszym gościem. Wychodząc z auli byłam zadowolona, usatysfakcjonowana i pod wrażeniem ogromnej wiedzy pani Anny Marii Wesołowskiej. Po powrocie do domu objeżdżałam kilka filmików z jej osobą, gdyż mocno mi zaimponowała i od tego momentu stała się moją inspiracją.



Giganci nauki odc.8: **Joseph Black (1728-1799)**

Podstawową cechą oświecenia było przekonanie o wyższości rozumu nad przesadami. Sukces fizyków newtonowskich (dostarczenie matematycznego opisu uporządkowanego świata) przekonał chemików i biologów, że część świata naturalnego może być wyjaśniona na podstawie prostych praw. W ten sposób idea porządku i racjonalności została metodą badania świata. Rewolucja przemysłowa nabierając tempa zainspirowała naukę do wzmożenia zainteresowania ciepłem i termodynamiką oraz zapewnienia naukowcom nowych narzędzi do badania świata. To właśnie chemicy dzięki temu zyskali najbardziej, ponieważ uprzednio zostali w tyle ze

względem na brak odpowiednich narzędzi do pracy. Zyskali m. in. niezawodne źródło ciepła. Właśnie w tej epoce działał Joseph Black, który zapoczątkował zastosowanie dokładnych technik badawczych w chemii.

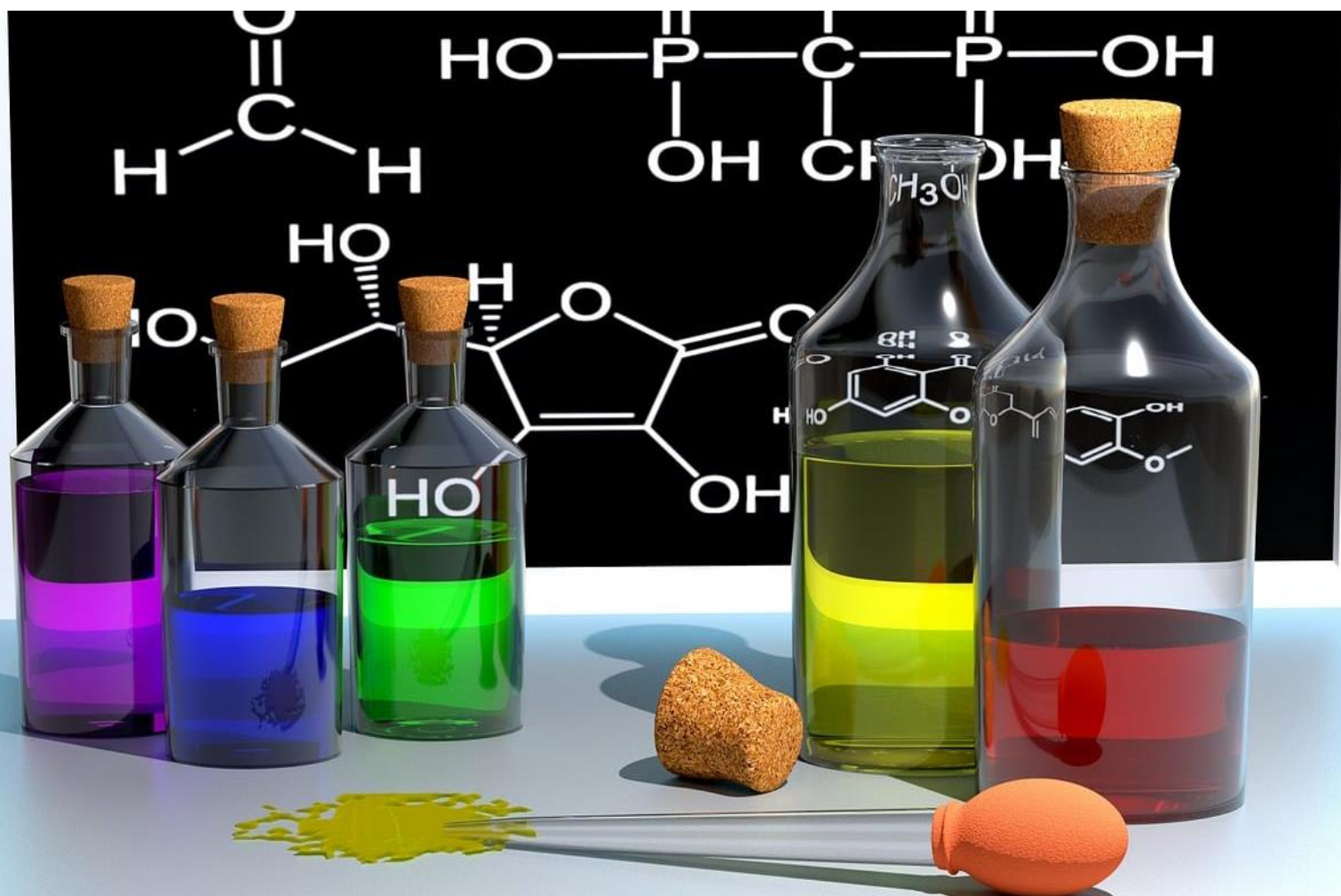
Joseph Black urodził się w Bordeaux 16 kwietnia 1728 roku. Jego rodzicami byli John Black (szkocki kupiec) oraz Margaret Gordon. Miał on dwanaścioro rodzeństwa –siedmioro braci i pięć siostr (wszyscy dożyli dorosłości). Black dorastał w dostatku (jego rodzina posiadała farmę winiarnię). Początkowo nauczany był on przez matkę, następnie zamieszkał z krewnymi i uczęszczał do szkoły, a w 1746 roku rozpoczął studia na Uniwersytecie w Glasgow. Naukę zaczął od filozofii i języków, lecz na życzenie ojca zmienił kierunek na

medycynę i anatomię. Jego profesorem był William Cullen, który udowodnił, że można osiągnąć bardzo niskie temperatury, kiedy płyny wyparowują i w ten sposób wynalazł pierwszą zamrażarkę.

Praca dyplomowa Blacka, dzięki której uzyskał stopień doktorski, dotyczyła badania właściwości białej magnezji (uwodniony hydroksywęglan magnezu), która była stosowana na kwasy żołądkowe. Liczył on na wynalezienie środka na kamienie nerkowe. Niestety, nie udało mu się tego osiągnąć, lecz przyczynił się do wyznaczenia standardów wykonywania badań naukowych w dziedzinie chemii, a dzięki badaniom odkrył dwutlenek węgla i pokazał, że powietrze tak naprawdę jest mieszaniną gazów.

Podgrzana biała magnezja traciła wagę. Inne "łagodne" zasady zawierały powietrze ustalone (tak nazywano CO_2), co po działaniu kwasem, skutkowało ich pienieniem. Żrące (mocniejsze) zasady natomiast go nie posiadały. Ich przykładem jest wapno gaszone, czyli Ca(OH)_2 . Doprowadziło to do wielu eksperymentów, w których waga była kluczowym narzędziem na każdym kroku, a na ich podstawie Black mógł obliczyć masy powietrza ustalonego zyskanego oraz utraconego.

Ostatecznie swoją pracę dyplomową opublikował w rozszerzonej formie w 1756 roku. Następnie rozpoczął praktykę lekarską w Edynburgu, a w wieku 28 lat, dzięki poleceniu przez Cullena, zajął jego stanowisko w Glasgow zostając profesorem medycyny oraz chemii. Black ciągle przeprowadzał badania, jednak prawie w ogóle nie publikował swoich wyników, a zamiast tego prezentował je na swoich wykładach. W chemii nie dokonał już żadnych



większych odkryć, skupił się głównie na fizyce.

Drugie ważne dokonanie naukowe Blacka dotyczyło natury ciepła. Badając zjawisko topnienia lodu odkrył, że ciepło zmieniające daną ilość lodu w wodę, przy utrzymaniu stałej temperatury, równa się tej samej ilości ciepła, które było potrzebne do podniesienia temperatury tej samej ilości wody z jej punktu topnienia do 60 °C. W ten sposób ustalił, że do skraplania dochodzi w obecności *ciepła utajonego* (ciepło wchłonięte przez bryłę lodu podczas topnienia bez zmiany temperatury). Tym samym rozróżnił pojęcia temperatury i ciepła, a ilość ciepła wymaganego do podniesienia temperatury pewnej ilości substancji o określoną wartość nazwał *ciepłem właściwym*.

W eksperymentach z parą asystował mu młody wynalazca James Watt, z którym Black się zaprzyjaźnił, urodzony 19 stycznia 1736 roku w Greenock, syn Jamesa (cieśli okrętowego) oraz Agnes. Jego rodzice mieli jeszcze czwórkę dzieci, jednak wszystkie zmarły. Młody James był uważany za delikatnego fizycznie i cierpiał z powodu migren. Bardziej niż szkołą interesował się warsztatem ojca, skonstruował m. in. katarynkę. Jego ojciec chciał, żeby syn przejął interes, więc nie wysłał go na uniwersytet. Jednak przez porażki biznesowe w 1754 roku pojechał do Glasgow, gdzie uczył się konstruowania przyrządów matematycznych. W tym czasie przeprowadzał eksperymenty z wykorzystaniem energii pary przez co nabył wiedzy i był w stanie na przełomie 1763 i 1764 naprawiać, nabyty przez uniwersytet, model silnika parowego

Newcomena. Watt odkrył w maszynie Newcomena *efekt skali* Newtona - mały przedmiot szybciej tracił ciepło niż większy obiekt o tym samym kształcie. Ulepszył też silnik w taki sposób, że zużywał czterokrotnie mniej paliwa. Dzisiaj jest uznawany za ojca rewolucji przemysłowej.

Joseph Black w 1766 roku zastąpił Williama Cullena na jego stanowisku w Edynburgu, gdzie zaprzyjaźnił się z innymi asami ówczesnej nauki. Filozofami Adamem Smithem i Davidem Hume'm. Joseph nigdy się nie ożenił. Zmarł 6 grudnia 1799 roku w wieku 71 lat w Edynburgu z przyczyn naturalnych.

Źródła: J.Gribbin - Naukowcy i ich odkrycia, www.britannica.com.

Patrycja Siuciak 2e



DZIEŃ KOBIET – HISTORIA, TRADYCJE I WSPÓŁCZESNE ZNACZENIE

Dzień Kobiet, obchodzony 8 marca, to wyjątkowe święto poświęcone wszystkim kobietom na świecie. Jego historia sięga ponad stu lat wstecz, a tradycje z nim związane różnią się w zależności od kraju. Dziś jest to nie tylko okazja do składania życzeń i wręczania kwiatów, ale także moment refleksji nad prawami kobiet i ich rolą w społeczeństwie.

Historia Dnia Kobiet

Początki Międzynarodowego Dnia Kobiet sięgają początków XX wieku i są związane z walką kobiet o równość, prawa wyborcze i lepsze warunki pracy. W 1908 roku w Nowym Jorku odbył się marsz kilkunastu tysięcy pracowników domagających się godnych wynagrodzeń i krótszego dnia pracy. Rok później Socjalistyczna Partia Ameryki zorganizowała pierwszy Narodowy Dzień Kobiet.

W 1910 roku na Międzynarodowej Konferencji Kobiet Socjalistek w Kopenhadze niemiecka działaczka Clara Zetkin zaproponowała ustanowienie Międzynarodowego Dnia Kobiet, co miało na celu zwrócenie uwagi na problemy społeczne i polityczne dotyczące kobiet. W 1917 roku, po strajkach kobiet w Rosji, data 8 marca stała się oficjalnym dniem obchodów tego święta.

Dzień Kobiet w Polsce i na świecie

W Polsce Dzień Kobiet był szczególnie popularny w okresie PRL-u. Kobiety otrzymywały wtedy goździki i rajstopy – symbole tamtych czasów. W zakładach pracy organizowano uroczyste akademie, a w szkołach dzieci wręczały nauczycielkom drobne upominki.

Dziś święto to obchodzone jest na różne sposoby w zależności od kraju:

- Włochy – kobiety otrzymują żółte kwiaty mimozy, symbol siły i solidarności.
- Rosja i kraje byłego ZSRR – Dzień Kobiet jest świętem narodowym, a kobiety dostają kwiaty (często goździki i tulipany), słodczyce i drobne prezenty. W niektórych miejscach organizuje się akademie szkolne lub uroczystości w pracy.
- Chiny – w niektórych firmach kobiety mają wolne popołudnie.
- Stany Zjednoczone – Dzień Kobiet jest częścią Miesiąca Historii Kobiet, który podkreśla ich osiągnięcia. Organizowane są marsze, wykłady i wydarzenia promujące prawa kobiet.

Bliski Wschód i Afryka

Obchody są różne w zależności od kraju i kultury – w niektórych krajach Dzień Kobiet nie jest szeroko obchodzony, ale coraz częściej staje się okazją do mówienia o prawach kobiet i ich roli w społeczeństwie.

Współczesne znaczenie Dnia Kobiet

Choć Dzień Kobiet często kojarzy się z wręczaniem kwiatów i upominków, jego pierwotne przesłanie jest znacznie głębsze. To okazja do refleksji nad równością płci, prawami kobiet oraz ich miejscem w społeczeństwie.

W wielu krajach organizowane są marsze i wydarzenia podkreślające potrzebę walki o równe szanse dla wszystkich.



REDAKCJA



KLASY MEDIALNE NA DNIU OTWARTYM UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO

2 kwietnia 2025 roku klasy medialne 2i i 3h z ZSL w Leżajsku wraz z nauczycielami: panią Brygidą Polańską oraz panem Henrykiem Leją wzięły udział w Dniu Otwartym Uniwersytetu Rzeszowskiego, na który zostaliśmy - jako klasy patronackie - szczególnie zaproszeni. Mieliśmy okazję zapoznać się z ofertą różnych kierunków studiów oraz kołami naukowymi czy innymi grupami działającymi przy uniwersytecie, mogliśmy zobaczyć budynki uczelni i wydziałów a także zetknąć się ze stanowiskami reprezentującymi firmy na Targach Pracy. Potem uczestniczyliśmy w wykładzie pani prof. Joanny Rusin, który dotyczył literatury pozytywizmu, a głównie

„Lalki” Bolesława Prusa. W ramach ciekawostek pani profesor przytaczała historie z życia innych pozytywistycznych autorów. Następnym ciekawym doświadczeniem było uczestniczenie w konkursie, który polegał na odgadnięciu tytułu, autora oraz reżysera filmu będącego zekranizowaniem polskich utworów literackich. Kilku uczniów naszej szkoły nawet wzięło w nim udział. Miłe było również to, że wśród osób prowadzących konkurs filmowy dostrzegliśmy absolwentów naszego liceum, obecnych studentów filologii polskiej, którzy z sympatią witali się ze swoimi dawnymi nauczycielami, a nas przekonywali do podjęcia studiów na ich kierunku.

Był to wyjątkowy dzień spędzony w towarzystwie ludzi nauki, od których możemy czerpać różnego rodzaju inspiracje, których

zaangażowanie i pasja pokazują, że obcowanie z literaturą może stać się fascynującą przygodą.

Serdecznie dziękujemy panu Dyrektorowi Zbigniewowi Trębaczowi za opłacenie przejazdu, a tym samym możliwość uczestniczenia w wydarzeniu, które poszerzyło nam perspektywę na przyszłość oraz wzbogaciło w wiedzę i doświadczenia. Dziękujemy również nauczycielom za opiekę oraz organizację i jesteśmy chętni na więcej podobnych wydarzeń.

Klaudia Żuraw, kl. 2i

Opiekunowie: Brygida Polańska, Henryk Leja





“NIE ZAPOMINAJMY O NICH- UDZIE GODNI PAMIĘCI”

Dzieje ludzkości obfitują w wybitne postacie, które swoją odwagą, talentem i niezłomnością kształtowały świat. Jedni zapisali się w historii jako wielcy przywódcy, inni jako naukowcy, artyści czy działacze społeczni. Ich dokonania na zawsze odmieniły rzeczywistość, a pamięć o nich pozostaje żywa do dziś. Oto kilka wyjątkowych postaci, których warto pamiętać:

Papież Jan Paweł II

Jego pontyfikat (1978–2005) stał się symbolem walki o wolność, godność i jedność ludzi. Poprzez niezliczone

podróże, otwartość na dialog międzyreligijny oraz niezachwianą postawę wobec niesprawiedliwości, inspirował miliony na całym świecie. Odegrał kluczową rolę w przemianach politycznych, przyczyniając się do upadku komunizmu w Europie Wschodniej i niosąc przesłanie nadziei oraz pojednania. Jego słowa o miłości, pokoju i szacunku dla drugiego człowieka poruszały serca wiernych, a jego niezłomna wiara i charyzma uczyniły go jednym z najbardziej wpływowych przywódców duchowych w historii. Pozostawił po sobie nie tylko bogate nauczanie, ale także inspirację do budowania świata opartego na wartościach prawdy, solidarności i miłosierdzia.



Święta Teresa z Kalkuty

Znana jako Matka Teresa, poświęciła swoje życie służbie najuboższym i cierpiącym. Założycielka Zgromadzenia Misjonarek Miłości,

przez dziesięciolecia niósła pomoc chorym, bezdomnym i opuszczonym, stając się symbolem miłosierdzia i bezinteresownej dobroci. Jej oddanie bliźnim przyniosło jej Nagrodę Nobla oraz kanonizację, a jej życie do dziś inspiruje miliony ludzi na całym świecie.



Irena Sendlerowa

Podczas II wojny światowej jako członkini „Żegoty”, z narażeniem życia ratowała żydowskie dzieci z warszawskiego getta, wyprowadzając je i zapewniając im nowe tożsamości oraz bezpieczne schronienie. Aresztowana przez gestapo i brutalnie torturowana, nie zdradziła nikogo. Po wojnie poświęciła się pracy społecznej i edukacji, a jej niezwykła odwaga została uhonorowana tytułem Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. Jej życie to symbol poświęcenia, miłosierdzia i niezłomnej wiary w dobroć człowieka.



Maria Skłodowska-Curie

Wybitna uczona, której odkrycia na zawsze zmieniły świat nauki. Jako pierwsza kobieta otrzymała Nagrodę Nobla, a jej badania nad promieniotwórczością przyczyniły się do rozwoju medycyny i fizyki. Mimo licznych przeciwności poświęciła życie nauce, otwierając drogę przyszłym pokoleniom badaczy. Była pionierką w świecie zdominowanym przez mężczyzn, udowadniając, że talent i wytrwałość nie mają granic. Jej praca nie tylko wzbogaciła naukę, ale także uratowała życie wielu ludzi dzięki zastosowaniu promieniotwórczości w leczeniu nowotworów. Wraz z mężem Pierre'em Curie odkryła dwa pierwiastki: polon (nazwany na cześć Polski) i rad. Podczas I wojny organizowała mobilne punkty radiologiczne, tzw. „małe Curie”, pomagając w diagnozowaniu rannych żołnierzy. Przez całe lata

promowała rolę kobiet w nauce i edukację.

Papież Jan Paweł II, Święta Teresa z Kalkuty, Irena Sendlerowa i Maria Skłodowska-Curie to postacie, które swoją odwagą, poświęceniem i pracą zmieniły świat. Papież niósł przesłanie pokoju i wolności, inspirując miliony ludzi. Matka Teresa całe życie poświęciła ubogim i chorym, będąc symbolem miłosierdzia. Irena Sendlerowa, ratując żydowskie dzieci w czasie wojny, pokazała niezłomną odwagę i człowieczeństwo. Marie Curie, dzięki swoim odkryciom naukowym, przyczyniła się do rozwoju medycyny i fizyki, torując drogę kobietom w świecie nauki. Ich życie i dokonania pozostają nie tylko częścią historii, ale także źródłem inspiracji i dowodem na to, że jedna osoba może zmienić losy wielu. Najbliższa naszemu sercu jest Irena Sendlerowa, ponieważ jej odwaga, dobroć i poświęcenie stanowią niezwykle świadectwo siły ludzkiego serca i bezinteresownej pomocy.

Paulina Kietbicka
Wiktoria Sądej Zi



OSKARY 2025

Oscary to najważniejsze nagrody w świecie filmu, przyznawane od 1929 roku przez Amerykańską Akademię Sztuki i Wiedzy Filmowej. Co roku wyróżniają najlepsze produkcje, reżyserów, scenariusze oraz – co najważniejsze – aktorów, których kreacje zapadają w pamięć widzów na całym świecie. 97. ceremonia wręczenia Oscarów odbyła się 2 marca 2025 roku w Dolby Theatre w Los Angeles i dostarczyła wielu emocji. Największym triumfátorem wśród aktorów został Adrien Brody, który otrzymał statuetkę za rolę w dramacie „Brutalista”. Film opowiada o węgierskim Żydzie próbującym odnaleźć się w Ameryce po II wojnie światowej. To już drugi Oscar w karierze Brody’ego, który udowodnił, że wciąż jest jednym z najlepszych aktorów swojego pokolenia. Wśród aktorek

triumfowała Mikey Madison za kreację w „Anorze”. Produkcja zdobyła łącznie pięć statuetek, w tym za najlepszy film i reżyserię. Niezwykle mocnym kandydatem do nagrody był także Timothée Chalamet, który został nominowany za rolę w filmie „Kompletnie Nieznany”. Mimo że tym razem nie udało mu się zdobyć Oscara, jego występ był jednym z najbardziej komentowanych w sezonie nagród. Wśród aktorów drugoplanowych statuetki zdobyli Kieran Culkin (Prawdziwy ból) i Zoe Saldana (Emilia Perez). Film „Emilia Perez” był jednym z największych przegranych gali – mimo 13 nominacji zdobył tylko dwie nagrody. Najlepszym Filmem Międzynarodowym został brazylijski „Wciąż tu jestem”, a Oscara za Film Animowany zdobył łotewski „Flow”, co było historycznym wydarzeniem dla tej kinematografii.

Szkoda jednak, że Timothée Chalamet nie zdobył statuetki, bo naszym zdaniem zasłużył na Oscara za rolę w „Kompletnie Nieznany”. Pracował nad nią aż pięć lat, wkładając w ten projekt ogromne zaangażowanie. Jego kreacja była wymagająca i pełna emocji, a aktor ponownie udowodnił, że jest jednym z najzdolniejszych swojego pokolenia. Choć tym razem Akademia go pominęła, to tylko kwestia czasu, zanim zostanie nagrodzony za swoją ciężką pracę talent. Tegoroczną galę prowadził Conan O'Brien, który wprowadził humorystyczny ton do wydarzenia. Oscarowa noc 2025 roku pokazała, że kino nadal potrafi zaskakiwać i wzruszać, a nagrodzeni aktorzy udowodnili swoją wielką klasę i umiejętności.

Agnieszka,
Marlena
2i



Cinque Terre, Włochy

PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Na świecie jest wiele ciekawych miejsc, które warto zobaczyć. Często zachwycają nas swoją historią, kulturą, przyrodą czy też kuchnią. Jednak niezależnie od preferencji, nasza planeta skrywa punkty, które swoim urokiem czy dziejami skradną serca każdego poszukującego przygód i doznań człowieka.

Popularne miejsca na świecie, które warte są swych ocen i popularności:

1. Cinque Terre, Włochy

Włochy jest to najzupełniej jedno z najczęściej odwiedzanych miejsc w Europie. Przyciąga do siebie rzesze

turystów przez odznaczającą się na tle innych Cinque Terre, Włochy

państw kulturę, kuchnię czy ilość miast wartych zwiedzenia.

Jednymi z takich miasteczek są: **Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza i Monterosso al Mare** położone na włoskim wybrzeżu Cinque Terre. Ich malowniczy krajobraz nacechowany kolorowymi domkami i widokiem na Morze Liguryjskie sprawia, że jest to niebywale urokliwe miejsce idealnie współgrające z włoskim klimatem.

Ilość punktów wartych do odwiedzenia na wybrzeżu liguryjskim jest spora, dlatego warto poświęcić na nie co najmniej dwa dni, by nacieszyć się atrakcjami oraz

wypoczynkiem, jakie to miejsce nam oferuje.

Skupiając się na samym krajobrazie Cinque Terre myślę, że jest to jedno z nielicznych miejsc, które zachwyca oko swym wyjątkowym klimatem, a także napędza wielu artystów węgą na unikalne dzieła.

2. Hallstatt, Austria



Jest to jedno z najbardziej zachwycających miejsc w Europie, które wyróżnia się wyjątkowym pięknem i stanowi obowiązkowy

punkt na mapie każdego podróżnika. Hallstatt to alpejskie miasteczko położone nad jeziorem Hallstätter See. Urokliwe domki oraz otaczające góry tworzą niezapomniany krajobraz.

Wybierając się w to miejsce warto zobaczyć m.in.: **rynek główny** - plac otoczony tradycyjnymi domami z drewnianymi balkonami ozdobionymi kwiatami, **kościół Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny** - znany z gotyckich fresków i imponującej wieży, **punkt widokowy Skywalk** - platforma zawieszona 360 metrów nad miastem, oferująca panoramiczny widok na Hallstatt i okoliczne góry czy **kopalnię soli w Hallstatt** - jedną z najstarszych kopalni soli na świecie, działającą od ponad 7 tysięcy lat.

Miasteczko jest idealnym miejscem dla osób które uwielbiają naturę, fotografię oraz szukają spokojnej atmosfery. Można tu spacerować nad jeziorem, podziwiać alpejskie krajobrazy, a także spróbować lokalnych przysmaków, takich jak świeże ryby z jeziora.

3. Plitwickie jeziora, Chorwacja



Plitwickie jeziora to jedno z najpiękniejszych miejsc w Chorwacji i prawdziwy raj dla miłośników przyrody. Park narodowy Jezior Plitwickich, wpisany na listę UNESCO, składa się z 16 jezior połączonych kaskadami i wodospadami tworzących bajkowy

krajobraz. Najważniejsze atrakcje Plitwickich jezior to: **wodospad Veliki slap** - najwyższy wodospad w parku, mający 78 metrów wysokości, **szlaki turystyczne** - park oferuje kilka tras pieszych, które prowadzą przed drewniane kładki, mostki i malownicze ścieżki, **rejs po jeziorze Kozjak** - możliwość podziwiania krajobrazów z perspektywy wody, **jaskinie i kaniony** - ukryte wśród skał miejsca dodające tajemniczości temu niezwykłemu parkowi.

Wiosna i lato to czas podziwiania intensywnych kolorów wody i brudnej roślinności, jesienią otaczają je złote liście, a zimną wodospady często zamarzają tworząc bajkowy krajobraz. Niezależnie od pory roku, park oferuje spektakularne widoki i niezapomniane wrażenia, które pozostaną w pamięci każdego odwiedzającego to miejsce, szczególnie pasjonata przyrody.

4. Hala Gąsienicowa, Polska



Pomimo wszystkich zachwycających miejsc zagranicznych, nie zapominajmy jednak o brylantach jakie zachowuje w sobie nasz kraj-Polska. Hala Gąsienicowa jest jednym z wspanialszych miejsc położonych w polskich Tatrach, które bardzo często odwiedzane jest przez turystów i miłośników gór. To tam latem podziwiać można morze kwiatów rozlewających się u stóp Tatr, a zimą skorzystać z możliwości wybrania się na narty.

Widoki dodatkowo umilają pojedyncze szlaki górskie, które potęgują klimat podhalańskich szlaków, a także przypominają o tradycji i pasterskiej przeszłości.

W pobliżu opisywanego punktu znajduje się również **Czarny Staw Gąsienicowy**, który zachwyca odwiedzających swą głębią koloru turkusowego, otoczonego pięknem wysokich gór.

Osobiście uważamy, że Hala Gąsienicowa jest najlepszym wyborem, gdyż jest to punkt na mapie, który zachwyca niepowtarzalnymi widokami oraz bliskością natury. W tym mało docenionym miejscu można rzeczywiście odpocząć i uniknąć tłumów, co jest coraz trudniejsze w popularnych miejscowościach na świecie. Jest to według nas idealne miejsce dla osób z niższym budżetem szukających alternatywy dla zagranicznych destynacji. Warto również docenić piękno przyrody, które oferuje nam nasza ojczyzna.

Każde z proponowanych przez nas miejsc skrywa w sobie iskrę niepowtarzalności i uroku, które przyciąga do siebie wielu ludzi z różnych stron świata. Niezapomniane widoki, atrakcje, miejsca dla miłośników przyrody, sportu czy historii sprawiają, że w każdym z tych ciekawych kierunków można znaleźć coś dla siebie. Od klimatycznych Włoch po Polskie Góry, Europa stanowi skarbiec nieoczywistych miejsc, czekają na turystów ciekawych przygód i żądnych niezastąpionych wspomnień.

Julia Babij, Klaudia Staroń



WSZYSTKO O KOTACH

Koty to jedne z najpopularniejszych zwierząt domowych na świecie. Są niezwykle tajemnicze, niezależne, ale jednocześnie przywiązane do swoich opiekunów. Ich historia oraz potrzeby są fascynujące i przyciągają zainteresowanie wielu badaczy. Koty domowe (*Felis catus*) to jedne z najpopularniejszych zwierząt towarzyszących człowiekowi. Ich historia sięga tysięcy lat wstecz, a ich droga od dzikich drapieżników do udomowionych pupili jest fascynującą podróżą przez różne epoki i kultury. W starożytnym Egipcie koty osiągnęły niemal boski status. Były czczone i przedstawiane w sztuce oraz mumifikowane po śmierci. Egipcjanie wierzyli, że koty przynoszą szczęście i chronią domostwa przed złymi duchami. Znane są również surowe kary za zabicie kota, co świadczy o ich wyjątkowej pozycji w społeczeństwie. Dziś koty są

jednymi z najczęściej wybieranych zwierząt domowych na całym świecie. Są cenione za swoją niezależność, inteligencję i zdolność do tworzenia silnych więzi z opiekunami. Dzięki postępom w weterynarii i hodowli pojawiły się liczne rasy kotów, dostosowane do różnych warunków życia i preferencji ludzi. Koty to fascynujące stworzenia posiadające wiele zachowań, które pozwalają im komunikować się zarówno z innymi zwierzętami, jak i ludźmi. Jednym z najbardziej charakterystycznych zachowań jest mruczenie – najczęściej świadczy o zadowoleniu, ale bywa też sposobem na uspokojenie się w trudnych sytuacjach. Ocieranie się o ludzi, meble czy inne przedmioty to znakowanie terenu zapachem, co jest oznaką przywiązania i poczucia bezpieczeństwa. Ugniatanie łapkami koca, kolan czy innych miękkich powierzchni to instynkt, który koty wynoszą z kocięctwa – to sygnał

relaksu i komfortu. Koty mają też silną potrzebę polowania, nawet jeśli są domowe i dobrze karmione – dlatego tak chętnie bawią się w ganieanie czy łapanie zabawek. Wspinanie się na wysokie miejsca pozwala im obserwować otoczenie i czuć się bezpiecznie. Z kolei chowanie się pod łóżkiem lub w szafie to często reakcja na stres lub potrzeba prywatności. Koty komunikują się także poprzez miauczenie, przy czym każdy kot może mieć swój unikalny „język”. Obserwowanie kocich zachowań pozwala lepiej zrozumieć ich potrzeby i budować z nimi głębszą więź. Moja relacja ze Stefanem – moim kotem, jest bardzo bliska. Za każdym razem kiedy wracam z internatu czeka na mnie na moim łóżku. Bardzo lubi ze mną spać, a także siedzieć przy mnie kiedy gotuję. Jest bardzo atencyjnym kocurkiem i potrzebuje cały czas uwagi. Uwielbia być głaskany pod

bródką i za uszami a jego mruczenie uspokaja mnie w stresujących sytuacjach.-Karol Ja i mój kot Kizia mamy bardzo bliską relację. Zawsze kiedy wracam ze szkoły ona podbiega, aby się ze mną przywitać. Jest bardzo czuła i uwielbia się przytulać, jednak najbardziej lubi spacerować po całym domu i odwiedzać wszystkich jego mieszkańców. Mój kot posiada swoją własną osobowość, za którą każdy z domowników go kocha i poświęca mu uwagę. –

Maja



Psy – Najlepsi Przyjaciele Człowieka

Psy to jedne z najwierniejszych i najbardziej oddanych zwierząt, które od tysięcy lat towarzyszą człowiekowi. Pełnią wiele ról – są nie tylko przyjaciółmi i towarzyszami, ale także pracownikami, terapeutami i obrońcami. W tym

artykule przyjrzymy się ich historii, rasom, zachowaniom oraz temu, jak dbać o ich zdrowie i dobre samopoczucie.

Historia udomowienia psa

Pies jest udomowioną formą wilka. Proces udomowienia rozpoczął się około 15 tysięcy lat temu, gdy ludzie zaczęli oswajać dzikie wilki, które pomagały im w polowaniach i strzegły ich osad. Z czasem wilki przekształciły się w bardziej przyjazne i uległe zwierzęta, które zaczęły pełnić różne funkcje w ludzkim społeczeństwie.

Różnorodność ras

Obecnie istnieje ponad 400 ras psów, które różnią się wyglądem, temperamentem i przeznaczeniem. Możemy podzielić je na kilka głównych grup:

1.Psy pasterskie i owczarki – Są inteligentne, posłuszne i świetnie sprawdzają się w roli psów pracujących.

- **Owczarek niemiecki** – niezwykle inteligentny, lojalny, często pracuje w policji i wojsku.

- **Border collie** – uważany za jedną z najmądrzejszych ras, doskonały do pracy ze zwierzętami gospodarskimi.

2.Psy myśliwskie – Mają doskonały węch i instynkt łowiecki.

- **Labrador, Retriever** – przyjazny, inteligentny, często wykorzystywany jako pies przewodnik.

- **Beagle** – posiada niezwykle wyczulony węch, idealny do pracy w służbach celnych i poszukiwawczych.

3.Psy stróżujące i obronne – Chronią swoich właścicieli i ich mienie.

- **Rottweiler** – silny, pewny siebie i oddany swojej rodzinie.

- **Doberman** – inteligentny i szybki, doskonały pies obronny.

4.Psy ozdobne i towarzyskie – Są niewielkie i idealnie nadają się na domowych pupili.

- **Chihuahua** – niewielkich rozmiarów, ale o wielkiej osobowości.

- **Mops** – wesoły, czuły i towarzyski pies rodzinny.

5.Psy zaprzęgowe – Przystosowane do pracy w trudnych warunkach.

- **Husky syberyjski** – energiczny, inteligentny, potrzebuje dużo ruchu.

- **Alaskan malamut** – silny i odporny na trudne warunki pogodowe.

Charakter i zachowanie

Każdy pies ma swój unikalny charakter, ale ogólnie są to zwierzęta lojalne, inteligentne i towarzyskie. Lubią kontakt z ludźmi i innymi psami. Wymagają odpowiedniego wychowania i socjalizacji, aby nie wykazywały agresji ani lęku. Ważne jest, aby zapewnić im odpowiednią ilość ruchu, zabawy i treningu umysłowego.



Jak dbać o psa?

Opieka nad psem to nie tylko karmienie i spacer. Oto kilka kluczowych aspektów:

- **Zdrowie** – Regularne wizyty u weterynarza, szczepienia i profilaktyka przeciw pasożytnicza.

- **Żywnienie** – Dostosowane do wieku i rasy. Najlepiej wybierać wysokiej jakości karmy lub konsultować się z weterynarzem w sprawie diety BARF (surowe mięso i warzywa).

- **Aktywność fizyczna** – Psy potrzebują codziennego ruchu, aby utrzymać dobrą kondycję i zapobiec problemom behawioralnym.

- **Higiena** – Regularne szczotkowanie sierści, kąpiele oraz dbanie o zęby, uszy i pazury.

- **Szkolenie** – Każdy pies powinien nauczyć się podstawowych komend, takich jak „siad”, „zostań” czy „do mnie”, co ułatwia wspólne życie.

strzegły klasztorów i domostw w Tybecie, dzięki czemu są naturalnie czujne i lojalne wobec swojej rodziny. Tajron jest tego doskonałym przykładem.

Kiedy domowników nie ma w domu, on cierpliwie czeka pod bramą, aż wszyscy wrócą - zawsze na straży, zawsze gotowy nas powitać. Co więcej, Tajron to nie tylko strażnik, ale też spryciarz. Gdy chce wejść do domu, potrafi sam otworzyć drzwi łapą. Do obcych podchodzi zdystansem, jak przystało na jego rasę, ale wobec nas, swojej rodziny, jest ogromnym pieszczochem. Uwielbia się przytulać i chętnie szuka naszego towarzystwa, gdy jesteśmy

w domu.

Tosia i Nela – małe, ale pełne miłości Yorki

Moje dwie małe isierki to Tosia i Nela urocze Yorkshire Terriery, pełne energii i czułości.

Gdy wracam do domu, obie z radości wskakują mi na ręce, jakby nie widziały mnie całe wieki. Nela ma wyjątkowy zwyczaj – lubi spać z pyszczkiem położonym na moim ramieniu, co sprawia, że jest jeszcze bardziej rozczulająca. Tosia natomiast mogłaby spać cały czas, jest typowym małym śpiochem, podczas gdy Nela to wulkan energii-

Psy w służbie człowieka

Psy odgrywają ogromną rolę w wielu dziedzinach życia. Oto kilka przykładów:

Psy policyjne i wojskowe – szkolone do wykrywania narkotyków, materiałów wybuchowych oraz tropienia przestępców.

Psy ratownicze – pomagają w poszukiwaniach osób zaginionych po katastrofach naturalnych.

Psy terapeutyczne – wspierają osoby starsze, chore oraz dzieci z autyzmem.

Psy przewodnicy – pomagają osobom niewidomym w codziennym funkcjonowaniu

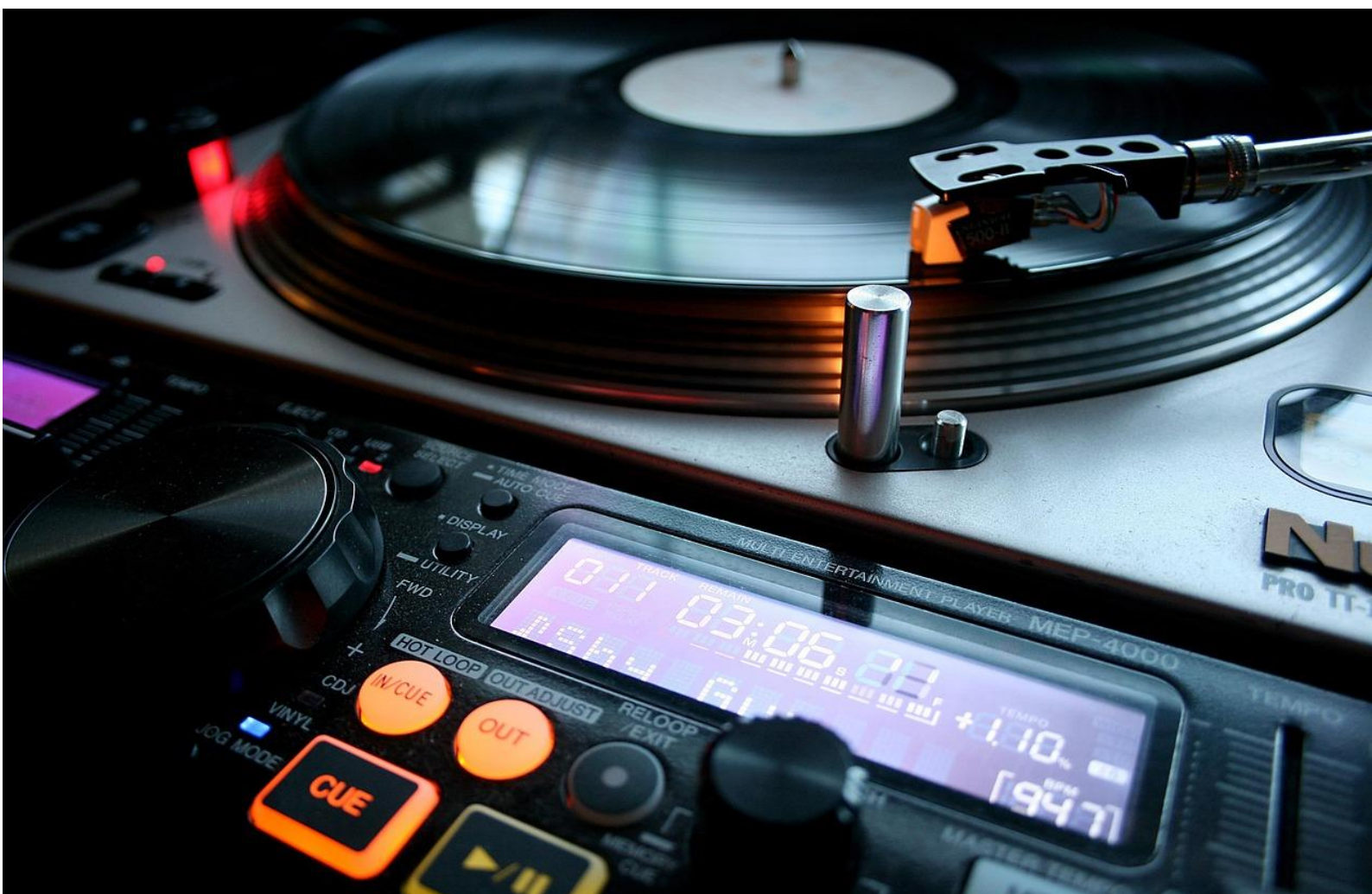
Psy to najlepsi przyjaciele

Psy od zawsze towarzyszyły człowiekowi są wierne, oddane i potrafią wnieść do naszego życia ogrom radości. Mówi się, że pies to najlepszy przyjaciel człowieka, a ja mam szczęście mieć aż trzy takie wyjątkowe przyjaciółki i przyjaciela.

Tajron – dumny Mastif Tybetański

Mastif Tybetański to rasa pełna majestatu i siły. W przeszłości psy te





Muzyka w życiu człowieka

Muzyka to nieodłączna część ludzkiego życia. Towarzyszy nam na co dzień- w pracy, w podróży, podczas relaksu, w chwilach smutku i radości. Jej wpływ na człowieka jest niezwykle silny i wielowymiarowy- oddziałuje zarówno na psychikę, jak i na ciało, a także kształtuje naszą osobowość i sposób postrzegania świata.

Muzyka a emocje

Jednym z najważniejszych aspektów muzyki jest jej zdolność do wywoływania i regulowania emocji. Niektóre utwory potrafią nas uspokoić, inne dodać energii lub wzruszyć do łez. Dzieje się tak, ponieważ muzyka oddziałuje na

część mózgu odpowiedzialną za emocje.

Muzyka relaksacyjna(klasyczna, dźwięki natury) obniża poziom stresu, spowalnia tętno, pomaga się wyciszyć.

Muzyka energetyczna(np. rock, pop) pobudza organizm, zwiększa motywację i poprawia nastrój

Muzyka nostalgiczna, wywołuje wspomnienia i pozwala przeżywać emocje związane z przeszłością

Korzyści zdrowotne muzyki

Obniża poziom kortyzolu (hormon stresu), co pomaga w redukcji stresu

Poprawia jakość snu-spokojna muzyka może ułatwić zasypianie oraz wywołuje fazę głębokiego snu

Łagodzi ból-badania pokazują, że słuchanie muzyki może działać podobnie jak leki przeciwbólowe, szczególnie w przypadku bólu przewlekłego

Wpływ na serce i ciśnienie krwi-wolna, spokojna muzyka może obniżyć ciśnienie i poprawić krążenie

Muzyka a rozwój człowieka

Muzyka ma szczególny wpływ na rozwój mózgu, zwłaszcza u najmłodszych. Badania wykazują, że nauka gry na instrumencie poprawia zdolności poznawcze, pamięć i koncentrację.

U dzieci – rozwija zdolności językowe, wspomaga kreatywność oraz poprawia koordynację ruchową

U dorosłych - pomaga w nauce, zwiększa ich zdolności do

rozwiązywania problemów i poprawia pamięć. Natomiast u osób starszych może opóźnić procesy starzenia mózgu i zmniejszyć ryzyko demencji.

Muzyka a motywacja i efektywność

Słuchanie odpowiednich utworów może zwiększyć produktywność i poprawić koncentrację. Podczas nauki muzyka instrumentalna (np. Klasyczna) może pomóc w skupieniu, a podczas treningu dynamiczna muzyka zwiększa wytrzymałość i motywację do działania.

Muzyka jako forma terapii

Muzykoterapia jest stosowana w leczeniu wielu zaburzeń takich jak depresja, stany lękowe, autyzm czy choroba Alzheimer'a. Specjalnie dobrana muzyka może poprawić samopoczucie, zwiększyć poczucie bezpieczeństwa czy nawet pomóc w komunikacji osobom z trudnościami emocjonalnymi.

Oto kilka przykładowych gatunków muzycznych, na które warto zwrócić uwagę:

Muzyka relaksacyjna wyłoniła się w drugiej połowie XX wieku jako oddzielny gatunek, jako że wzrosło zainteresowanie i wiedza na temat medytacji, terapii i technikami redukcji stresu.

Inspiracją okazały się tradycyjne starożytne dźwiękoterapie, przy użyciu dzwonków czy mis tybetańskich.

W późniejszym czasie przy wzroście popularności tym gatunkiem, kompozytorzy zaczęli eksperymentować z dźwiękami, melodiami i rytmami, które na celu miały skutecznie zmniejszyć stres i relaksować. Rozwój tego gatunku

umożliwiły nowoczesne technologie, aby tworzyć subtelne i przestrzenne dźwięki.

Charakterystyka:

W muzyce relaksacyjnej rzeczą ogólnie najważniejszą jest zsynchronizowanie się ze swoim ciałem, nadania mu rytmu i uspokojenia, dlatego tempo jest wolne około 40-60 uderzeń na minutę, synchronizuje się z naturalnym rytmem serca. W brzmieniu można usłyszeć delikatne instrumenty np. fortepian, harfa czy flet, popularne są odgłosy natury np. szum i deszcz. To gatunek pozbawiony wyraźnej i haotycznej linii melodyjnej, jest skomponowany w formie powtarzalnych motywów subtelnych przejściach. Melodie do medytacji stworzone są tak, aby naprowadzić nas na cel, do którego dążymy, poprzez delikatny i łagodny głos prowadzący i przemyślane wyciszenia, wszystko po to aby pozwolić umysłowi skupić się na oddechu i zredukować natłok myśli.

Istnieją różne podgatunki muzyki relaksacyjnej, i są one skomponowane do różnych potrzeb np. aby stworzyć spokojną atmosferę stosuje się "Ambient" do medytacji, nagrania odgłosów natury lub specjane utwory do terapii aromatycznej, masażu.

Korzyści jakie płyną ze słuchania muzyki relaksacyjnej.

Badania naukowe potwierdziły pozytywne skutki regularnego słuchania tego gatunku. Może pomóc zredukować stres i napięcie, przez obniżenie poziomu kortyzolu i uspokoić lęk, dobrze się też sprawdzi na problemy ze snem, pogłębi go i zsynchronizuje fale mózgowe z wolnym tętem. Potrafi

obniżyć ciśnienie krwi i tętna, ponieważ spowalnia pracę serca, niektórym, chociaż dużej ilości osób pomaga się skoncentrować i utrzymać uwagę a także produktywność.

Utwory relaksacyjne mogą okazać się bardzo pomocne w codziennym życiu i funkcjonowaniu przy śnie, pracy, terapii lub medytacji czy ćwiczeń oddechowych. Najbardziej znani twórcy tego gatunku to:

Marconi Union, znany z najbardziej relaksującego utworu na świecie "Weightless".

Steven Halpern, między innymi badacz i twórca muzyki terapeutycznej

Tak więc podsumowując, muzyka relaksacyjna wpływa na całe nasze ciało, nie tylko na umysł, wspiera zdrowie fizyczne i emocjonalne, a także potrafi pomóc nam w równowadze życiowej.

Muzyka w grach wideo

Jak każdy wie, gry nie byłyby takie same bez ścieżki dźwiękowej, ponieważ ma ona ogromny wpływ na odczucia odbiorcy. Przykładem mogą być soundtracki z Silent Hill oraz Cry of Fear. W obu grach muzyka odgrywa kluczową rolę w budowaniu napięcia i poczucia niepokoju.

Kompozytor Silent Hill, Akira Yamaoka, w swojej muzyce wykorzystuje melancholijne brzmienia, dysharmonijne bity oraz szумы, aby wywołać u gracza dyskomfort, utrzymując go w stanie ciągłego niepokoju i czujności. Z kolei w Cry of Fear, gdzie za ścieżkę dźwiękową odpowiadał Andreas Rönnerberg, zastosowano inną metodę manipulacji emocjami. Tutaj

cisza jest przerywana nagłymi, nienaturalnymi lub głośnymi dźwiękami, które potęgują uczucie zagrożenia i paranoi.

Jednak muzyka z gier może mieć również pozytywny wpływ na codzienne życie. Nie tylko oddziałuje na nasze emocje, ale także poprawia koncentrację. Soundtracki są często komponowane w taki sposób, aby utrzymać zainteresowanie i skupienie słuchacza, co sprawia, że świetnie nadają się jako tło do nauki lub wykonywania codziennych czynności.

Muzyka klasyczna to niezwykle bogaty i różnorodny gatunek, który na przestrzeni lat wywarł duży wpływ na kulturę i sztukę ludzi na całym świecie.

Początki rozwoju muzyki klasycznej:

Ten gatunek ma swoje początki sięgające średniowiecza, gdzie wtedy głównym celem były liturgie.

W renesansie zaczęła rozwijać się polifonia, czyli brzmienie wielu głosów w tym samym momencie, co dawało utworowi skład i harmonie.

W epoce baroku, gdy wyłaniać zaczęły się reprezentanci tej epoki, przyniosło dynamiczne kontrasty, bardziej rozwiniętą technikę, co coraz bardziej umożliwiało wyrażanie głębszych emocji.

Charakterystyka muzyki klasycznej

Kompozycje często opierają się na precyzyjnie dobranych formach, takich jak sonata czy symfonia. Każda ma swoje własne reguły, jednak ciekawe jest to, że może być interpretowane u każdego kompozytora inaczej.

Wielogłosowość i prowadzenie kilku linii melodyjnych to też cecha

zauważalna, ponieważ techniki kontrapunktu pozwalają na stworzenie złożonych kompozycji.

Ten gatunek operuje gamą kontrastów- od delikatnego pianissimo do ciężkiego i potężnego fortissimo, dzięki temu kompozycje mogą oddawać wiele emocji.

Najsłynniejsi kompozytorzy

Johann Sebastian Bach- muzyka wielu znana z opanowania idealnej harmonie, do dziś stanowi wzór dla kompozytorów

Wolfgang Amadeus Mozart- mistrz melodii, formy, a także niezwyklej lekkości kompozycji

Fryderyk Chopin- znany z dzieł fortepianowych, potrafiący oddać idealnie wszystkie emocje

Punk

Muzyka punkowa narodziła się w latach 70. i od samego początku była czymś więcej niż tylko gatunkiem muzycznym. Stała się symbolem buntu, niezależności oraz krytyki systemu, który utrudniał życie jednostkom. Powszechnie za pierwszy zespół punkrockowy uznaje się brytyjski Sex Pistols, choć geneza tej subkultury sięga jeszcze wcześniejszych lat, gdy na scenie pojawili się Ramones, The Stooges oraz Television

Charakterystyczne dla punka są szybkie, proste do zagrania akordy połączone z ciężką, bezkompromisową liryką, której celem było wywołanie gniewu, frustracji, ale także poczucia przynależności i chęci zmiany rzeczywistości. Scena punkowa miała również ogromny wpływ na kreatywność ludzi – zachęcała do antykapitalistycznego stylu życia, co

przejawiało się m.in. w samodzielnym tworzeniu akcesoriów z dostępnych materiałów (np. kapsli po puszkach czy skrawków tkanin) oraz przerabianiu ubrań, by służyły jak najdłużej.

Muzyka punkowa pełniła także rolę wsparcia dla osób z marginesu społecznego, mniejszości czy tych, którzy czuli się wyobcowani. Teksty piosenek nie miały żadnych tematowych ograniczeń – poruszały problemy depresji, braku akceptacji, a także otwarcie krytykowały służby mundurowe czy instytucje kościelne. Punk był i nadal jest nie tylko muzyką, ale również ruchem społecznym, który inspirował do samodzielnego myślenia, działania i przeciwstawiania się normom narzucanym przez społeczeństwo.

Muzyka to potężne narzędzie, które wpływa na nasze emocje, zdrowie i rozwój. Potrafi nas uspokoić, motywować czy pobudzać, dodatkowo poprawia pamięć, koncentrację oraz wspiera terapię. Niezależnie od tego dlaczego jej słuchamy, jej znaczenie w życiu człowieka jest niezaprzeczalne i nieocenione. Jak mówił wybitny kompozytor Beethoven "Muzyka jest wyższym objawieniem niż cała mądrość i filozofia".

M.Sz, Z.F, L.P



Realizujemy projekty:

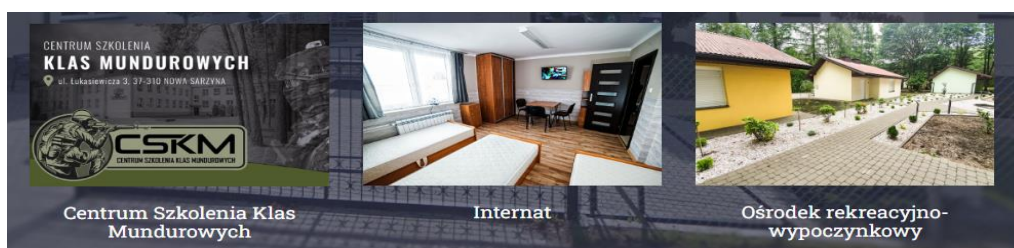


Kształcimy dla Pracy

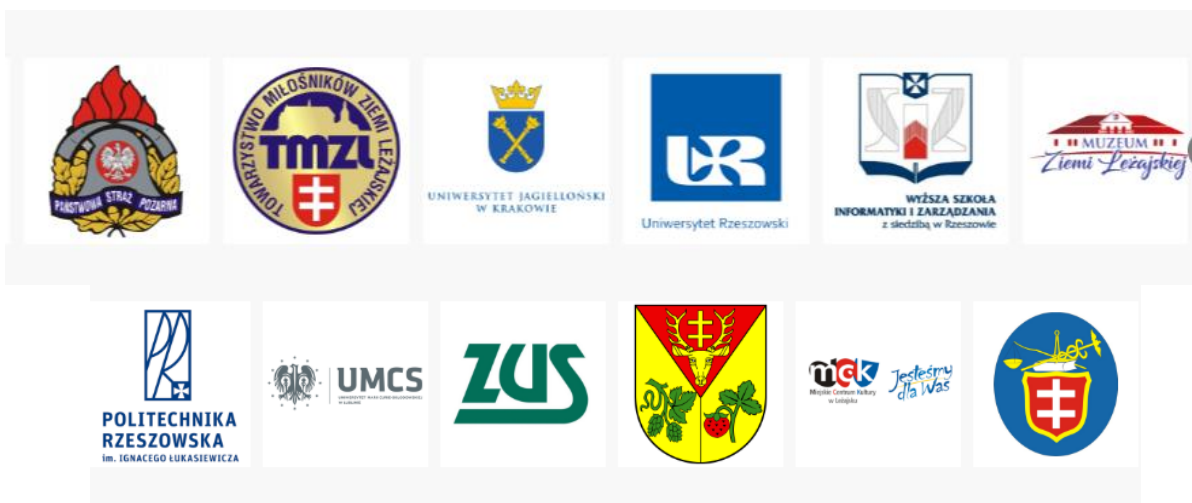
Kariera Inżyniera

Podróże z klasą

Posiadamy doskonałą bazę dydaktyczno – rekreacyjną:



Współpracujemy z:



Chcesz zamieścić artykuł? - wyślij na adres: chroberek.zsl@wp.pl

Nauczyciele opiekujący się tym zespołem redakcyjnym: - matematyka, fizyka, chemia – p. Agnieszka Lizak, p. Bogdan Wójtowicz - ekonomia i logistyka – p. Danuta Drajek, 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.