

SZKOLNOLAT

Szkoła Podstawowa nr 38
im. Zdobywców Wału Pomorskiego w Bydgoszczy
Maj 2022

**Wywiad z Panią mgr Moniką Marcinkowską nauczycielką plastyki w SP
38 w Bydgoszczy str 3-5**



Redaktorzy Naczelni:

Eliza Janas VIIId
Daria Pater VIIId

Wywiad z Panią mgr Moniką Marcinkowską nauczycielką plastyki w SP 38 w Bydgoszczy.



1. Czy gdyby miała Pani możliwość ponownie wybrać swój zawód, dokonałaby Pani tego samego wyboru?

Myślę że tak, na pewno wybrałabym te same studia artystyczne. Fajnie było projektować wnętrza, dobrze było zostać jakiś czas z dziećmi w domu, a teraz przyjemnie jest być nauczycielem plastyki. Myślę, że nic bym nie zmieniła.

2. Jakie cechy lub predyspozycje musi mieć osoba, która chce zostać nauczycielem plastyki?

Tego jeszcze nie wiem. Ponieważ, jest to moja pierwsza praca w tym charakterze. Ale pomału (po czterech miesiącach pracy w szkole podstawowej :-)) zaczynam być świadoma, jakie pokłady cierpliwości są potrzebne do wykonywania tego zawodu.

3. Czy uważa Pani, że Pani zawód jest trudny, z czym się to wiąże?

Jestem pasjonatem, przyjemność sprawia mi dzielenie się swoją pasją i zamiłowaniem z innym. Pod warunkiem, że ktoś chce mnie wysłuchać. Trudno jest uzyskać uwagę niektórych uczniów, zainteresować tematem. Dla mnie każda dziedzina sztuki jest fascynująca, czasem trudno jest mi pogodzić się z tym, że "nie wszyscy tak mają".

4. Skąd pomysł na wykonywanie tego zawodu? Kiedy powstała myśl o nim?

Zawsze mierzył mnie kicz, który wciska nam komercja. Od kiedy mam własne dzieci, denerwuje mnie złe wykonanie, niski poziom estetyki, na przykład, dziecięcych zabawek, ale też innych produktów i bajek. Pomyślałam, że można nauczyć dzieci, co jest dobre, w sensie estetycznym, a co nie, przekazać pewne wyczucie piękna, żeby same mogły dokonywać właściwych wyborów. Taką wrażliwość trzeba kształtować od najmłodszych lat- a więc szkoła!

5. Jakie są Pani zainteresowania?

Interesuję się oczywiście sztuką, ale też muzyką poważną, lubię chodzić na koncerty do Filharmonii Pomorskiej, jestem szczęśliwa, że mieszkam tak blisko niej. Uwielbiam operę, balet i teatr, ale nie koniecznie współczesny. Z zapałem hoduję kwiaty i inne rośliny na balkonie i na działce. Pływam, jeżdżę na rowerze, zimą na nartach. Ostatnio uczę się jeździć na rolkach.

6. Jakie cechy ceni Pani u ludzi?

Życzliwość, fantazję i polot w tym, co robią.

7. Jakie są Pani ulubione formy rozrywki?

Relaksuje mnie jazda na rolkach, wyjazdy rodzinne, na przykład na spacer do lasu.

8. Co podoba się Pani w naszej szkole?

Wydaje mi się, że waszej szkole jest taka wyjątkowo miła atmosfera, bardzo sympatyczne grono pedagogiczne. Podziwiam pracę chóru i zaangażowanie dzieci w sport.

9. Jakie są Pani marzenia lub cele? Proszę opowiedzieć o nich

Chciałabym zostać w tej szkole na przyszły rok.

10. Kto jest dla Pani autorytetem?

Każdy nauczyciel tej szkoły jest dla mnie autorytetem, obserwuję, radzę się i uczę od tych profesjonalistów.

11. Ma Pan bardziej ścisły czy humanistyczny umysł? Dlaczego tak Pani uważa?

Nie przeliczam i nie analizuję, raczej rozmyślam i filozofuję, to chyba znaczy, że humanistyczny.

12. Za co lubi Pani pracę z dziećmi?

Uwielbiam patrzeć na proces twórczy w który, dzieci są autentycznie zaangażowane, obserwować, jak myślą, co i jak zrobić, kombinują szukając właściwego rozwiązania. Niemal widzę wtedy otwierające się w "głowie klepki", dawno nieużywane, bo niepotrzebne przy grach komputerowych. Fascynuje mnie materializacja czyichś myśli na kartce papieru, może być to bardzo ubagające dla otoczenia. Mam szczęście, obserwować ostatnio u niektórych uczniów rozwój w kierunku swobodnego wyrażania swoich pomysłów.

13. Czy robienie prac plastycznych może wpływać korzystnie na samopoczucie? Dlaczego?

Moje pierwsze dziecko urodziło się za wcześnie, bardzo długo było rehabilitowane, dzięki temu doświadczeniu zdobyłam rozległą wiedzę o tym, jak prace manualne, tak zwana motoryka mała, wpływa na rozwój mózgu, jaki to ma wpływ na koncentrację uwagi, myślenie przestrzenne i matematyczne itp. Mówię o tym często na lekcjach uczniom, którzy uważają, że plastyka jest mało ważna.

14. Jakie jest Pani najmiłsze wspomnienie z czasów dzieciństwa? Dlaczego tak dobrze jest przez Panią wspominane?

Ostatnio przypomina mi się, jak miło spędziłam czas szkoły podstawowej. Przypominają mi się przerwy na boisku szkolnym, te wszystkie fajne gry i zabawy z koleżankami z tamtych lat, skakanie przez wielką skakankę i w gumę. Nie mieliśmy wtedy telefonów komórkowych, ale świetne pomysły na zabawę.

15. Który artysta inspiruje Panią? Proszę o nim opowiedzieć

Inspiruje mnie wielu artystów, trudno byłoby mi wybrać jednego. Chyba podświadomie wybieram moich ulubionych i przedstawiałam ich na lekcjach plastyki, szczególnie w klasach siódmych. Uwielbiam fantazję Marca Chagalla, skupienie, kolory i kompozycje w portretach Modiglianiego, dekoracyjność Klimta, nowatorskie podejście do folkloru Stryjeńskiej, wycucie kształtu u Lempickiej, a u wielkich mistrzów: cienie u Caravaggio, i światło Vermeera.

16. Jaką radę dałaby Pani uczniom, którzy chcą iść w Pani ślady?

Tych, którzy myślą o liceum plastycznym, a później o studiach artystycznych, chcę uprzedzić, że sam talent nie wystarczy. Potrzebny jest warsztat, to znaczy umiejętność wynikająca z ciągłych ćwiczeń i pracy. Najlepiej poszukać sobie warsztatów rysunkowych, wiele wskazówek można też znaleźć w internecie. Rysunek, który jest podstawą wszystkiego w sztuce, też opiera się na konkretnej wiedzy którą, trzeba "przekuć" na umiejętności.

17. W czasie robienia jakiej czynności traci Pani poczucie czasu?

Zdecydowanie przy rysowaniu i malowaniu.

18. Jakie prace plastyczne wykonuje Pani najchętniej?

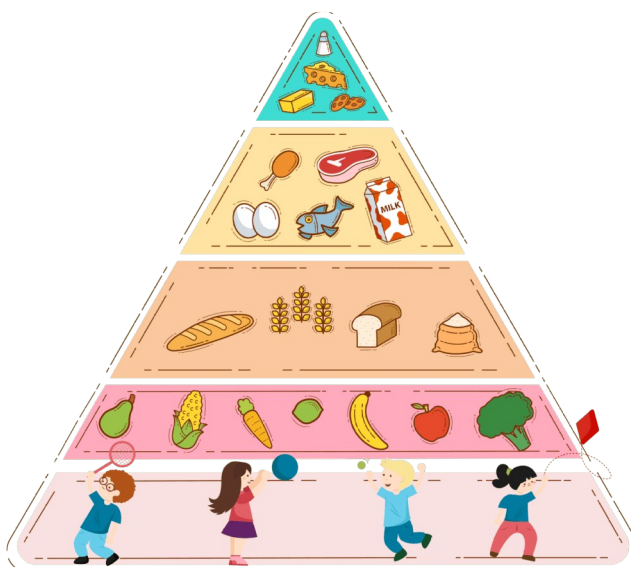
Dużo frajdy sprawia mi przygotowywanie dekoracji na różnorakie okazje szkolne i święta.

19. Co chciałby Pani powiedzieć o swojej rodzinie?

Rodzina jest najważniejsza.

Dziękuję za udzielenie wywiadu,
Dominika Dorszewska, 8d

Sport



Bydgoszcz to miasto, które bardzo

często kojarzone jest ze sportem. Wieloletnią działalność prowadzą tu kluby i instytucje sportowe znane nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Liczne obiekty sportowe nieraz były świadkami historycznych wydarzeń. Pozytywne skojarzenia z bydgoskim sportem to dorobek wielu pokoleń. Kiedy przed niemal stu laty, po powrocie Bydgoszczy do Polski zakładano pierwsze towarzystwa i organizacje, działalność sportowa połączona była z patriotycznym wychowaniem. Rozwijała nie tylko fizycznie, uczyła także tradycji, historii i szacunku, wiele z tych wartości pozostało w sporcie do dziś. Wiele mistrzów i bohaterów olimpijskich pochodziło z Bydgoszczy. Chociaż wielokrotnie się zmieniali, pamięć o każdym z nich pozostała, tak samo jak idea sportu. Świat coraz szybciej idzie do przodu, powstało wiele nowych dyscyplin oraz wiele z nich przeszło zmiany. Jednak duch zawodów czy wytrwałość w dążeniu do celu zawsze będzie je łączyć. Pamiętajmy, że sport jest dla każdego, wystarczy nawet krótka aktywność każdego dnia.

W naszej szkole zajęcia sportowe są bardzo ważną częścią edukacji. Codzienne ćwiczenia fizyczne polepszają nie tylko kondycję, lecz także nasze samopoczucie. Jest to doskonały sposób na rozładowanie stresu i przede wszystkim dobrą zabawę. Na lekcjach wychowania fizycznego uczymy się nowych dyscyplin, czasem odnajdujemy nawet swoje pasje. Poznajemy zdrową rywalizację, smak wygranej, ale również porażki. To wszystko wpływa na nasz rozwój. Aby jak najbardziej zachęcić dzieci do aktywności nasza szkoła organizuje liczne zajęcia dodatkowe. Jednymi z nich są SKS'y, na których dzieci mogą rozwijać się w wybranej dyscyplinie. Nasi uczniowie z chęcią się w nie angażują. Dla niektórych sport jest czymś więcej niż tylko miłym spędzaniem czasu, jest pasją. Czymś, czemu poświęcają wiele czasu jak i wysiłku. Startują również we wszelkiego rodzaju konkursach. Ciężko zliczyć, jak wiele sukcesów zdążyli już osiągnąć. W ostatnim czasie był to brązowy medal we wioślarstwie oraz złoty w tenisie stołowym. Dzięki zaangażowaniu uczniów oraz doświadczeniu nauczycieli, jesteśmy w stanie zdobyć dużo więcej. Nasza szkoła wypuści nie tylko wiele uzdolnionych osób, gotowych do dalszego rozwijania się i udziału

w coraz trudniejszych zawodach, ale też osoby aktywne, znające wartość sportu w codziennym życiu.

Dzień Matki i Dzień Dziecka

Dzień Matki – święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Data obchodów Dnia Matki zależy od kraju, w którym jest świętowany. W Polsce obchodzone jest 26 maja. W Polsce przedwojennej obchodzono Dzień Matki (wydaje się, że nie było ustalonej corocznej daty, np. niedziela 13 maja 1934 roku, niedziela 7 maja 1939 roku), przy czym ich organizacją zajmował się PCK. Dzień Matki (Muttertag) był obchodzony jako ważne święto w Generalnym Gubernatorstwie podczas okupacji niemieckiej (dzień ten był świętem w całej III Rzeszy). Obecnie w Polsce święto to przypada na 26 maja. W tym dniu matki są zwykle obdarowywane laurkami, kwiatami oraz różnego rodzaju prezentami przez własne dzieci, rzadziej inne osoby. Święto to ma na celu okazanie matkom szacunku, miłości i podziękowania za trud włożony w wychowanie. W Norwegii dzień Matki jest obchodzony zawsze w drugą niedzielę lutego, a w Indonezji dzień ten przypada 22 grudnia.

*Kochana Mamo!
Niech ten wspaniały dzień
na zawsze Twe troski odsunie w cień.
Niech się śmieje do Ciebie świat,
widmem szczęśliwych i długich lat!
Wszystkiego najlepszego z okazji Twojego święta!*

Międzynarodowy Dzień Dziecka (MDD) – dzień ustanowiony w 1954 przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) dla upowszechniania ideałów i celów dotyczących praw dziecka zawartych w Karcie Narodów Zjednoczonych (1945) i obchodzony od 1955 w różne dni roku w różnych krajach członkowskich ONZ; w Polsce MDD obchodzony jest 1 czerwca. W Polsce i innych byłych państwach socjalistycznych Międzynarodowy Dzień Dziecka obchodzony jest od 1950 w dniu 1 czerwca. Po raz pierwszy zorganizowano go w związku z akcją zbierania podpisów pod Apelem Sztokholmskim. Od 1952 stało się świętem stałym. Jego inicjatorem jest organizacja zwana International Union for Protection of Childhood, której celem było zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom z całego świata. Od 1994 tego dnia w Warszawie obraduje Sejm Dzieci i Młodzieży.

*Wszystkiego najlepszego, szczęścia i radości moc.
Ciepłego słońeczka na co dzień, kolorowych snów co noc.
Wszystkiego najlepszego
Maleńki czy Wyrośnięty – bądź zawsze uśmiechnięty.*

Polska w NATO



Organizacja Traktatu Północnoatlantyckiego(North Atlantic Treaty Organization-NATO) powstała w 1949 r. na mocy podpisanego w Waszyngtonie przez 12 państw Traktatu Północnoatlantyckiego. Szczególną rolę w funkcjonowaniu NATO pełni zapisana w art. 5 Traktatu klauzula wzajemnej obrony. Przewiduje ona, że atak na jednego lub więcej sojuszników będzie oznaczał atak na wszystkich członków Sojuszu. Obecnie w skład NATO wchodzi 29 państw.

Celem utworzenia Sojuszu Północnoatlantyckiego była obrona przed ewentualną agresją ze strony ZSRR, a później państw Układu Warszawskiego. Po zakończeniu Zimnej Wojny i rozpadzie ZSRR w 1991 r., NATO częściej angażowało się w misje i operacje wojskowe, m.in. w Afganistanie, Kosowie i Libii.

Punktem zwrotnym w najnowszej historii Sojuszu była agresja Rosji na Ukrainę oraz nielegalna aneksja Krymu w 2014 roku. Od tego czasu, kluczowym elementem działań NATO ponownie stały się odstraszenie i obrona kolektywna przed ewentualną agresją. Ich wyrazem stała się podjęta na Szczycie NATO w Warszawie w 2016 r. decyzja o rozmieszczeniu w Polsce i państwach bałtyckich batalionowych grup bojowych NATO. Wieloletnie starania dyplomatyczne oraz reformy przeprowadzone m.in. w sferze obronności zaowocowały 12 marca 1999 r. przyjęciem Polski do Sojuszu Północnoatlantyckiego.

Przez ostatnie 21 lat pozycja Polski w NATO stale rosła. Jesteśmy solidnym sojusznikiem, aktywnie kształtującym dyskusje i decyzje w Kwaterze Głównej NATO w Brukseli. Polscy żołnierze aktywnie uczestniczą w misjach i operacjach wojskowych Sojuszu. Jesteśmy również obecni w strukturach tzw. wysuniętej obecności NATO na wschodniej flance, na Łotwie i w Rumunii. Na terytorium Polski znajdują się elementy infrastruktury wojskowej NATO, m.in. w Szczecinie, Elblągu, Bydgoszczy i Krakowie.

Dzięki regularnym ćwiczeniom z sojusznicznymi państwami, Siły Zbrojne RP są w pełni interoperacyjne i spełniają standardy NATO. Polska jest również jednym z kilku państw Sojuszu, które wydają ponad 2% PKB na obronność.

Rocznica przystąpienia Polski do Unii Europejskiej



1 maja 2004 r. Polska stała się jednym z państw członkowskich Unii Europejskiej. Z tą chwilą zakończył się proces integracji ze strukturami europejskimi. Wejście do UE poprzedzone było procesem akcesyjnym, którego zwieńczeniem było podpisanie w 2003 r. w Atenach traktatu akcesyjnego. Na jego mocy 10 państw Europy Środkowej i Południowej miało stać się członkami Unii. W czerwcu 2003 r. ponad 3/4 Polaków głosujących w referendum opowiedziało się za członkostwem w UE. Jak podkreślił Sejm w uchwale przyjętej w 2017 r. w 60. rocznicę zapoczątkowania procesu integracji europejskiej, „zdecydowana większość Polaków opowiedziała się wówczas za uczestnictwem w dalszych etapach integracji: za zniesieniem wewnętrznych granic, za wspólnym rynkiem towarów i usług, za poszerzaniem Unii o kolejne państwa, ale także za zachowaniem prawa do samodzielności w decydowaniu o sprawach wewnętrznych oraz za kultywowaniem własnej tożsamości narodowej i kulturowej”. Tematyka europejska jest obecna w wielu wymiarach pracy parlamentarnej. Sejm uchwała ustawy wykonujące prawo unijne. Sprawami związanymi z członkostwem w Unii zajmuje się Komisja Unii Europejskiej. Posłowie przyjmują ponadto uchwały prac Polski w UE podczas prezydencji kolejnych państw. Kwestie te są także obecne w wymiarze dyplomacji parlamentarnej. 1 maja to także od ponad stu lat na całym świecie dzień w szczególny sposób poświęcony pracy i sprawom pracowniczym. Geneza święta sięga końca XIX w. i walki amerykańskich robotników o godne warunki zatrudnienia. W polskiej historii data 1 maja jako dzień manifestacji ludzi pracy pojawiła się w 1890 r., a tradycja ta żywa była także w II RP. Świętem państwowym 1 maja stał się w 1950 r. Odgórnie organizowane oficjalne pochody szybko przestały jednak wyrażać prawdziwe nastroje i przekonania panujące wśród środowisk robotniczych. Ich serca zdobył wielki ruch społeczny skupiony w NSZZ „Solidarność”, zapoczątkowany w 1980 r. strajkami robotników. Mimo zmian ustrojowych, 1 maja pozostał w kalendarzu świąt. W 2007 r. Sejm zmienił preambułę ustawy o Świącie Pracy, oddając w niej hołd „wszystkim tym, którzy swoją pracą tworzyli wielkość Naszej Ojczyzny, wspierali jej rozwój i budowali przyszłość dla następnych pokoleń”.

Ważne dni w maju

1 maja- Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy

Dzień ten upamiętnia wydarzenia z początku maja 1886 roku w Chicago. Wówczas to trwał strajk, który był częścią ogólnokrajowych protestów, mających na celu wymuszenie wprowadzenia ósmogodzinnego dnia pracy oraz poprawy jej dotychczas koszmarnych warunków. Jeden ze strajków odbył się w zakładzie firmy McCormick Harvester Co. właściciel zakładu zwolnił wszystkich pracowników, a na ich miejsce przyjął nowych i wynajął ochroniarzy. Zwolnieni robotnicy zjednoczyli się i 1 maja zorganizowali wielką demonstrację, w której udział wzięło kilkadziesiąt tysięcy osób. Podczas kolejnego masowego zgromadzenia 3 maja pod tym zakładem, policja zaatakowała brutalnie robotników wskutek czego zginęło parunastu z nich oraz jeden policjant. W wyniku procesu za śmierć policjanta skazano na śmierć 7 osób (mimo że nie było przeciwko nim żadnych dowodów) – cztery osoby powieszono, jeden skazany odebrał sobie życie w więzieniu. Po trzech latach od drastycznych zdarzeń – w 1889 roku – II Międzynarodówka postanowiła upamiętnić walkę robotników, ustanawiając 1 maja Świętem Pracy. Po raz pierwszy obchodzono je w wielu krajach – w tym w Polsce – w 1890 roku.

2 maja- Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

Jest to jedno z najmłodszych świąt państwowych, ponieważ zostało ustanowione przez Sejm dopiero w 2004 roku. Dzień Flagi to święto, którego celem jest szerzenie wiedzy o symbolach narodowych i propagowanie postaw patriotycznych.

To właśnie tego dnia w 1945 roku polscy żołnierze z 1. Dywizji Kościuszkowskiej zawiesili biało-czerwoną flagę na Kolumnie Zwycięstwa w Berlinie, czym przyczynili się do zakończenia działań wojennych w Europie.

Konstytucja 3 maja

231 lat temu, 3 maja 1791 r., Sejm Czteroletni przyjął ustawę rządową, która przeszła do historii jako Konstytucja 3 maja. Była to druga na świecie i pierwsza w Europie ustawa regulująca organizację władz państwowych, a także prawa i obowiązki obywateli, wciąż jeszcze podzielonych na stany.

Jak powstało Święto Konstytucji 3 Maja?

Święto Narodowe Trzeciego Maja zostało ustanowione pierwotnie w 1919 roku i przywrócone w 1990 r. Obok Święta Niepodległości jest jednym z najważniejszych świąt państwowych. Konstytucję 3 maja uchwalono w Sali Senatorskiej Zamku Królewskiego w Warszawie.

Terminy główne egzaminów ósmoklasisty:

24 maja 2022 r. (wtorek) o godzinie 9:00 – egzamin z języka polskiego ,

25 maja 2022 r. (środa) o godzinie 9:00 – egzamin z matematyki,

26 maja 2022 r. (czwartek) o godzinie 9:00 – egzamin z języka obcego.

Terminy dodatkowe egzaminu ósmoklasisty:

13 czerwca 2022 r. (poniedziałek) o godzinie 9:00 – egzamin z języka polskiego,

14 czerwca 2022 r. (wtorek) o godzinie 9:00 – egzamin z matematyki,

15 czerwca 2022 r. (środa) o godzinie 9:00 – egzamin z języka obcego nowożytnego.

Ósmoklasiści podchodzący do egzaminu w maju/ czerwcu, poznają wyniki swoich prac 1 lipca 2022 r.

Moje podróże



Chciałabym się podzielić z Wami wspomnieniami z podróży, która najbardziej zapadła mi w pamięci. W 2015 roku wybrałam się na wakacje wraz z rodziną do Grecji. Lecieliśmy samolotem relacji Bydgoszcz-Rodos. Byliśmy tam przez tydzień i nocowaliśmy w hotelu Virginia Family Resort. Jednym z zabytków, który odwiedziliśmy, było miasto Lindos. Wyruszyliśmy na wycieczkę po śniadaniu, a na miejsce dotarliśmy po godzinnej podróży. Jako pierwszy zwiedziliśmy Akropol. Oprócz pięknych, starożytnych ruin, można było ujrzeć zatokę w kształcie serca. Następnie odwiedziliśmy Grecki Kościół Prawosławny. Mimo że było bardzo ciepło, ze względów religijnych musieliśmy zasłonić nogi. Było tam wiele ikon oraz relikwii. Można było skorzystać z jazdy na ośle, lecz



ja się na to nie zdecydowałam. Mimo wielu zabytków, korzystaliśmy również z pięknej pogody i dużo spacerowaliśmy. Z tym wyjazdem wiąże się też niespotykana historia. Na lotnisku, podczas oczekiwania na odlot, mój brat zajął się fotografowaniem samolotów. Mama w tym czasie poszła na zakupy i zostawiła mnie pod opieką taty, który również zafascynował się statkami powietrznymi. W tym samym momencie przypomniało mi się, że nie pożegnałam się z koleżanką w hotelu, sama opuściłam naszą bramkę i oddali-

łam się w nieznanym kierunku.

Mimo tego incydentu, który się dobrze zakończył, wyjazd ten wspominam bardzo dobrze i miło wracam do niego pamięcią.

Mój wolny czas



Od dzieciństwa mieliśmy jakieś zainteresowania. Rysowanie, uprawianie sportów, gra na instrumencie. Mieliśmy wtedy na to mnóstwo czasu. Im starsi się stajemy, tym zaczyna go nam brakować. Jednak mimo ogromu nauki, prac domowych warto poświęcić się ulubionej czynności. Posiadanie hobby pozwala nam odskoczyć od zwyczajnej dziennej rutyny. Nie tylko zdobymy wiedzę w danym temacie, ale także zyskujemy motywację do dalszego działania, zwiększamy poczucie własnej wartości.

Moją pasją okazało się czytanie książek. Pobudza to moją wyobraźnię, wzbogaca słownictwo i uczy myślenia. Gdy czytam, zatracam się w lekturze. Wszystko odstawiam na później, a momentami wydaje mi się, jakbym to ja w tych wydarzeniach uczestniczyła. Szczególnie lubię autorki Kiera Cass i Connie Glynn. Uważam, że nie jest ważne kim jesteśmy i ile wiemy. Każdy powinien przeczytać choć jedną książkę związaną z tym, czym się interesuje. Korzyści jest z tego mnóstwo, a spróbować warto. Jak mówi cytat: „Kto czyta, nie błądzi”.

Moją kolejną pasją jest jazda na rolkach. Najczęściej za jednym razem przejeżdżam mniej więcej 20 kilometrów. Bardzo lubię ten sport, gdyż u mnie redukuje stres i dotlenia organizm, a co za tym stoi, mam więcej energii. Gdy mam trochę wolnego czasu, spotykam się z przyjaciółką na ścieżce niedaleko lasu i jeździmy tam godzinami właśnie na rolkach.

Myślę, że każdy może sobie znaleźć odpowiadającą mu pasję. Sprawia nam to przyjemność, dzięki czemu czujemy się lepiej. Nic nieznaczące początkowo hobby, może rozwinąć się w coś, co przyczyni się do polepszenia naszego świata. Ponieważ jak mówi cytat: „Ludzie z wielką pasją mogą sprawić, że niemożliwe stanie się możliwe”.

Jak spalić mózg?

Każdy słyszał gdzieś słowo **paradoks** i pewnie zna ich parę. Jednak, czym tak właściwie są paradoksy? Oto $5 + 1$ (zrozumiesz później) fascynujących paradoksów, których wyjaśnienie nie zajmuje 5 stron A4. Zapraszam do czytania. :)

Najpierw, żebyśmy się zrozumieli - **czym jest paradoks?** Paradoks to twierdzenie lub sytuacja, która przez powszechnie przyjęte rozumowanie prowadzi do sprzecznych wniosków. Oznacza to, że w paradoksie jednocześnie dzieje się rzecz i odwrotność tej rzeczy.

Paradoks kłamcy; wyobraź sobie, że ktoś Ci mówi: *Zawsze kłamię*. Jeśli to zdanie jest prawdziwe, to osoba nie może zawsze kłamać, bo jak, skoro twierdzi, że zawsze kłamię, to nie może mówić prawdy. Ale jeśli to zdanie nie jest prawdziwe to wychodzi na to, że ta osoba nie kłamie, czyli jakby kłamię, bo zdanie jest nieprawdziwe.

Paradoks wiedzy; zbliżony do paradoksu kłamcy. Wywodzi się ze słów Sokratesa: *Wiem, że nic nie wiem*. Podobny problem: jeśli nic nie wiemy, to jak możemy to wiedzieć?

Paradoks wody i diamentu; problem postawiony przez Arystotelesa: *dlaczego woda jest niezbędna do życia, a jest tania, natomiast diamenty są drogie, ale zbędne?* Początkowo ten paradoks wydaje się intrygujący, ale po chwili można samemu dojść do rozwiązania. (Tak, paradoksy mają swoje rozwiązania, ale jest zabawniej bez nich.)

Paradoks wyboru; im mniejszy mamy wybór, tym lepiej czujemy się z ostateczną decyzją. Może to przeczyć naszej intuicji, ale...jest to sensowe. Wyobraź sobie, że chcesz sobie kupić czekoladę, więc wchodzisz do sklepu. Patrzysz i masz przed sobą 40 różnych rodzajów. Po długich rozmyśleniach wybierasz tabliczkę, założmy z nadzieniem wiśniowym, idziesz do kasy, płacisz i idziesz do domu. W domu zaczynać jeść tę słodkość i myślisz: *może powinienem był wziąć inny smak...* Gdy mamy ogromny wybór, jest większa szansa, że będziemy żałowali, że nie wybraliśmy czegoś innego, ale gdy nasz wybór jest ograniczony (założmy, że mógłbyś wybrać spośród 5 rodzajów czekolad), jesteśmy bardziej z niego zadowoleni, bo nie mamy przed sobą tyle opcji, które mogą nam się spodobać. (Jeśli masz do wyboru: *gorzka 64%, gorzka 80%, gorzka 70%, mlecza z miętą i gorzka z nadzieniem wiśniowym*, to wiadomo, że wybierzesz wiśnię. Gorzej, gdy masz wybrać między: *z kawałkami ciastek, z nadzieniem malinowym, z nadzieniem wiśniowym, z nadzieniem truskawkowym lub o smaku tiramisu*.)

Paradoks dziadka; paradoks podróży w czasie. Założmy, że jesteś geniuszem i wybudowałeś wehikuł czasu. Podróżujesz do przyszłości i bezpośrednio zabijasz swojego od strony taty jeszcze bezdzietnego dziadka (pamiętaj, to tylko przykład.) Jeśli przyczyniłeś się do jego śmierci, to Twój tata nie mógł się urodzić. Z związku z tym, ty nie mogłeś się urodzić. Ale skoro się nie urodziłeś, to nie mogłeś cofnąć się w czasie i zabić swojego dziadka. Więc...żyjesz czy nie?

Paradoks kota maślanego; kot zawsze spada na cztery łapy, czyli *do przodu*. Kanapka z masłem spada i uderza o siebie ze strony z masłem, czyli *do tyłu*. Jeśli przywiążemy kanapkę do kota masłem do góry i on spadnie, to wyląduje na czterech łapach czy na maśle z łapami w powietrzu? Oczywiście jest to żart związany z paradoksami Dlatego jest to $+1$. Myślę, że znasz na niego odpowiedź...prawda?



Grunge jest to styl w muzyce rockowej o dość ostrym brzmieniu, ale zdecydowanie różnym od metalu, zwracającym uwagę na autentyczność oraz swobodę.

Sklasyfikowanie gatunku nastąpiło dopiero w 1988 r w amerykańskim stanie Waszyngton, w szczególności w okolicach, jak i samym Seattle. Już w 1984 r. istniały zespoły, które stały się klasyką gatunku, m.in. Soundgarden, Melvins i Green River. Osoby grające w tych zespołach nie były świadome tworzenia nowego stylu. Zaliczały się one głównie do nurtu punk rocka lub heavy metalu. Istotne dla tego stylu było wypuszczenie singla pod tytułem: "Smells Like Teen Spirit" grupy Nirvana, który stał się pierwszym wielkim hitem epoki grunge, a nawet był uznawany za hymn zbuntowanej młodzieży lat 90.



Grunge charakteryzuje się „brudnym” brzmieniem gitar, które są zniekształcone za pomocą takich efektów, jak overdrive czy audio feedback. Jest połączeniem hardcore punka oraz heavy metalu. W odróżnieniu od częstych założeń, grunge nie musi być szybki, ważniejsza jest jego dynamika i przekazanie emocji, także w tekstach.



Styl grunge szybko przeniósł się do strefy mody. Podkreślana swoboda i naturalność pozwoliła wielu osobom, na wyrażanie swoich osobowości oraz prezentowanie własnego podejścia do świata.

Styl grunge może kojarzyć się nam z flanelowymi koszulami w kratę, promowanymi przez Kurta Cobaina, oversizowymi swetrami, spodniami z dziurami, trampkami, martensami czy glanami.

Mówiąc o tym gatunku, należy podkreślić twórczość takich wykonawców jak zespół Nirvana, Pearl Jam, Foo Fighters czy Alice in Chains.

Grunge do dziś jest bardzo popularnym podgatunkiem, który przez swoją różnorodność w wykonaniu i odbiorze słuchaczy pozwala, każdemu na znalezienie w jego utworach swojej strefy komfortu i naturalności.

Moda i uroda

Jak ubrać się na egzamin ósmoklasisty?

Najlepiej postawić na klasyczny ubiór galowy. Co to właściwie znaczy?

Dziewczynki na egzamin ósmoklasisty mogą ubrać na przykład:

- ciemną spódnicę (nie wypada, aby była bardzo krótka),
- białą koszulę lub koszulę z delikatnym printem,
- ewentualnie zwykły t-shirt w jednolitym białym lub czarnym kolorze (ważne, by nie prześwitywał i by dekolt nie był zbyt głęboki),
- gładką sukienkę w ciemnych kolorach, może być z rękawkiem, z kołnierzykiem, najlepiej unikać letnich sukienek, zwiewnych, na cienkich ramiączkach, odsłaniających plecy i głęboki dekolt.

Wówczas ubiór chłopców na egzamin może wyglądać następująco:

- biała koszula z długim rękawem (ewentualnie z delikatnym printem lub w innym, jasnym odcieniu), koszula włożona w spodnie, najlepiej z paskiem
- ciemne spodnie (garniturowe lub ewentualnie ciemne jeansy)
- ważnym elementem są też właściwe buty, które będą pasowały do spodni.



Porady dotyczące urody na ciepłe dni:

- jedz dużo warzyw, wpływają one pozytywnie na opaleniznę, ponieważ zawierają beta- karoten np. marchewki, pomidory
- świetną alternatywą dla balsamów do ciała są kulki do kąpieli, olejki pod prysznic lub masła do ciała, jednak ta opcja bywa nieco lepka
- w czasie upałów możesz schłodzić swoje kosmetyki w lodówce, nie ma nic przyjemniejszego niż aplikacja takiego produktu w ciepły dzień
- miej przy sobie chusteczki odświeżające, przydają się do wielu rzeczy
- jeśli nie masz czasu na umycie włosów, to skorzystaj z suchego szamponu

Porady kulinarne

Przyszła wiosna, a razem z nią zaczął się sezon na świeże owoce i warzywa. Jest to doskonała okazja do robienia jednej z prostszych i szybszych potraw, jaką jest sałatka, którą równie dobrze możemy wziąć ze sobą do szkoły.

Sałatka z rzodkiewką

Składniki:

- 300 g pomidorków koktajlowych,
- 1 ogórek,
- pęczek rzodkiewki,
- natka pietruszki,
- 7 łyżek oliwy z oliwek,
- 3 łyżki soku z cytryny,
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich,
- sól i pieprz do smaku.



Sposób przygotowania:

W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny oraz zioła prowansalskie.

Pomidorki przekrój na pół, ogórka i rzodkiewki pokrój na plasterki.

Wszystkie składniki przełóż do miski i polej wcześniej przygotowanym dressingiem.

Sałatkę wiosenną z rzodkiewką przez podaniem oprósz natką pietruszki.

Sałatka z fetą

Składniki:

- sałata masłowa,
- 150 g sera feta,
- 1 ogórek,
- 1 żółta papryka,
- garść oliwek,
- 10 pomidorków koktajlowych,
- 1/2 czerwonej cebuli,
- 1 łyżeczka suszonego oregano,
- 1 łyżeczka suszonej bazylii,
- 10 łyżek oliwy z oliwek,
- sól i pieprz do smaku.



Sposób przygotowania:

W miseczce wymieszaj składniki na sos: oliwę, sok z cytryny, oregano i bazylię. Dopraw solą i pieprzem.

Sałatę umyj i wyłóż na półmisek.

Dodaj pokrojonego ogórka, pomidorki, oliwki, paprykę, cebulę i ser feta.

Całość polej sosem.

Sałatkę wiosenną z fetą podawaj ze świeżą bagietką.

Choroby

Fibromialgia

Fibromialgia- charakteryzuje się przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz występowaniem tzw. punktów tkliwych, czyli miejsc ciała o nadmiernej wrażliwości na ucisk.

Chorzy poza bólem odczuwają wiele innych dolegliwości, takich jak zmęczenie, uczucie sztywności ciała, zaburzenia snu i nastroju, mogą też występować u nich objawy sugerujące chorobę narządów wewnętrznych. Dolegliwości te są uciążliwe, znacznie pogarszają funkcjonowanie w pracy i życiu prywatnym.

Fibromialgia dopiero niedawno została uznana za odrębną chorobę, a lekarze nadal są podzieleni co do akceptacji jej występowania. Ponieważ objawy tej choroby są niecharakterystyczne i mogą sugerować inne schorzenia, pacjent odbywa z reguły długą wędrówkę po różnych specjalistach. Dlatego fibromialgia często jest rozpoznawana z dużym opóźnieniem, co utrudnia jej skuteczne leczenie.

Ganglion

Ganglion, inaczej torbiel galaretowata, to guzek otoczony torebką wypełniony gęstym płynem. Powstaje jako uwypuklenie torebki stawowej lub pochewki ścięgna – jest to przestrzeń bezpośrednio połączona ze stawem lub okolicą ścięgna, która nadmiernie wypełnia się płynem.

Gangliony pojawiają się najczęściej w okolicy stawów rąk, nadgarstka, rzadziej stopy i stawu skokowego.

Wydaje się, że ich główną przyczyną jest przeciążenie danej okolicy. Gangliony częściej zdarzają się u osób wykonujących pracę polegającą na powtarzalnych ruchach rąk i nadgarstków, np. u kasjerów czy informatyków.

Najczęściej ganglion jest pojedynczy i niezwiązany z innymi chorobami, jednak zdarzają się przypadki, w których jest objawem innego uszkodzenia np. więzadła w danej okolicy.

Nie tylko SUSHI, czyli ciekawostki o Japonii

1. Japonia to archipelag mający ponad 3 000 wysp. Cztery główne to: Honsiu, Kiusiu, Shikoku i Hokkaido. Wyspy te stanowią aż 97% całkowitej powierzchni lądowej Japonii.
2. Narodowym sportem jest sumo.
3. W kraju tym spożywa się głównie ryby z ryżem.
4. Niektórzy rolnicy potrafią hodować kwadratowe arbuzy.
5. Stoły w domach są bardzo niskie, aby dało się jeść, siedząc na ziemi.
6. W języku japońskim nie ma przekleństw. Najgorsze, co można powiedzieć, to „głupi” lub „idiota”.
7. Na każdym rogu ulic znajduje się przynajmniej jeden automat.
8. Rok szkolny zaczyna się w kwietniu.
9. Dorośli ludzie czytają komiksy manga równie często jak dzieci, 90% społeczeństwa kupuje je codziennie.
10. Większość Japończyków nie ma komputerów w domu, tylko korzysta z nowoczesnych telefonów.
11. Japończycy są pracoholikami. Mogą pracować 18 godzin dziennie bez obiadu, a następnie udać się do baru na piwo i po zaledwie 2. godzinach snu wrócić do pracy.
12. Cztery dni wolne od pracy uważają za wakacje.
13. Wskaźnik przestępczości w Japonii jest jednym z najniższych na świecie.
14. Nikt nie kradnie, mają taką mentalność, że osoba złapana na przestępstwie „spaliłaby” się ze wstydu.
15. Nie ma na ulicach koszy na śmieci. To, co się zabrało ze sobą, trzeba z powrotem zanieść do domu i tam posegregować.
16. Wszędzie jest pełno rysunków i plakatów rodem z kreskówek.
17. Pociągi są niezwykle punktualne. W ciągu roku łączna długość opóźnień nie przekracza 36 sekund.
18. W kraju tym popularne są walki robotów.
19. Japońska konstytucja zezwala pracownikom na krótką drzemkę w godzinach pracy.
20. Wakacje trwają 40 dni.
21. Osoba mająca 12 lat, podlega odpowiedzialności karnej.
22. W Japonii, według statystyk, średnio jedna osoba czyta 35 minut dziennie.

Wiersze na lato

Gościu, siądź pod mym liściem, a odpocznij sobie!
Nie dójdzie cię tu słońce, przyrzekam ja tobie,
Choć się nawysszej wzbije, a proste promienie
Ściągną pod swoje drzewa rozstrzelane cienie.
Tu zawsze chłodne wiatry z pola zawiewają,
Tu słowicy, tu szpacy wdzięcznie narzekają.
Z mego wonnego kwiatu pracowite pszczoły
Biorą miód, który potym szlachci pańskie stoły.
A ja swym cichym szeptem sprawić umiem snadnie,
Że człowiekowi łącno słodki sen przypadnie.
Jabłek wprawdzie nie rodzę, lecz mię pan tak kładzie
Jako szczerp najłódniejszy w hesperyskim sadzie

~Jan Kochanowski~

Rwałem dziś rano czereśnie,
Ciemno-czerwone czereśnie,
W ogrodzie było ćwierkliwie,
Słonecznie, rośnie i wcześnie.

Gałęzie, jak opryskane
Dojrzałą wiśni jagodą,
Zwieszały się omdlewając,
Nad stawu odniebną wodą.

Zwieszały się, omdlewając
I myślą tonęły w stawie,
A plamki słońca migały
Na lśniącej, soczystej trawie.

~Julian Tuwim~

Cytaty o lecie

Niemal żałuję, że nie jesteśmy motylami i żyliśmy zaledwie trzy dni w lecie, trzy dni, więc napełnię je takimi rozkoszami, że pięćdziesiąt wspólnych lat nigdy nie mogło ich pomieścić.

~John Keats~

Letnie popołudnie; dla mnie zawsze były to dwa najpiękniejsze słowa w moim języku.

~Henry James~

W świetle poranka przypomniałem sobie, jak bardzo lubię szum wiatru na drzewach. Odprężyłem się i zamknąłem oczy, a pocieszył mnie dźwięk milionów małych liści tańczących w letni poranek.

~Patrick Carman~

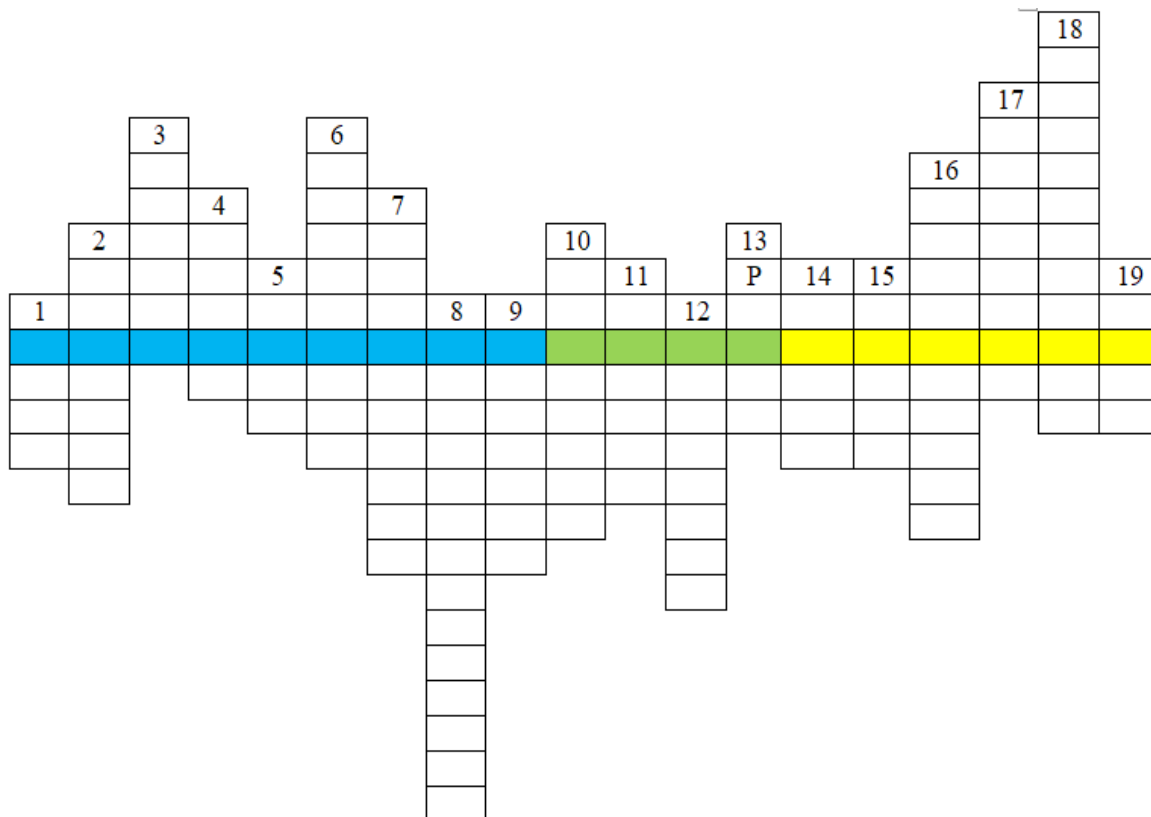
Czasami leżenie na trawie w letni dzień, słuchanie szmeru wody lub obserwowanie chmur unoszących się na niebie, nie jest stratą czasu.

~John Lubbock~

Lato to czas, kiedy jest zbyt gorąco, aby robić rzeczy, dla których było zbyt zimno w zimie.

~Mark Twain~

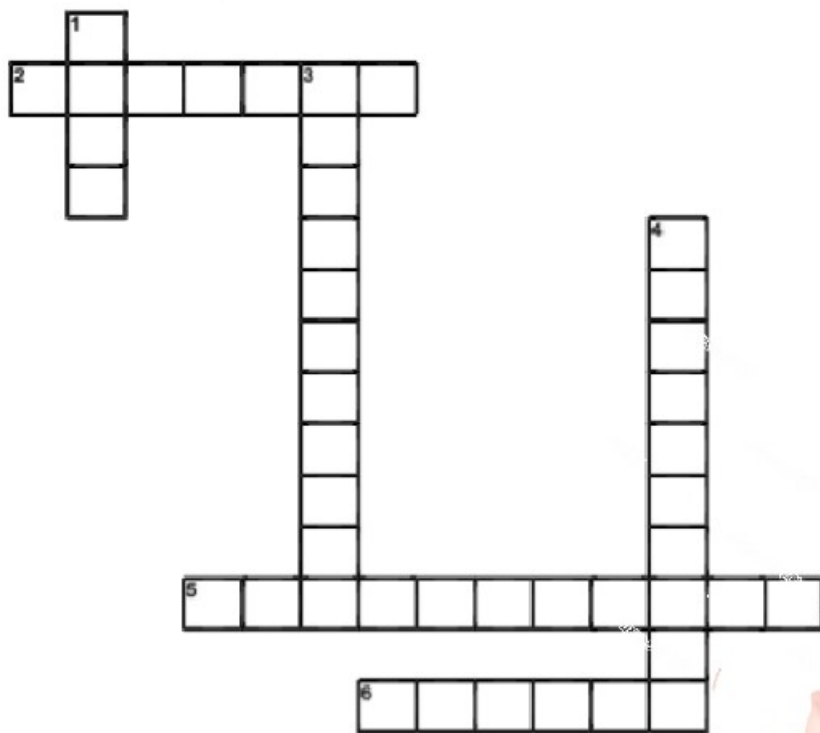
Krzyżówka - Jak dobrze znasz swoje miasto?



1. Rzeka, która płynie przez centrum naszego miasta.
2. Nazwa słynnej bydgoskiej wyspy.
3. Inaczej bydgoskie lodowisko.
4. Popularna ulica w centrum miasta z pomarańczowym wagonem starego tramwaju.
5. Najbardziej znana bydgoska cukiernia.
6. Dawna fabryka zbrojeniowa na terenie Parku Przemysłowego.
7. Symbol Bydgoszczy, który stoi w Parku Jana Kochanowskiego, a także to nazwa hali sportowo-widowiskowej.
8. Najciekawsza architektonicznie ulica Bydgoszczy z wieloma kamienicami.
9. Stadion lekkoatletyczny i piłkarski im. Zdzisława Krzyszkowiaka.
10. Słynny bydgoszczanin, matematyk i kryptolog, złamał szyfr Enigmy. Jego pomnik ławeczka znajduje się na ul. Gdańskiej.
11. Zabytkowa barka cumująca przy spichrzach.
12. Symbol Bydgoszczy, usytuowane są nad Brdą przy ul. Grodzkiej, widnieją w logo miasta.
13. Znana bydgoska fontanna w Parku Kazimierza Wielkiego nawiązująca do scen biblijnych.
14. Nieopodal Wyspy Młyńskiej. Ma 3 okrągłe budynki. Nova.
15. Rzeka płynąca przez Fordon.
16. Kompleks przyrodniczo – wypoczynkowy, z karuzelami, zoo, polaną Różopole.
17. Świątynia Wincentego a' Paulo w pobliżu CH Focus.
18. Budynek w Dzielnicy Muzycznej. Pomorska. Odbywają się tam koncerty.
19. W skrócie katedra bydgoska nieopodal Starego Rynku.

Krzyżówka

majowa



PIONOWO

1. Dzień...obchodzimy w Polsce 26 maja.
3. Święto...obchodzone 3 maja.
4. Święto obchodzone w Polsce 2 maja.

POZIOMO

2. Długi weekend majowy.
5. Święto obchodzone 1 maja.
6. Kwiaty kwitnące od kwietnia do października. Inaczej Fiołki ogrodowe.

