

KRZYK

PAŹDZIERNIK 2024



Witamy po wakacyjnej przerwie!

Drodzy Czytelnicy!

W imieniu redakcji gazetki „Krzyk” pozdrawiam wszystkich, którzy zdecydowali się sięgnąć po pierwsze wydanie czasopisma w roku szkolnym 2024/2025.

Za nami wakacje, prawie dwa miesiące nauki, sprawdziany, spotkania ze znajomymi, wyjazdy integracyjne oraz praktyki. Czas adaptacji klas pierwszych dobiega końca, a uczniowie klas piątych już prowadzą poważne przygotowania do studniówki. Pewnie wielu z Was przez ten okres zdążyło zmęczyć się natłokiem zadań do wykonania, a determinacja z dnia na dzień powoli spada. Tutaj przychodzą mi na myśl słowa Roberta Colliera: „Sukces to suma małych wysiłków, powtarzanych dzień po dniu”. Każdy dzień w szkole to kolejny krok w przód, na drodze edukacji, która niczym trudna lekcja jest szansą na zdobycie nowego doświadczenia i wiedzy.

Zapraszamy do lektury nowego wydania naszej szkolnej gazetki. Przygotowaliśmy dla Was relacje z wakacyjnej podróży i wycieczki klasowej, opracowanie wyników ankiety dla uczniów klas pierwszych, wywiad z uczennicą mającą niecodzienną pasję, recenzje książek wartych przeczytania oraz wiele ciekawostek.

Jako redakcja pragniemy ciągle rozwijać czasopismo, dlatego jesteśmy otwarci na nowych członków, nietuzinkowe tematy oraz pomysły, które każdego dnia możecie wysłać na adres internetowy: krzykekonomik@o2.pl.

Dużo spokoju na nadchodzący czas
życzy Marta

Zespół redakcyjny:

Marta Kilian – red. naczelna
Daria Pszczoła – z-ca red. naczelnej
Martyna Bień
Katarzyna Mikoś
Katarzyna Płatek
Kinga Rucka
Paulina Ślusarz
Elżbieta Zasowska

Opiekunowie:

Agnieszka Lorynowicz
Zofia Tychanowicz

Przysłowia na październik

Gdy październik ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima.

Gdy październik ze śniegiem przybieży, na wiosnę długo śnieg na polach leży.

Październik chodzi po kraju, cichnie ptactwo w gaju.

Liść na drzewie mocno trzyma, nie tak prędko przyjdzie zima.

Na okładce: uczniowie klasy 3d T na wycieczce w Lublinie
Zdjęcie: Kasia

To były niezapomniane wakacje – relacja z podróży do Wenezueli

Wakacje, które spędziłam z rodzicami w Wenezueli, były dla mnie niezwykle ważnym doświadczeniem – pełnym przygód i niezapomnianych chwil.

Nasza podróż rozpoczęła się od trzygodzinnego lotu z lotniska w Warszawie do stolicy Turcji – Ankary, skąd udaliśmy się na następny, trzynastogodzinny lot do stolicy Wenezueli, czyli Caracas. Tam czekał nas jeszcze



Panorama Caracas

jeden lot liniami krajowymi, z Caracas na wyspę o nazwie Canaima. Jest to, moim zdaniem, jedno z najbardziej malowniczych miejsc na świecie. Kiedy tylko przyjechaliśmy, oczarowałam się pięknem otaczającej nas natury. Park Narodowy Canaima to prawdziwy raj dla miłośników przyrody. Pierwsze, co zobaczyliśmy po wyjściu z hotelu, do którego udaliśmy się po przylocie, to wspaniałe wodospady, zapierające dech w piersiach, w tym najstojniejszy – Salto Ángel, który jest najwyższym wodospadem na świecie.



Jeden z wodospadów na Canaimie

Podczas naszej wędrowki po dżungli mieliśmy okazję zobaczyć wiele unikalnych roślin i zwierząt. Czułam się, jakbym znalazła się w zupełnie innym świecie, z dala od codziennych zmartwień. Tamtejsza ludność jest zupełnie inna, ludzie z tamtych obszarów świata mierzą się zupełnie z innymi problemami niż my. Na porządku dziennym są problemy z pozyskaniem jedzenia, panuje tam również skrajna bieda. Ludność bardzo często śpi i spędza życie na zwykłych plecionych hamakach, bo nie stać ich na podstawowe surowce do budowy domów. Jedną z rzeczy, która bardzo mnie zaskoczyła, był fakt, że dzieci tam urodzone nie chodzą do szkoły - nie ma obowiązku ani dostępu do edukacji, od małego dzieci pomagają rodzicom przy obowiązkach. Nie ma również dostępu do internetu, przez co ludzie wydają się szczęśliwsi. Można tam spotkać prawdziwych Indian. Trzy dni spędziliśmy na łonie natury, odpoczywaliśmy na plaży oraz poznawaliśmy tamtejszą kulturę.

Po kilku dniach w Canaimie udaliśmy się z powrotem na lotnisko w Caracas, a następnie mieliśmy godzinny lot na wyspę Margarita. To miejsce było zupełnie inne niż poprzednie, ale równie fascynujące.



Plaża na Margaricie

Wyspa jest oddalona od stolicy Wenezueli. Jest tam bardzo niebezpiecznie (masowe porwania ludzi z Europy, szczególnie w celu wyłudzenia pieniędzy). Pod żadnym pozorem nie wolno wychodzić z hotelu samemu, bez ochrony. Na Margaricie jest wiele przepięknych

plaż i turkusowej wody. Widoki są niezapomniane. Spędzaliśmy dnie na relaksie na piasku, kąpielach w morzu i korzystaniu z różnych sportów wodnych. Udało się nam również nurkować i pod wodą odkrywaliśmy kolorowe rafy koralowe i różnorodne ryby, co było dla mnie niesamowitym przeżyciem. Każdego wieczoru spacerowaliśmy wzdłuż plaży, podziwiając

zachody słońca, które były jednymi z najładniejszych, jakie widziałam w życiu. Atmosfera wyspy była bardzo relaksująca, a lokalna kuchnia zachwycała smakiem świeżych owoców morza i egzotycznych potraw.

Ostatnim przystankiem naszej podróży było Caracas, stolica Wenezueli. To miasto zaskoczyło mnie swoją różnorodnością i bogatą kulturą. Wiele narodów, religii i kultur zebranych w jednym miejscu. Czas spędziłam głównie spacerując po mieście, podziwiając tamtejsze krajobrazy miasta. Mieliśmy okazję zobaczyć różne style architektoniczne, od kolonialnych budynków po nowoczesne wieżowce. W Caracas odwiedziliśmy również lokalne rynki, gdzie mogliśmy spróbować tradycyjnych potraw i kupić pamiątki. Spotkaliśmy też wielu lokalnych mieszkańców, którzy chętnie dzielili się swoimi historiami i tradycjami, co pozwoliło nam lepiej zrozumieć kulturę Wenezueli.

Wenezuela znajduje się w Ameryce Południowej, co oznacza, że jedyne językami, w jakich można się tam porozumiewać, są hiszpański i rosyjski.

Te wakacje były nie tylko okazją do zwiedzania pięknych miejsc, ale także do zacieśnienia więzi rodzinnych. Spędziliśmy razem wiele czasu, dzieląc się radościami i przygodami, co na zawsze



Palmy na plaży w Margaricie

pozostanie w moim sercu. Wspomnienia z tej podróży będą mi towarzyszyć przez całe życie, przypominając o magii Wenezueli i wyjątkowej przyrodzie, którą miałam okazję poznać.

Tekst i zdjęcia
Martyna

Wyniki ankiety dla pierwszoklasistów

Za uczniami klas pierwszych naszej szkoły już prawie dwa miesiące nauki. Chcąc dowiedzieć się, jak im minął ten czas, postanowiliśmy przeprowadzić ankietę, która posłużyła do analizy istotnych spraw dotyczących adaptacji w nowym miejscu oraz tego, na co w dzisiejszych czasach stawiają młode osoby.

1. Szkoła Twoich marzeń to taka, która:

- a) da mi dobry zawód - 27 osób
- b) przygotuje mnie do studiów - 0 osób
- c) rozwinie moje zainteresowania - 12 osób
- d) inne - 1 osoba

2. Czy miałeś/miałaś trudności związane z adaptacją w nowej szkole?

- a) Tak – 8 osób
- b) Nie – 32 osoby

3. Opisz jednym zdaniem naszą szkołę.

- a) całkiem dobra – 12 osób
- b) może być – 8 osób
- c) ciekawa – 5 osób

4. Najbardziej stresująca dla Ciebie sytuacja w szkole.

- a) Gdy mam sprawdzian. - 7 osób
- b) Gdy jestem nieprzygotowany/nieprzygotowana. - 9 osób
- c) Kiedy odpowiadam przy tablicy. - 13 osób
- d) Gdy mam lekcje z przedmiotu, którego nie lubię. - 7 osób
- e) Inne. - 4 osoby

5. Wymień trzy przedmioty, które lubisz najbardziej.

- a) WF – 15 osób
- b) Kształcenie ogólnopolicyjne – 9 osób
- c) Religia – 8 osób

6. Uważam, że:

- a) Wybór szkoły to strzał w 10. - 20 osób
- b) To nie jest szkoła dla mnie. - 1 osoba
- c) Jeszcze nie wiem, czy dokonałem/dokonałam dobrego wyboru. - 19 osób

7. Czy lubisz swoją szkołę?

- a) Tak – 37 osób
- b) Nie – 3 osoby

Jak wynika z powyższych odpowiedzi, młode osoby w dzisiejszych czasach przede wszystkim stawiają na wykształcenie, dzięki któremu będą dobrze przygotowane do podjęcia pracy zawodowej. Ulubionymi przedmiotami naszych pierwszoklasistów okazały się wychowanie fizyczne oraz kształcenie ogólnopolicyjne. Bardzo możliwe, że wynika to z planów przyszłej pracy w Policji, a - co się z tym wiąże - z koniecznością zadbania o bardzo dobrą sprawność fizyczną. Najbardziej stresujące dla pierwszoklasistów są odpowiedzi ustne przy tablicy, mniej straszne – sytuacje, w których nie są przygotowani do zajęć.

Mamy nadzieję, że wszyscy odnajdą się w nowej szkole wśród przyjaznych im osób. Życzymy samych sukcesów na nadchodzące lata nauki.

Kinga

WOT - Wojska Obrony Terytorialnej

Co to jest WOT?

Wojska Obrony Terytorialnej (WOT) to jedna z pięciu rodzajów Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, powołana do życia w 2016 roku. Ich głównym celem jest obrona kraju oraz wsparcie społeczności lokalnych w sytuacjach kryzysowych. WOT to formacja utworzona z myślą o obywatelach, którym bliskie są wartości patriotyczne i chęć niesienia pomocy. Składa się głównie z cywilnych ochotników, którzy łączą swoje życie zawodowe lub studenckie z pełnieniem służby w tzw. „terytorialsach”.

Czym zajmuje się WOT?

Wojska Obrony Terytorialnej są odpowiedzialne za:

1. Obronę terytorialną - zapewniają bezpieczeństwo lokalnym społecznościom i wspierają działania obronne w razie zagrożenia.
2. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych - pomagają w akcjach ratunkowych przy klęskach żywiołowych (np. powodzie, pożary) oraz w działaniach humanitarnych.
3. Edukację i przygotowanie społeczeństwa- prowadzą szkolenia i wykłady dla mieszkańców na temat obronności, pierwszej pomocy i bezpieczeństwa.



Proces rekrutacji i wymagania

Aby zostać żołnierzem „terytorialsów”, należy spełnić następujące wymagania:

Wiek: Od 18 do 55 lat.

Wykształcenie: Ukończona szkoła średnia lub równorzędna.

Zdolność psychofizyczna: Niezbędne jest pozytywne przejście badań lekarskich oraz testów sprawnościowych.

Niekaralność: Niezbędne jest posiadanie nieskazitelnej opinii w kontekście przeszłości kryminalnej.

Jak wygląda proces rekrutacji?

1. Zgłoszenie – Można zgłosić się osobiście w Wojskowej Komendzie Uzupelnień lub przez stronę internetową WOT.
2. Wstępne badania – Przeprowadzane są badania lekarskie i psychologiczne.
3. Szkolenie podstawowe – Po pozytywnym przejściu rekrutacji, nowi żołnierze odbywają szkolenie, które trwa 16 dni, gdzie zdobywają niezbędną wiedzę i umiejętności.
4. Służba – Po ukończeniu szkolenia, nowi członkowie trafiają do jednostek, gdzie dostosowują się do swoich obowiązków w wybranej formacji.

WOT to nie tylko służba, to także możliwość rozwoju osobistego, nawiązywania nowych znajomości oraz działanie na rzecz społeczności. Jeśli czujesz w sobie zew do działania, nie czekaj, Wojska Obrony Terytorialnej czekają właśnie na Ciebie.

WYWIAD Z NATALIA, UCZENNICĄ NASZEJ SZKOŁY, AKTYWNĄ CZŁONKINIĄ WOT

Co skłoniło Cię do wstąpienia do WOT-u?

Decyzja o dołączeniu do Wojsk Obrony Terytorialnej była dla mnie wielkim krokiem, który podyktowany był różnorodnymi motywacjami. Przede wszystkim chciałam sprawdzić swoje progi wytrzymałościowe oraz zdobyć nowe umiejętności. Kwestie finansowe również odegrały rolę w tej decyzji, co skłoniło mnie do podjęcia tej formy aktywności.

Jak wygląda taki typowy dzień treningowy w WOT?

Nasze zajęcia są bardzo różnorodne. Harmonogram jest dość elastyczny, co sprawia, że trudno jest określić, co robimy w danym tygodniu. Czasem mamy zajęcia na strzelnicy, gdzie doskonalimy naszą celność, innym razem ćwiczymy taktykę w terenie.



Oprócz praktycznych umiejętności, uczymy się również teorii, która zmienia się w zależności od pełnionej funkcji. Na przykład jako saper skupiam się zarówno na teoretycznych aspektach związanych z tym zawodem, jak i na praktycznym ich zastosowaniu.

Jakie umiejętności nabyłaś podczas służby w WOT i jak je wykorzystujesz w życiu cywilnym?

Jednym z większych odkryć było strzelanie – to, co początkowo było dla mnie nowym doświadczeniem, szybko stało się pasją. Zaczęłam regularnie odwiedzać strzelnicę, co przynosi mi dużo radości i daje poczucie spełnienia. Zmiany zauważyłam także w swoim codziennym życiu, takie jak jedzenie o stałych porach, co pomogło mi przybrać na wadze. Po powrocie z granicy z Białorusią stałam się bardziej uważna i ostrożna. Wojskowa zaradność stała się częścią mojego życia, zarówno w codzienności, jak i podczas wyjazdów.

Co w służbie w WOT sprawiło ci trudność?

Udział w 16-dniowym szkoleniu to był wielki test. Pamiętam pierwszy dzień, kiedy otrzymaliśmy oporządzenie – było to spore wyzwanie, zwłaszcza że wtedy ważyłam sporo mniej i miałam mniej siły. Jeszcze jednym z ważniejszych doświadczeń była misja związana z powodzią, kiedy to widziałam zalane wsie na Śląsku – obraz ten na zawsze pozostanie w mojej pamięci.

Komu polecasz WOT?

Zdecydowanie polecam WOT zwłaszcza młodym osobom, które chcą rozwijać swoje umiejętności, a także tym, którzy pragną dorobić i zdobyć nową wiedzę z zakresu wojskowości i survivalu. Uważam, że WOT to doskonała opcja dla uczniów szkół średnich rozważających przyszłość w wojsku. Może być to swoisty etap przejściowy przed studiami wojskowymi lub służbą jako zawodowy żołnierz.

Rozmawiała *Kasia P.*
Zdjęcia dzięki uprzejmości Natalii

Czytamy z SERCEM

W ramach Ogólnopolskiej Akcji „Czytamy z Sercem” odbył się szkolny konkurs fotograficzny. Trwał od 19.09.2024r. do 7.10.2024r. Zadanie konkursowe polegało na przygotowaniu fotografii ukazującej książkę lub osobę czytającą o sercu, dla serca i z sercem (interpretacja dowolna).

Wyniki konkursu:

I miejsce: Michał Matera, kl. 3b

II miejsce: Emilia Wałęga, kl. 2b

III miejsce: Greta Budzeniusz, kl. 2b

Z.T

Nagrodzonym serdecznie gratulujemy i prezentujemy ich prace.



Fot. M. Matera, *Ciepło czytania*



Fot. E. Wałęga, *Serce wśród róż*



Fot. G. Budzeniusz, *Serca nastolatków*

ALFABET ZDROWEGO SERCA

Zdecydowana większość młodych serc jest zdrowa i miarowo bije. Zastosuj alfabet zdrowia w trosce o zdrowe serce na całe życie!

A – jak aktywność. Ćwicząc codziennie, dotleniaasz serce i mózg. Ruszaj się jednak z rozważą i unikaj przeciążeń.

B – jak badania. Raz w roku zrób kontrolne badania: krwi, pomiaru ciśnienia, rentgen klatki piersiowej.

C – jak czerwone krwinki. Czerwone krwinki, które transportują tlen w twoim organizmie lubią żelazo. Znajdziesz je w wielu produktach, np. w mięsie, wędlinach, warzywach strączkowych, natce pietruszki, burakach, kapuście, szpinaku oraz produktach pełnoziarnistych.

D – jak dbam o zęby. Dbaj o zęby, codziennie! Stany zapalne w jamie ustnej spowodowane bakteriami mogą być dużym obciążeniem dla układu krążenia i samego serca.

E – jak ekran szkodzi. Dzień bez mediów jest naprawdę możliwy. Korzystaj mądrze z telewizora, komputera i tabletu. Ogranicz ilość czasu spędzanego przed ekranem do minimum.

F – jak fistaszki, orzechy laskowe. Fistaszki, orzechy laskowe i migdały zawierają jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które mają zdolność obniżania stężenia „złego” cholesterolu. Np. zjadanie 100g migdałów dziennie obniża nieco poziom cholesterolu we krwi, a on jest przecież głównym sprawcą miażdżycy.

G – jak gimnastyka. Regularna gimnastyka wpływa korzystnie na pracę całego organizmu, dodaje nam energii i obniża poziom stresu.

H - jak higiena. Higiena to podstawa zdrowego trybu życia. Dbaj o swoje ciało ale również o swoje otoczenie.

I – jak idę na spacer. Spacer korzystnie wpływa na układ krążenia i pracę serca. Ta prosta forma aktywności podnosi odporność i pozwala utrzymać prawidłową wagę.

J – jak jem zdrowo. Zwracaj uwagę na to, kiedy, co i jak jesz. Spożywaj 5 posiłków dziennie. Nie jedz w pośpiechu.

K – koenzym Q10. Występuje w każdej komórce ciała i jest niezbędny do produkcji energii komórkowej. „Witaminę długowieczności” znajdziemy w olejach tłoczonych na zimno, rybach i zielonych warzywach.

L – jak leczę choroby. Nie należy bagatelizować przeziębień i infekcji, gdyż nielezione mogą doprowadzić do zapalenia mięśnia sercowego.

Ł – łakocie ograniczam. Unikaj niezdrowych przekąsek, gazowanych napojów i produktów typu Fast Food. Ogranicz słodczyce.

M – jak magnez. Dieta bogata w magnez jest doskonałym strażnikiem serca. Wpływa na jego prawidłową pracę i łagodzi stany zapalne. Dobrym źródłem jest szpinak.

N – jak noc przespana. Podczas głębokiego snu obniża się ciśnienie krwi, która lepiej krąży w organizmie.

O – jak odpoczynek. Zadbaj o odpoczynek w ciągu dnia, stosuj techniki relaksacyjne, spędzaj czas na świeżym powietrzu. W ten sposób zmniejszysz napięcie mięśniowe oraz obniżysz ciśnienie krwi.

P – jak piję dużo wody. Pij dla zdrowia około 2 litrów wody dziennie, wzmocnisz odporność i usuniesz toksyny z organizmu.

R – jak ryby na talerzu. Spożywanie ryb reguluje ciśnienie tętnicze krwi, obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu.

S – jak stres reset. Unikaj sytuacji stresowych, gdyż one prowadzą do chorób serca, w tym zawału. Wyeliminuj pośpiech i presję czasu.

T – jak telefony alarmowe. Nie bądź obojętny. Reaguj, jeśli widzisz sytuację zagrażającą czyjemuś życiu. 112 to ogólnoeuropejski telefon alarmowy.

U – jak używkom mówimy nie. Szkodliwe substancje tj. papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze powodują choroby serca. Nie igraj ze swoim życiem, bo masz je tylko jedno.

W – jak warzywa i owoce. Warzywa i owoce powinny być podstawą diety. Szczególnie zielone warzywa zmniejszają poziom cholesterolu.

Z – jak związki. Nie chodzi tu tylko o miłość między dwojgiem ludzi, która powoduje żywsze bicie serca, ale o życie w harmonii z otoczeniem. Znajdź więc czas dla rodziny i przyjaciół. Świadomość, że masz wokół bliskie ci osoby, na pewno korzystnie wpłynie na twoje zdrowie.

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=oTM9A160lto>



Czytamy z SERCEM

IV EDYCJA

29.09-5.10.2024

Dzień Głośnego Czytania
Światowy Dzień Serca

Miednoje – pamięć nie dała się zgładzić

Zachęcamy do przeczytania eseju autorstwa uczennicy klasy 5b T, Natalii Bieleckiej, za który otrzymała wyróżnienie w ogólnopolskim konkursie dedykowanym uczniom policyjnych klas mundurowych. Celem konkursu, organizowanego przez Gabinet Komendanta Głównego Policji, było kultywowanie pamięci o funkcjonariuszach Policji Państwowej II RP, którzy zginęli w Miednoje podczas II wojny światowej.

Opiekunem merytorycznym Natalii był młodszy inspektor Policji Grzegorz Bajda.

Polski Cmentarz Wojenny w Miednoje jest jednym z najbardziej przejmujących miejsc pamięci narodowej, które upamiętnia ofiary Zbrodni Katyńskiej – jednego z najtragiczniejszych rozdziałów w historii Polski. Każdy centymetr polskiej ziemi skrywa w sobie świadectwa minionych trudności i tragedii, ale również heroizmu i niezłomnej woli narodu polskiego. Nasza historia jest fundamentem lepszej przyszłości. Nie możemy o niej zapomnieć.

W roku 1939 Sowieci zniewolili polskich obywateli, w tym oficerów wojska, policjantów, urzędników państwowych, naukowców i przedstawicieli polskiej inteligencji. Decyzję podjął Ludowy Komisariat Spraw Wewnętrznych ZSRR Ławrientij Beria.

Piątego marca 1940 roku na podstawie pisma, które Ławrientij Beria skierował do Stalina zapadła straszliwa decyzja o egzekucji blisko 22 tysięcy jeńców wojennych zatrzymanych po wkroczeniu Armii Czerwonej do Polski we wrześniu 1939 roku. Oceniał w nim, że wszyscy wymienieni Polacy są *zatwardziały, nierokującymi poprawy wrogami władzy sowieckiej*, wnioskował o rozpatrzenie ich spraw w trybie specjalnym, z *zastosowaniem wobec nich najwyższego wymiaru kary - rozstrzelanie*. Każdy z nich ginął od pojedynczego strzału w tył głowy, a ich ciała bezlitośnie wrzucano do masowych grobów.

Z Kozielska 4 404 osoby przewieziono do Katynia, gdzie zostały zamordowane strzałem w tył głowy. Następnie, 3 896 jeńców ze Starobielska zostało zgładzonych w pomieszczeniach NKWD w Charkowie, a ich ciała pochowano na przedmieściach miasta w Piatichatkach. Kolejne 6 287 osób z Ostaszkowa zostało rozstrzelanych w budynku NKWD w Kalininie, obecnie Twer, a pochowano je w miejscowości Miednoje. Łącznie zamordowano 14 587 ofiar, a to nie wszyscy. Mordowali również około 7 300 Polaków

przebywających w różnych więzieniach na terenach włączonych do Związku Sowieckiego. Mimo wszelakiej wiedzy, do tej pory nie znamy wszystkich miejsc ukrycia ciał ofiar Zbrodni Katyńskiej.

13 kwietnia 1943 roku odkryli masowe groby w Katyniu. Dziś jest to symboliczna data upamiętniająca Zbrodnię Katyńską. Przez pół wieku udawało się zataić prawdę dotyczącą zbrodni. Dzięki determinacji osób, które żądały poznania prawdy, pamięć o ofiarach przetrwała. W roku 1990 podczas wizyty prezydenta Rzeczypospolitej Wojciecha Jaruzelskiego w Moskwie, Prezydent ZSRR Michaił Gorbaczow oficjalnie przyznał się do odpowiedzialności za zbrodnie i ujawnił tajne materiały. W roku 1991 Stowarzyszenie Memoriał w Twerze rozpoczęło prace ekshumacyjne w Miednoje. Następnie ponowiono w latach 1994 i 1995.

2 września 2000 roku odbyło się uroczyste otwarcie Polskiego Cmentarza Wojennego w Miednoje w ramach 60 rocznicy. Na jego terenie pochowano ponad sześć tysięcy trzysta ofiar Zbrodni Katyńskiej dokonanej przez Rosjan wiosną 1940 roku.

Funkcjonariusze Policji Państwowej II Rzeczypospolitej, którzy spoczywają na Polskim Cmentarzu Wojennym w Miednoje, są symbolem ofiary złożonej na ołtarzu niepodległości Polski. Ich tragiczna śmierć przypomina o zbrodniach dokonanych przez totalitarne reżimy oraz o cenie, jaką Polska zapłaciła za swoją wolność. Pamięć o tych bohaterach jest naszym obowiązkiem i moralnym zobowiązaniem wobec przyszłych pokoleń. Tylko poprzez upamiętnianie takich wydarzeń możemy budować lepszą przyszłość, wolną od nienawiści i przemocy, opartą na wartościach pokoju, sprawiedliwości i humanizmu.

Natalia Bielecka

Źródła:

<https://ipn.gov.pl/pl/historia-z-ipn/137719,Deportacje-Polakow-w-glab-Zwiazku-Sowieckiego.html>

<https://www.gov.pl/web/nauka/dzien-pamieci-ofiar-zbrodni-katynskiej>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Miednoje>

<https://dzieje.pl/aktualnosci/zbrodnia-katynska>

<https://www.polskieradio.pl/39/156/arttykul/2798658,polski-cmentarz-wojenny-w-miednoje-niemy-swiadek-sowieckiego-bestialstwa>

Wycieczka do Lublina

11 października uczniowie klas 3d oraz 3b wybrali się na wycieczkę do Lublina oraz odwiedzili obóz koncentracyjny w Majdanku. Wizyta tam była podróżą pełną refleksji oraz historii. Majdanek położony jest niedaleko Lublina, był jednym z największych nazistowskich obozów koncentracyjnych podczas II wojny światowej. Dzisiaj natomiast jest to miejsce pełne pamięci, które przyciąga wielu odwiedzających z całego świata. Podczas wycieczki mogliśmy zobaczyć



oryginalne baraki, w których przetrzymywano więźniów, krematoria, komory gazowe oraz liczne pomniki upamiętniające ofiary. Wizyta w muzeum na terenie obozu pozwala na głębsze zrozumienie tragicznych wydarzeń, które miały tam miejsce. Ekspozycje zawierają wiele artefaktów, dokumentów i fotografii, które ilustrują życie więźniów oraz okrucieństwa, jakich doświadczyli. Na terenie obozu znajduje się także mauzoleum z prochami ofiar, co jeszcze bardziej podkreśla skalę tragedii, która miała tam miejsce.



Później natomiast udaliśmy się na Stary Rynek w Lublinie, gdzie zobaczyliśmy Zamek Lubelski, przeszliśmy przez bramę Krakowską oraz przechadzaliśmy się pięknymi, malowniczymi uliczkami Lublina.

*Tekst i zdjęcia
Kasia M.*

KONSUMPCJONIZM

Nie sądzę, by którekolwiek z wcześniejszych pokoleń było oszukiwane na taką skalę jak nasze. Jesteśmy nieustannie bombardowani komunikatami utwierdzającymi nas w przekonaniu, że jeśli chcemy poczuć się szczęśliwi i docenieni, jeśli chcemy być ludźmi sukcesu, musimy najpierw zadbać o swój wygląd, zakupić odpowiedni samochód i prowadzić odpowiedni styl życia.
Nick Vujicic, „Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń!”

Jesień, niesamowita pora w ciągu roku. Drzewa nabierają złocistego koloru, a herbata pod kocykiem smakuje lepiej niż kiedykolwiek. Deszczowe poranki napawają nostalgią, natomiast długie wieczory oferują czas na odpoczynek. Można powiedzieć, że świat przygotowuje się na nadejście zimy. Czyż to nie idealna pora na to, aby założyć ciepły płaszcz i wracając z pracy, kupić pumpkin spice latte? A co byś powiedział na ciepłą kąpiel, w wodzie przepełnionej olejkami, przygotowującą na czas pod jesienną kołderką? Pokój ozdobiony zapalonymi świeczkami o zapachu cynamonu, dyni, aż przyciąga, a książka, położona na ciepłej, zamszowej pościeli, kusi do przeczytania kilku stron. Cudowny obraz życia stworzony na podstawie przekonań i wyobraźni. Sięgasz zatem po telefon. Włączasz TikToka, a Twoim oczom ukazuje się mnóstwo filmików dziewczyn, które ubrane w najnowsze Uggy spacerują po mieście z cynamonką w ręku. Przenosisz się na Instagram z myślą, że zobaczysz coś, co Cię zainspiruje, tymczasem na stronie głównej znajdujesz masę jesiennych filmów zakupowych. Chciałbyś, aby tak wyglądało Twoje życie. Byś mógł korzystać z dobrodziejstw jesieni „jak wszyscy”. Następnego dnia decydujesz się wybrać po kolejną świeczkę polecaną przez influencera. Po drodze napotykasz pachnący balsam do ciała, któremu nie możesz się oprzeć, a na koniec matcha. To właśnie tego potrzebowałaś albo... Nie, to właściwie otoczenie sprawiło, że zaczęłaś tak odczuwać.



Konsumpcjonizm – coś, co staje się niemalże codziennością dla nas. W świecie mamy do czynienia z nadmiarem różnych rzeczy zarówno tematycznych, jak i totalnie zbędnych, opakowanych w kolorowe folie, przyciągające uwagę. Reklamy pojawiające się praktycznie wszędzie, bazujące na zaciekawieniu odbiorcy sprawiają, że wydajemy mnóstwo pieniędzy na coś, co jest nam niepotrzebne, albo czego używamy przez sezon. Chęć posiadania jest dla nas ważniejsza niż cokolwiek innego i to w niej pokładamy swoje szczęście. Nasze wydatki napędzają produkcję, co sprawia, że jest jeszcze więcej rzeczy, które po sezonie często są wyrzucane.

Degradujemy przy tym środowisko, które już i tak jest nadmiernie obciążone, a przy okazji wartościujemy swoje szczęście w rzeczach materialnych, co może odbijać się na naszym rodzinnym życiu. Pracujemy coraz więcej, aby mieć środki na zakup kolejnych rzeczy. Kiedy wracamy, jesteśmy poddenerwowani, zmęczeni i marzymy tylko o tym, aby się położyć. Może i na pozór jakość naszego życia podnosi się, materialnie mamy więcej, lecz coraz trudniej przychodzi nam czerpać radość z tego wszystkiego.

Jak więc walczyć z tym stanem w tak trudnym czasie, jak jesień, Halloween, andrzejki i Boże Narodzenie?

- ✓ Podnosić świadomość konsumentów na temat swoich potrzeb.
- ✓ Tworzyć listy zakupów towarów niezbędnych.
- ✓ Komponować miesięczny budżet, rozplanowując swoje wydatki.
- ✓ Podchodzić racjonalnie do reklam.
- ✓ Naprawiać to, co już posiadamy, lub czerpać z dobroci second-handów.

Marta

Źródła: grafika google.pl

DRUGI KSIĘŻYC ZIEMI



Od końca września 2024 roku astronomowie i miłośnicy obserwacji nocnego nieba mieli okazję zobaczyć niezwykle zjawisko – „drugi Księżyc”. To mogło zaskoczyć wielu z nich, ponieważ na niebie, oprócz naszego naturalnego satelity, można było dostrzec obiekt, który mógł przypominać Księżyc. Jednak ten „drugi Księżyc” to w rzeczywistości niewielka planetoida, która na krótki czas została przechwycona przez ziemskie pole grawitacyjne i uwięziona w orbicie Ziemi.

Planetoida ta, oznaczona jako 2024 PT5, ma średnicę zaledwie około 10 metrów, co sprawia, że jest zbyt mała, aby można ją było zobaczyć gołym okiem. Aby dostrzec ten obiekt, potrzebny jest teleskop lub specjalistyczny sprzęt. Planetoida należy do grupy asteroid Arjuna, które poruszają się w orbitach zbliżonych do orbity Ziemi i mogą czasami na pewien krótki okres zostać uwięzione przez grawitację naszej planety.

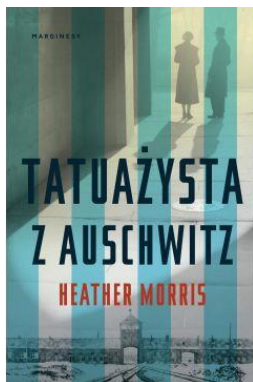
Obserwacja takiego zjawiska może budzić zainteresowanie i pewne emocje, jednak jak się okazuje, nie ma powodów do obaw. Tego rodzaju asteroidy nie stanowią bezpośredniego zagrożenia dla Ziemi ze względu na swoje niewielkie rozmiary.

Planetoida 2024 PT5 została odkryta stosunkowo niedawno, bo 7 sierpnia 2024 roku. Będzie krążyć wokół naszej planety do końca listopada.

Ela

Książki, które warto przeczytać

Heather Morris, *Tatuażysta z Auschwitz*



Książka jest literackim dokumentem o Auschwitz i historią najpiękniejszej miłości, która przetrwała piekło niemieckiego obozu. Lale Sokołow trafił do Auschwitz w 1942 roku jako dwudziestosześcioletek. Jego zadaniem było tatuowanie numerów na przedramionach przybywających do obozu więźniów. Naznaczanie ich. Pewnego dnia w kolejce stanęła młoda przerażona dziewczyna – Gita. Lale zakochał się od pierwszego wejrzenia. Obiecał sobie, że bez względu na wszystko uratuje ją. Wykorzystał swoją pozycję nie tylko, by jej pomóc. W obozie po raz pierwszy rozmawiali, flirtowali, wymieniali pocałunki. Ich uczucie przetrwało nazistowskie piekło. Lale Sokołow zdecydował się opowiedzieć swoją historię dopiero po śmierci Gity. To łamiąca serce, a jednocześnie pełna otuchy opowieść, która daje siłę nawet w najmroczniejszych czasach.

Adam Alter, *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom?*



Żyjemy w epoce uzależnień. Obsesyjnie sprawdzamy, czy pojawiła się nowa wiadomość w naszej skrzynce mailowej, wpis na Facebooku albo polubienie na Instagramie. Godzinami oglądamy kolejne odcinki seriali i filmiki na YouTube. Średnio przez trzy godziny każdego dnia wpatrujemy się w ekrany naszych smartfonów. Prawie połowa z nas nie wyobraża sobie bez nich życia, a dzieci wychowane w świetle ekranów nie potrafią budować więzi z rówieśnikami w świecie rzeczywistym. Adam Alter przekonuje, że w odpowiednich okolicznościach każdy z nas może się uzależnić, a twórcy nowych mediów dbają o to, by pokus stworzyć jak najwięcej. Odstaniając mechanizmy uzależnień behawioralnych, autor wyjaśnia, dlaczego tak trudno się oprzeć udogodnieniom oferowanym przez

współczesne technologie. *Uzależnienia 2.0* tłumaczą, w jaki sposób możemy bardziej świadomie korzystać z nowych mediów, a dzięki temu łatwiej się komunikować, zarządzać finansami i wytyczać granice między pracą a rozrywką. Pokazują, jak zmniejszyć szkodliwy wpływ nowych uzależnień na nasze zdrowie.

Kerry Drewery, *Przyszła pora, żeby wymierzyć sprawiedliwość...*

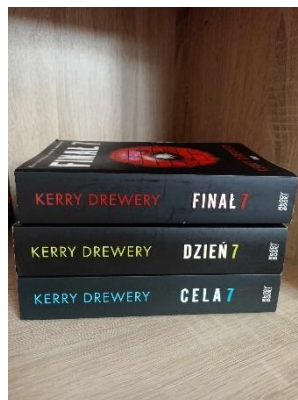
W ostatnich kilku dniach skończyłam czytać świetną trylogię, w skład której wchodzi „Cela 7”, „Dzień 7” oraz „Finał 7” autorstwa Kerry Drewery. Trylogia ta opisuje losy szesnastoletniej Marthy Honeydew, która przynajmniej się do morderstwa znanej osobistości w Anglii, trafia do bloku śmierci. Dokładnie przez 7 dni toczy się walka o jej życie. Decyzja jest w rękach obywateli. Czy zwykła nastolatka popełniłaby taki czyn? Co miała na celu?

Z każdą kolejną stroną coraz bardziej poznajemy odczucia, myśli głównej bohaterki, a także inne ważne postacie, które mają na nią ogromny wpływ.

Martha uparcie twierdzi, że jest winna, ale czy to ona pociągnęła za spust? A może rzeczywistość bywa bardziej skomplikowana niż obrazy, którymi karmią nas media?

Te pozycje od początku wzbudziły moje zainteresowanie, wyróżniają się oryginalnością, niebanalną tematyką. Kraj rządzony przez nieuczciwe osoby? Korupcja? Odpowiedzi na wszelkie pytania uzyskuje się stopniowo, czytając. Jest to mocny, pełen napięcia thriller, który ostro krytykuje media i świat celebrytów. Fascynująca opowieść o tym, jak wiele jesteśmy gotowi poświęcić w imię tego, co dla nas najważniejsze.

Z całego serca pragnę polecić Wam tę trylogię. Gwarantuję, że nie będziecie się przy niej nudzić! Ciągłe zwroty akcji, szokujące wiadomości, czarna wizja przyszłości, obraz społeczeństwa i państwa, a także wartościowi bohaterowie. Świetna dystopia dająca dużo do myślenia.



Test i zdjęcie
Daria

Z kart odkryć

Wrzesień

1928. Odkrycie penicyliny:

Alexander Fleming, szkocki bakteriolog, przypadkowo odkrył penicylinę w swoim laboratorium. Po powrocie z wakacji zauważył, że w jednym z jego pojemników z hodowlą bakterii pojawił się pleśń która zabiła otaczające bakterie. To odkrycie zapoczątkowało erę antybiotyków.

1940. Struktura DNA: Choć Rosalind Franklin nie była bezpośrednio uznawana za odkrywczynię struktury DNA w swoim czasie, jej prace z użyciem krystalografii rentgenowskiej dostarczyły kluczowych dowodów, które pomogły zrozumieć, jak DNA jest zbudowane. W 1962 roku Francis Crick, James Watson i Maurice Wilkins zostali uhonorowani Nagrodą Nobla za prace, które w dużej mierze opierały się na badaniach Franklin.

1983. Odkrycie nowego gatunku dinozaura:

W Argentynie paleontolodzy odkryli szczątki nowego gatunku dinozaura, co dostarczyło cennych informacji o różnorodności i ewolucji tych prehistorycznych stworzeń.

Październik

1492. Krzysztof Kolumb dotarł do Ameryki:

W dniu 12 października 1492 roku Kolumb wylądował na wyspie San Salvador, rozpoczynając erę wielkich odkryć geograficznych. Jego podróż z Europy do Ameryki zmieniła bieg historii, prowadząc do kolonizacji kontynentu przez Europejczyków i wymiany kulturowej między Starym a Nowym Światem.

1661. Odkrycie fosforu:

Hennig Brandt, niemiecki alchemik, przypadkowo odkrył fosfor, destylując moc. Było to pierwsze znane odkrycie pierwiastka chemicznego, co otworzyło drogę do rozwoju chemii jako nauki. Fosfor stał się kluczowym składnikiem nawozów oraz chemikaliów.

1986. Odkrycie pierwszej cząsteczki RNA w komórkach:

Naukowcy zidentyfikowali RNA jako kluczowy składnik mechanizmów genetycznych, co rzuciło nowe światło na to, jak informacje genetyczne są przechowywane i przekazywane. To odkrycie miało daleko idące konsekwencje dla biologii molekularnej i biotechnologii.

Wybrała: *Paulina*