

wifi

Nr 2

2025/2026

Zima



WYWIAD Z
SAPIEHĄ, SUDOKU
I WIĘCEJ!

Słowo od redaktor

W kolejnym wydaniu gazetki skupimy się na porze roku, którą większość z nas lubi. Święta Bożego Narodzenia, ferie i dużo czasu wolnego. Podpowiemy, jak w pełni wykorzystać zimowy czas – od pomysłów na kreatywne ferie, przez przepisy na świąteczne smakołyki, aż po inspiracje na dekoracje i prezenty.

Oprócz tego mieliśmy okazję przeprowadzić wywiad z uczniem naszej szkoły – Mateuszem Waszkiewiczem – Sapieha.
Redaktor naczelny – Dominika Dolżyńska



Sonet o srebrnych gwiazdach

*Niebo już wymalowane białym pędzlem śniegu,
Puch biały sypie po nieba jasnym brzegu,
Prószą się z nieba gwiazdkę z kryształów,
I kryją powietrze, jak puchowy całun.*

*Błyszczczy jak z kryształu lusterko każda,
Łśniaca jak Słońca srebrzysta gwiazda,
Ciagną się jak poświaty, oceany mleka,
A tyle tej bieli, tak sięga daleka...*

*I tak z nieba się srebro sypie,
Morze gwiazd z nieboskłonu,
Lecą, jak kwiaty białe,*

*Każda ma blask, swe życie,
Na wietrze lecą, nie dadzą się złapać nikomu,
Tumany gwiazd srebrnych całe.*

Jakub Wyszynski



Zima 2025 - gdzie najlepiej spędzić ten czas



Zima przynosi ze sobą coś więcej niż tylko mróz i krótkie dni. To czas, w którym miasta w całej Polsce rozświetlają się tysiącami lampek, aromatem pierników i charakterystycznym klimatem świątecznych jarmarków. Ten sezon to idealny moment, aby wyruszyć na spacer ścieżkami zimowych atrakcji, od lokalnych wydarzeń w Białymstoku po największe bożonarodzeniowe eventy w Europie.

W całej Polsce nie brakuje zimowych atrakcji, które przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów. **Warszawa** zachwyca jarmarkiem na Placu Defilad oraz kinem pod choinką, gdzie można obejrzeć klasyczne świąteczne filmy w niepowtarzalnej oprawie. **Wrocław** od lat organizuje jeden z najbardziej rozpoznawalnych jarmarków w kraju, pełen kolorowych dekoracji i europejskich akcentów. **Gdańsk** do świątecznej atmosfery dodaje swój nadmorski klimat, dzięki któremu zimowe spacery stają się wyjątkowym doświadczeniem. Poznań przyciąga nie tylko jarmarkiem, ale również Ice Festival, podczas którego artyści tworzą imponujące rzeźby z lodu. W **Krakowie** oprócz jarmarku na Rynku Głównym można odwiedzić nastrojowy Ogród Świateł, który po zmroku zamienia się w bajkową przestrzeń pełną instalacji i świetlnych historii. W **Białymstoku** pojawi się kameralny jarmark na Rynku Kościuszki z drewnianymi kramami, regionalnymi przysmakami i nowymi iluminacjami, takimi jak świetlne sanie i brama z gwiazdami.



<https://pl.pinterest.com/>

Poza Polską zimowa atmosfera nabiera jeszcze większego rozmachu. **Wiedeń** słynie z wyjątkowych jarmarków, a plac Rathausplatz zamienia się w prawdziwe świąteczne miasteczko pełne dekoracji, muzyki i austriackich specjalów.

Norymberga przyciąga jedną z najstarszych tradycji jarmarkowych w Europie, **Dortmund** zachwyca jedną z największych choinek świata, a **Strasbourg** od lat nazywany jest stolicą Bożego Narodzenia, bo tam świąteczny klimat wypełnia każdą ulicę i każdy plac.

Zima 2025 to doskonały moment, aby zrelaksować i pozwolić sobie na odrobinę magii. Niezależnie od tego, czy wybierzesz spokojny Białystok, pełen atrakcji Kraków, czy imponujący rozmachem Wiedeń, każde z tych miejsc tworzy własną wersję świątecznego klimatu, który potrafi zostawić w pamięci wyjątkowe wspomnienia.

Amelia Szymańska

<https://pl.pinterest.com/>

ZIMOWE PRZEPISY

Oto parę przepisów, które koniecznie musicie wypróbować tej zimy! Wszystkie są wyjątkowe tak jak zbliżający się już świąteczny klimat. Nie mogło zabraknąć dań na słono jak i czegoś słodkiego. Myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie!).

Zimowa sałatka z pieczonym burakiem, pomarańczą i pistacjami

Składniki: 3 duże buraki, 2 pomarańcze filetowane, garść rukoli, 50 g pistacji, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka miodu, 1 łyżka soku z pomarańczy, szczypta cynamonu.

Przygotowanie:

1. Buraki owiń folią, piecz w 180°C ok. 45–60 min (do miękkości). Ostudź, obierz i pokrój w plastry.
 2. Filetuj pomarańcze (usunąć błony), ułóż z burakami i rukolą.
 3. Pistacje podpraż na suchej patelni, posyp sałatkę.
 4. Dressing: oliwa + sok z pomarańczy + miód + cynamon, wymieszaj i polej.
- Wariant wegański: wszystko jest wegańskie; dodaj wegański ser typu „feta”.

Zupa migdałowa

Składniki: cynamon, laska – 3 g, cytryna – 0,5 szt., masło – 10 g, migdały – 150 g, miód – 2 łyżki, mleko – 1 l, migdały płatki – 40 g, sól – 1 szczypta, żurawina suszona – 50 g

Dodatki: ryż długoziarnisty – 100 g

Krok 1: Prażymy migdały

Migdały w całości parzymy we wrzątku i pozostawiamy na ok. 15 minut w wodzie. Odcedzamy i jeszcze ciepłe obieramy ze skórki. Migdały w płatkach rozsypujemy na blaszce i prażymy na złoty kolor w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 4–5 minut.

Krok 2: Doprawiamy zupę

Obrane migdały blendujemy na gładką masę. Do garnka wlewamy mleko, dodajemy masę migdałową, masło i laskę cynamonu – zagotowujemy. Wyjmujemy laskę cynamonu, zupę doprawiamy solą, sokiem z cytryny, miodem i dodajemy żurawiny lub posiekane drobno morele. Podajemy z ugotowanym na sypko ryżem. Wierzch posypujemy prażonymi płatkami migdałów.



Świąteczne risotto

Składniki: bulion warzywny – 1,5 l, cebula – 1 szt., pieprz czarny – 1 szczypta, masło – 30 g, olej – 3 łyżki, parmezan – 50 g, ser mascarpone – 50 g, sól – 1 szczypta, tymianek świeży – 10 g, indyk pierś – 400 g, ryż do risotto – 300 g, jabłko czerwone – 2 szt., sok wielowarzywny – 250 ml

Dodatki: granat – 100 g, natka pietruszki – 2 łyżki

Krok 1: Podsmażamy ryż

Cebulę siekamy i podsmażamy na rozgrzanym maśle z olejem lub oliwą. Dodajemy ryż, chwilę podsmażamy, a następnie zalewamy sokiem. Gdy sok odparuje, dolewamy partiami bulion, za każdym razem czekając, aż nadmiar płynu odparuje.

Krok 2: Doprawiamy indyka

Na osobnej patelni smażymy pokrojonego w kostkę indyka. Dodajemy listki tymianku oraz pokrojone w kostkę jabłka. Doprawiamy solą i pieprzem.

Krok 3: Dekorujemy risotto

Gdy risotto będzie gotowe, zdejmujemy patelnię z ognia, dodajemy mascarpone i starty parmezan. Przykrywamy na 2 minuty pokrywką. Risotto podajemy z indykiem i jabłkami. Całość dekorujemy pestkami granatu oraz świeżymi ziołami.

Gruszki zapiekane z białą czekoladą i anyżem

Składniki: 2 duże gruszki, biała czekolada ok. 60 g (8 kostek), masło- 2 łyżeczki, cukier trzcinowy 2 łyżki, 2 gwiazdki anyżu, sok z ½ cytryny

Przygotowanie: Gruszki przekrój wzdłuż na pół, usuń gniazda i skrop sokiem z cytryny. Ułóż je w naczyniu przecięciem do góry, do każdego środka włóż 1–2 kostki białej czekolady i po pół łyżeczki masła. Posyp cukrem trzcinowym, dodaj gwiazdki anyżu i opcjonalnie odrobinę cynamonu. Piecz w 180 °C przez 20–25 minut, aż gruszki zmiękną, a czekolada się rozpuści. Podawaj na ciepło z posiekanymi pistacjami oraz mascarpone z miodem lub lodami waniliowymi.

Crumble piernikowy z jabłkami i żurawiną

Składniki: nadzienie: 4 jabłka, 100 g suszonej żurawiny, 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki cukru;
kruszonka: 150 g mąki, 100 g masła, 80 g cukru, 1–2 łyżeczki przyprawy piernikowej.

Przygotowanie:

1. Jabłka obierz, pokrój w kostkę, wymieszaj z żurawiną, sokiem i cukrem. Przełóż do naczynia żaroodpornego.
2. Zagnieć kruszonkę: mąka + cukier + przyprawa + zimne masło — siekaj nożem aż powstaną grudki.
3. Posyp owoce kruszonką. Piecz w 180 °C ok. 30–35 min, aż kruszonka będzie złota.
4. Podawaj z lodami waniliowymi lub kremem anglaise.



Zimowa czekolada z masłem orzechowym i solą morską

Przygotowanie: rozpuść 200 g czekolady z 400 ml mleka, dodaj 2 łyżki masła orzechowego, lekko ubij. Podawaj z szczyptą soli morskiej i bitą śmietaną.

Zimowe mleko korzenne „Winter Latte”

Składniki (2 porcje): 400 ml mleka (dowolnego), 1 łyżeczka kakao, ½ łyżeczki cynamonu, ¼ łyżeczki mielonego imbiru, szczypta gałki muskatołowej, 1–2 łyżki miodu lub syropu klonowego

Przygotowanie: Podgrzej mleko w rondelku na małym ogniu, dodaj kakao, cynamon, imbir, gałkę

muskatołową i ewentualnie kardamon. Dokładnie wymieszaj i podgrzewaj 3–5 minut, nie dopuszczając do wrzenia. Zdejmij z ognia, dosłodź miodem lub syropem klonowym i jeszcze raz wymieszaj. Przelej do kubków, udekoruj bitą śmietaną lub mleczną pianką i posyp odrobiną startej czekolady.

SMACZNEGO!
Gabriela Zalewska

JAK ZMIENIŁY SIĘ ŚWIĘTA?

Nikogo chyba nie zdziwi fakt, że Święta Bożego Narodzenia obchodzimy już niecałe 2000 lat. To naprawdę długo! Nasuwa się w tym miejscu logiczne stwierdzenie, że od tego czasu obchody świąt bardzo się zmieniły.

W dawnej tradycji słowiańskiej, święta Bożego Narodzenia były nazywane "godami". Był to czas silnie związany z kalendarzem prac rolniczych. W ówczesne święta rolnicy obchodzili przesilenie zimowe, które uważano za początek nowego roku słonecznego. Wierzono, że w noc wigilijną działy się nadprzyrodzone zjawiska - po Ziemi błąkały się duchy, a drzewa zakwitały. Brzmi fantastycznie, ale kto wie, podobno każda legenda ma ziarno prawdy...

Zwyczaj ozdabiania świątecznego drzewka dotarł do Polski około XIX wieku, a przywędrował z Niemiec. Od wieków w drzewach iglastych dopatrywano się właściwości magicznych, a zwłaszcza w kulturze słowiańskiej. Nasi przodkowie ucinali gałąź jakiegoś iglaka, np. sosny, świerku czy jodły i... Wieszali ją pod sufitem! Następnie, dekoracja była ozdabiana owocami, orzechami, słodyczami i papierowymi ozdobami. Jest to idealny przepis na podłóżniczkę, czyli słowiańską choinkę. Miała ona zapewniać domownikom dobrobyt i miłość, a uschniętej nie wyrzucano, zamiast tego dodawano ją do zwierzęcej karmy lub wyrzucano na pola, by plony były obfitsze.

Wigilijna uczta także była przepełniona przesadami. Jeśli chodzi o dania, musiało ich być co najmniej 7. Zarówno wcześniej, jak i teraz, bardzo popularna była kutia. Jedzono także jabłka, rzepy i orzechy, gdyż wierzono, iż to ma przynosić zdrowie. Podczas kolacji, praktycznie nikt się nie odzywał i nie wolno było odejść od stołu, dopóki ostatnia osoba nie skończyła jest. Według zwyczaju, chłop miał włożyć jedno ze swoich narzędzi pod stół, np. sierp.

Wigilia była też czasem, w którym odwiedzali nas nasi bliscy zmarli, toteż całą noc palił się ogień w kominku, żeby nie było im zimno. Był też zakaz kłótni i smutku.

Wierzono, że zmarli zasiadają z nami do wigilijnego stołu, więc szykowano im specjalne dania, jak np. suszone owoce.

Był to też czas bardzo dużej rozrywki, a zwłaszcza wśród młodzieży. Parobkowie potrafili chować swoim panom narzędzia, a żarty nie omijały nawet księży! Chodziło się też po kolędzie - po wieczery wigilijnej ludzie przebierali się za postaci biblijne i chodzili po innych chatach, kolędując.

Tak oto świętowali nasi pra, a może nawet prapradziadowie. Czy chcielibyście przeżyć takie wyjątkowe święta? A może lepsze są współczesne? Tak naprawdę, oprócz prezentów, choinki i jedzenia, najważniejsze jest to, że spędzamy czas z bliskimi i na tym będzie zawsze polegać magia świąt, nieważne w jakim czasie.

Jakub Wyszyński

ZIMOWY NIEZBĘDNIK FILMOWY

Zima potrafi sprawić, że wieczory wydają się dłuższe, a świat za oknem szary i chłodny. Nawet jeśli nie jesteś kinomanem i nie fascynujesz się kinem na co dzień, znajdziesz film, który umili ci ten chłodny okres. Filmy mogą stać się sposobem na relaks, towarzystwem w samotny wieczór lub pretekstem do wspólnego spędzenia czasu z bliskimi. Niezależnie od tego, jaki nastrój przynosi zima, wśród propozycji, które przygotowałam, każdy znajdzie coś, co rozgrzeje serce i umili chłodne dni.

Anna Karenina (2012)



<https://pl.pinterest.com/>

„**Lśnienie**” to podróż w głąb ludzkiej psychiki, gdzie izolacja i narastające napięcie odsłaniają mroczne zakamarki umysłu, a każdy gest bohatera staje się nośnikiem niepokoju. „**Anna Karenina**” przenosi widza w świat namietności i społecznych oczekiwań, pokazując dramatyczne wybory między miłością a obowiązkiem oraz konsekwencje decyzji, które wymykają się kontroli. „**Insomnia**” wciąga w psychologiczną grę, w której główny bohater mierzy się z własnym zmęczeniem, poczuciem winy i moralnymi dylematami, a śledztwo staje się pretekstem do obserwacji ludzkiej słabości i wytrzymałości.

Dla miłośników ciepłych historii i subtelnych emocji istnieją opowieści, które poruszają serce w inny sposób. „**Dziennik Bridget Jones**” opowiada o codziennych zmaganiach, miłości i drobnych porażkach, które kształtują życie bohaterki, czyniąc ją bliską i autentyczną. „**Serendipity**” to historia o przypadkowych spotkaniach, które zmieniają bieg życia – delikatna, niemal magiczna, pokazująca, że nawet najmniejsze decyzje mogą mieć znaczenie. „**Love Actually**” splata kilka losów w opowieść o różnych obliczach miłości – przyjaźni, namietności i więzi rodzinnych – i pokazuje, że każdy moment może odmienić życie.

Każdy z tych filmów oferuje coś innego: napięcie, refleksję, ciepło lub humor. Nawet jeśli nie jesteś koneserem kina, znajdziesz wśród nich historie, które wciągną, poruszą i pozostaną w pamięci. To kino, które nie wymaga wiedzy ani doświadczenia, wystarczy otworzyć się na emocje i pozwolić, by historie z ekranu oddziaływały w nas głęboko.

<https://pl.pinterest.com/>



Serendipity (2001)

AMELIA SZYMAŃSKA

<https://pl.pinterest.com/>

Wywiad z Sapiechą

Dominika Dolżyńska: Jak się czujesz z tym, że zostałeś wybrany na Sapiechę? To spory zaszczyt reprezentować społeczność szkolną w ten sposób.

Mateusz Waszkiewicz: To ogromny zaszczyt i wielka radość, że ludzie, którzy reprezentują społeczność naszej szkoły, wybrali mnie i powierzyli mi tak odpowiedzialną funkcję. Czuję też wielką dumę z tego powodu, że mogę reprezentować szkołę w tak, moim zdaniem, wyjątkowy i ważny sposób.

Dominika Dolżyńska: Jak długo przygotowywałeś się do konkursu na Sapiechę i czy było trudno?

Mateusz Waszkiewicz: Sporo czytałem o historii naszej szkoły. Przygotowanie prezentacji kandydata zacząłem mniej więcej dwa tygodnie przed konkursem. Myślałem nad tym, co powiem, spisałem w punktach to co wydawało się najważniejsze. Czy było trudno? Samo przygotowanie prezentacji nie było trudne, natomiast wystąpienie przed komisją było trochę stresujące. Występowanie przed publicznością nie jest dla mnie czymś nowym, trudnym... Jednak mówienie o sobie samym jest dosyć niekomfortowe – więc byłem zestresowany przed samym wejściem. Natomiast kiedy już zacząłem mówić, to było naprawdę w porządku... Ale łatwo nie było, bo miałem silną konkurencję.

Dominika Dolżyńska: Skąd pomysł, żeby w ogóle wziąć udział w konkursie?

Mateusz Waszkiewicz: Dobre pytanie. Na pewno chciałem reprezentować szkołę w jakiś wyjątkowy sposób, pokazać, że jestem dumny z tego, że jestem uczniem II LO. Traktuję to też jako kolejne doświadczenie, które będę mógł wykorzystać w przyszłości. To kolejny etap mojego rozwoju osobistego. Także mam nadzieję, że będę czerpał z tych doświadczeń jak najwięcej.

Dominika Dolżyńska: Teraz takie pytanie niezwiązane z konkursem. Co lubisz robić w wolnym czasie?

Mateusz Waszkiewicz: Lubię robić bardzo dużo rzeczy. Aczkolwiek gdybym musiał wybrać i powiedzieć, co najbardziej – to na pewno śpiewanie. Muzyka to moja największa pasja. Bardzo lubię również czytać książki, szczególnie kryminały, a także grać w szachy – tak więc tajniki „królewskiej gry” nie są mi obce. Czasami gdy chcę się zresetować w domu, siadam przed komputerem i oglądam rozgrywki szachowe. To dobry sposób nauki. Uwielbiam szachy – uczą cierpliwości, koncentracji, umiejętności planowania i taktycznego myślenia.

Dominika Dolżyńska: Skąd się wzięła twoja pasja do śpiewania?



Mateusz Waszkiewicz: Może to zabrzmieć dziwnie, ale zaczęło się od tego, że jak byłem mały, bardzo lubiłem oglądać program „Jaka to melodia?”. Zawsze, jak rodzice wołali „Mati, chodź na obiad!”, to ja odpowiadalem: „Jak nie włączycie mi Jaka to melodia?, to nie zjem, nie ma opcji”. Może nie uwierzysz, ale nawet u dziadków rodzice trzymali kasety z nagranymi odcinkami programu „Jaka to melodia”, gdyby nie te kasety – pewnie bym głodował! A tak serio myślę, że to właśnie wtedy zacząłem interesować się w ogóle muzyką, naśladować dźwięki i z czasem zacząłem śpiewać

Dominika Dolżyńska: Masz jakieś ulubione sporty zimowe?

Mateusz Waszkiewicz: Powiedziałbym, że moim ulubionym sportem zimowym jest łyżwiarstwo, aczkolwiek jestem w tej dyscyplinie tragiczny. Lubię jeździć na nartach. I chociaż ani łyżwiarstwa, ani narciarstwa nie uprawiam często, to kiedy już jeżdżę, sprawia mi to ogromną przyjemność.

Dominika Dolżyńska: Jak wygląda twój wymarzony dzień podczas ferii zimowych?

Mateusz Waszkiewicz: Ciepła, zimowa herbata. Biorę koc, siadam w wygodnym fotelu, otwieram swoją ulubioną książkę, oczywiście jakiś kryminal... Siedzę, czytam, zatracam się na 5–6 godzin i czerpię z tego tyle, ile się da. A potem, gdy już się ściemni, po prostu siedzę z rodziną, rozmawiamy i oglądamy filmy świąteczne. Wiem, wiem, mało aktywnie, ale to jest moja ulubiona forma spędzania ferii zimowych.

Dominika Dolżyńska: Czy zima sprzyja twojej twórczości, czy raczej wolisz cieplejsze miesiące?

Mateusz Waszkiewicz: To jest dobre pytanie, gdyż repertuar wykonywanych przeze mnie piosenek jest zróżnicowany, zależny od pory roku. Aczkolwiek uważam, że w sezonie zimowym lepiej mi się śpiewa. Jednak zima ma ten niepowtarzalny klimat – światelka, choinki i czasem ... śnieg – co sprzyja mojej twórczości i aktywności w tym co robię. To mnie bardzo motywuje do działania i śpiewania.

Dominika Dolżyńska: Skoro mowa o muzyce, nie może zabraknąć pytania o twoją ulubioną zimową piosenkę. Czego lubisz słuchać zimą?

Mateusz Waszkiewicz: Jeśli chodzi o moje gusta muzyczne, to powiedziałbym, że w ciągu całego roku one się nie różnią. Ale wiadomo, że jak zima, to obowiązkowo świąteczny klasyk: „It's Beginning to Look a Lot Like Christmas” albo „Last Christmas”. Bardzo lubię piosenki świąteczne – zimą dni są takie krótkie, brakuje słońca, a te utwory dodają takiego magicznego klimatu. Bardzo mnie uspokajają, wyciszają, rozjaśniają umysł, więc często ich słucham zimową porą.

Dominika Dolżyńska: Co poradziłbyś osobom, które też chcą śpiewać, ale trochę boją się występować publicznie?

Mateusz Waszkiewicz: Myślę, że ważne jest mimo wszystko, żeby przezwyciężać i pokonywać lęki. Warto się kształcić, rozwijać i czerpać inspiracje od innych. Uważam, że należy spróbować, wyjść na scenę i wystąpić ten pierwszy raz. Nie warto myśleć jak zostaniesz oceniony. Chociaż oczywistym jest, że każdemu wykonawcy zależy na tym, aby zaśpiewać jak najlepiej, nie zapomnieć tekstu. Jednak należy pamiętać, że stres i trema zawsze będą towarzyszyć – bez znaczenia, ile razy wystąpisz. Możesz wystąpić raz, możesz wystąpić tysiąc razy, a i tak trema będzie obecna, w mniejszym lub większym stopniu. Dlatego moim zdaniem najważniejszy jest pierwszy występ – żeby się przełamać, pokonać swoje lęki oraz pogodzić się z tym, że stres i trema będą towarzyszyć podczas każdego występu. Myślę też, że może pomóc traktowanie tremy jako bodźca, który wspiera dalszy rozwój i pozwala wykonywać utwory jeszcze lepiej. Zawsze warto próbować.

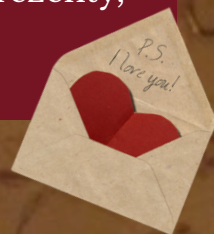
Dominika Dolżyńska

Pomysły na świąteczne prezenty



Święta Bożego Narodzenia to magiczny czas, w którym mamy wewnętrzną potrzebę zrobienia czegoś dobrego dla innych. Chcemy uszczęśliwić najbliższych poprzez drobne

upominki, jednak nie zawsze wiemy co będzie najlepsze. Warto, żeby to było coś wyjątkowego i od serca. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów na unikatowe prezenty, które na długo pozostaną w pamięci obdarowanych.



1. Album ze zdjęciami

Krok po kroku:

Zbierz zdjęcia — mogą to być zdjęcia z poprzednich Bożych Narodzeń, rodzinne zdjęcia

zimowe i nie tylko. Dodaj dedykację — na pierwszej stronie możesz napisać osobistą wiadomość, cytaty, życzenia świąteczne.

Zrób kolaż lub opisy — obok zdjęć możesz wklejać małe notatki: co się działo, jakie były wspomnienia.

Zapakuj jako pamiątkę — użyj ozdobnego papieru, przewiąż wstążką, dorzuć małą bombkę lub karteczkę świąteczną.

2. Mini projektor do smartfona – kino w domu w kilka minut.

Jest to mały, przenośny projektor, który łączy się z telefonem przez kabel lub Bluetooth/Wi-Fi

i pozwala wyświetlać filmy, zdjęcia, a nawet gry na ścianie lub suficie w dużym formacie (zwykle od 60 do 150 cali).

3. Świeca sojowa z własnym zapachem – można zamówić taką, gdzie wybierasz nuty zapachowe



4. Noc w nietypowym miejscu – domek na drzewie, igloo, latarnia morska.

5. Wycieczka kulinarna po lokalnych producentach- degustacja regionalnych przysmaków

6. Zestaw do malowania światłem (light painting) – dla fanów fotografii i kreatywnych eksperymentów.

7. Portret w nietypowym stylu – np. cyfrowa ilustracja w stylu pop-art, cyberpunk, akwareli lub jako komiks.

8. Lekcja latania dronem lub paralotnią – adrenalina i niezapomniane wspomnienia

9. Inteligentna roślina – doniczka z sensorami do monitorowania podlewania i nawożenia.

10. Zestaw „100 powodów, dla których Cię kocham” – kartki lub mini notes z osobistymi powodami.

Sporty zimowe

Jeśli mowa o zimie, nie można nie wspomnieć o feriach zimowych, czyli czasie, który kocha chyba każdy z nas. Większość cieszy się głównie z 2 tygodni wolnych od szkoły, ale ferie to także możliwość do rozwijania swoich pasji lub uczenia się nowych umiejętności. W tym artykule omówię różne sporty zimowe, których być może kiedyś spróbujecie.

Sportem, którego możecie się nauczyć w Białymstoku, jest **łyżwiarstwo**. Pewnie większość z was wie, że na ulicy 11 listopada znajduje się lodowisko, gdzie każdy może spróbować swoich sił na lodzie.

Oprócz tego ok 140 km od Białegostoku w miejscowości Jeleniewo można nauczyć się jeździć na nartach i snowboardzie w szkółce Snowboardu „Natura”

Narciarstwo

Jest to sport polegający na poruszaniu się po śniegu na nartach. Obejmuje różne odmiany, takie jak narciarstwo zjazdowe, alpejskie czy biegowe. Może być rekreacyjne lub bardzo szybkie i techniczne.

Łyżwiarstwo

Dyscyplina uprawiana na lodzie z użyciem łyżew. Wyróżnia się m.in. łyżwiarstwo figurowe (taniec i akrobacje na lodzie) oraz szybkie (wyścigi na torze lodowym).

Curling

Gra zespołowa na lodzie, w której zawodnicy przesuwają ciężkie kamienie w kierunku wyznaczonego pola. Ważna jest precyzja, strategia i odpowiednie „zamiatanie” lodu przed kamieniem.

Biathlon

Połączenie narciarstwa biegowego ze strzelectwem. Zawodnicy biegną na nartach po trasie i zatrzymują się na stanowiskach, aby oddać strzały do tarcz.

Snowboard

Sport polegający na zjeżdżaniu po śniegu na jednej desce. Popularne są style freestyle (triki), freeride (jazda poza trasą) oraz slalom.

Skeleton

Ekstremalny sport, w którym zawodnik zjeżdża głową w dół na małych sankach, osiągając ogromne prędkości.

Hokej na lodzie

Drużynowa, szybka gra na lodowisku, w której zawodnicy starają się wbić krążek do bramki przeciwnika za pomocą kijów. Jest to sport dynamiczny i kontaktowy.

Bobsleje

Drużynowy zjazd ciężkim, aerodynamicznym wózkiem po lodowym torze. Wymaga szybkości, siły i pracy zespołowej.

Saneczkarstwo

zjazdy na małych, lekkich saniach po specjalnym torze lodowym. Zawodnicy osiągają bardzo duże prędkości.

						9		
				3	5			
		1				7	4	2
5								
	7	2						
					3		6	5
	4				1			8
	6			4				
			9		8	2	1	

3		5				9		
	1				3			
	9			1		8	7	
					4	6		
9		8		6			5	
2								1
			2					7
			5		9			
		1				2		4

					8			
	6		3	2				7
			9					
5					7			
	3	2	5	6	1			
							9	
						2		4
		8	7				6	1
				4	5			3

3	9			7			4	
				3				
1		7				3		6
					7	4	8	
					6			2
		8	1					
5		6	9		8			
							2	4
					5		9	



Zima a wojna

Zima przez wieki była w historii czasem pokoju i odnowy. W zasadzie standardem przez długi czas było, że wszelkie wojny czy oblężenia były wstrzymywane na czas od grudnia do lutego.

Przykładem niech będzie choćby oblężenie Orleanu podczas Wojny 100-letniej w roku 1428, kiedy to wraz z nadejściem listopada ustały działania zaczepne po stronie zarówno obleganych, jak i oblegających, a walki rozgorzały na nowo dopiero w kwietniu. Podczas walk ze zbuntowanym przeciwko woli Jagiełły księciem Świdrygiełłą, także odstąpiono od oblężenia Łucka (1431-1435) z uwagi na nadejście zimy oraz niskie morale po stronie polskiej.

A to jedynie niektóre z naprawdę wielu różnych przykładów, ale nie o tym chciałbym opowiedzieć. Jest bowiem takie państwo, które zimy absolutnie się nie boi: wręcz przeciwnie, od lat powierza jej swoje istnienie: Rosja, której współpraca ze słynnym wojskowym najemnikiem, generałem Mrozem, układa się bardzo dobrze, a ojczyzna uszanki i bałabajki bardzo wiele mu zawdzięcza. To on pokonał Grande Armée Napoleona podczas kampanii roku 1812. To on rozbił siły III Rzeszy podczas wojny ojczyźnianej w 1942, choć w tym przypadku nagroda za ten czyn należy się także prezydentowi F.D. Rooseveltowi, który, co dziwne jak na „podłego kapitalistę”, zbawił ZSRR. Oczywiście, jak to bywa z niezależnymi najemnikami, generał Mróz mocno uderzył armię rosyjską na froncie wschodnim I Wojny Światowej, stawiając przed carem straszne wymagania: no bo cóż to znaczy obuwie zimowe? Prawdziwy żołnierz cara powinien być gotowy walczyć nawet boso, jeżeli taka będzie wola „Samowładnika Świata Połowicy”.

Mimo tych sporadycznych zgrzytów Rosja i generał Mróz wspólnie wojowali z mniejszymi lub większymi sukcesami przez całe 2 stulecia. Niestety, miało się okazać, że w szeregach Mroza kryje się podły zdrajca: Porucznik Śnieg, który to okropnie dźgnie Rosjan w plecy podczas bardzo krępującej dla nich kampanii: Wojny Zimowej 1939-1940, o której chciałbym dzisiaj nieco opowiedzieć.

Żeby pojąć w pełni to, co zdarzyło się w Finlandii na początku II Wojny Światowej, należy cofnąć się do końcówki poprzedniego światowego konfliktu. Wtedy to, w 1918 roku, kiedy upadającemu już wtedy Imperium Rosyjskiemu został zadany kolejny, dewastujący cios: nie dosyć, że po kraju panoszą się bolszewicy (ci sami, którzy niedługo później mieli odwiedzić i nas), car utracił władzę, a drugie co do wielkości państwo świata wpadło w kompletną anarchię, to na dodatek szereg państw odważył się zrzucić wieloletnie kajdany niewoli, w jakie dobrodusznie przykuła je Rosja. Polska, Litwa, Łotwa, Estonia, Białoruś, Ukraina, Gruzja, Azerbejdżan, Armenia, Chanat Chiwy, Górską Republiką Kaukazu... a do tego Finlandia. Oczywiście nie każde z tych państw przetrwało próbę czasu owego okresu i zostało szybko na nowo pożarte przez tym razem nie carską, lecz sowiecką Rosję. No bo może i komuniści nie przepadali za carem, ale ziemie, które miał pod władzą, to już im się należą. Ten sposób myślenia doprowadził do długich lat wojen we wschodniej Europie, ale nie o nich jest ten artykuł. Wróćmy do Finlandii.

Finlandia szybko umocniła swoją pozycję jako niepodległe państwo. Czekala ją jeszcze wojna domowa rozpoczęta w styczniu 1918 roku, ale szybko sobie z nią poradziła dzięki wsparciu Niemiec, z którymi od dawna miała wyjątkowo dobre relacje. W przyszłości miało się to na niej dosyć negatywnie odbić, ale to historia na inną okazję. Po drodze wojna się skończyła, co spowodowało na młode państwo kolejny okres destabilizacji, gdyż plany utworzenia Monarchii z Fryderykiem Karolem Heskim na czele spełzła na niczym.

Także i z tym udało się na szczęście uporać, pierw regentem stał się Carl Gustaf Mannerheim, i warto zapamiętać to nazwisko, bo człowiek ten odegrał istotną rolę w dalszej części historii, a w 1919 powstała konstytucja, która zamieniła państwo na Republikę. Państwo rozwijało się powoli, a traktat pokojowy z ZSRS, który gwarantował Finom granice Księstwa Finlandii sprzed wojny oraz decyzja Ligi Narodów o przyznaniu im wysp Aland zapewniła okres względnej stabilizacji. W 1932 ZSRS wyszło nawet z inicjatywą paktu o nieagresji, a 2 lata później o jego przedłużeniu.

Tymczasem Związek Radziecki także zaczął odbudowę po wyczerpującej wojnie. Rozbiwszy ostatnich carskich sentymentalistów, sowieci rozpoczęli wdrażanie swoich epokowych socjalistycznych rozwiązań, których efekty były...cóż, różne. Z jednej strony faktycznie udało się zindustrializować Rosję w stopniu, w jakim nikomu do tej pory się nie udało. Z drugiej strony rządy terroru i klęski głodowe, w tym ta największa z lat 1932-33, wywołany przez władze sztucznie, nie pozwala raczej pozytywnie spoglądać na rządy komunistów w tym państwie. Tym bardziej że władze zdobył tam w 1924 wyjątkowo krwawy jęzemię, bez którego z pewnością wielu ludziom żyłoby się znacznie lepiej: Józef Stalin. Na nieszczęście całego jego otoczenia, miał on pewien problem: jego zapędy do absolutnej władzy hamowały szychy z partii komunistycznej, które były na tyle istotne w systemie władzy ZSRS, opartym głównie na wzajemnych układach, że Stalin musiał zawsze się z nimi liczyć...póki żyją.

Rozwiązanie nasunęło się samo i było arcyproste. Niestety okres stalinowskich czystek to czarna karta w historii nie tylko Rosji, ale i całego świata. Zginąć mogło nawet 1,2 mln ludzi. I tak jak jest to absolutną tragedią, której nie możemy wybaczyć ludziom za to odpowiedzialnym, a którzy nigdy nie ponieśli za to kary, to jeszcze bardziej tragiczne w skutkach z politycznego punktu widzenia było to, że wielu z tych ludzi było czołowymi działaczami partii oraz dowódcami Armii Czerwonej. Michaił Tuchaczewski, dowódca frontu wojny z Polską w latach 1919-1921 przed swą śmiercią miał powiedzieć: „Nie rozstrzeliwujecie mnie: strzelajcie do Armii Czerwonej” Te słowa były, jak się okazało, prorocze.

Był listopad 1939 roku. ZSRS poprowadziło zakończoną sukcesem kampanię przeciw Polsce, a traktat gwarantujący przyjaźń z III Rzeszą gwarantował Stalinowi względny spokój na zachodnich granicach. Kiedy już udało mu się pokonać zagorzałego wroga, nie napotykając bardzo wyraźnego oporu oprócz bohaterskiej obrony granic przez KOP (o którym trochę było w ostatnim numerze), co utwierdziło gruzińskiego dyktatora w przekonaniu o wielkiej wartości bojowej jego żołnierzy, teraz Sowietci łypali łakomym okiem na resztę europejskich państw, które przypadły im na mocy traktatu Ribbentrop - Mołotow. Litwa, Łotwa i Estonia mogły jeszcze poczekać, za to bardziej poważnym i nagłym problemem była Finlandia. Przede wszystkim dlatego, że jej granice stały niebezpiecznie blisko Leningradu (dzisiejszego Petersburga), który nie dosyć, że był bardzo istotnym gospodarczo miastem i portem sowieckiej floty, to jeszcze uznawany był za jedno z ognisk rewolucji, bardzo istotny w procesie tworzenia Związku Sowieckiego. Wisienką na torcie był fakt, że miasto otrzymało imię Lenina. Leningrad nie mógł upaść. Dlatego właśnie należało jak najszybciej odepchnąć Finów od miasta, a już najlepiej zająć to państwo. Oprócz tego, wielu dygnitarzy Związku Radzieckiego, w tym sam Stalin, uznawało Finlandię za naturalną część Rosji. Jej niepodległość była więc dosyć anormalna, trochę jakby od Polski odłączyło się Podkarpacie. Poza tym miłość sowieckiego dyktatora do szeroko pojętego podboju była chyba niewyczerpywalna.

Zanim jednak doszło do wojny, ZSRS spróbowało o dziwo...dyplomacji. Otóż 5 listopada zaproszono delegację z Finlandii do Moskwy na negocjacje, choć nie sprecyzowano, jakie tematy będą omawiane. Tam też zaproponowano Finom układ, na jaki chyba nikt by się nie zgodził, zakładający oddanie ZSRS szeregu istotnych terenów na Bałtyku, cofnięcie granicy Finlandii 30 kilometrów na północ od Leningradu i pozwolenie Sowietom na utworzenie baz wojskowych na terenie kraju. Wszystko to w zamian za marnych kilka miasteczek w Karelii (czyli tej części półwyspu Karelskiego, który przypadł Sowietom).

Oferta podzieliła państwo: znany nam już Mannerheim, jako uzdolniony dowódca wiedział, że Finlandia nie ma żadnych szans w wojnie, jednakże rząd nie miał zamiaru wchodzić w żadne układy ze Stalinem, negocjacje więc przerwano. Powróciły one jeszcze kilka razy, pierw poprzez kontrpropozycje ze strony Finlandii, a potem kolejne oferty Rosji. Wszystko zakończyło się 26 listopada. Wtedy to oburzone ZSRS stwierdziło, że patrol graniczny w niewielkiej wiosce Mainila w Karelii został ostrzelany artyleryjsko przez Finów. Do żadnego ostrzału oczywiście nie doszło, Finlandia nie posiadała tam nawet artylerii, ale to nie było ważne. Stalin potrzebował jedynie pretekstu, by wycofać się z paktu o nieagresji i rozpocząć bardzo...kompromitujący konflikt.

Nie zakładano, że Finlandia utrzyma się dłużej niż 2-3 tygodnie. Jediną przeszkodą była linia Mannerheima, pas umocnień między Morzem Bałtyckim a jeziorem Ładoga zbudowany na polecenie wspomnianego wcześniej Gustawa Mannerheima. Założono jednak, że odpowiednie artyleryjskie przygotowanie pod ofensywę pozwoli na sforsowanie tej niedogodności.

Władze nad frontem dzierżył po stronie sowieckiej najpierw Kirył Mierieckow, a później Siemion Timoszenko. Obaj mocno niedoświadczeni, choć Mierieckow był dowódcą obwodu leningradzkiego, więc teoretycznie znał te okolice. Po stronie Finlandii obroną dowodził właśnie Gustaw Emil Mannerheim. Sowietci uderzyli dwunastoma dywizjami, łącznie rzucając na Finów około 760 tysięcy żołnierzy, 2514 czołgów i pojazdów opancerzonych, 3880 samolotów. Przeciwno takim siłom stanęło zaledwie 340 tys. żołnierzy, 32 czołgi i 114 samolotów. Wszystko wskazywało na to, że kampania będzie szybka i bezproblemowa. Rozpoczęła się 30 listopada 1939 roku.

Przeciwko Sowietom stanęli głównie poborowi. Oznaczało to tyle, że w odróżnieniu od dosyć niedużej armii zawodowej nie posiadali oni ani umundurowania zimowego, ani broni, więc wielu żołnierzy ruszyło w swoim codziennym, zimowym ubraniu, z bronią używaną do tej pory tylko do polowania. Miało to jednak szalenie pozytywny, choć niezamierzony efekt: Przeciwno ZSRS stanęli ludzie obcy z bronią, przyzwyczajeni i do rekordowych mrozów, które nawiedziły Karelię zimą 1939-1940 (do -43 stopni Celsjusza) i do długiego pozostawania w głębokim lesie. Do tego posiadali śnieżnobiałe stroje, niezbędne do polowania na renifery, niedźwiedzie...i armię czerwoną.

Szczególnie znani byli fińscy narciarze, którzy praktycznie niewidoczni i przerażająco celni stali się postrachem każdego sowieckiego żołnierza. Jak już o nich mowa, Armia Czerwona prezentowała się o dziwo wcale nie najgorzej. Mieli do dyspozycji całkiem porządne zimowe umundurowanie, choć niestety w kolorze oliwkowym, do tego sporo broni maszynowej.

Z tego też powodu na północy używano bardzo niekonwencjonalnych taktyk wojny partyzanckiej. Niewielkie grupy fińskich narciarzy przeprowadzały rajdy na długie sowieckie kolumny, wprowadzając chaos i wycofując się prędko, zanim udało się odpowiedzieć ogniem. Nie sposób nie wspomnieć tu o legendzie Wojny Zimowej, snajperze o imieniu Simo Häyhä, który już za życia nazywany był „Biała Śmierć”. Doszukiwać się można aż 505 trafień, a w tym przypadku także i śmierci zadanych przez tego człowieka. Bardzo istotnym jest też, że jego ofiarami padali głównie dowódcy.

No właśnie, dowódcy. Absolutna dezorganizacja Armii Czerwonej, która jeszcze wtedy podnosiła się po czystkach Stalina, nie pozwalała na skuteczne organizowanie walk w tak niesprzyjających warunkach. Dowódcy byli niedoświadczeni i o ile poradzili sobie na sprzyjających równinach Polski, o tyle mroźne lasy Finlandii okazały się dla nich zbyt dużym wyzwaniem. W Karelii Armia Czerwona padała jak kaczki. Nawet jeżeli przeprowadzili skuteczną ofensywę w głąb kraju, Fińska armia błyskawicznie przecinała ich linie zaopatrzeniowe, wysadzała mosty. To właśnie wtedy opracowano tzw. „Koktajle Mołotowa”, chałupnicze ładunki zapalające, których wygląd chyba każdy z nas zna. Nazwa jest dosyć śmieszna, ponieważ jest pewnym pstryczkiem w nos Wiaczesława Mołotowa, MSZ Związku Radzieckiego, który tłumaczył, że bombardowania fińskich miast to tak naprawdę „zrzuty humanitarne żywności”.

Bombardowania te były, nawiasem mówiąc, potwornie nieskuteczne. Często kierowano je w stronę pomniejszych miasteczek, bez konkretnej wartości dla przemysłu wojennego, co wynikało z dosyć kiepskiego rekonesansu. Przez owe ataki zmarło zaledwie 957 osób, co oczywiście nadal jest absolutną tragedią, mając na względzie, że byli to cywile, ale w sytuacji, gdy owych bombardowań było aż 2075, te straty są dosyć małe.

Trudnym odcinkiem była dla obu armii linia Mannerheima. Walczyli tam fińscy „sisu”, odpowiednik polskiego KOP-u. Doszło do kilku poważnych bitew, między innymi pod Taipale (6 - 23 Grudnia 1939), i Summą (16 - 22 Grudnia 1939) Nie udało się jednak przekroczyć linii.

Szczególnie ta druga ze wspomnianych była interesująca. Odcinek Summy był jednym z najlepiej bronionych punktów linii Mannerheima. A jednak sowieckie czołgi przebiły się przez 1-kilometrową wyrwę w umocnieniach, jednak Armia Czerwona nie mogła skorzystać z tego zwycięstwa, bo Finowie szybko domknęli linie za wspomnianymi czołgami, zamykając je w uścisku.

Znacznie mniej optymistycznie wyglądały dla Finów walki na północ od Ładogi. Tam VIII Armia Iwana Kabarowa przebiła się w głąb kraju, na co Finowie odpowiedzieli paniką. Odcinek ten do końca wojny pozostał najkrwawszym i najtrudniejszym. Walki w miejscowości Kollaa trwały od 7 Grudnia 1939 do końca wojny. Sowieci zostali jednak zatrzymani.

Na północy doszło do krwawych walk wokół Suomussalmi (szkoda mi jest sowieckich oficerów, którzy nie dosyć, że musieli zdawać informacje o ciężkich porażkach, to jeszcze męczyć się z takimi nazwami) które trwały od końca listopada do początków stycznia 1940 roku. Walki te uznawane są za największą porażkę Armii Czerwonej w wojnie z Finlandią. Zginęło tu 14 tysięcy sowieckich żołnierzy, a miasta i tak nie udało się zająć.

Północ Finlandii była także miejscem krwawych walk, jednak brak dróg...i infrastruktury w ogóle uniemożliwił ZSRS przeprowadzenie poważniejszych operacji. Udało się jedynie zająć miasto portowe Petsamo, tuż przy granicy.

Tego było już za wiele. Nie można było pozwolić, aby jacyś tam Finowie rzucali wyzwanie potężnej Sowieckiej matce Rosji! W styczniu 1940 zmieniono podejście i użyto taktyki, która w Rosji działa zawsze: bezmyślnej ofensywy. Wszelkie wolne jednostki rzucono w jeden konkretny punkt, a w Przesmyku Karelskim zrobiło się dosyć ciasno, gdy rzucono tam 460 tysięcy czerwonoarmistów. Ofensywa za ofensywą, wspierana przez artylerię i lotnictwo, powoli osłabiała fiński opór, a i tak udało im się długo zatrzymywać sowiecką nawałę. Niestety, w lutym 1940 ZSRS przebiło się, tracąc dziesiątki tysięcy ludzi, bądźmy jednak szczerzy, nigdy nie obchodziły ich straty, a jedynie cel, który w sowieckich „doktrynach” zawsze uświęca środki. Między 5 a 9 marca przesunęli granicę...o 15 kilometrów, dysponując w Karelii przewagą 3:1.

ZSRS było mocno niechętne do pokoju (albo tylko takie udawało?), ale w końcu udało się podpisać porozumienie, traktat w Moskwie, 12 marca, a następnego dnia o godzinie 11:00 ustały walki. Na mocy pokoju Finowie zrzekli się na rzecz ZSRS Karelii, Salli i półwyspu Rybachy (oznaczone na mapie) tracąc 10% terenów, 12% Populacji i 13% ich PKB.

Trudno powiedzieć, czy gdyby Finowie zgodzili się na warunki Stalina w 1939, takiej tragedii można by uniknąć. Zginęło ponad 25 tys. Finów i aż 167 tys. Rosjan. Jak każda wojna, jest to tragedia, której winowajcą był Józef Stalin i jego miłość do okrucieństwa i podboju, którą nieraz miał się jeszcze wykazać. W historiografii ta wojna na zawsze już pozostanie kompromitacją Rosji. Dziś rosyjscy historycy lubią albo powiększać rzeczywistą armię Finów, albo poszerzać znacznie ich straty. Czegokolwiek jednak nie robią, Wojna Zimowa 1939-1940 na zawsze będzie przykładem, że Rosję można i trzeba pokonać. Inaczej jeszcze wiele razy doświadczymy okrucieństwa i bezwzględności, z jakimi realizuje swoje cele.

Jakub Abramowicz

Lock In



Wielu uczniów poświęca ogromną ilość czasu na naukę, a mimo to nie widzi oczekiwanych rezultatów. Towarzyszą im frustracja, zniechęcenie i spadek motywacji, choć problem zazwyczaj nie tkwi w ich zdolnościach, lecz w braku znajomości skutecznych metod uczenia się. Jesteśmy uczennicami 2 klasy liceum, więc bardzo dobrze znamy to uczucie. Właśnie z potrzeby zmiany tego sposobu myślenia powstał projekt **Lock In**. Naszą misją jest pokazanie, że nauka nie musi być ani trudna, ani żmudna - może być procesem ciekawym, świadomym i przede wszystkim efektywnym, jeśli tylko wykorzystuje się odpowiednie techniki.

Podczas warsztatów prowadzonych w szkołach podstawowych i średnich uczymy młodych ludzi, jak funkcjonuje ich pamięć i jak mogą ją wspierać w codziennej nauce. Pokazujemy techniki ułatwiające zapamiętywanie informacji, sposoby poprawy koncentracji oraz metody planowania nauki tak, aby przynosiła realne efekty, a jednocześnie nie wiązała się z nadmiernym stresem czy poczuciem przeciążenia. Naszymi głównymi odbiorcami są uczniowie klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz klas 1 i 2 szkół średnich - czyli ci, którzy znajdują się w kluczowym momencie edukacji, często pod presją zbliżających się egzaminów i coraz większej ilości materiału do opanowania.



Udział w projekcie Lock In ma bezpośredni i praktyczny wpływ na codzienność młodych ludzi. Dzięki warsztatom uczniowie zdobywają wiedzę na temat działania mózgu i pamięci, a także poznają konkretne techniki efektywnego uczenia się, które mogą od razu wdrożyć w praktyce. To sprawia, że zaczynają uczyć się szybciej i skuteczniej, jednocześnie odczuwając mniejszy poziom stresu. Odpowiednie planowanie nauki pomaga im odzyskać równowagę między obowiązkami szkolnymi a czasem wolnym, a także wygospodarować przestrzeń na rozwijanie pasji i odpoczynku.

Dzięki Lock In uczniowie przekonują się, że można uczyć się mądrzej, a nie więcej. Odkrywają, że odpowiednie podejście do nauki pozwala osiągać satysfakcjonujące wyniki bez konieczności wielogodzinnej siedzenia nad książkami. W dłuższej perspektywie projekt pomaga redukować stres edukacyjny, zapobiegać wypaleniu oraz wzmacniać motywację i wiarę we własne możliwości. Wierzmy, że wyposażenie młodych ludzi w świadome strategie uczenia się to inwestycja, która zapoczątkuje nie tylko w szkole, lecz także w ich późniejszym życiu. **Lock In - naucz się uczyć!**

Dotyk bez bólu

Olimpiada Zwolnieni z Teorii



Ig: Dotykbezbolu__
Tt: Dotykbezbolu_



Nasz projekt „**Dotyk bez bólu**” porusza problem przemocy werbalnej i niewerbalnej, który szczególnie często dotyka młodzieży. Właśnie dlatego to do nich kierujemy nasze działania. Zauważyliśmy, że doświadczenia związane z przemocą zarówno psychiczną, jak i fizyczną mogą mieć długotrwały wpływ na młodych ludzi, powodując lęk, brak pewności siebie i trudności w relacjach z innymi. W ramach projektu planujemy organizację warsztatów edukacyjnych, podczas których uczestnicy dowiedzą się, jak reagować, gdy są świadkami lub ofiarami przemocy. Naszym celem jest przekazanie im wiedzy o dostępnych formach wsparcia oraz pokazanie, że nie są sami i zawsze mogą zwrócić się o pomoc. Chcemy, aby uczestnicy naszych zajęć zrozumieli, że każdy zasługuje na szacunek i bezpieczeństwo, a reagowanie na przemoc ma realne znaczenie. Wierzymy, że nasze działania pomogą młodym ludziom lepiej poznać ten temat, wzmocnią ich poczucie własnej wartości i nauczą, jak wspierać innych w podobnych sytuacjach.

Przemoc nie zawsze zostawia siniaki — ale zawsze rani.

Słowa potrafią zranić tak samo jak gesty, wyzwiska czy wykluczanie. Każdy z nas zasługuje na szacunek, życzliwość i poczucie bezpieczeństwa. Jeśli doświadczasz przemocy werbalnej lub niewerbalnej — nie jesteś sam. Mówienie o tym to odwaga, nie wstyd.

Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc.

☎ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 – czynny codziennie, całodobowo.

☎ Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100

☎ Telefon Pogadania (TPR): 800 121 212

Rozmowa z kimś, kto chce wysłuchać, może być pierwszym krokiem do zmiany. Masz prawo czuć się bezpiecznie. Masz prawo do szacunku. Masz prawo szukać pomocy.



Dominika Dołżyńska IIC
Redaktor naczelny



Amelia Szumańska IIC
Oprawa graficzna



Gabriela Zalewska IIC



Jakub Abramowicz IIC



Jakub Wyszyński IVE