

Numer 1 (67)
Grudzień 2024
ISSN 1896-6438

EUREKA



**GAZETKA SZKOLNA ZESPOŁU SZKÓŁ NR 1
IM. BOHATERÓW WESTERPLATTE
W GARWOLINIE**

ZESPÓŁ
REDAKCYJNY

Autorzy

Karolina Baruda
Amelia Trybuch
Julia Paprota
Maja Pietryka
p. Jadwiga Krześniak
Kacper Broniszewski
Zuzanna Lewandowska
Natalia Całka
Oliwia Owczarczyk

Od Redakcji

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer „Eureki”, ten jest wyjątkowy bo ma wprowadzić Was w magię Świąt Bożego Narodzenia i tu polecamy tekst p. Jadwigi Krześniak w dziale Silva Rerum. Dowiecie się co to podłaźniczka od kiedy w naszych domach pojawiła się choinka, jednym słowem, jak to dawniej bywało w polskich domach. Na uwagę zasługują teksty, które powstały na Olimpiadę Wiedzy o Mediach o roli dziennikarza we współczesnym świecie, o grach komputerowych jako medium czy jak kształtowany jest obraz Polski w mediach. Dział Naukowo można określić jednym zdaniem: Mózg bez tajemnic! A jeśli szukacie nowych przepisów świątecznych to może znajdziecie je w artykule o kuchni hiszpańskiej. Oczywiście to nie wszystko, mamy nadzieję, że każdy z Was znajdzie coś dla siebie.

Życzymy przyjemnej lektury!

Szanowni Czytelnicy, Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się Nowego Roku pragnę złożyć całej społeczności szkolnej najserdeczniejsze życzenia. Niech ten wyjątkowy, magiczny czas przyniesie spokój ducha, radość i wytchnienie. To doskonały moment, by zatrzymać się w codziennym biegu, spędzić czas z bliskimi i dostrzec piękno oraz dobro w drobnych gestach. Niech Nowy Rok stanie się okazją do refleksji, samorozwoju oraz przyniesie zdrowie, sukcesy, spełnienie marzeń i wiarę w lepsze jutro.

Dyrektor Marzena Tudek

Skład i łamanie

Justyna Masna
Amelia Choim
Iza Radomska
Wiktoria Kuban
p. Marta Ozóg

Opiekun kota dziennikarskiego

p. Agnieszka Karwowska
korekta: p. Angelika Chabrowska

zsp.mojakariera@intera.pl

ZS nr 1 im. Bohaterów Westerplatte w Garwolinie, ul. Kościuszki 53, 08-400 Garwolin

Sekretariat szkoły
sekretariat@zsgarwolin.pl
tel./faks: (25) 682 30 71,
(25) 682 03 10

„EUREKA” jest gazetą szkolną Zespołu Szkół nr 1 w Garwolinie. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w piśmie są zastrzeżonymi znakami towarowymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm i zostały użyte wyłącznie w celach informacyjnych. Kopiowanie i rozpowszechnianie materiałów zawartych w gazecie w jakiegokolwiek formie bez zgody redakcji jest zabronione.

NAUKOWO

- Depresja a spadek nastroju** 4
Amelia Trybuch 3b LO
- Budowa mózgu człowieka** 6
Karolina Baruda 3b LO
- Higiena technologii cyfrowej** 8
Natalia Całka i Oliwia Owczarczyk 3b LO

SILVA RERUM

- Zawód godny podziwu** 12
Julia Paprota 3e LO
- Gry wideo jako medium** 14
Maja Pietryka 3e LO
- Boże Narodzenie w Hiszpanii kulinarnie** 16
Kacper Broniszewski 3e LO
- Zwyczaj i tradycja Bożonarodzeniowa** 18
p. Jadwiga Krześniak
- Recenzja „Winter Flower”** 23
Zuzanna Lewandowska 1a LO

KULTURALNIE

- Konkursy Biblioteczne** 24
Materiał przygotowany przez bibliotekę szkolną

Depresja a spadek nastroju

Amelia Trybuch 3b LO

Depresja i spadek nastroju to pojęcia, które często są używane zamiennie, jednak różnią się one znacząco zarówno pod względem przyczyn, jak i objawów. Choć obie te dolegliwości wiążą się z pogorszeniem samopoczucia, depresja jest znacznie bardziej złożoną i poważną chorobą, wymagającą odpowiedniego leczenia. Warto zatem zrozumieć, czym dokładnie różnią się te dwa stany i jak można je rozpoznać.

Spadek nastroju – przejściowe zjawisko

Spadek nastroju to stan, który dotyczy każdego z nas i może wystąpić w odpowiedzi na konkretne, często zewnętrzne czynniki. Zwykle jest to reakcja na stres, trudne sytuacje życiowe, problemy w pracy, kłopoty w relacjach międzyludzkich czy nawet zmiany pór roku. Taki spadek nastroju jest zazwyczaj przejściowy – może trwać od kilku dni do kilku tygodni – i nie powoduje poważnych zakłóceń w funkcjonowaniu osoby. Choć odczuwanie smutku, zniechęcenia czy zmęczenia w wyniku trudnych sytuacji jest naturalne, to z reguły stan ten poprawia się, gdy sytuacja życiowa się stabilizuje. W przypadku spadku nastroju osoby nadal mogą wykonywać codzienne obowiązki i brać aktywny udział w życiu społecznym. Przejściowy spadek nastroju nie jest związany z głębokimi zmianami w biologii mózgu, chociaż może wpływać na nasze emocje i zachowanie. Kluczową cechą spadku nastroju jest jego przejściowość i zwiążanie z konkretną sytuacją, która może zniknąć w miarę upływu czasu lub zmian w życiu.

Depresja – choroba o wielu wymiarach

Depresja, w odróżnieniu od chwilowego spadku nastroju, jest poważnym zaburzeniem psychicznym, które wpływa na wszystkie aspekty życia osoby. Objawy depresji są silniejsze, trwalsze i bardziej dotkliwe, co sprawia, że osoba chora nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Depresja może trwać przez długie miesiące, a w niektórych przypadkach nawet przez kilka lat, jeśli nie zostanie odpowiednio leczona. Do głównych objawów depresji zaliczają się: uczucie smutku i beznadziejności, utrata zainteresowania lub przyjemności z codziennych czynności, zmniejszona energia, zaburzenia snu (bezsenna lub nadmierna senność), trudności w koncentracji, poczucie winy lub bezwartościowości, a także myśli o śmierci lub samobójstwie. Osoby z depresją często czują się niezdolne

do radzenia sobie z obowiązkami i często wycofują się z życia społecznego. Mogą także doświadczać problemów fizycznych, takich jak bóle głowy czy problemy trawienne, które nie mają wyjaśnienia medycznego. Depresja ma wiele przyczyn, zarówno biologicznych, jak i psychologicznych. Czynniki genetyczne, zmiany chemiczne w mózgu, przewlekły stres, traumy z przeszłości czy ciężkie doświadczenia życiowe – to wszystko może prowadzić do rozwoju tej choroby. Ponadto, depresja nie jest tylko wynikiem złego stanu psychicznego, ale również biologicznych zmian w mózgu, które mogą zaburzać jego funkcje.

Jak rozpoznać różnicę?

Spadek nastroju, chociaż nie jest chorobą, wymaga uwagi, szczególnie gdy staje się długotrwały. Zwykle wiąże się z określoną sytuacją życiową i z czasem mija. Z kolei depresja jest stanem wymagającym profesjonalnej pomocy. Warto zwrócić uwagę na intensywność objawów oraz ich czas trwania. Jeśli smutek trwa dłużej niż kilka tygodni i zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie, może to być sygnał, że mamy do czynienia z depresją, a nie tylko przejściowym padkiem nastroju.

Leczenie depresji zazwyczaj wymaga podejścia wieloaspektowego, obejmującego psychoterapię oraz, w niektórych przypadkach, leczenie farmakologiczne. Warto również pamiętać, że depresja jest chorobą, której nie należy lekceważyć. Wczesne rozpoznanie i interwencja mogą znacząco poprawić rokowania i jakość życia osoby cierpiącej na to zaburzenie.



Bibliografia:

Nęcki Tomasz, *Obniżenie nastroju: przyczyny. Sposoby na obniżony nastrój*, [online] Dostęp World Wide Web <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/psychiatria/obnizenie-nastroju-przyczyny-sposoby-na-obnizony-nastroj-aa-Jfvy-3FSx-A1oL.html>

Budowa mózgu człowieka

Karolina Baruda 3b LO

Jest to prawdopodobnie jeden z najbardziej ciekawych oraz najbardziej skomplikowanych organów w ciele człowieka. Zarządza ciałem, jego głównymi procesami, a także odbiera informacje oraz podejmuje emocjonalne i fizyczne działania.



Anatomia

Mózg człowieka składa się z kilku odmiennych pod względem anatomicznym i czynnościowym struktur.

1. **Mózgowie** – najważniejsza, centralna część ośrodkowego układu nerwowego, znajdująca się w czaszce. Najważniejsze jego funkcje to sterowanie, nadzorowanie działania, homeostaza organizmu (m.in. częstość akcji serca, ciśnienie tętnicze krwi, równowaga wodno-elektrolitowa, temperatura ciała), a także wyższe funkcje nerwowe.
2. **Mózdzek** jest to niewielki komponent, który jest odpowiedzialny za ruch, koordynację oraz precyzyjne ruchy mięśniowe.
3. **Pień mózgu** – to część układu nerwowego, która zasila całe ciało, tworzy połączenie pomiędzy rdzeniem kręgowym a mózgiem. Regulacja snu, tętno, trawienie oraz czynność oddychania to przykłady funkcji odpowiednich w tym obszarze.

Półkule mózgowe i ich funkcje

Kora mózgowa to zewnętrzna warstwa mózgu, która odpowiada za większość funkcji poznawczych. Składa się z wielu zakrętów i bruzd, które zwiększają jej powierzchnię, umożliwiając przechowywanie większej ilości informacji. Kora mózgowa jest podzielona na cztery główne płaty:

- **Płat czołowy** – odpowiada za myślenie, planowanie, rozwiązywanie problemów, kontrolowanie emocji i motywacji. Znajduje się tu również ośrodek mowy (ośrodek Broki).
- **Płat ciemieniowy** – zajmuje się przetwarzaniem informacji zmysłowych, takich jak dotyk, ból, temperatura oraz przestrzenna orientacja.
- **Płat potyliczny** – odpowiada za przetwarzanie informacji wzrokowych.

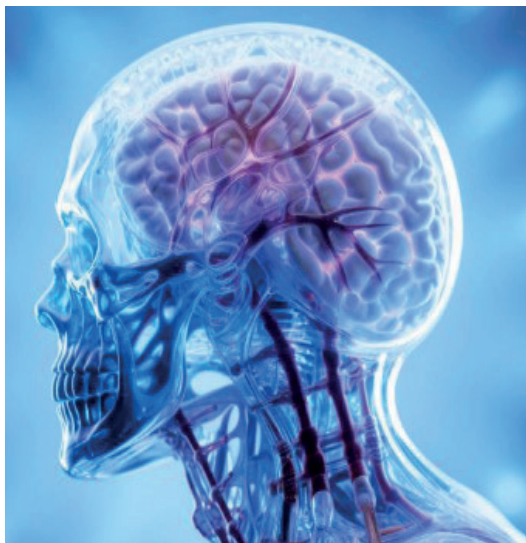
• **Płat skroniowy** – przetwarza dźwięki, związany jest z pamięcią oraz rozpoznawaniem mowy. Znajduje się tu także ośrodek Wernickego, który odpowiada za rozumienie mowy.

Rola neurotransmiterów

Neurotransmitery to substancje chemiczne, które przekazują sygnały między neuronami. Odpowiadają za wiele funkcji w mózgu, takich jak kontrola nastroju, motywacja, sen, a także procesy uczenia się i pamięci. Przykłady neurotransmiterów to:

- **Dopamina** – związana z nagrodą i motywacją.
- **Serotonina** – wpływa na nastrój, sen, apetyt.
- **Acetylocholina** – kluczowa dla pamięci i uczenia się.

Budowa mózgu jest niezwykle skomplikowana, a każda z jego struktur pełni kluczową rolę w naszym codziennym funkcjonowaniu. Mózg nie tylko kieruje naszymi podstawowymi funkcjami życiowymi, ale także umożliwia myślenie, odczuwanie emocji i reagowanie na otoczenie. Jego zrozumienie stanowi jedno z największych wyzwań współczesnej nauki i wciąż pozostaje przedmiotem intensywnych badań.



Bibliografia:

Jakubiak Agata, *Mózg – jaka jest jego budowa i funkcje?*, [online] World Wide Web zob. https://mybionic.pl/blog/mozg-jaka-jest-jego-budowa-i-funkcje?srsId=AfmBOo1TAA0FRTJTj6moFtCMsFbCupE9HNIV637MEhBC0XG_Kdb6b4M

Zasady cyfrowego detoksu

D jak długość czasu przed ekranem. Sprawdź, ile tak naprawdę czasu przeznaczasz na różne urządzenia cyfrowe. Możesz zainstalować do tego specjalną aplikację albo sprawdzić tę informację w ustawieniach komputera.

Z jakich urządzeń korzystasz najczęściej i ile razy dziennie? Czy jest to smartfon, komputer, tablet, a może konsola do gry? Jak długie przerwy w ich używaniu robisz? Bez wiedzy na ten temat będzie Ci trudno rzetelnie zabrać się do cyfrowego detoksu. Zastanów się też, do czego wykorzystujesz urządzenia i jak długo potrafisz z nich korzystać? Praca przed ekranem komputera przez 6 godzin dziennie różni się od grania przez tyle samo czasu w gry dla przyjemności po powrocie do domu. Zwykle tę pierwszą aktywność wykonujesz z poczucia obowiązku, a tylko druga przynosi wyrzut dopaminy do mózgu.

E jak entuzjazm. Teoretycznie im większy, tym bardziej prawdopodobne, że wytrwasz w swoich postanowieniach. Jak często jednak zapalasz się do jakiegoś pomysłu po to, by po tygodniu lub dwóch zupełnie go zarzucić? Najczęstszym błędem osób rozpoczynających detoks cyfrowy jest rezygnacja od razu z wszystkich nawyków, które uznają za negatywne. Entuzjaści cyfrowego detoksu próbują odinstalować naraz wszystkie aplikacje ze smartfona. Postanawiają większość cyfrowych czynności realizować



w tradycyjny sposób i przez to najczęściej ponoszą porażkę. To z kolei zniechęca ich do wprowadzania zasad higieny cyfrowej w przyszłości. Czasami wręcz osoby na detoksie dopaminowym wyrzucają ze swojego życia każdą czynność, która sprawia im przyjemność czy radość. I to bez względu na to, czy jest szkodliwa, czy zdrowa. Tymczasem detoks cyfrowy wcale nie zaleca zupełnej rezygnacji z nowych technologii. O wiele lepiej sprawdza się metoda małych kroków. Zastanów się, co jest Twoim głównym problemem cyfrowym. Załóżmy, że tracisz poczucie czasu, przeglądając media społecznościowe. Obiecaj sobie wtedy, że każdego dnia przestaniesz obserwować jedną osobę lub grupę, na których aktywności i tak niespecjalnie Ci zależy. Możesz też wyłączyć powiadomienia na godzinę przed zaśnięciem. Dopiero gdy osiągniesz ten cel, stopniowo zwiększaj trudność postanowienia. Wybierz na przykład taki dzień w tygodniu, kiedy nie będziesz w ogóle zaglądał do mediów społecznościowych.

T jak tworzenie alternatyw. Trudno wycofać się z czynności, która uspokajała lub sprawiała przyjemność i jednocześnie nie odczuwać jej braku. Dlatego stary nawyk cyfrowy zastąp nową aktywnością. Najlepiej taką, która nie wiąże się ze światem cyfrowym i spełnia podobny cel, co wcześniejsze zachowanie. Obejrzenie kilku odcinków serialu angażuje Twoją uwagę i spełnia potrzebę rozrywki? Sięgnij zamiast tego po wciągający kryminał. Oglądasz zdjęcia znajomych na Instagramie, bo chcesz wiedzieć, co się u nich dzieje? Umów się na spotkanie na żywo. Czytanie Twittera to dla Ciebie rytuał, który uspokaja i wycisza przed snem? Zamiast tego zrób sobie relaksującą kąpiel przy świecach.

O jak offline. Cyfrowy detoks wcale nie musi polegać na całkowitym odcięciu się od nowych technologii. Zrobienie sobie jednak przerwy od urządzeń cyfrowych w ciągu jednego dnia w tygodniu udowadnia, że potrafisz sobie całkiem nieźle bez nich poradzić. Jeśli czujesz, że to dla Ciebie zbyt wiele, zacznij od godziny. Zastanów się, kiedy i w jakich porach możesz zrobić sobie przerwę od bycia online tak, żeby nie wpłynęło to negatywnie na Twoją pracę, znajomości czy plany. A może następnym razem wyłączysz telefon w trakcie spaceru czy spotkania ze znajomymi? Albo wydzielisz w swoim mieszkaniu specjalne strefy relaksu, w których nie będziesz korzystał z urządzeń cyfrowych? Nawet pół godziny w tygodniu, kiedy świadomie odkładasz telefon albo wyciszasz powiadomienia z najczęściej używanych aplikacji, jest już dużą i ważną zmianą.

K jak kontakty towarzyskie. Zastanów się, czy wszystkie Twoje znajomości rzeczywiście musisz utrzymywać za pomocą komunikatorów. Czy dyskusję z kolegą na Facebooku albo opowiedzenie swojego dnia przyjaciółce przez Messengera mógłbyś zastąpić krótkim spotkaniem na żywo? Z mediów społecznościowych korzystamy średnio dziennie przez

około 3 godziny. Choć część z tego czasu można wykorzystać na szybką rozmowę przy kawie albo wspólny spacer.

S jak sen. Zadbaj o zdrowy sen i aktywny wypoczynek. Dobry jakościowo sen poprawi Twoją koordynację, uwagę i pamięć. Będziesz miał też lepszy nastrój, co zmniejszy ryzyko sięgania co chwilę po urządzenia ekranowe. Aktywność fizyczna sprawi też, że będziesz miał więcej energii, wpłynie pozytywnie na zdrowie i odporność. Dodatkową korzyścią jest też to, że oderwiesz się na jakiś czas od cyfrowych technologii. Wiele zasad cyfrowego detoksu wprowadzasz w swoje życie nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Na przykład kiedy czujesz się przytłoczony ciągłymi powiadomieniami i odkładasz na chwilę telefon do szuflady. Jedna pozytywna zmiana pociąga za sobą kolejne, a to już tworzy trwałą bazę zdrowszych nawyków cyfrowych na co dzień.



Bibliografia:

Czym jest cyfrowa higiena? [online] Dostęp w World Wide Web zob. <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/czym-jest-cyfrowa-higiena>

Lipiarz Adrian, *Cyfrowy detoks – czym jest i jak go wprowadzić w życie?* [online] Dostęp World Wide Web zob. <https://euphire.pl/artukul/cyfrowy-detoks-czym-jest-i-jak-wprowadzic-go-w-zycie/?srsltid=AfmBOooRss1FkkYTqW41RNsqi-x20u2mclg2NSp1BO5KoJ-672IjTFY0>

Zawód godny podziwu

Julia Paprota 3e LO

Janusz Korczak twierdził, że „dzieci rodzą się ze skrzydłami, nauczyciele pomagają im je rozwinąć.” Nic dziwnego, przecież każdy z nas spotkał na swojej drodze różnych nauczycieli. Jedni wspierają swoich podopiecznych, ale bywają też tacy, którzy upokarzają i niszczą ich marzenia. Dlatego jest to najtrudniejsza i najstarsza profesja w historii ludzkości. Współczesny świat potrzebuje ludzi, którzy poprzez wykonywanie swojej pracy mają wpływ na rozwój młodych osób oraz kształtują otaczającą nas rzeczywistość. Nauczyciel poprzez edukację przyczynia się do tworzenia lepszego społeczeństwa. Promuje wiedzę i umiejętności, które mogą nam się przydać w dorosłym życiu. Nauczyciele wspierają swoich uczniów emocjonalnie, mentalnie oraz podczas różnych działań edukacyjnych. W wielu przypadkach nauczyciel jest jedynym dorosłym, któremu możemy zaufać i porozmawiać o swoich problemach. Mogą oni być również w pewnym stopniu motywacją i inspiracją dla swoich wychowanków. Kiedy uczniowie widzą nauczyciela, który z pasją i zaangażowaniem wykonuje swoją pracę sami chcieliby rozwijać swoje talenty i rozwijać się w wielu kierunkach. Bycie nauczycielem wymaga również ciągłego kształcenia się, zdobywaniu nowej wiedzy, aby móc przekazywać informacje uczniom.

Nauczyciel musi być na bieżąco z technologią, podstawą programową, która z biegiem czasu się zmienia oraz z metodami nauczania, aby jak najlepiej i najefektywniej przekazywać wiedzę młodzieży. Praca z młodymi ludźmi nie należy do prostych zadań, młodzież bardzo często się buntuje, nie korzysta z rad osób dorosłych, które mają większe doświadczenie w niektórych sprawach. Bardzo często nie odnoszą się z należytyym szacunkiem do nauczycieli, traktują ich jak wrogów, co w większości przypadków jest błędem. Nauczyciele mają do czynienia z osobami o różnym stopniu zdolności są otwarci na nowe rozwiązania, wykazują się chęcią dostosowania do umiejętności ucznia, szanują ich potrzeby oraz okazują im zrozumienie.

Wykazują się dużą cierpliwością i wyrozumiałością. Praca nauczyciela nie kończy się po wyjściu ze szkoły. Nauczyciel często pracuje po godzinach pracy, przygotowuje materiały na zajęcia, uroczystości, sprawdza zaliczenia oraz służy dodatkową pomocą uczniowi.

Jak więc formalnie można opisać zawód nauczyciel? Po pierwsze nauczyciel nie jest funkcjonariuszem publicznym w znaczeniu ustawowym, korzysta jednak z ochrony tak jak funkcjonariusz publiczny. Dlatego przestępstwa wymienione w odpowiednich artykułach Kodeksu Karnego, popełnione na szkodę nauczyciela, są ścigane z oskarżenia publicznego. Po drugie, o czym nie wielu pamięta, nauczyciel to

wysokiej klasy specjalista przygotowany do prowadzenia zajęć dydaktyczno-wychowawczych w szkołach różnego szczebla, placówkach wychowawczych i instytucjach oświatowych.

Należy dodać, że nie każdy może być nauczycielem, bo w tym zawodzie kluczowe są predyspozycje interpersonalne i społeczne. Temu zawodowi powinna towarzyszyć pasja, o czym już wspomniałam, bo wymaga on zaangażowania większego niż w innych zawodach. Idealny nauczyciel powinien posiadać charyzmę, która wyraża się autorytetem osiąganym w grupie uczniów. Nienależy jej mylić z poczuciem nieomyślności. Moim zdaniem zawód nauczyciela jest godny podziwy, ponieważ osoby, które decydują się na wykonywanie tego zawodu poświęcają wiele ze swojego życia prywatnego, a ich starania nie zawsze są doceniane. Smutne również jest to, że ta profesja obecnie nie wiąże się ani z prestiżem społecznym, ani z odpowiednim wynagrodzeniem, a to nauczyciele budują fundamenty pod przyszłość nie tylko jednostki, lecz także całego narodu.



Gra wideo jako medium

Maja Pietryka 3e LO



Gry wideo, zyskały wielką popularność na całym świecie, przez ostatnie lata zmieniały się z prostych aplikacji do wielopoziomowych. Co sprawiło, że gry stały się tak popularnym medium w społeczeństwie? Myślę, że jednym z czynników jest ich „interaktywność”, bo przecież w przeciwieństwie do mediów „pasywnych” – takich jak książka, telewizja czy kino – w których jesteśmy biernymi odbiorcami przekazu, w grach podejmowane przez nas działania mniej lub bardziej pośrednio wpływają na to, jaką czynność wykonuje nasza postać i co widzimy na ekranie. W grze samochodowej ruch galką na kontrolerze w lewo sprawia, że pojazd, którym jedziemy, skręca. W strzelaninie wciśnięcie odpowiedniego guzika przeładowuje broń, innego – skutkuje oddaniem strzału. W grze przygodowej kliknięcie na kwestie dialogową sprawia, że postać ją wypowiada, a nawet możemy podjąć decyzje jaki scenariusz wybierzemy. To pozwala graczowi na współkształtowanie sytuacji, jaką jest każdorazowa sesja w danej grze.

Za każdym razem, gdy gramy, możemy wybrać inną drogę lub sekwencję działań. Różne gry realizują interaktywność rozumianą w tym sensie w różnym stopniu. W jednych, możemy wybrać, czy najpierw pójdziemy prawym, czy może lewym korytarzem. W innych zdecydować możemy, czy nasza postać stanie się jednostką pozytywną, czy może będzie czarnym charakterem, jak rozwiną się jej umiejętności. Jeszcze inne gry oddają w ręce użytkowników zestaw narzędzi, za pomocą których sami mogą kształtować przebieg rozgrywki. Osobnym przykładem interakcji w grach jest komunikacja między graczami, która odbywa się w czasie rzeczywistym.

Gracze poza poruszaniem się w świecie wirtualnym mogą rozmawiać ze sobą za pośrednictwem specjalnie przystosowanych w tym celu kanałów komunikacyjnych. To pozwala na granie zespołowe. Jedną z takich platform jest Roblox, która łączy w sobie elementy gry, społeczności i tworzenia własnych treści, tworząc unikalne medium o szerokim zasięgu. Roblox jest platformą do tworzenia gier, dającą użytkownikom możliwość tworzenia własnych gier i doświadczeń. Ta otwartość stwarza nieskończone możliwości, od prostych gier zręcznościowych po rozbudowane symulacje i gry fabularne. Dodatkowo rozwija kreatywność i innowacyjność. Aplikacja również oferuje możliwość nauki i rozwoju, podczas tworzenia gier wymagane są umiejętności programowania oraz projektowania rozwijając kompetencje cyfrowe. Użytkownicy mogą rozwijać umiejętności, takie jak logiczne myślenie, rozwiązywanie problemów oraz współpraca w grupie. Dodatkowo Roblox jest traktowany jako medium edukacyjne. To wszystko sprawia, że Roblox nie jest tylko platformą rozrywkową, ale także narzędziem do nauki i rozwoju osobistego. Kolejnym ważnym elementem jest społeczność, gra łączy miliony graczy z całego świata, co pozwala nam na budowanie relacji, współpracę. Gracze mogą wspólnie grać, dzielić się swoimi doświadczeniami. Wspólne tworzenie i rywalizacja w różnych tytułach buduje poczucie przynależności i zachęca do współpracy, co jest niezwykle cenne w dzisiejszych czasach. Należy dodać, że komunikacja graczy gier wideo, wymaga czasem specyficznych kompetencji werbalnych i pozawerbalnych. Niestety ich brak może zakłócać zaspakajanie potrzeb ważnych dla gracza: bycia kompetentnym, sprawczym, kreatywnym, umiejącym realizować działania wyznaczone grą samodzielnie, ale też wspólnie z innymi członkami grupy. Bo każda gra ma się zakończyć sukcesem dać nam satysfakcję i zadowolenie z osiągniętych celów. Taką grą jest z pewnością Roblox, które jest dynamicznym medium, oferującym nieskończone możliwości w tym rozwój osobisty, tworzenie silnych więzi społecznych. Co więc sprawia, że gry są tak ważnym medium w XXI wieku? Myślę, że dzięki grafice komputerowej, animacji, sposób przedstawienia świata jest nową formą kulturową, za pomocą których przedstawiane są ludzkie doświadczenia i obecność człowieka w świecie. I tu możemy postawić pytanie czy gry są bezpieczną formą rozrywki? Tak, jak ze wszystkim w życiu nadmiar może zrodzić skutki uboczne. Japonia jest pierwszym krajem w którym zaczęto diagnozować syndrom Hikikomori u ponad pół miliona ludzi. Blisko 60% z nich stanowią osoby od 15. do 30. roku życia, które w pewnym momencie rezygnują z nauki, pracy i przestają wychodzić z domu przez ponad pół roku. Aż 80% z nich stanowią młodzi mężczyźni wpadający w nałóg uzależnienia od gier komputerowych. Dlaczego tak się dzieje, że świat wirtualny staje się ważniejszy od tego realnego? Dlaczego osoby zupełnie zdrowi i nie cierpiące na żadne poważne zaburzenie psychiczne, wolą spędzać czas w samotności, całkowicie izolując się od otoczenia? Dlaczego chorobliwie unikają bezpośrednich kontaktów z ludźmi, komunikują się tylko przez telefon i Internet? Myślę, że to temat na oddzielny esej.

Boże Narodzenie w Hiszpanii kulinarnie

Kacper Broniszewski 3e LO



Boże Narodzenie, czyli la Navidad, to w Hiszpanii czas pełen rodzinnych spotkań, kolęd (zwanych villancicos) i oczywiście wyśmienitych potraw. Hiszpańskie świąteczne menu jest zróżnicowane, bogate w smaki i oparte na lokalnych tradycjach. Każdy region wnosi do tego święta swoje unikalne specjały, ale kilka dań pojawia się na stołach w całym kraju.

Przystawki (tapas navideñas)

Świąteczne przystawki, czyli tapas, to obowiązkowy element hiszpańskiej uczy. Wśród nich znajdziemy:

Jamón Ibérico – ekskluzywna szynka dojrzewająca, której cienkie plasterki są symbolem hiszpańskiej tradycji kulinarnej.

Gambas a la plancha – krewetki grillowane na oliwie z oliwek i posypane odrobiną soli morskiej.

Tabla de quesos y embutidos – deska serów, takich jak queso manchego, oraz lokalnych kiełbas, jak chorizo czy salchichón.

Dania Główne (latos principal es)

W zależności od regionu, na hiszpańskich stołach pojawiają się różne dania główne. Popularne propozycje to:

Bacalao a la vizcaína – dorsz w sosie pomidorowo-paprykowym, typowy dla Kraju Basków.

Cochinillo asado – pieczony prosiak, szczególnie popularny w Kastylii i León.

Cordero al horno – pieczona jagnięcina, aromatyzowana rozmarynem i czosnkiem.

Desery (dulces navideños)

Hiszpanie słyną z bogactwa słodczy, a święta to czas, gdy królują:

Turrón – migdałowy nugat z miodem, który występuje w dwóch wersjach: blando (miękkiej) i duro (twardej).

Polvorones – kruche ciasteczka o maślanym smaku, przyprawiane cynamonem lub migdałami.

Rosquillas de vino – małe pierścieniowe ciasteczka z dodatkiem wina.

Przepis na tradycyjny Turrón de Alicante

Twardy turrón z Alicante to klasyk hiszpańskich świąt, który łatwo przygotować w domu.

Składniki:

250 g migdałów (obrane i uprażonych)

200 g miodu

150 g cukru

1 białko jajka

Opłatek lub papier ryżowy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W rondlu na małym ogniu podgrzej miód, aż będzie płynny, a następnie dodaj cukier. Gotuj, mieszając, przez 10 minut, aż masa zgęstnieje.

2. Ubij białko na sztywną pianę i delikatnie wmieszaj do gorącej masy miodowo-cukrowej.

3. Dodaj migdały i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie pokryły się masą.

4. Wylej masę na formę wyłożoną opłatkiem lub papierem pergaminowym. Wyrównaj i przykryj kolejnym opłatkiem.

5. Odstaw na kilka godzin (lub najlepiej na całą noc) do stężenia. Pokrój na kawałki i podawaj.



¡Feliz Navidad y buen provecho!

Zwyczaj i tradycja Bożonarodzeniowa

p. Jadwiga Krześniak



Boże Narodzenie jest w Polsce, obok Wielkanocy, najuroczyściej obchodzonym świętem. Jest to święto kameralne, rodzinne, przeważnie spędzane w gronie najbliższych. To święta radości, rodziny i sąsiedztwa, święta rozpoczynające się wigilią. Nie ma chyba drugiego takiego kraju, gdzie by Wigilię Bożego Narodzenia obchodzono tak uroczyście jak u nas. Nigdzie też dzień ten, a zwłaszcza wigilijna noc, nie obfitowały tak ogromnym bogactwem świątecznych tradycji.

Wigilia otwierała cykl świąteczny Bożego Narodzenia, wyznaczała początek roku obrzędowego i wegetacyjnego, posiadała też odrębną obrzędowość ukształtowaną w toku długotrwałych procesów historycznych. Boże Narodzenie było dopiero od IV w. n. e. po raz pierwszy odnotowane w rzymskim kalendarzu świątecznym w 354 roku.

W tradycji polskiej obchody Bożego Narodzenia, a zwłaszcza dnia wigilijnego zajmują miejsce szczególne. Wieczór wigilijny jest najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem roku. Nazwa Wigilia pochodzi od łacińskiego słowa *vigilia* czuwanie nocne, warta.

Wigilia Bożego Narodzenia w dawnej Polsce uważana była za dzień, którego przebieg decydował o całym roku. Należało zatem przeżyć go w zgodzie, spokoju i okazywać sobie życzliwość. W wigilię należało wstać wcześniej rano i szybko zerwać się z łóżka, aby przez cały rok zachować dobre samopoczucie, energię i rześkość.

Z dniem, a także z nocą wigilijną najdłuższą nocą w roku, najbardziej tajemniczą i niezwykłą, związane były różne wierzenia, które łączyła idea, że cała ziemia i wszechświat, wszystkie byty ziemskie połączone

są we wspólnym przeżywaniu wielkiego misterium narodzin Boga i wielkiego przełomu w dziejach świata. Wierzono, że w noc wigilijną ziemia otwiera się i ukazuje ukryte w niej skarby, drżą głązy, zakwita paproć w lesie, w sadach drzewa okrywają się kwiatami i natychmiast owocują. Wierzono, że pszczoły w ulach i zwierzęta leśne budzą się ze snu zimowego, aby uczcić Narodzenie Pańskie, a wszystkie zwierzęta mogą w tę noc przemówić ludzkim głosem, ale podsłuchiwanie ich nie wróżyło szczęścia.

Bydło obecne przed wiekami przy narodzeniu Chrystusa, o północy na chwilę klęka przy swych żłobach, woda w studniach zamienia się w miód lub wino, a w rzekach, strumieniach płynie złoto lub srebro. Wierzono, że dusze zmarłych w Wigilię opuszczają zaświaty i niewidzialne lub w postaci zwierząt, ptaków, żebraków mogą nawiedzać domy, obejścia i przebywać w pobliżu swych bliskich. Należało więc w dniu Wigilii dmuchać na krzesła, stoliki i ławy zanim się na nich usiadło i przeprosić szeptem duszę mogącą tam właśnie odpoczywać.

Bardzo ważne znaczenie miał świąteczny wystrój domu, którego najbardziej rozpowszechnionym elementem w domach chłopskich a nawet na dworach szlacheckich i magnackich były snopy zboża. Umieszczano je najczęściej w kątach izby i nazywano dziadami. Słomę rozpościerano na całej podłodze na pamiątkę stajenki, w której narodziło się Dzieciątko. Ze słomy wyciągniętej ze snopka kręcono powróśla i okręcano nimi drzewka owocowe, aby dobrze rodziły. Zaś siano, kładziono grubą warstwą na stole i okrywano lnianą płachtą lub białym obrusem. Na obrus sypano ziarna zbóż, groch, mak, len, a czasem zawiązywano je w serwetkę lub w chustę i na nich stawiano miski z jedzeniem, aby zapewnić dobre plony. Innym elementem wystroju świątecznego, obecnie już zapomnianego, było umieszczanie narzędzi gospodarskich, takich jak lemiesz pługa, kosi i inne ostre narzędzia, które nie psuły roli, a także sznurów i łańcuchów, którymi obwiązywano nogi stołu, aby chleb trzymał się domu i panował w nim dostatek.



SILVA RERUM

U pułapu nad stołem wigilijnym wieszano wierzchołek świerku, odwrócony do góry nogami, który przyozdabiano jabłkami, orzechami, ozdobami z papieru. Przystrojony taki w Polsce występował pod nazwą „podłóżniczka”, „podłóżnik”, „jutka”, „wiecha”, „sad”, „boże drzewko”. Gałęzie (lub czubek) drzewa iglastego na podłóżniczkę ścinano w Wigilię bardzo wcześnie rano i spieszono z nią do domu, bo temu gospodarzowi, który pierwszy wniósł podłóżniczkę do izby, miało najwcześniej wejść i dojrzeć zboże.

Obok podłóżniczki w polskiej izbie w czasie świąt Bożego Narodzenia nie mogło zabraknąć pajaków i świateł. Pajak to przestrzenna konstrukcja, podobna do kościelnych i dworskich świeczników, wykonana ze słomy, bibuły, nici, fasoli, wydmuszek jaj.

Światami nazywano wyplatane ze słomy lub wykonane z opłatków kule, krążki lub gwiazdki. Pajaki i światy stanowiły kulturowy ekwiwalent podłóżniczek, które następnie zostały zastąpione przez stojącą jodełkę, przy czym właśnie elementy pajaków i świateł stały się ozdobami polskiej choinki. W tradycyjnym zdobnictwie świątecznym ozdoby te zajmują miejsce szczególne, są to bowiem oryginalne, Polskie ozdoby wewnątrz w okresie Bożego Narodzenia, nieznanne poza naszym krajem.

Choinka to najmłodsza odmiana dekoracji. Do Polski zwyczaj ten przybył z Niemiec wraz kolonistami i wyparł tradycyjne ozdoby. Nie jest jednak przypadkiem, że choinka, to świerk lub sosna, bo według najstarszych wierzeń ludowych drzewa te



zawierają w sobie życiodajne moce i magiczne właściwości.

Choinka jest często uważana za odwzorowanie drzewa rajskiego. Kościół nadał nowe znaczenie choince, która stała się symbolem Chrystusa, prawdziwego Drzewa Życia. Ozdoby choinkowe nie były przypadkowe, miały symbolizować dary i łaski Boże, jakie spływają na świat z przyjściem Odkupiciela.

Wieczera wigilijna, do której zasiadano po podzieleniu się opłatkiem składała się zawsze z potraw postnych, ale była obfita. Najczęściej przyrządzało się dwanaście dań, bo tyle jest miesięcy w roku, albo według innej interpretacji, bo tylu było uczniów Jezusa. Spotykało się również przypadki, że przygotowywano nieparzystą liczbę potraw od pięciu do siedmiu u chłopów, dziewięć na dworach szlacheckich, jedenaście u magnatów. Wigilia miała być przygotowana „z wszystkiego co w polu, sadzie, lesie, ogrodzie i wodzie”. Był to wyraz hołdu składanego ziemi – żywicielce.

Do najdawniejszych jadanych w Polsce potraw wigilijnych należały: kutia, kisiel owsiany, zupa z siemienia, kartofle, kapusta, rzepa, groch, fasola, kasza jaglana, miód, barszcz buraczany, pierogi z grzybami, racuchy, śledzie z suszonymi śliwkami i gruszkami, ryby, zupa owocowa, kompot z suszonych śliwek, gruszek, jabłek. Nie tylko potrawy spożywane w czasie wieczery były niecodzienne, lecz także zasady panujące przy stole. Miejsce przy stole zajmowano według starszeństwa, aby również według starszeństwa odchodzić z tego świata, aby śmierć nie zabierała młodych ludzi i dzieci. Każdej potrawy należało chociaż spróbować. Potrawy podawano w jednej misce dla wszystkich na znak wspólnoty i więzi pomiędzy domownikami.

Pewną formą zaklinania urodzaju były też życzenia wypowiedziane podczas spożywania kolejnych potraw wigilijnych. Przy jedzeniu kapusty mówiono „składaj się kapusto”, przy potrawach z mąki i kaszy: „mnóż się zboże”, przy ziemniakach „mnóżcie się ziemniaki”, przy grochu „wiąż się groszku”. W trosce o zdrowie i dostatek jedzenia w nadchodzącym roku, nie należało, aż do skończenia wieczery kłaść łyżek na stole. Nie było wolno wstawać od stołu dopóki wszyscy nie skończyli jedzenia, aby nie rozbiegały się i nie gubiły kury, aby chleb i jadło „trzymało się” domu, aby zachować zdrowie i życie, aby nikt z domowników nie odszedł w zaświaty. Po skończonej wieczery należało odwiedzić oborę, stajnię, kurnik i sad. Zwierzętom zanoszono „kolędę”.

Zgodnie z przyjętym w Polsce obyczajem pozostawiano wolne miejsce przy stole i kładziono na nim dodatkowo łyżkę lub talerz, przeznaczone było ono dla podróznego, przygodnego gościa. Po skończonej wieczery, odpoczywano i śpiewano kolędy.

Prezenty to najmłodsza tradycja Bożego Narodzenia. W przeszłości tylko królowie i wielmoże polscy w okresie świąt dawali cenne podarki swym dworzanom i czeladzi za wierną służbę. Z czasem zaczęto wymieniać pomiędzy sobą różne świąteczne upominki.

SILVA RERUM

O północy udawano się na pasterkę zwaną też „północną”, by odpocząć, porozmawiać, pośpiewać kolędy. Każdy starał się przybyć do kościoła jak najrychlej. Ci bowiem, którzy pierwsi przestąpili próg świątyni, mieli być też pierwsi we wszystkich pracach gospodarskich i zbierać najlepsze plony.

W nielicznych regionach Polski już w wieczór wigilijny odwiedzali dom przebierańcy.

Na Pomorzu, dziad, baba, diabeł w białych płachtach zaś w Wielkopolsce, gwiazdorzy z oświetloną gwiazdą w towarzystwie Starego Józefa, na Warmii szemel na białym koniu, a na Śląsku pastuszkowie. Przychodzili też chłopcy z szopką, oświetloną gwiazdą i odgrywano Herody.

Mimo upływu czasu Boże Narodzenie i zwyczaje wigilijne, są wciąż takie same: uroczyste, poważne, wzruszające, przebiegające w atmosferze oczekiwania i czuwania, świętowane zgodnie z tradycją przekazywaną z pokolenia na pokolenie. W całej Polsce zapalają się świeczki na choinkach



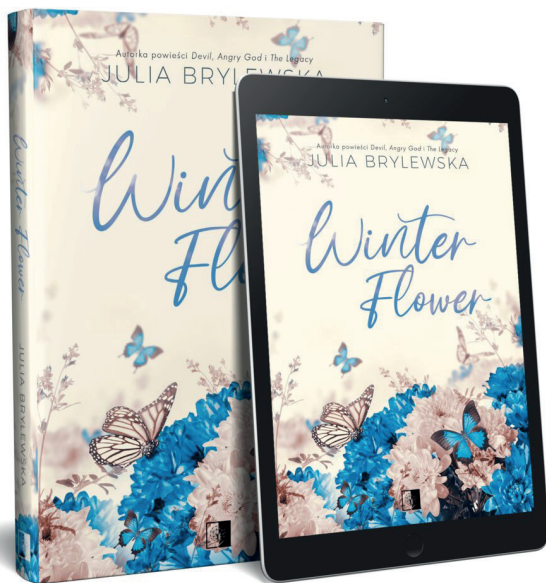
i wszyscy gromadzimy się z opłatkiem w rękę przy wigilijnej wieczerzy, która niezależnie od światopoglądu i przekonań religijnych jest dla nas największym, najgłębiej przeżywanym świętem jednoczącym rodzinę.

Powyższy tekst został przygotowany przez uczniów z zespołu realizującego projekt FolkLove2025. Pełna wersja tekstu ukaże się w książce „Cztery pory roku w obrzędowości ludowej”.

Recenzja „Winter Flower”

Zuzanna Lewandowska 1a LO

„Winter Flower” Julii Brylewskiej to poetycka, introspektywna powieść o poszukiwaniach tożsamości, samotności i relacjach międzyludzkich. Autorka łączy realizm z metaforą, tworząc atmosferę pełną refleksji i melancholii. Książka jest pełna emocji i skłania do głębokich przemyśleń, choć jej styl bywa momentami przytłaczający. To lektura dla tych, którzy szukają literatury zmuszającej do refleksji nad życiem i własnym miejscem w świecie.

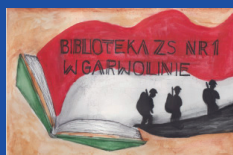


Brylewska Julia, Winter Flower, Warszawa 2023, Wydawnictwo Niezwykłe.

KONKURS PLASTYCZNY

Na logo Biblioteki Szkolnej:

I miejsce ex aequo:



Amelia Parzyszek



Martyna Zegadło

II miejsce



Justyna Kędziorek

III miejsce

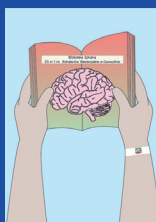


Monika Kasprzak

Wyróżnienia



Justyna Masna



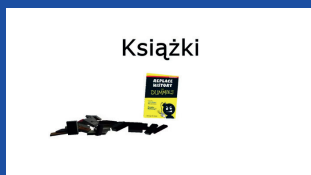
Amelia Radziejewska



Magdalena Zając

Na film promujący czytanie książek wśród młodzieży:

Bartłomiej Wyglądała



GRATULUJEMY!!!

Rozdanie nagród za konkursy biblioteczne odbędzie się w grudniu.

Nagrody zostaną zakupione dzięki realizacji NPRCz 2.0

i wsparcia Powiatu Garwolińskiego.