

Płotka



Rok 2021, numer 99

Cena: 2 zł.



W numerze:

*Z życia szkoły
Ciekawostki historyczne
Rebusy, zagadki*

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO 2020/2021



Za nami pod wieloma względami nietypowe i dla wszystkich trudne miesiące pracy. Przez większość roku szkolnego młodzi ludzie uczyli się w sposób zdalny, pozbawieni bezpośredniego kontaktu ze swoimi nauczycielami, wychowawcami oraz rówieśnikami.

Szczęśliwie w ostatnich tygodniach, wróciliśmy do szkolnych murów i uroczyste zakończenie roku szkolnego mogliśmy zorganizować w naszej szkole. Rozpoczęło się mszą św. w kościele parafialnym w Brzostku. Podczas szkolnej akademii **Dyrektor Szkoły Pani Katarzyna Grygiel** podziękowała nauczycielom za całoroczną pracę oraz wspieranie uczniów w okresie nauki zdalnej, pogratulowała uczniom sukcesów w nauce i innych dziedzinach szkolnej aktywności wręczając świadectwa z wyróżnieniem, nagrody książkowe i rzeczowe.

Młodzież klasy II TŁp pod opieką wychowawcy **Pani Teresy Radelczuk** przygotowała część artystyczną przywołując miłe wspomnienia. Słowa podziękowania skierowane zostały także do Rodziców uczniów: za trud i pracę włożoną w wychowanie, za troskliwą opiekę i pomoc na którą zawsze można liczyć, za wiarę, miłość i dostrzeganie tego co najlepsze. Czas umiłał śpiewem szkolny

zespół przygotowany przez **Panią Małgorzatę Batycką**.

Po części artystycznej przyszedł czas na pożegnanie uczniów klasy III szkoły branżowej. Przedstawiciel klas drugich **Jakub Raś** w swoim przemówieniu wspomniał, że wszyscy absolwenci wpłynęli na dzisiejszy kształt naszej szkoły. Wielu pewnie zastanawia się, jak to będzie, gdy każdy pójdzie swoją drogą, jak się ułoży życie i czy te lata będą wspomniane tylko jako mało znaczący etap, czy raczej jako jeden z piękniejszych okresów, w którym spełniały się marzenia. Każdy z uczniów pozostawia w szkole część siebie, której ślad pozostanie na zawsze. Absolwenci otrzymali od koleżanek i kolegów z klas drugich upominki jako dowód pamięci i wdzięczności za ich wkład w życie szkoły. Uroczystość prowadził przewodniczący szkoły **Dominik Nawracaj**, który zakończył akademię słowami podziękowania w imieniu absolwentów.

Dzień zakończenia roku szkolnego to dla wielu uczniów jeden z najbardziej oczekiwanych dni w całym roku. W ciągu trwających nieco ponad dwa miesiące wakacji, wolny czas pozwoli uczniom na relaks i odpoczynek, rozwijanie swoich zainteresowań, spotkania z rówieśnikami i wakacyjne wyjazdy. Niech ten czas będzie wspaniałym wypoczynkiem, niech każdy dzień wita słońcem i pogodą.

Teresa Radelczuk



"SZLAKIEM CMENTARZY I WOJNY ŚWIATOWEJ"



Dnia 17.06.21 klasa 1 Technikum Mechanizacji Rolnictwa i Agrotechniki wyruszyła na pieszą wycieczkę po okolicznych cmentarzach wraz z opiekunami: Bogdanem Stelmachem i Margaretą Stelmach wychowawcą klasy.

Pierwszym cmentarzem był cmentarz w Januszkowicach. Obiekt znajduje na grzbiecie wzgórza, przy drodze i jest zachowany w bardzo dobrym stanie. Ma kształt prostokąta o powierzchni 979 m². Cmentarz zaprojektowali Gustav Rossner oraz Michael Matscheko von Glassner. Pochowanych jest tutaj łącznie 227 żołnierzy, w tym 114 austriackich i 113 rosyjskich poległych w grudniu 1914 r. oraz 7-8 maja 1915 r.

Na grobach zbiorowych są większe betonowe stele z żeliwnymi krzyżami „austriackimi” lub dwuramiennymi a na grobach pojedynczych małe stele bez krzyży. Podczas remontu cmentarza na większości nagrobków odtworzono emaliowane tabliczki inskrypcyjne. Głównym elementem architektury jest 7 metrowej wysokości pomnikowy krzyż betonowy z tarczowym usztywnieniem na przecięciu ramion, na którym wmurowana jest tablica

z inskrypcją w języku niemieckim co w tłumaczeniu na język polski brzmi:

**WSPANIAŁOŚĆ DUMNIE
ZAMKNIĘTEGO KRĘGU
GÓRAMI OTOCZONEJ KRAINY
POZDRAWIA TE GROBY
I UŚMIECH SWEGO WIECZNEGO
PIĘKNA
SKŁADA JAK TYSIĄCE ŚWIEŻYCH
WIEŃCÓW DZIĘKCZYNNYCH
PODZIĘKI**

Następnym cmentarzem który odwiedziliśmy był cmentarz w Kleciach. Jak wieść głosi w miejscu dawnego kościoła w 1890 r. wybudowano niewielką neogotycką kaplicę. Wewnątrz znajduje się ołtarz z obrazem św. Leonarda wykonany w 1967 r. Wokół kaplicy w 1916 r. Austriacy założyli cmentarz wojskowy. Jego projekt przygotował Glassner Matschako. Groby zostały ułożone w dwóch rzędach symetrycznie względem kaplicy, którą z tyłu okrążają. Przed kaplicą pochowano oficerów. Ogółem pogrzebano tu przeszło 250 żołnierzy austro-węgierskich i rosyjskich (188 w grobach pojedynczych, pozostałych w 2 mogiłach zbiorowych). Austriacy polegli 7 i 8 maja 1915 r.

Kolejnym i zarazem ostatnim w naszej wędrówce był cmentarz wojskowy w Brzostku. Ten zabytkowy cmentarz z okresu I wojny światowej zaprojektowany został przez [Gustava Rossmanna](#). Obiekt znajduje przy wejściu na cmentarz parafialny w mieście [Brzostek](#), przy drodze i jest zachowany w dobrym stanie. Ma kształt prostokąta o powierzchni 235 m².

Polegli żołnierze pochowani są w czterech grobach zbiorowych i 19 pojedynczych w sumie leży 164 żołnierzy (67 Austriaków i 97 Rosjan) poległych w czasie walk w okolicy Brzostek w dniu 7 maja 1915 roku. Na nagrobkach brakuje charakterystycznych tabliczek z nazwiskami i przynależnością pochowanych tutaj żołnierzy. Centralna alejka cmentarza zakończona jest pomnikiem wykonanym z piaskowca z inskrypcją wymieniającą dwóch pochowanych tutaj oficerów oraz płaskorzeźbą głowy Chrystusa w koronie cierniowej.

Na każdym z cmentarzy zapaliliśmy znicze, została odmówiona krótka modlitwa za poległych w walce

a także przekazana młodzieży krótka informacja na temat miejsc niby tak znanych a na co dzień zapomnianych i tu nasuwa mi się cytaty Leopolda Staffa

Czytam historię I widzę, coś zrobił, Przez tysiąclecia, Człowiecze!

Zabijałeś, mordowałeś i wciąż przemyśliwasz, Jakby to robić lepiej.

Zastanawiam się, czyś godzien, Aby Cię pisać przez duże "C".

Nasza wycieczka dobiegła końca i była udana, dostarczyła nam wielu wrażeń i pozostawiła wiele przemyśleń i wspomnień które zostały uwiecznione na załączonych zdjęciach.

Margareta Stelmach

PIKNIK KLASOWY



Uczniowie kl. IITŁg postanowili jeden z ostatnich dni roku szkolnego spędzić wspólnie poza murami szkoły.

I tak, 17 czerwca 2021 r. wybrali się na spacer po pobliskiej okolicy, zakończony piknikiem klasowym nad rzeką Wisłoką. Upalny dzień spędzony na łonie natury sprawił wszystkim w radosny nastrój, który sprzyjał swobodnym rozmowom i żartom.

Jak na prawdziwy piknik przystało, było barwnie i wesoło. Wszyscy dobrze się bawili.



PIKNIK INTEGRACYJNY

Po długich miesiącach nauki zdalnej Samorząd Uczniowski zorganizował piknik integracyjny, aby wzmocnić więzi pomiędzy uczniami. Pogoda była fantastyczna, młodzież przy grillu i dobrej muzyce bawiła się doskonale...



SZKOLNY KONKURS ORKI PŁUGIEM TRADYCYJNYM

W dniu 10.06.2021 odbył się wewnątrzszkolny konkurs orki. Do konkursu zgłosiło się 9 uczniów. Najpierw odbyło się losowanie poletek na których uczestnicy mieli rywalizować. Każdy z uczestników miał do zaorania działkę o powierzchni 6x30m. Oceniana była prostoliniowość, głębokość, wyoranie pierwszej bruzdy, wygląd zaoranej powierzchni oraz przestrzeganie przepisów BHP i warunków pracy. Komisja z użyciem specjalnych przyrządów skrupulatnie mierzyła jakość wykonanej orki.

W pierwszym etapie trzech zawodników zmagających się o pierwsze miejsce miało ta samą ilość punktów, w wyniku czego komisja postanowiła o dogrywce na której oceniana była szerokość pasa nie -



zaoranego. Najlepiej poradził sobie z tym zadaniem uczeń **Kacper Miras** z 2TMg, który został ostatecznym zwycięzcą, drugie miejsce zajął **Kamil Szela** z klasy 2ZMp a trzecie **Paweł Raś** z klasy 3TM.

Wiesław Kobak



WIOSENNE TARGI INNOWACJI – II MIEJSCE W WOJEWÓDZKIM KONKURSIE

Nareszcie... Po długich miesiącach covidowych obostrzeń, znowu wróciliśmy do długo oczekiwanych imprez społecznościowych, integracyjnych, kształcących i bawiących zarazem. Do takich należą Wiosenne Targi Innowacji w Rolnictwie, organizowane przez Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Boguchwale. Targi odbyły się już pierwszego dnia zniesienia lockdownu, tj. 6 czerwca 2021r. Oczywiście nasza szkoła, działająca pod skrzydłami Ministerstwa Rolnictwa, chętnie wzięła czynny udział w tym ważnym dla naszego regionu wydarzeniu. Zaprezentowaliśmy się tam, jako placówka kształcąca i wychowująca młodzież, w duchu umiłowania tradycji i nowoczesności. Jako uczestnicy mieliśmy okazję poznać nowe trendy, kierunki i możliwości produkcji dobrej podkarpackiej, ekologicznej żywności. Mogliśmy podziwiać nowości ogrodnicze, unikatowe rośliny ozdobne i wyroby rękodzieła artystycznego, a więc wszystko z czego słynie nowoczesna wieś podkarpacka. Uczniowie biorący udział w tym wydarzeniu, byli zachwyceni różnorodnością i bogactwem działalności rolników indywidualnych i stowarzyszeń Kół Gospodyń Wiejskich. Odważnie i śmiało stanęli w szranki współzawodnictwa konkursowego, aby zaprezentować również własne rolnicze sprawności. I udało się!!! Wśród wielu Szkół Rolniczych Podkarpacia nasze uczennice klasy I Technikum Żywności i Usług Gastronomicznych: **Weronika Bronowicz, Natalia Jedziniak i Paulina**

Kuk, zajęły **II miejsce**. W ten sposób wywalczyły dla szkoły **voucher na wyjazd studyjny na Litwę**, a dla siebie ciekawe nagrody, które wręczyła sama Pani Wojewoda Województwa Podkarpackiego - Ewa Leniart.

Wiedza, umiejętności praktyczne i urok osobisty naszych uczennic, przyczyniły się do umocnienia więzi z PODR w Boguchwale. Mamy nadzieję, że współpraca z tą instytucją, zaowocuje w przyszłości pogłębieniem przyjaźni i przybliży perspektywy rozwoju działalności młodzieży naszego regionu.

Małgorzata Kolbusz



SPRAWOZDANIE Z KONKURSU „NAJLEPSZY MECHANIZATOR 2021”

W dniu 13.05.2021r. w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Jana Pawła II w Brzostku odbył się finał konkursu **na najlepszego mechanizatora 2021r.**

Celem konkursu obok wyłonienia ucznia o najlepszej wiedzy z dziedziny mechanizacji rolnictwa jest rozwijanie zainteresowań w zakresie obsługi technicznej maszyn rolniczych, podnoszenie wiedzy i umiejętności dotyczącej techniki rolniczej, wdrażanie do samokształcenia i korzystania ze współczesnych źródeł informacji i wreszcie popularyzacja nauki i zawodu mechanika operatora maszyn i pojazdów rolniczych. Konkurs odbywał się w dwóch etapach. Pierwszy etap obejmował rozwiązania testu z zakresu mechanizacji rolnictwa. Do rozwiązania testu przystąpili uczniowie z klasy 2TMp, 2TMg, 2ZMp, 2ZMg, 3TM, w pierwszym etapie wzięło udział 55 uczniów. Celem testu było wyłonienie 7 najlepszych.

Są to uczniowie:

Borowiecki Paweł kl. 2TMg, Nowak Michał kl.2TMp, Miras Kacper kl. 2TMg, Kopeć Kacper kl. 2TMp, Jop Klemens kl. 2TMg, Siedlarski Stanisław kl. 2TMp, Borowiecki Łukasz kl. 2TMg.

W drugim etapie konkursu wzięło udział sześciu uczestników, uczniowie mieli do wykonania po dwa zadania praktyczne. Zadania dotyczyły obsługi technicznej siewnika tzw. próba kręcona i drugie zadanie z obsługi codziennej ciągnika.

Podsumowanie wyników:

Lp.	Imię i Nazwisko	Test	Zadania praktyczne	Suma punktów	Lokata
1	Michał Nowak	30	32	62	I miejsce
2	Kacper Miras	29	31	60	II miejsce
3	Klemens Jop	27	28	55	III miejsce
4	Kacper Kopeć	27	23	50	IV miejsce
5	Borowiecki Łukasz	24	23	47	V miejsce
6	Siedlarski Stanisław	24	12	36	VI miejsce
7	Borowiecki Paweł	32	Brak udziału	32	VII miejsce

Zwycięzcy otrzymają pamiątkowe dyplomy i nagrody.

ZESPÓŁ SZKÓŁ W BRZOSTKU – MODERNIZACJE PRZED NOWYM ROKIEM SZKOLNYM

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Brzostku to szkoła od 1 stycznia 2019 r. roku prowadzona przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. W ostatnich miesiącach przeprowadzono w niej wiele zmian i modernizacji, zakupiono nowe pomoce naukowe i maszyny. W ten sposób wykorzystano nieobecność uczniów w szkole i w pewnym przynajmniej stopniu zniwelowano szkody, jakie edukacji wyrządził czas pandemii.

W ostatnich latach polskie rolnictwo błyskawicznie się unowocześnia. Ogromne środki unijne i budżetowe skierowane do tej branży sprawiły, że odrobiło ono zapóźnienia technologiczne, jakie jeszcze w końcu ubiegłego wieku były jego bolączką. W rezultacie Polska stała się czołowym europejskim producentem wysokojakościowej żywności, stale umacnia tę pozycję i - jak dowodzą statystyki - zwiększa eksport do krajów na wszystkich kontynentach.

Zmiany w rolnictwie nie omijają także edukacji rolniczej. Ma ona podstawowe znaczenie dla przygotowania profesjonalnych kadr dla tej branży. Obecnie rolnik to nie tylko specjalista od uprawy roślin, hodowli zwierząt czy mechanizacji. Bardzo często to także przedsiębiorca doskonale znający nie tylko prawa swego fachu, ale także przepisy z kilku dziedzin – przedsiębiorczości, ochrony środowiska, handlu zagranicznego itp. a także menedżer ze znanstwem poruszający się w gąszczu przepisów dotyczących dopłat czy dotacji.

Zespół Szkół w Brzostku to jedyna szkoła średnia funkcjonująca na terenie gminy Brzostek. W 2019 roku szkołę tę przejęło pod swe skrzydła Ministerstwo

Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Zmiana ta przez ostatnie miesiące owocuje w różnych sferach życia szkoły. Trudny czas pandemii nie tylko, że nie wstrzymał modernizacji placówki, ale znacząco ją zdynamizował. Po prostu wykorzystano fakt, że uczniowie byli nieobecni w szkole, co umożliwiło bezkolizyjnie przeprowadzanie różnych zmian i ulepszeń.

Najważniejsze zmiany to te nastawione bezpośrednio na poprawę jakości kształcenia praktycznego i ogólnego. Zakupiono przyczepę rolniczą, agregat podorywkowy z siewnikiem poplonu oraz niwelator optyczny. Wzbogacono pracownię warsztatów o wózki narzędziowe z kompletnym wyposażeniem. Potencjał maszynowy szkoły został uzupełniony o nowoczesną tokarkę za ponad 50 tysięcy złotych.

Dziś rolnictwo to sfera produkcji wymagająca kadr swobodnie posługujących się technologią informatyczną. Dlatego ten obszar edukacji jest oczkiem w głowie tak ministerstwa jak i dyrekcji placówki. W ostatnim czasie zakupiono do szkoły nowe laptopy dla pracowni komputerowej, a także utworzono nową komputerową pracownię językową z pełnym wyposażeniem i stosownym oprogramowaniem.

Na warunki kształcenia składa się także sam wygląd szkoły i jej obejście. W ostatnich miesiącach szkoła znacząco zmieniła swoją estetykę tak wewnątrz jak i na zewnątrz. Wszystkie drzwi do klas i pomieszczeń zostały wymienione na nowe. Poprzez zakup mebli nową aranżację zyskała biblioteka. Wyremontowane i wyposażone w meble

zostały pomieszczenia biurowe i gabinety dyrekcji. Wyremontowano i poprzez zmianę wyposażenia znacząco podniesiono standard szkolnych toalet i uczniowskiej szatni. Na zmiany w obejściu szkoły składają się z kolei - między innymi - modernizacja strefy wejściowej i budowa nowych garaży.

Możliwość odbycia w szkole bezpłatnego kursu na prawo jazdy kategorii B i T jest dla uczniów bardzo ważne. Zapewne ucieszy ich fakt, że szkoła wzbogaciła się o nowy samochód do nauki jazdy. Jest to Kia Rio. Uzupełnia ona istniejący już park samochodowy.

Swoistym zwieńczeniem i domknięciem tych zmian jest wymiana sztandaru. Nowy zawiera już zmienioną nazwę, która – dla przypomnienia – brzmi: Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Jana Pawła II w Brzostku.

Pozytywne zmiany w bazie materialnej szkoły są powoli dostrzegane w środowisku i szerzej, także w kraju. Pierwszym zwiastunem tej tendencji jest przyznanie szkole tytułu Orłów Edukacji. Konkurs na Orły Edukacji organizuje firma Beautiful Company Sp. z o.o. z Wrocławia. Zbiera ona i analizuje dostępne w Internecie wpisy i opinie o firmach z branży edukacyjnej, w tym także szkołach średnich. Wysoki odsetek ocen pozytywnych doprowadził do tego, że Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego otrzymał to wyróżnienie. Jest to dobra zapowiedź na przyszłość i sprawia, że cała społeczność szkolna ze zdwojoną energią przystąpi do pracy w kolejnym roku szkolnym, miejmy nadzieję, odbywającego się już w normalnych, a nie pandemicznych warunkach.

W ostatnich latach społeczny odbiór zawodu rolnika znacząco się zmienił. I jest to zmiana na lepsze. Nie

zmienia to jednak faktu, że praca na roli nadal pozostała pracą ciężką i wymagającą wielu wyrzeczeń. Od lat zmniejsza się liczba chętnych, by ten trudny, ale i piękny zawód wykonywać. *Dlatego też nasza placówka*

musi wręcz świecić przykładem jeśli chodzi o wyposażenie, jakość pomocy naukowych, doposażenie informatyczne i narzędziowe. Musi oferować kształcenie na najwyższym możliwym poziomie. – mówi dyrektor szkoły Katarzyna Grygiel - *Tylko wtedy sprawimy, że młodzież będzie chętnie wybierać szkołę rolniczą jako kolejny etap edukacji po szkole podstawowej. Zapraszamy ósmoklasistów i ich rodziców do zainteresowania się naszą placówką i ofertą kształcenia w roku szkolnym 2021/2022. Naprawdę warto.*



PRAKTYKI ZAWODOWE UCZNIÓW KLASY 3 TMRIA

Uczniowie z 3 klasy technikum mechanizacji rolnictwa i agrotechniki uczęszczali przez cztery tygodnie w maju na praktyki zawodowe w zakładach pracy. Pracowali w AKPIL-u i Met-Chemie w Pilźnie oraz w EKIW-ie, EMAR-e i Zakładzie Ślusarskim Edwarda Kmiecika w Brzostku. W ramach zajęć zapoznali się z działalnością wymienionych przedsiębiorstw oraz przybliżyli sobie budowę maszyn. Po przeszkoleniu z zasad BHP uczyli się toczenia na tokarkach, frezowania, wiercenia, spawania. A co najważniejsze, po przeszkoleniu do danego stanowiska pracy mogli towarzyszyć w budowie maszyn w początkowej fazie ich tworzenia. Byli gotowi do samodzielnego wykonywania podstawowych komponentów maszyn, takich jak sworznie, piasty czy łożyska. Dzięki odbytym praktykom uczniowie mieli możliwość poznania i wykorzystania własnych umiejętności zdobytych w szkole. Ponadto mieli świadomość odpowiedzialności za swoje zachowanie i powierzone im zadania. Każdy z nas będzie je miło wspominał.



Krzysztof Świętowski 3 TMRiA

Rozwiąż rebus



POWODZENIA W DOROSŁYM ŻYCIU

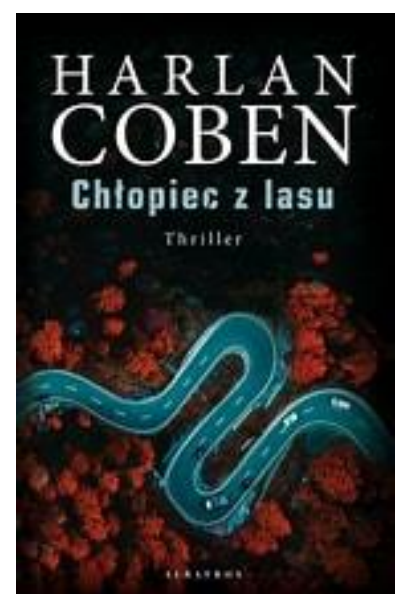
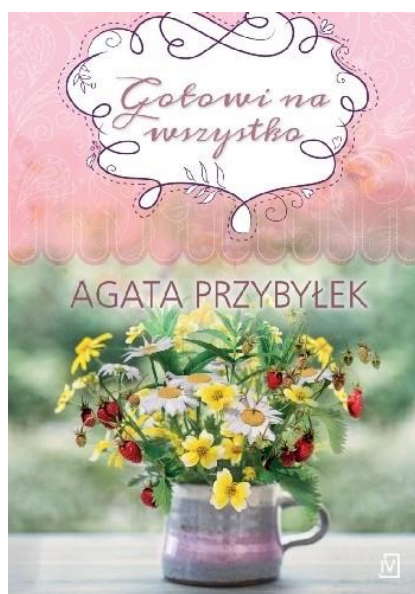
Pandemia nie pozwoliła nam uroczynie pożegnać maturzystów, nie mogliśmy całą społecznością szkolną pogratulować im sukcesów oraz życzyć szczęścia na dalszej drodze życia. Będziemy jednak zawsze o Was pamiętać – były to w końcu cztery lata spędzone w murach naszej szkoły, gdzie odnosiliście sukcesy, zdobywaliście wiedzę i doświadczenie.

Życzymy Wam wszelkiej pomyślności na przyszłość. Powodzenia na maturze, realizacji pasji życiowych i samych trafnych wyborów.

Dyrekcja, wychowawcy i nauczyciele Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Jana Pawła II w Brzostku.



Warto przeczytać



NASZ UDZIAŁ W ELIMINACJACH OKRĘGOWYCH OLIMPIADY WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI ROLNICZYCH

23 kwietnia 2021r na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie odbyły się Eliminacje Okręgowe Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Rolniczych.

Nasi uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów w etapie szkolnym olimpiady startowali w dwóch blokach tematycznych:

1. Mechanizacji rolnictwa:

Michał Nowak - uczeń II klasy

Michał Dudek - uczeń IV klasy
- Technikum Mechanizacji Rolnictwa i Agrotechniki

2. Gastronomii:

Sylwia Siedlarska i Karolina Wróbel – uczennice III klasy Technikum Żywności i Organizacji Usług Gastronomicznych.

Olimpiada na szczeblu okręgowym odbyła się w ścisłym reżimie zagrożenia epidemicznego, dlatego jej przebieg był odmienny niż w latach ubiegłych, mimo to oceniano wiadomości teoretyczne i umiejętności praktyczne uczestników.

Michał Nowak uzyskał w części teoretycznej 40 punktów, w części praktycznej 39 punktów.

Michał Dudek uzyskał w części teoretycznej 34 punkty, w części praktycznej 37 punktów.

Sylwia Siedlarska uzyskała z teorii 39 punktów a z części praktycznej 40 punktów.

Karolina Wróbel uzyskała z teorii 32 punkty, a z części praktycznej 29 punktów.

Wśród 30 uczestników olimpiady w Okręgu Lubelskim nasi uczniowie zajęli następujące miejsca:

Michał Nowak – miejsce 9

Michał Dudek – miejsce 19

Sylwia Siedlarska – miejsce 10

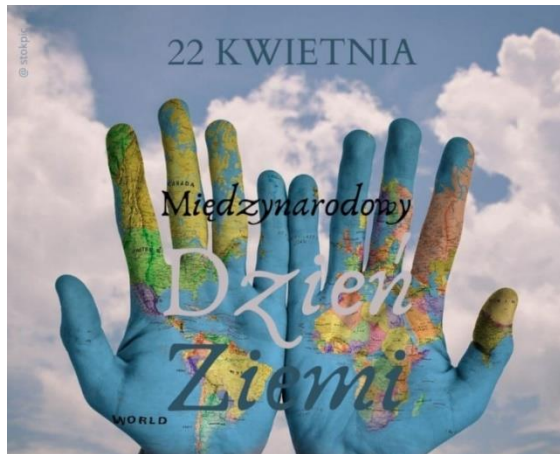
Karolina Wróbel - miejsce 17

Wszystkim uczniom dziękujemy za udział i reprezentowanie naszej szkoły w Olimpiadzie Wiedzy i Umiejętności Rolniczych.

Rozwiąż rebus



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZIEMI



Międzynarodowy Dzień Ziemi jest świętem mającym za cel popularyzowanie ekologii i konieczności dbania o środowisko. Dzień Ziemi obchodzimy 22 kwietnia, jednak program obchodów święta powinien trwać cały rok i jeden dzień dłużej.

Ten dzień jest okazją do promowania proekologicznej postawy poprzez *sprzątanie świata* czy naukę recyklingu, ale również zwróceniem uwagi na fakt, iż bardzo często zapominamy, że powinniśmy ograniczać zużycie energii elektrycznej, ograniczać zużycie wody, zamiast samochodu wybrać rower albo autobus i jak najczęściej korzystać z materiałów, które nadają się do recyklingu. W miastach często organizowane są dodatkowo zbiórki elektrośmieci, za które możemy otrzymać sadzonki drzew i krzewów do zasadzenia. Międzynarodowe Święto Dnia Ziemi staje się pretekstem do podjęcia konkretnych, praktycznych działań. Zagadnienia poruszane z tej okazji to między innymi problem źródeł energii, w tym technologie i innowacje związane z odnawialnymi źródłami energii. Ziemia jako planeta jest naszym wspólnym dobrem, dlatego musimy wszyscy troszczyć się

o środowisko naturalne. W tym roku obchody święta są utrudnione z powodu licznych obostrzeń związanych z rozprzestrzenianiem się koronawirusa.

A teraz trochę historii.

Na świecie Dzień Ziemi obchodzony jest od 1970 roku, a w Polsce świętujemy go od 1990 roku. Pomysł obchodzenia Dnia Ziemi wyszedł w 1969 roku od Johna McConnella, na konferencji UNESCO, której tematem przewodnim było środowisko naturalne. Pomysł znalazł wielu zwolenników - w kolejnym roku burmistrz San Francisco po raz pierwszy ogłosił Dzień Ziemi (który wypadł 21 marca), a w 1971 roku Sekretarz Generalny ONZ ogłosił, że Narody Zjednoczone będą obchodzić Dzień Ziemi w równonoc wiosenną. W 2009 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ uznało dzień 22 kwietnia za Międzynarodowy Dzień Matki Ziemi.

Z tej okazji 22 kwietnia 2021 r., Ministerstwo Klimatu i Środowiska przygotowało dla uczniów szkół ponadpodstawowych webinarium, w którym uczestniczyć będą również uczniowie naszej szkoły. Webinarium prowadzą Przedstawiciele Młodzieżowej Rady Klimatycznej oraz wykładowcy z Uniwersytetu Warszawskiego, którzy omawiają następujące tematy:

- „System klimatyczny Ziemi, co to cykl węglowy oraz jak działa efekt cieplarniany?” – wykład dr Aleksandry Kardaś (UW)
- „Co mogę zrobić dla klimatu?” – wykład dr Magdaleny Budziszewskiej (UW)

Zorganizowane zostały również następujące warsztaty praktyczne:

- **Warsztat kulinarny z Jagną Niedzielską** – zwracający uwagę na problem marnowania żywności;
- **Warsztat „ubraniowy” z Katarzyną Wolszczak** – podkreślający kwestie odpowiedzialnej zrównoważonej mody.

W pierwszym wykładzie zostało wyjaśnione co doprowadziło świat do globalnego ocieplenia i już wiemy, że były to dwa podstawowe zjawiska tj. efekt cieplarniany i obieg węgla w przyrodzie, omówione zostały również zmiany składu chemicznego atmosfery a skutkiem tych zmian jest wzrost średniej temperatury powietrza na powierzchni Ziemi. Natomiast drugi wykład dotyczył „Adaptacji & Mitygacji” czyli działań mających na celu ograniczenie i lokalne przystosowanie się do postępującego globalnego ocieplania. Na tym wykładzie dowiadujemy się o sposobach działań sprzyjających ochronie klimatu i dostajemy odpowiedzi na nasze pytanie: co możemy zrobić ze swojej strony dla klimatu.

Na warsztacie kulinarnym zostały przedstawione zasady kuchni „zero waste” dotyczące: zakupu żywności, gotowania i sposobów przechowywania w szafkach, lodówkach i zamrażarkach. Określone zostały również okresy przechowywania poszczególnych produktów żywnościowych tak aby ich nie marnować. Na ostatnim warsztacie dowiadujemy co to jest „FAST FASHION” o wpływie mody na środowisko oraz jak odpowiedzialnie kupować ubrania. W tym wykładzie zostaje również poruszony aspekt praw pracowniczych krajów słabo rozwiniętych gospodarczo, w których występuje masowa produkcja ubrań a także kwestie zdrowia związane ze szkodliwymi substancjami które znajdują się w naszych ubraniach.

*„Świat jest jak klimat na sawannie.
Jest pora deszczowa, czyli pora urodzaju,
kiedy wszystko olśniewa jakże pięknym
zielonym krajobrazem.
Ale jest też pora sucha. Bez życia,
z żadnymi nadziejami na deszcz...
Nieurodzajna...
Drzewa usychają a trawa obumiera...
Każdy woli porę deszczową.
Lecz ile osób umie dać deszcz ?”*

Margareta Stelmach

AKCJA ŻONKILE 2021

19 kwietnia, w rocznicę wybuchu Powstania w Getcie Warszawskim, uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w akcji społeczno-edukacyjnej „Żonkile”, zorganizowanej przez Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w Warszawie. W organizację wyznaczonych działań zaangażowali się

nauczyciele bibliotekarze, którzy poprzez udział w webinarium, pozyskali informacje organizacyjne oraz merytoryczne dotyczące sposobu wykorzystania otrzymanych materiałów. Uczniowie poszczególnych klas wraz z wychowawcami wzięli udział w wyjątkowych premierach filmowych i literackich na kanale YouTube oraz na Facebooku Centrum Edukacyjnego Muzeum POLIN, poprzez które zapoznali się z tematyką holokaustu i wydarzeniami związanymi z wybuchem powstania w Getcie Warszawskim. Przeprowadzona w naszej szkole akcja „Żonkile” była ciekawą lekcją historii. Godnie upamiętniała wszystkich, którzy brali udział w największym zbrojnym zrywie Żydów podczas II wojny światowej.

Biblioteka szkolna

14 KWIETNIA – ŚWIĘTO CHRZTU POLSKI

Sejm RP ustanowił Święto Chrztu Polski przyjęciem ustawy 22 lutego 2019 r. W założeniu święto ma na celu „upamiętnienie chrztu Polski dokonanego 14 kwietnia 966 r., zważywszy na doniosłość decyzji Mieszka I, cywilizacyjną wagę tego wydarzenia, kluczowe znaczenie dla rozwoju naszej Ojczyzny, a jednocześnie znikomą obecność tego historycznego faktu w społecznej świadomości”. Data ta jest uznana jako dzień narodzin Państwa Polskiego, początek chrystianizacji i państwowości narodu polskiego.

Zachęcamy Was do uczczenia tego święta poprzez wywieszenie flag, co podkreśli Jego wagę i w trudnym czasie pandemii nie pozwoli zapomnieć o naszych chrześcijańskich korzeniach.

Niech dzień ten stanowi okazję do refleksji nad odpowiedzialnością za przyszłość naszej Ojczyzny.

Biblioteka
szkolna



TURNIEJ KLAS ONLINE

TURNIEJ KLAS obchodzony w pierwszy dzień wiosny swoją tradycją sięga już ponad trzydziestu lat. Jest to dzień, w którym młodzież naszej szkoły rywalizuje w różnych dyscyplinach i prezentuje swoje talenty. W tym roku w związku z istniejącą pandemią zorganizowaliśmy Turniej online na platformie Teams. Wzięło w nim udział dziewięć klas, reprezentowanych przez wybranych uczniów. Młodzież rywalizowała w następujących konkurencjach: najwyższa frekwencja klas od września do lutego, zdjęcie „Chwytaj wiosnę”, piękne czytanie fragmentów wybranych dzieł naszego Patrona, konkurs wiedzy „Mega mózg”. W skład jury weszło trzech nauczycieli: Dorota Machaj, Teresa Młyniec, Małgorzata Augustyn oraz dwóch uczniów: przewodniczący szkoły – Dominik Nawracaj i uczennica klasy maturalnej - Aleksandra Stępień.

W tym wyjątkowym turnieju I miejsce zajęła klasa II Tłp (84pkt), II miejsce zajęła klasa I TMRiA (76pkt), III miejsce ex aequo klasy II TŁg i III TŁ (70 pkt), IV miejsce klasa ITŻ (67 pkt) , V miejsce klasa II TMRiAp (63pkt), VI miejsce klasa III TM (54pkt), VII miejsce klasa II ZŁp (48pkt), VIII miejsce klasa II TMRiA g (36pkt). Wszystkie klasy otrzymały nagrody pieniężne ufundowane przez Radę Rodziców, które będą mogły przeznaczyć na dofinansowanie do wycieczki bądź ogniska klasowego. Cieszymy się, że udało się w takiej formie zorganizować to wydarzenie i mamy głęboką nadzieję, że w przyszłym roku Turniej Klas odbędzie się w tradycyjnej formie.

WIZYTA WКУ W NASZEJ SZKOLE



Dnia 16 marca w naszej szkole gościliśmy przedstawicieli Wojskowej Komendy Uzupelnień z Mielca, którzy zapoznali naszych uczniów ze specyfiką pracy w Wojsku Polskim oraz warunkami przyjęcia do służby. Goście poruszyli temat patriotyzmu w służbach militarnych i cywilnych, odpowiedzieli na pytanie „Jak zostać żołnierzem?”. Udzieliłi wyczerpujących informacji na temat służby przygotowawczej, służby kandydackiej i terytorialnej służby wojskowej. Zaprezentowali także atuty jakie niesie ze sobą służba w Wojsku Polskim. Duża ilość pytań skierowana do żołnierzy świadczyła o zainteresowaniu tematem przyszłości w mundurze.

ZAGADKA

Wyobraź sobie, że poniższe równanie jest ułożone z zapalek

$$3-6=8$$

Przestaw tylko jedną zapalkę, aby stało się prawidłowe.

Uwaga: **nie wolno robić z minusa plusa**, łamać ani dokładać.

KIEDY PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY?

Kiedy wiosna?

Początek nowej pory roku to doskonała okazja, aby pożegnać zimę, a wraz z nią niesprzyjające warunki atmosferyczne. Wiosna standardowo przypada w marcu, jednak nie wszyscy znają dokładną datę pierwszego dnia wiosny kalendarzowej i astronomicznej. Mało kto wie, iż w Polsce występuje również termiczna wiosna która nie pokrywa się z astronomiczną ani kalendarzową porą roku. Według termiki najpierw mamy przedwiośnie, które związane jest z temperaturą (0 – 5°C) a dopiero później wiosnę o temperaturze (5 – 15°C). Jak wiemy to przede wszystkim temperatura decyduje o okresie wegetacyjnym roślin, zatem najbardziej korzystana temperatura do wzrostu pięknych kwiatów przyda się w okresie wiosennym.

Kiedy jest w takim razie astronomiczna wiosna?

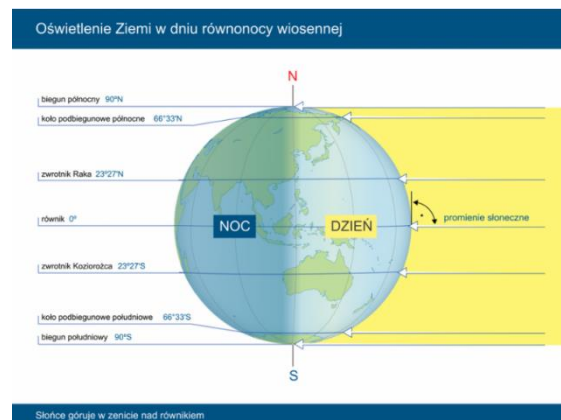
To już niedługo! Otóż astronomiczny pierwszy dzień wiosny wypada w sobotę 20 marca. To moment zrównania się długością dnia i nocy, czyli w tak zwaną równonoc wiosenną. Podczas wiosny astronomicznej dzienna pora dnia jest dłuższa od pory nocnej, a ponadto z każdą kolejną dobą dzień jest dłuższy, a noc krótsza, aż do przesilenia letniego.

A zatem kiedy będzie kalendarzowa wiosna 2021?

Jak co roku, pierwszy dzień wiosny wypada 21 marca i teraz będzie to niedziela. Co

ciekawe, kalendarzowa wiosna zakończy się w momencie przesilenia letniego, czyli około 22 czerwca.

Tak czy siak każdy z nas czeka z niecierpliwością na bardziej słoneczne i cieplejsze dni. Ciepłolubni wypatrują wiosny, a nawet lata i już nie mogą doczekać się, kiedy będą mogli schować głęboko do szafy swoje grube kurtki, czapki i rękawiczki.



OGÓLNOPOLSKI KONKURS MATEMATYCZNY "SAPARE AUDE"



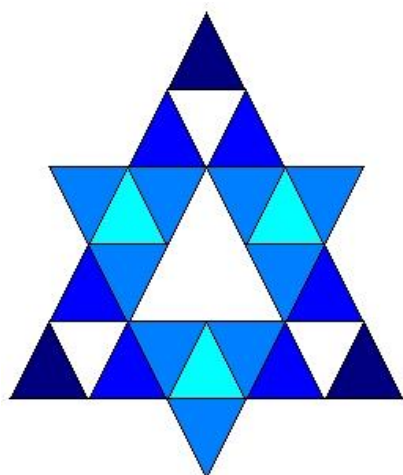
Uczniowie naszej szkoły biorą udział w Ogólnopolskim Konkursie Matematycznym "Sapare aude", którego organizatorem jest Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. A. Zamoyskiego w Jabłoniu.

Konkurs, którego uczestnikami są uczniowie szkół zrzeszonych w Sieci Szkół Rolniczych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, ma na celu rozwijanie zainteresowań matematycznych i doskonalenie umiejętności logicznego myślenia.

Trzymamy kciuki. Rywalizacja będzie zacięta, ponieważ do konkursu zgłosiło się blisko 350 uczniów z 28 szkół rolniczych z całej Polski.

Małgorzata Jop

Ile trójkątów znajduje się na obrazku?



Policz:

Mama ma troje dzieci i każde z nich ma po troje dzieci i ich dzieci mają po troje dzieci. Jak jest rozwiązanie, jeżeli to jest 23-pokoleniowa rodzina?

PODSUMOWANIE FINAŁU WOJEWÓDZKIEGO „OLIMPIADY WIEDZY Z ZAKRESU BHP W ROLNICTWIE INDYWIDUALNYM” 2020 R.

W dniu 4 marca br. odbyło się podsumowanie XXII finału wojewódzkiego olimpiady wiedzy na temat bezpieczeństwa i higieny pracy w rolnictwie – 2020 r. Warunki epidemiologiczne nie pozwoliły na uroczyste wręczenie nagród uczestnikom konkursu w siedzibie Okręgowego Inspektoratu Pracy w Rzeszowie. Podsumowanie konkursu odbyło się więc w formie wideokonferencji. Naszą szkołę w olimpiadzie reprezentowała Julia Staniszevska z klasy II Tak, która zajęła 7 miejsce.

Celem konkursu było popularyzowanie wśród uczniów wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa i higieny pracy w rolnictwie indywidualnym. Zakres tematyczny obejmował wykonanie prezentacji pt. „Bhp w rolnictwie z uwzględnieniem zagrożeń związanych z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2.”

Uczestnicy konkursu otrzymali cenne nagrody rzeczowe, które były ufundowane przez:

Państwowa Inspekcja Pracy – Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie,
Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Oddział Regionalny w Rzeszowie,
Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Rzeszowie,

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Oddział Regionalny w Rzeszowie,
Podkarpacka Izba Rolnicza,
Podkarpacki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Boguchwale,
Podkarpackie Centrum Hurtowe AGROHURT S.A.,

Nagrody zostały przekazane Dyrektorom Szkół, którzy podczas wideokonferencji uroczystie wręczyli je swoim uczniom w imieniu organizatorów. Przedstawiciele współorganizatorów konkursu oraz fundatorów nagród złożyli uczniom biorącym udział w olimpiadzie gratulacje z osiągniętych wyników w ramach współzawodnictwa oraz nabytej wiedzy z zakresu bezpieczeństwa pracy, którą mogli się wykazać biorąc udział w olimpiadzie.

Jedziniak A.



NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

Dnia 1 marca obchodziliśmy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych, którzy po latach zapomnienia wrócili do szerokiej świadomości historycznej Polaków. Ale kim byli Żołnierze Wyklęci? Rotmistrz Witold Pilecki, major Zygmunt Szendzielarz „Łupaszko”, Danuta „Inka” Siedzikówna i inni?



Witold Pilecki (1901-1948) – polski żołnierz, rotmistrz kawalerii. Był uczestnikiem kampanii wrześniowej 1939 roku i współorganizatorem podziemnej Tajnej Organizacji Wojskowej, która w 1943 roku została włączona do struktur Armii Krajowej.

W 1940 roku, na rozkaz otrzymany od przełożonych, Witold Pilecki sprowokował swoje aresztowanie przez Gestapo i trafił do obozu w Auschwitz. W obozie przebywał do 1943 roku. Zagrożony dekonspiracją podjął udaną próbę ucieczki.

Następnie działał w Kedywie, czyli Kierownictwie Dywersji Komendy Głównej AK.

Brał udział w powstaniu warszawskim, dowodził jednym z oddziałów zgrupowania Chrobry II. Po upadku powstania trafił do niemieckiej niewoli, przebywał w Lamsdorfie (Łambinowicach) i Murnau. Po zakończeniu II wojny światowej Witold Pilecki otrzymał przydział do 2 Korpusu Polskiego. W grudniu 1945 roku wysłano go do Polski, by organizował podziemne struktury antykomunistyczne. Został aresztowany 8 maja 1947 roku. Poddano go torturom i postawiono przed sądem między innymi pod zarzutem przygotowywania zamachu na życie wysokich funkcjonariuszy bezpieki. Został skazany na karę śmierci i stracony 25 maja 1948 roku.



Zygmunt Edward Szendzielarz, ps. „Łupaszko”, „Łupaszka” (ur. 12 marca 1910 w Stryju, zm. 8 lutego 1951 w Warszawie) – major kawalerii Wojska Polskiego i Armii Krajowej. Dowódca 5 Wileńskiej Brygady AK.

Był jednym z najsłynniejszych dowódców polskiej partyzantki. Po zakończeniu II wojny światowej nie złożył broni i poprowadził swoją „Brygadę Śmierci” do walki z sowieckim okupantem oraz nowymi władzami Polski. 65 lat po śmierci

z rąk komunistów został uroczyście pochowany na Powązkach.



3 września 1928 r., w Guszczewinie na skraju Puszczy Białowieskiej urodziła się **Danuta Siedzikówna**, sanitariuszka 5 Wileńskiej Brygady AK, pseudonim Inka. W 1946 roku została skazana na śmierć przez komunistyczny aparat bezpieczeństwa i rozstrzelana.

W akcie oskarżenia znalazły się zarzuty udziału w związku zbrojnym, mającym na celu obalenie siłą władzy ludowej oraz mordowania milicjantów i żołnierzy Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Zarzucono jej m.in. nakłanianie do rozstrzelania dwóch funkcjonariuszy UB podczas akcji szwadronu „Żelaznego” w Tulicach pod Sztumem. Zdaniem dr. hab. Piotra Niwińskiego z Uniwersytetu Gdańskiego, autora życiorysu „Inki” w słowniku biograficznym „Konspiracja i opór społeczny w Polsce”: „Siedzikówna była cichą, trzymającą się z tyłu dziewczyną, sanitariuszką. Jak można było oskarżyć ją o wydawanie poleceń zabijania

żołnierzy? Zachowały się relacje funkcjonariuszy Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego (KBW) i milicjantów, których ona opatrywała po potyczkach z partyzantami AK”.

W grypsie przesłanym z więzienia Siedzikówna napisała: „Powiedzcie mojej babci, że zachowałam się jak trzeba”. Zdanie to - według historyków - nie tylko odnosi się do przebiegu śledztwa, lecz także do odmowy podpisania przez „Inkę” prośby o ułaskawienie. Prośbę taką do prezydenta Bolesława Bieruta skierował za nią jej obrońca. Bierut nie skorzystał z prawa łaski.

„Żołnierze Wyklęci - bohaterowie antykomunistycznego podziemia, którzy w obronie niepodległego bytu Państwa Polskiego, walcząc o prawo do samostanowienia i urzeczywistnienia dążeń demokratycznych społeczeństwa polskiego, z bronią w ręku, jak i w inny sposób przeciwstawili się sowieckiej agresji i narzuconemu siłą reżimowi komunistycznemu”

Walka Żołnierzy Wyklętych była pierwszym odruchem samoobrony społeczeństwa polskiego przeciwko sowieckiej agresji i narzuconym siłą władzom komunistycznym, ale też przykładem najliczniejszej antykomunistycznej konspiracji zbrojnej w skali europejskiej, obejmującej teren całej Polski. Liczbę członków wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych szacuje się na 120-180 tysięcy. Większość akcji oddziałów podziemia antykomunistycznego było wymierzonych w oddziały zbrojne UB, KBW czy MO. W walkach podziemia z władzą zginęło około 9 tys. konspiratorów. Kolejnych kilka tysięcy zostało zamordowanych na podstawie wyroków komunistycznych sądów lub zmarło w więzieniach. Fenomen

powojennej konspiracji niepodległościowej polega m.in. na tym, że była ona – aż do powstania Solidarności – najliczniejszą formą zorganizowanego oporu społeczeństwa polskiego wobec narzuconej władzy. Żołnierze Wyklęci dzięki swojej działalności przyczynili się do opóźnienia kolejnych etapów utrwalania systemu komunistycznego, pozostając dla wielu środowisk wzorem postawy obywatelskiej.

Uczniowie klasy I TMRiA



PROGRAM EDUKACYJNY „DUMNI Z POLSKI”

W dniu 18 lutego 2021r. uczniowie klasy 3 tmria, 3 bz oraz 3 tż, za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams wzięli udział w Ogólnopolskim programie aktywizacji społeczeństwa obywatelskiego skierowanego do dzieci i młodzieży pod nazwą "Dumni z Polski". Organizatorem programu jest Fundacja Życie, jest on finansowany ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

Tematyka warsztatów obejmowała zagadnienia związane z szeroko pojętą edukacją obywatelską. Trzonem zajęć było omówienie praw i obowiązków wynikających z Konstytucji RP, tematu dobra wspólnego, rodziny, ekologii oraz podstaw funkcjonowania państwa.

Pojawił się również temat: jak nie dać się zmanipulować, czyli o bezpieczeństwie w sieci oraz co robić w sytuacji gdy ktoś stanie się ofiarą przestępstwa. W trakcie

zajęć uczniowie obejrzeni filmy „Emocje mają wzór”, „Powstanie Warszawskie. Minuta ciszy” oraz „Listy z Powstania Warszawskiego”.

Na zakończenie uczestnicy wypełnili ankietę podsumowującą zdobyte wiadomości. Sposób przeprowadzenia warsztatów był bardzo interesujący, a prowadzący podszedł bardzo kreatywnie do przekazywanej wiedzy.

Więcej informacji można znaleźć na stronie dumniz.pl na którą Organizatorzy zapraszają bardzo serdecznie nauczycieli oraz młodzież.

Teresa Młyniec



NIE DAJ SIĘ UWIEZIĆ W SIECI

SZKODLIWE NIEBIESKIE ŚWIATŁO TUŻ PRZED SNEM.

Naszą codzienność wypełniają wszelkiego rodzaju urządzenia cyfrowe, takie jak smartfony, laptopy czy telewizory. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele czasu pochłaniają w naszym życiu i jak bardzo szkodzą naszemu zdrowiu. Wszystkie te przedmioty wytwarzają bowiem szkodliwe **niebieskie światło** emitowane głównie przez ekrany.

Czym jest niebieskie światło?

To pewien rodzaj widzialnego światła o wysokiej energii emitowanej np. przez słońce, energooszczędne oświetlenie oraz wszystkie urządzenia cyfrowe jak: smartfony, komputery, tablety, laptopy, telewizory - monitory LCD/LED. Im bardziej nowoczesne urządzenie, tym więcej emituje szkodliwego światła. Światło niebieskie bardzo agresywnie oddziałuje w szczególności na nasze oczy. W pierwszej kolejności zaburza procesy metaboliczne zachodzące w siatkówce. Nerwy wzrokowe reagując na niebieskie światło stale kurczą się i rozluźniają. Długotrwała i stała ekspozycja na to światło powoduje **przemęczenie oczu, pieczenie, łzawienie, suchość, w konsekwencji niewyraźne widzenie, uszkodzenia siatkówki, bóle głowy oraz zaburzenia snu.**

Zaburzenia snu.

Hormon **melatonina**, wytwarzany przez szyszynkę w mózgu, kiedy zapadnie ciemność, informuje ciało, że nadchodzi pora snu. Jeśli korzystamy przed snem z telefonów i tabletów, wtedy niebieskie

światło pobudzając mózg hamuje wydzielanie tego hormonu i cofa nasz zegar biologiczny o kilka godzin.

Ale to nie wszystko.

Niedostateczne wydzielanie melatoniny w naszym organizmie zaburza wydzielanie **serotoniny i dopaminy**, które z kolei wywołują uczucie zadowolenia, szczęścia i spełnienia, motywują do nauki, do podejmowania wyzwań oraz realizowania własnych celów. Po prostu dzięki nim jesteśmy bardziej radośni i miłsi dla innych!

Jaki z tego wniosek? Spędzanie dłuższego czasu "w sieci" sprawia, że czujemy nie tylko znużenie, zmęczenie, ale też nerwowość, apatię i przygnębienie, które z kolei prowadzą do depresji i zaburzają nasze relacje z bliskimi.

Jeśli zależy Ci na zdrowym, wartościowym i spokojnym śnie, oraz prawidłowym samopoczuciu i dobrych relacjach z najbliższymi - odstaw przeglądanie smartfona czy serfowanie w sieci na kilka godzin przed snem, a z pewnością wyjdzie Ci to na zdrowie!



JAK PANDEMIA ZMIENIŁA NASZE RELACJE?

W marcu 2020 roku niespodziewanie zaskoczył mnie straszny wirus, który spowodował dużo zmian nie tylko w gospodarce naszego państwa, ale także w życiu każdego z nas. Między innymi zostały zamknięte wszystkie szkoły, galerie, kina, kościoły, a nawet przychodnie lekarskie. Pandemia spowodowała wiele strat materialnych. Wielu ludzi straciło pracę, stanowiącą ich jedyne źródło utrzymania. Upadło dużo firm. Został wprowadzony nakaz noszenia maseczek, co również było dla mnie czymś zupełnie nowym.

Z dnia na dzień zostałam zamknięta w domu bez kontaktu z rówieśnikami i dalszą rodziną. Pandemia pokrzyżowała wiele moich planów. Postawiła mnie pod ścianą. Nie dała prawa wyboru. Całe dni musiałam spędzać w domu. Zostałam pozbawiona możliwości jakiegokolwiek rozrywki, co źle wpłynęło na moje samopoczucie. Stałam się bardzo smutna i zamknięta w sobie. Musiałam przyzwyczaić się do nowej rzeczywistości, co wcale nie było takie proste, jak mogłoby się wydawać. Zmierzyłam się z czymś dla mnie zupełnie nowym, czyli lekcjami zdalnymi. Muszę przyznać, że nie było mi łatwo wdrożyć się do takiego sposobu nauczania, gdyż zajęcia online są zupełnie inne niż te stacjonarne w towarzystwie rówieśników. Bardzo brakowało mi bezpośredniego kontaktu z nauczycielami i znajomymi. Straciłam motywację i chęci do nauki. Nie potrafiłam odnaleźć się w wirtualnej rzeczywistości, co bardzo źle wpłynęło na moje zdrowie psychiczne.

Odizolowałam się od społeczeństwa, w obawie przed zarażeniem

się wirusem przestałam na powitanie podawać innym rękę. Święta Wielkanocne spędziłam tylko z najbliższą rodziną. Nie mogłam pójść nawet na mszę do kościoła. Był to dla mnie bardzo trudny czas, ponieważ do tej pory co roku spędzałam go w dużym gronie rodzinnym, biesiadując przy świątecznym stole.

W związku z tym, że nie mogłam codziennie spotykać się z moimi przyjaciółmi w szkole, nasze relacje uległy zmianie. W nowej rzeczywistości spotykaliśmy się sporadycznie, raz na jakiś czas, przy czym każdy z powodu izolacji w jakimś stopniu się zmienił. Z wieloma osobami całkowicie urwał się kontakt. Przez pandemię większość znajomych nie mogła urządzić przyjęcia z okazji osiemnastych urodzin, co bardzo źle wpłynęło na ich samopoczucie, bo jednak osiemnastkę ma się raz w życiu.

W tym momencie warto jednak zadać sobie pytanie: Czy pandemia zmieniła coś w naszym podejściu do życia? Wcześniej dla ludzi liczyły się tylko pieniądze i podążanie za karierą. Nie zwracali oni większej uwagi na relacje międzyludzkie. Dopiero zagrożenie związane z COVID – 19 otworzyło im oczy i pozwoliło przewartościować dotychczasowe życie. Zaczęli dostrzegać drugiego człowieka, doceniać to, co mają, a przede wszystkim więcej uwagi poświęcać najbliższym. Wprowadzone ograniczenia uświadomiły im znaczenie takich wartości jak np.: bratnie dusze, potrzeba rozmowy czy nawet zwykły uścisk. Wielu osobom zupełnie zmieniły się priorytety. Teraz potrafią znaleźć czas dla rodziny, a nie tylko uczestniczyć w wyścigu szczurów.

Koronawirus przyczynił się do śmierci wielu ludzi, przez co doprowadził dużą część społeczeństwa do rozpaczliwej straty najbliższych. Strach o własne życie oraz perspektywa utraty pracy w wielu przypadkach przeradzały się w depresję i niejednokrotnie przyczyniały się do prób samobójczych.

Uważam że, pandemia bardzo źle na mnie wpłynęła. Wszystko stało się trudniejsze. Zamknęłam się w czterech ścianach. Stałam się bezsilna. Przez to, że nie mogę nic zrobić z tym, co dzieje się na świecie, czuję się bezradna i przygnębiona. Moje życie zostało wywrócone do góry nogami. Odczułam jak bardzo potrzebny jest kontakt z ludźmi, codzienne spotkania i rozmowy. Bardzo brakuje mi normalności.

Wierzę, że ta pandemia dała ludziom do zrozumienia jak wiele tracą, zajmując się głupstwami.

Nie da się zaplanować własnego życia „od a do z”. Niespodziewanie pojawia się choroba i wszystko przybiera inną postać. Wielu ludzi myślało, że już nic nie jest w stanie ich zaskoczyć i zmienić ich planów na przyszłość, lecz stało się całkowicie inaczej i to wszystko za sprawą pandemii, która panuje już ponad rok.

Julita Miśkiewicz
Kl. II TŻg

HUMOR



Gazetkę redaguje zespół w składzie:

Alicja Trojnar

Julia Staniszevska

Klaudia Wójcik

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Publikując materiał nadesłany redakcja nie bierze odpowiedzialności za treść, która może być sprzeczna z naszymi poglądami.

Korespondencji i materiałów nie zamawianych nie zwracamy!

Redakcja zastrzega sobie możliwość skracania materiałów.

