

13 TRZYNASTKA

NR 25 LUTY 2021





Z ŻYCIA SZKOŁY

Ferie zimowe 4.01.2021-17.01. 2021



W obecnym roku szkolnym ferie zdecydowanie różniły się od tych w poprzednich latach. Przede wszystkim dlatego, że wszystkie województwa miały je w jednym czasie, a także ze względu na brak możliwości korzystania ze wszystkich atrakcji zimowych spowodowanych obostrzeniami „COVIDOWYMI”.

Wpis Ministerstwa:

„W tym roku szkolnym ferie zimowe dla uczniów z całego kraju odbędą się w jednym terminie i potrwać od 4 do 17 stycznia 2021 r. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo swoich bliskich tegoroczne ferie uczniowie spędzą głównie w domach. Chcemy, aby czas odpoczynku był jednak inspirujący i ciekawy, dlatego będziemy zachęcać do skorzystania z ofert, przygotowanych przez naszych partnerów na czas wolny od zajęć lekcyjnych.”



Wiele osób wyczekiwało sezonu zimowego, w tym ferii, aby wybrać się na stok, pojeździć na nartach czy na snowboardzie. Niestety przez tegoroczne ferie stoki narciarskie były zamknięte i trzeba było znaleźć sobie inne rozrywki. Dużo osób wybierało sanki, długie spacery czy lepienie bałwana. Bo jedyne, co dopisało – TO ŚNIEG. Na pewno byli też tacy, którzy wybrali bierny sposób spędzania czasu w domach.

Zakończenie semestru I - 26.01. 2021

Rozpoczęcie II semestru od 27.01.2021 – życzymy wszystkim szybkiego powrotu do szkoły!

Zuzanna Dyrkacz kl. 2e

Zdalne lekcje wychowawcze

Ukazało się już kilka artykułów na temat zdalnego nauczania w gazetkach naszej szkolnej Trzynastki. Znamy już zdanie nauczycieli i uczniów na ten temat, ale nie spojrzeliśmy jeszcze na lekcje online z punktu widzenia wychowawców. Jak sobie radzą w tych warunkach? Trzech z nich podzieliło się swoimi refleksjami.

Uczniowie klasy 2f podczas lekcji wychowawczych online poszukiwali znaczeń... Poznawali znaczenia słów w odniesieniu do źródeł ich pochodzenia; zgłębiali metafory, przekonując się, że są one używane również w życiu codziennym, nie tylko w poezji; zastanawiali się nad motywami działania ludzi w różnych sytuacjach życiowych, szukali sensu filozoficznego.



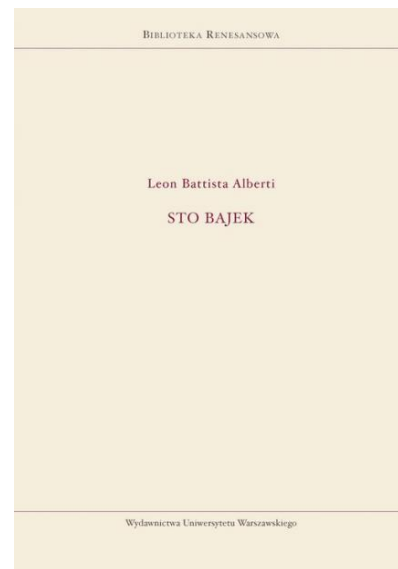
Do poznania etymologii słów posłużył wykład online pani Magdaleny Łanuszki „Opowieść o przedstawieniach czasu w sztuce średniowiecznej i nowożytnej”, wygłoszony podczas Festiwalu Conrada 2020. Wykład był bardzo ciekawy szczególnie ze względu na wyjaśnienie pochodzenia nazw miesięcy, które zakorzeniły się m.in. w języku angielskim, niemieckim, włoskim. Są to języki, których uczą się uczniowie klasy 2f. Wykład zreferowała jedna z uczennic klasy.

Do poznania metafor z życia codziennego wykorzystano książkę: „Metafory w naszym życiu” Georga Lakoffa i Marka Johnsona. W pamięci uczniów pozostała przede wszystkim sugestywna metafora <oczu jako pojemników na uczucia>. „Widziałem strach w jej oczach”, „Jego oczy były pełne gniewu”, „W jej oczach widać było współczucie”, „Miłość malowała się w jego oczach” (Metafory w naszym życiu str. 86)

Motywy działania ludzi próbowano rozpoznać na podstawie opowiadania kolumbijskiego pisarza Gabriela Garcii Marqueza (laureat Nagrody Nobla z 1882 roku). Było to pierwsze opowiadanie, jakie Marquez napisał w swoim życiu, a zaprezentował je podczas wykładu w 1970 roku w Caracas. Tekst pochodzi z książki: „Nie wygłoszę tu mowy” Gabriela Garcii Marqueza.

Analizowano również bajki ze zbioru: „Sto bajek” Leona Battisty Albertiego. Bajki powstały w 1437 roku. Są nadal bardzo aktualne. Ich główną cechą jest ogromna zwięzłość. Można się w nich przeglądać jak w lustrze, dostrzec pewne prawidłowości świata.

Poszukiwanie i rozpoznawanie <znaczeń> nie zawsze jest łatwe, ale daje satysfakcję. Uczy samodzielnego myślenia i precyzyjnego formułowania myśli. Polecamy!



Maria Madej, wychowawczyni klasy 2f



Ja starałem się naprzemiennie prowadzić lekcje wychowawcze tzn. raz o nauce, ocenach, usprawiedliwieniach i sprawach związanych ze zdalnym nauczaniem, a raz lekcje z życia codziennego, pogadanki. Przykładowe tematy, o których rozmawialiśmy, to:

- Jakie mają samopoczucie w tym trudnym, dziwnym czasie (czy piszą do siebie, kontaktują się ze sobą, rozmawiają ze znajomymi, rodziną?).

- Jak spędzają czas między lekcjami i po lekcjach (czy umieją sobie dobrze

rozplanować dzień, tydzień, czy wychodzą na świeże powietrze -spacery, rower, czy wykonują jakieś ćwiczenia fizyczne, czy poznają nowe rzeczy, czy rozwijają swoje zainteresowania, jak się relaksują?)

- Czy starają się zrozumieć swoich rodziców (czy potrafią zrozumieć ich troskę, ich opiekunczość, czy pomagają rodzicom w domu, czy są dla nich mili, czy rozmawiają z nimi?).

- Czy Internet jest źródłem wiedzy czy zagrożeniem (czy potrafią mądrze korzystać z Internetu?).

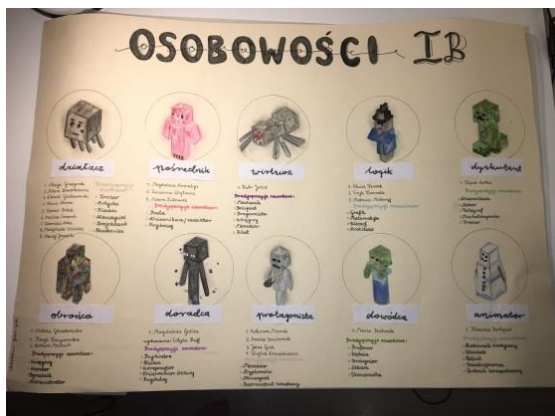
- Jak dbają o swoje ciało (czy mają czas i chęci do zadbania o swoje ciało, czy dobrze się odżywiają, czy się wysypiają, jak wzmacniają odporność, gdzie szukają pozytywnej energii?).

Dbiałem o to, żeby każdego ucznia chociaż raz o coś zapytać, pozwolić mu poopowiadać, posłuchać co robi, czego mu brakuje, jak się czuje. Starałem się też wplatać dużo humoru, żartu.

Nie zapomniałem mimo tego wszystkiego, żeby ich cały czas motywować, żeby myśleli pozytywnie i byli obowiązkowi w tym co robią.



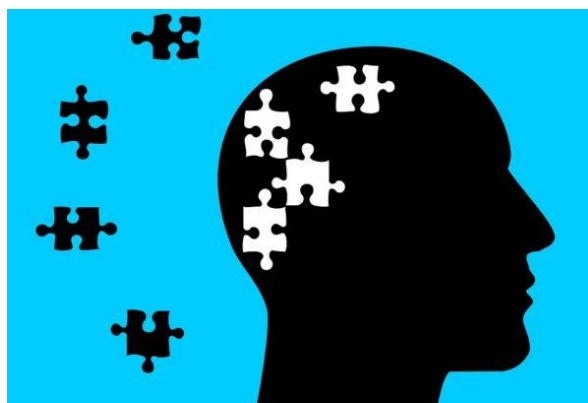
Mariusz Wojtyga, wychowawca kl. 1 d



Moim założeniem na lekcjach wychowawczych było to, by uczniowie pomimo niekorzystnego czasu lekcji online – integrowali się, poznawali nawzajem i choć trochę „oderwali” od obowiązków zdalnego nauczania. Są uczniami pierwszej klasy, widzieli się zaledwie półtora miesiąca! Pierwszy pomysł jaki przyszedł mi do głowy, dotyczył typów osobowości - zabawy połączonej z nabyciem pewnej samoświadomości, zdiagnozowaniem jak możemy pracować w zespole klasowym ze względu na różne nasze „temperamenty”.

I zaprosiłam klasę do wypełnienia ankiety: <https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci>

Potem mieli się zastanowić, czy zgadzają się, znając siebie - z tymi typami osobowości, które zostały im przyporządkowane (aż 16 możliwości), jakie wynikają z tego mocne, a jakie słabe strony, nad którymi warto pracować. Dodatkowo w języku angielskim były tam wypisane m.in. predyspozycje do określonych zawodów, więc kolejnym etapem było zapoznanie się z tymi wiadomościami i rozmowa na temat predyspozycji, a także marzeń uczniów dotyczących ich przyszłości. Na koniec postanowiliśmy stworzyć nasz klasowy portret osobowości i Julka, której pasją jest rysowanie – podjęła się tego zadania. Co dało to ćwiczenie? Myślę, że bardziej poznaliśmy się jako zespół klasowy, rozumiemy różne nasze motywacje czy reakcje :) Zatem cel udało się osiągnąć.

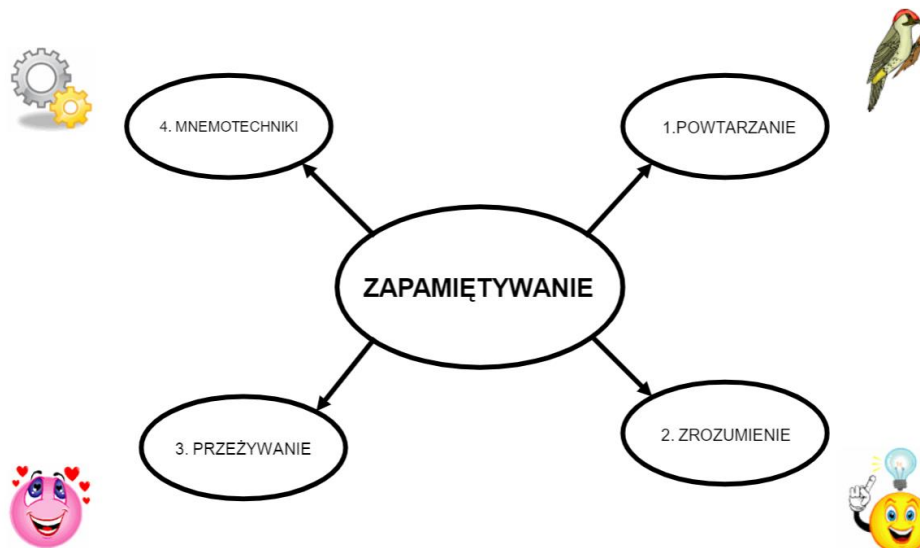


Inne lekcje wychowawcze poświęciłam na „wyjście z domu” klasy, oderwanie się od obowiązków. Popłynęliśmy online tramwajem wodnym, zwiedziliśmy online - Muzeum Archeologiczne i kilka wystaw w Muzeum Narodowym. I czekamy, żeby urzeczywistnić spacer po Krakowie, gdy tylko wrócimy do szkoły!

Przed Świątami Bożego Narodzenia natomiast spotkaliśmy się na wizji – każdy mógł pokazać, co już przygotował na święta lub mówił, co ma zamiar zrobić, by włączyć się w przygotowania do świąt i każdy osobiście złożył życzenia. Były ciasteczka różnego rodzaju, czapki Mikołaja, ozdoby choinkowe, ale przede wszystkim świąteczna atmosfera, którą podkreślił i odświeżył ubiór, i ciepłe słowa, wypowiedziane w życzeniach.

W ramach innych naszych spotkań:

- zastanawialiśmy się jak lepiej zapamiętywać materiał, który mają opanować. Amelia przedstawiła prezentację na temat mnemotechnik, inni dzielili się tym, co im pomaga w nauce



- mówiliśmy o zarządzaniu czasem, w tym również czasem wolnym. Czy planują ten czas, na co go przeznaczają? Mówiliśmy o marnowaniu czasu i utworzyłam ankietę, w której uczniowie mogli się dokładnie na ten temat wypowiedzieć.

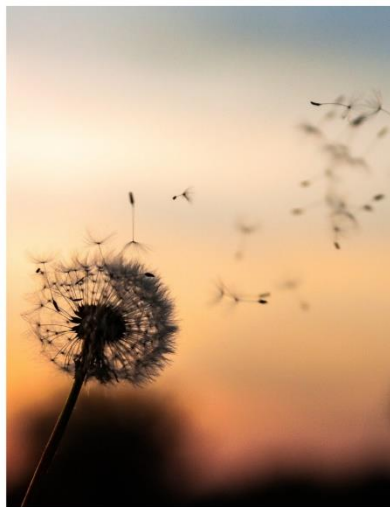
Przed nami nadal zdalne nauczanie i nie zastąpi ono spotkań na żywo, ale będę poszukiwać z uczniami sposobów, by na lekcjach wychowawczych mieć choć namiastkę tego, co moglibyśmy robić wspólnie w klasie, w XIII LO.

Edyta Buff, wychowawczyni kl. 1b



PROJEKTY

Międzynarodowy projekt: „Podróż do źródeł motywacji” - kontynuacja działań upowszechniających projekt



Współpraca nauczycieli w ramach projektu może kojarzyć się z dmuchawcem, który wyraża sumę wszystkich zdobywanych doświadczeń, rozwijanych umiejętności, wiedzę.

Upowszechnianie idei i rezultatów projektu może nawiązywać do rozsiewania nasion dmuchawca - przenoszenia inspiracji wynikających z wspólnej pracy do różnych środowisk i osób.

Dmuchawiec może wyobrazać również osoby skupione wokół idei projektu, które - niezależnie od siebie - w wielu miejscach przekazują informacje o projekcie, zachęcają do podobnej aktywności, dzielą się zdobytym doświadczeniem.

Tak działają nauczyciele realizujący projekt: "Podróż do źródeł motywacji". Tę formę upowszechniania prezentują plakaty.



NAUCZYCIELE XIII LO Z KRAKOWA
Z PROJEKTEM ZA PAN BRAT
www.kierunek-motywacja.weebly.com



PODRÓŻ DO ŹRÓDEŁ
 MOTYWACJI

ZACHĘCAMY DO UDZIAŁU W PROJEKTACH
 MIĘDZYNARODOWYCH

XIII LO W KRAKOWIE



PODRÓŻ DO ŹRÓDEŁ
MOTYWACJI

UPOWSZECHNIAMY
REZULTATY PROJEKTU

XIII LO w Krakowie



PODRÓŻ DO ŹRÓDEŁ
MOTYWACJI

INSPIRUJEMY INNYCH
DO PODEJMOWANIA
PODOBNYCH DZIAŁAŃ

XIII LO W KRAKOWIE





PODRÓŻ DO ŹRÓDEŁ
MOTYWACJI

PRZEKAZUJEMY
INFORMACJE
O REALIZOWANYCH
PROJEKTACH
MIĘDZYNARODOWYCH

XIII LO W KRAKOWIE

PODRÓŻ DO ŹRÓDEŁ
MOTYWACJI

DZIELIMY SIĘ
DOŚWIADCZENIAMI
ZDOBYTYMI W CZASIE
REALIZACJI PROJEKTU

XIII LO W KRAKOWIE

„Podróż do źródeł motywacji” został zatwierdzony do realizacji w XIII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie w latach 2019-2022 ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER) w ramach projektu „Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej”. Projekt „Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej” stanowi dodatkowe źródło dofinansowania projektów dla Akcji 1 Mobilność kadry programu Erasmus+ Edukacja Szkolna w ramach konkursu wniosków 2019 r. i 2020r.

Strona internetowa projektu: <http://kierunek-motywacja.weebly.com/>

Zespół koordynujący projekt: Aleksandra Kołodziej, Joanna Szczechowicz, Grzegorz Nowakowski.

Debata amerykańska a debata w XIII LO



20 stycznia 2021 roku został zaprzysiężony Joe Biden na Prezydenta Stanów Zjednoczonych oraz Kamala Harris – na panią Wiceprezydent. Wybory na 46. prezydenta odbyły się 3 listopada, ale to wydarzenie poprzedzały dwie debaty oraz kampania wyborcza obu kandydatów. W artykule przyjrzymy się pierwszej debacie Trumpa i Bidena, jak i tej, która miała miejsce w XIII LO w Krakowie.

Debata amerykańska miała miejsce 29 września 2020 roku na Uniwersytecie Case Western Reserve w Cleveland w stanie Ohio. Obaj kandydaci byli pytani między innymi o walkę z koronawirusem, milion Amerykanów pozbawionych pracy, nominację Amy Coney Barret na sędziego Sądu Najwyższego oraz protesty Black Lives Matter. Według mnie ta pierwsza debata była bardzo ważna dla Joe Bidena, ponieważ pierwsze wrażenie jest najważniejsze – tak mówi i powtarza nam nawet nasz profesor Leszek Wojciechowski. Po drugie musiał pokazać swoim wyborcom, że jest w stanie pokonać Donalda Trumpa w tych listopadowych wyborach.

Sam przebieg tej debaty w oczach widzów i komentatorów wydawał się bardzo chaotyczny, ponieważ kandydaci obrzucali się wyzwiskami, wyśmiewali się z siebie oraz oskarżali nawzajem. Kandydat Demokratów nazwał Donalda Trumpa klaunem i kazał mu się zamknąć. Z kolei ówczesny prezydent nieustannie przerywał swojemu rywalowi. Trump swoim zachowaniem również wyprowadził z równowagi prowadzącego debatę – Chrisa Wallace’a z Fox News. Wielu dziennikarzy amerykańskich komentowało tą debatę tak: “Czegoś takiego nigdy nie widziałem; Co to w ogóle było? Szaleństwo”

Mówi się, że debaty nie mają wpływu na wynik wyborów, natomiast są wielkim wydarzeniem politycznym. Z tym się absolutnie zgadzam! Widać to na powyższym przykładzie.

Zupełnie inaczej przebiegała debata w naszej szkolnej Trzynastce. Odbyła się 6 października 2020 roku i uczestniczyło w niej: dwóch kandydatów – Jakub Pauli oraz Jakub Kallicki i jedna kandydatka – Julia Dróżdź. Dotyczyła spotkania kandydatów na Przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego XIII LO. Trzeba zaznaczyć, że nasza szkolna debata była bardzo ważnym wydarzeniem w szkole, tak samo jak debata, o której wspomniałam powyżej. Można było na niej zobaczyć, jak każdy z kandydatów sobie radzi z wystąpieniami publicznymi, a także zobaczyć rywalizację pomiędzy nimi.

Uczestnicy debaty mogli zadawać pytania kandydatom, co było dobrą okazją do tego, aby zobaczyć, jak dany kandydat reaguje i radzi sobie z pytaniami „na żywo”. Podczas debaty zostały poruszone między innymi kwestie: współpracy z opiekunami samorządu, rozwiązywania kon-



fliktów między uczniami czy nauki zdalnej. Kto i jak wypadł? – to pytanie do uczestników debaty. Każdy z obserwujących mógł mieć swoje zdanie na ten temat. Osobiście uważam, że każdy z kandydatów wypadł na niej najlepiej jak potrafił.

Porównując obie debaty – amerykańską i tą z Trzynastki – widać dużo różnic. Nasza debata po pierwsze była kulturalna i spo-

kojna, nie było widać na niej jakiegoś chaosu. Jest to zapewne skutek dobrej organizacji i jej przebiegu, za które odpowiedzialny był Samorząd Uczniowski Kingi Marzec. Po drugie, na naszej debacie widzowie mogli zadawać pytania, a na amerykańskiej – pytania zadawał tylko moderator. Czy dostrzegam jakieś podobieństwa? Znalazłam tylko jedno. Jest nim to, że wszędzie kandydaci mieli określony czas na odpowiedź.

Nie ulega kwestii, że debata jest bardzo ważną częścią kampanii wyborczej, zarówno w skali państwa jak i lokalnej. Tak dla kandydata, jak i dla wyborcy. Cieszę się, że w naszej szkolnej Trzynastce dane mi było oglądać takie spotkanie przed wyborem Przewodniczącego Samorządu Szkolnego.

Karolina Bednarska, kl. 2e

 **NASZE
PASJE**

Nie od dzisiaj wiadomo, że do Naszej szkoły chodzą sami utalentowani uczniowie. Choć zazwyczaj wspominaliśmy jedynie o uzdolnionych pierwszakach, to nie można zapominać o Naszych licealistach z dłuższym stażem. Miałam przyjemność przeprowadzić krótką rozmowę z maturzystką z kl. 3 c, Małgorzatą Mazurek, której pasją jest rysowanie portretów.

- W jaki sposób zainteresowałaś się rysowaniem portretów i od jakiego czasu to robisz?

Odkąd pamiętam bardzo lubiłam rysować, ale szczególnie portrety, które zaczęłam tworzyć jakieś pięć lat temu. Na plastyce w gimnazjum była do wykonania praca na temat Wyspiańskiego, zaczęłam rysować jego portret i wyszedł całkiem niezły.

- Chodzisz na jakieś zajęcia z rysowania, czy jesteś samoukiem?

Nigdy nie chodziłam na tego typu zajęcia. Staralam się wszystkiego sama nauczyć.

- Jaką techniką rysujesz i jakich używasz do tego narzędzi?

Cieężko mi określić jaką techniką się posługuję, w portretach staram się zachować realizm pracy, a na płótnie wręcz odwrotnie. Portrety wykonuję ołówkami i węglem, a obrazy farbami akrylowymi.

- Skąd czerpiesz inspiracje?

Inspiracje do rysowania portretów najczęściej czerpię z filmów i muzyki. Lubię rysować aktorów czy piosenkarzy, których lubię.

Czasem ciężko mi znaleźć motywację, ale wystarczy jak pomyślę o tym jak się czuję w trakcie rysowania/malowania. Włączam ulubioną piosenkę, chwytam za pędzel i zapominam o wszystkim dookoła.

- Wysyłasz swoje prace na konkursy? A jeśli tak to, czy udało Ci się zdobyć jakieś osiągnięcia?

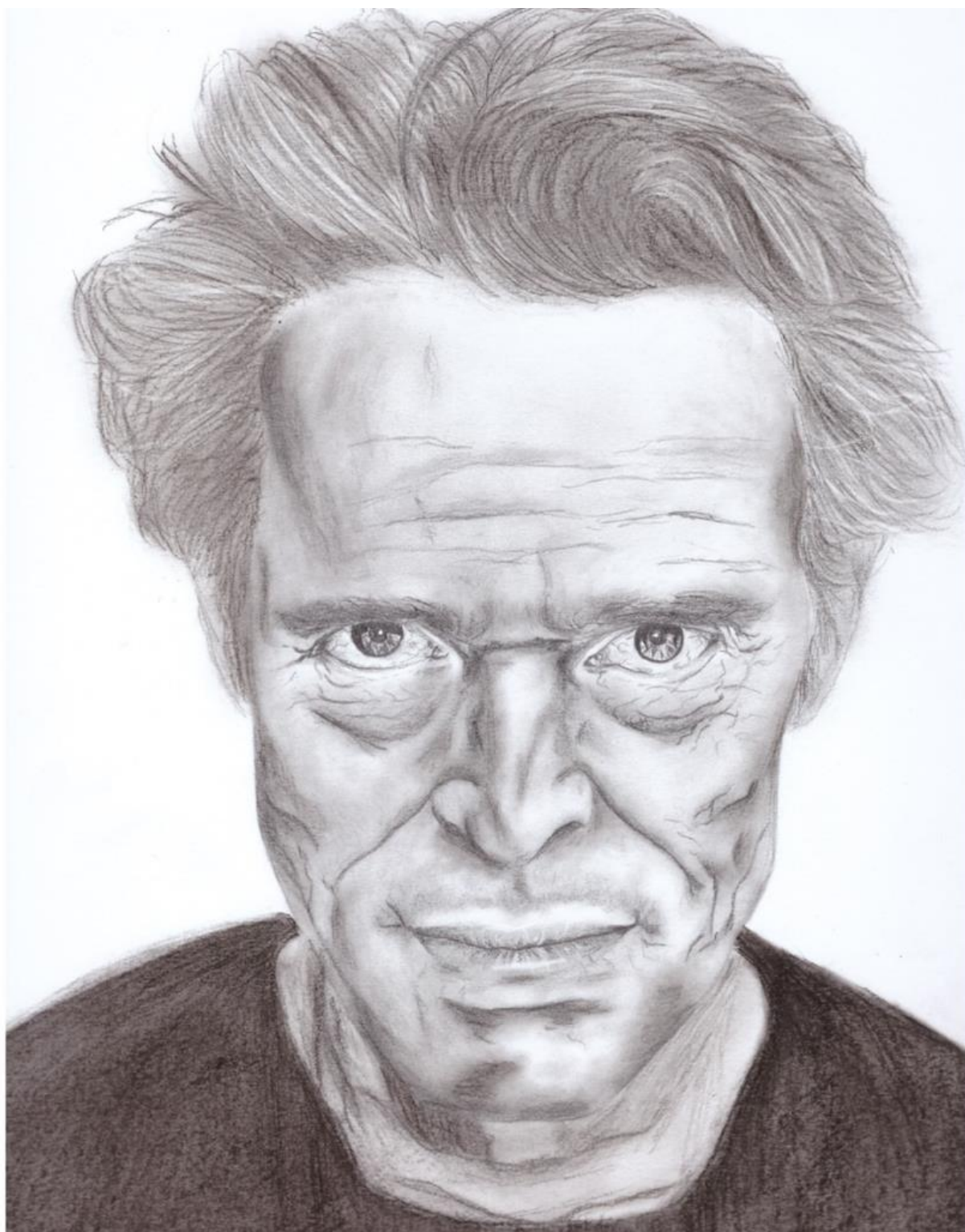
Nie biorę udziału w konkursach, nie lubię czegoś tworzyć na wskazany mi temat (jeśli jest on narzucony z góry). Choć raz wysłałam pracę na konkurs Poetyckie Jaskółki, gdyż chciałam się sprawdzić w pisaniu (bo jeszcze piszę trochę poezji), a prace graficzne tak przy okazji wysłałam.

- Interesujesz się czymś jeszcze?

Interesuję się starą muzyką z lat, które są z przedziału 50-80, sztuką i literaturą.

Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra Ścipień, kl. 2 e



POZYTYWNE MYŚLENIE

Zdalne nauczanie trwa. Każdy próbuje radzić sobie z tą sytuacją i szuka różnych sposobów, by „przetrwać”. Jednym z nich jest motywowanie siebie i innych do pozytywnego myślenia. Zuzanna Pilch z kl. 2 b przygotowała na lekcje z panią profesor Anną Kordylewską prezentację na ten temat. Zgodziła się podzielić z nami swoimi refleksjami zawartymi w jej pracy.

Zanim przeczytacie usiądźcie wygodnie, włączcie cichą, uspakajającą muzykę i zanurcie w pozytywne słowa. Życzymy pozytywnego myślenia!

Pozytywne myślenie jest drogą do szczęścia

- ▶ Każdy z nas pragnie być szczęśliwym, dlatego staramy się do tego dążyć. Jak dobrze każdy z nas wie czasem jednak dotarcie do zamierzonego celu jest trudniejsze niż się wydaje. Mówi się nam, że aby osiągnąć pełnie szczęścia trzeba najpierw zacząć pozytywnie myśleć. Pytanie, które często sobie wtedy zadajemy brzmi: Jak przestawić swoje myślenie na pozytywne, przecież tak wiele złego dzieje się wokół nas, a nierzadko i w naszym życiu? Czasami trudno jest zacząć pozytywnie patrzeć na świat oraz znaleźć właściwą drogę do szczęścia i może trudno w to uwierzyć, ale i tego można (a nawet i trzeba, bo warto) się nauczyć.



Utrudnienia, które spotykamy...

- ▶ Pozytywnie myśleć, ten termin jest bardzo rzadko używany zwłaszcza wśród młodzieży. Sprawa wydaje się zazwyczaj łatwa tylko w teorii. Życie dnia codziennego nierzadko sprawia, że trudno znaleźć w sobie siłę, aby patrzeć na różne sytuacje które nas spotykają w bardziej pozytywny sposób.
- ▶ Przyczyn, dlaczego tak trudno jest znaleźć w sobie siłę na pozytywne myślenie jest wiele. Jedną z najczęściej spotykanych jest to, że aktualnie żyjemy w czasach ciągłego stresu i strachu, i w takich okolicznościach ciężko jest myśleć pozytywnie. Większość z nas wręcz przeciwnie, patrzy w pesymistyczny sposób i widzi tylko najgorszy scenariusz, a to właśnie jest największym błędem. Nie bez przyczyny go popełniamy, podświadomie chcemy się przygotować na najgorsze co może nas spotkać, a to niestety zazwyczaj przynosi odwrotny skutek. Takie myślenie wyniszcza nas od środka, ale również ma wpływ na naszą fizyczną stronę. Nie chce nam się wstać z łóżka, wychodzić z domu, widywać ze znajomymi. W pewnym momencie nie mamy na nic ochoty. Jednym ze sposobów, aby z tego wybrnąć jest zacząć pozytywnie myśleć, ponieważ to doszczętnie niszczy negatywne skutki strachu, stresu i niepotrzebnego napięcia. Bo prawdą jest to, że niezależnie od tego kim jesteśmy, co posiadamy i co robimy w życiu, sekret szczęścia nie tkwi w tym co wokół nas a w tym co w nas.

Nauka, a praktyka

- ▶ Kluczem do nauki pozytywnego myślenia, jest zrozumienie, że to my mamy kontrolę nad naszym procesem myślenia, a nie on nad nami. Kiedy już to sobie uświadomimy znacznie prościej będzie nam myśleć o czymś w pozytywny sposób, zrozumiemy, że to my jesteśmy władcami swojego ciała oraz losu, który nas spotyka. Tylko my sami możemy naprawić siebie, nikt inny za nas tego nie zrobi. Oczywiście istnieją też osoby, które urodziły się już z taką umiejętnością i potrafią pozytywnie myśleć bez wewnętrznego kontrolowania siebie, co według mnie jest największym talentem. Takie osoby wiedzą, że „zawsze po burzy wychodzi słońce”.
- ▶ Oczywiście pozytywnego myślenia można się nauczyć. Potrzebna będzie do tego szczypta wewnętrznej pracy z samym sobą oraz kilka kropel optymistycznych zapewnień i afirmacji, czyli powtarzania sobie w myślach pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby. Dzięki temu przepisowi inaczej spojrzymy na otaczający nas świat. Wystarczy tylko poszukać kilka pozytywnych aspektów życia, a one zawsze gdzieś się znajdują.

W ŻYCIU NIE CHODZI
O CZEKANIE AŻ BURZA
MINIE. CHODZI O TO,
BY NAUCZYĆ SIĘ
TAŃCZYĆ W DESZCZU.
VIVIAN GREEN

Optymizm wynika z pozytywnego myślenia

- ▶ Pozytywne myślenie potrafi zdziałać cuda... czasem wystarczy tylko uwierzyć w to, że wszystko się ułoży. Optymizm również jest pozytywną dawką energii, która zachęca nas do działania i sprawia, że pojawia „uśmiech na naszych twarzach”. Optymiści nie boją się porażek, ponieważ w każdym nawet najbardziej negatywnym aspekcie życia umieją znaleźć jego pozytyw. Dzięki temu zawsze osiągają zamierzony cel, bo to właśnie pozytywne myślenie od zawsze pchało ludzi do przekraczania własnych granic oraz dążenia do realizacji celów czy planów.
- ▶ Jeden z głównych czynników, który ma wpływ na nasze decyzje, a nawet je blokuje jest strach. Przez niego zamykamy się w sobie, nie chcemy wyjść z naszej strefy bezpieczeństwa, boimy się zrobić krok w przód. To wszystko prowadzi do budowania muru pomiędzy nami, a światem zewnętrznym. Wtedy żyjemy życiem, którego podświadomie nie chcemy mieć. Na wszystko spoglądamy w pesymistyczny sposób i nie wierzymy, że coś zmieni się na lepsze. Cały umysł zapełniamy negatywną energią, w którym nie ma miejsca na szczęście. A szczęście istnieje przede wszystkim tam gdzie jest pozytywne myślenie... kiedy go nie ma, człowiek jest nieszczęśliwy.

Pozytywne myślenie zmienia nasze życie

- ▶ W mojej ocenie pozytywne myślenie sprawi, że pojawią się w nas nowe umiejętności, takie które pokażą nam świat z zupełnie innej perspektywy. Życie stanie się piękniejsze w stu procentach i wszystko będzie bardziej kolorowe. Taki sposób myślenia daje nam przede wszystkim poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa, na którym korzysta przede wszystkim nasze ciało i umysł, ponieważ przestaje żyć w strachu i stresie. To wszystko przekłada się na naszą odporność i kondycję oraz powoduje, że dobrze czujemy się sami ze sobą. Dzięki temu mamy siłę na realizację naszych celów, a na dodatek optymizm staje się dla nas czymś w rodzaju narkotyku.
- ▶ Podsumowując, pozytywne myślenie jest drogą do szczęścia. Pozwala cieszyć się chwilą i dostrzegać małe rzeczy. Jest najpiękniejszym prezentem jaki możemy sobie i innym podarować. Dbajmy o to, by nasze pozytywne myśli dominowały w naszym życiu.



A tutaj kilka mądrych sentencji



PRZESTAŃ	ZACZNIJ
-ŻYĆ WSPOMNIENIAMI,	-ŚMIAĆ SIĘ BEZ POWODU,
-PRZEJMOWAĆ SIĘ	-WIERZYĆ W SIEBIE,
NIEPOWODZENIAMI,	-MYŚLEĆ POZYTYWNIEM,
-MYŚLEĆ "CO BY BYŁO	-DOCENIAĆ KAŻDY DZIEŃ,
GDYBY",	-SPĘDZAĆ WIĘCEJ CZASU Z
-NARZEKAĆ NA SWOJE	PRZYJACIÓŁMI,
ŻYCIE,	-CIESZYĆ SIĘ Z
-OLEWAĆ TYCH, NA	DROBIAZGÓW,
KTÓRYCH CI ZALEŻY,	-ROBIĆ ZWARIOWANE
-UDAWAĆ KOGOŚ, KIM	RZECZY,
NIE JESTEŚ,	-DOTRZYMYWAĆ
-ZAMARTWIAĆ SIĘ	OBIETNIC,
JUTREM,	-KOCHAĆ,
-PORÓWNYWAĆ SIĘ Z	-BYĆ SOBĄ,
INNymi	-MIEĆ DYSTANS DO SIEBIE.



A tutaj coś o obecnej sytuacji :)))

A tu kilka polecanych książek





KĄCIK KULINARNY

Boże Narodzenie to zawsze niezwykle rodzinne Święta, pełne miłości i nadziei. Wigilię Świąt spędzamy w gronie rodziny czy przyjaciół, łamiąc się opłatkiem. Na wigilijnym stole nie brakuje tradycyjnych potraw. W minionym 2020 roku święta te, ze względu na covid-19, były inne niż zwykle. Mniej spotkań, obostrzenia, ale to czego nie zabrakło - to na pewno rodzinnej atmosfery i przysmaków na świątecznym stole.

Aby przedłużyć tę atmosferę, podajemy przepis na ciasteczka i daktylową herbatkę. Patrząc na zimę za oknami, której nie mieliśmy w święta, przypomnijmy sobie ten świąteczny czas:



Ciasteczka imbirowo-cynamonowe:

- 3 szklanki mąki (ok. 50 dkg)
- 0,5 łyżeczki kurkumy- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- kostka masła (lub margaryny) – ja daję masło
- 20 dkg cukru pudru
- 1 łyżka miodu
- 4 lub 5 żółtek (jak duże – 4 szt, jak średnie - 5)
- ewentualnie połówki migdałów

Mąkę wymieszać z kurkumą, dodać masło, wygnieść rękami. Dodać cukier, żółtka, miód, imbir, cynamon, sól, zagnieść ciasto. Gdyby było za twarde, można dodać łyżkę kwaśnej śmietany na końcu.

Włożyć ciasto na 1 h do lodówki.

Po godzinie ciasto wyjąć i rozwałkować na grubość ok. 3 mm na stolnicy posypanej mąką. Wykroić ciastka, ułożyć połówki migdałów (opcjonalnie) i piec 10-15 min. w temp. 175 stopni.

Herbata daktylowa:

Do 1,5 l. wrzątku wsypać:

- 0,5 łyżeczki lukrecji (zioła: korzeń lukrecji)
- 6 daktyli
- ok. 0,5 łyżeczki cynamonu
- szczyptę imbiru

Gotować 5 minut. Gdy trochę przestygnie, posłodzić 1 łyżką miodu

Julia Szpil, kl. 2e



KLINIKA JĘZYKA

W gazecie Trzynastki pojawił się nowy cykl artykułów: **Klinika języka**. Myślę, że to dobry pomysł. Warto jednak przypomnieć, kto stoi „na straży” poprawności naszego ojczystego języka. Jest to ważna Instytucja, o której może nie wszyscy uczniowie słyszeli: **Rada Języka Polskiego**.

Rada Języka Polskiego działa przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk i działają w niej językoznawcy oraz przedstawiciele innych dyscyplin: fizyki, informatyki, medycyny, literaturoznawstwa, historii sztuki, filozofii, logiki, prawa, pisarze, aktorzy i dziennikarze.

Na podstawie art. 12., p. 1 Ustawy o języku polskim dowiadujemy się, że Rada jest instytucją opiniodawczo-doradczą w sprawach używania języka polskiego i do jej zadań należą:

- upowszechnianie wiedzy o języku polskim, jego odmianach, normach i kryteriach oceny jego użycia oraz proponowanie form językowych odpowiednich w różnych sytuacjach;
- rozstrzyganie wątpliwości językowych co do słownictwa, gramatyki, wymowy, ortografii i interpunkcji, a także co do stosowności stylistycznego kształtu wypowiedzi;
- poszukiwanie rozwiązań w zakresie używania języka polskiego w różnych dziedzinach nauki i techniki, zwłaszcza w dyscyplinach nowych (np. w informatyce);
- wyrażanie opinii o formie językowej tekstów przeznaczonych do komunikacji publicznej, a zwłaszcza w prasie, radiu i telewizji oraz w administracji;
- ustalanie zasad ortografii i interpunkcji języka polskiego;
- opiniowanie nazw (oraz ich form gramatycznych i ortograficznych) proponowanych dla nowych towarów lub usług;
- otaczanie szczególną opieką kulturę języka polskiego w nauczaniu szkolnym.

Zatem Rada Języka Polskiego wypowiada się we wszystkich ważnych kwestiach dotyczących współczesnej polszczyzny, współtworzy politykę językową naszego państwa, analizuje i ocenia polszczyznę używaną oficjalnie.

Czy wiecie, że można wysłać pytania do Rady Języka Polskiego? Z jakim problemem moglibyście się zwrócić osobiście? Przeczytajcie, co zastrzegają przedstawiciele tej instytucji:

„Nie jesteśmy poradnią językową, dlatego nie odpowiadamy na pytania dotyczące poprawności językowej (pisownia, odmiana, składnia, znaczenie wyrazów itp.), zwłaszcza wówczas, gdy odpowiedź na nie można znaleźć w ogólnie dostępnych publikacjach (słownikach języka polskiego, słownikach ortograficznych, słownikach poprawnej polszczyzny).

Zachęcamy do korzystania z usług poradni językowych, których adresy znajdują Państwo w zakładce „Poradnie językowe”

Odpowiadamy wyłącznie na listy organów państwowych i samorządowych oraz towarzystw naukowych, a także podległych im instytucji, wymienionych w Ustawie o języku polskim.

Osobom prywatnym udzielamy opinii i wydajemy ekspertyzy w wyjątkowych wypadkach – głównie w sprawie imion.

Nie odpowiadamy na listy anonimowe, dlatego bardzo Państwa prosimy o podpisywanie swoich listów imieniem i nazwiskiem. Jeśli zwracają się do nas Państwo w imieniu instytucji, to prosimy również o podanie jej nazwy.

Odpowiedzi na listy kierowane do nas przez instytucje i towarzystwa wymienione w Ustawie o języku polskim, a także – w sprawie imion – przez osoby prywatne, udzielamy w ciągu 4 tygodni. Osoby prywatne, które nie piszą do nas w sprawie imion, prosimy o cierpliwość – odpowiadamy na listy w miarę możliwości.”

https://rjp.pan.pl/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=81

Z aktualności, które pojawiły się na stronie internetowej Rady Języka Polskiego dowiadujemy się, że 20 lutego odbyła się debata językowa z okazji **Międzynarodowego Dnia**

„Źle mówić i pisać znaczy krzywdzić swoją mowę, tych którzy ją budowali”
Janusz Korczak

**Międzynarodowy
D z i e ń
Języka Ojczystego**

21 luty

K J N
L B O I N
M G Z H A I G B N

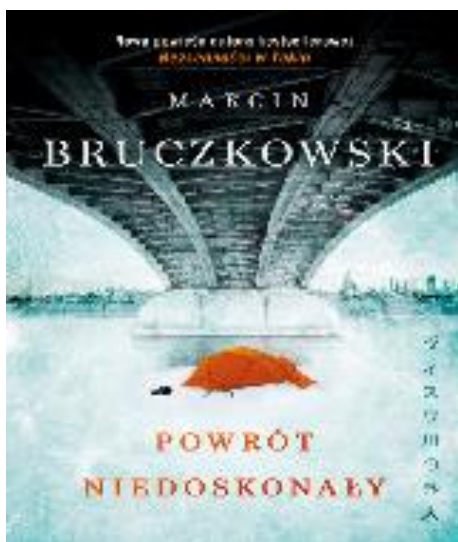
Język w kryzysie. W tym roku odbyła się zdalnie, a jej głównym hasłem był: „Język w kryzysie”. Dyskutowano na temat odpowiedzialności za słowo, barier językowych jakie są widoczne w obecnych czasach między pokoleniami oraz o tym, jak pandemia wpłynęła na współczesną polszczyznę. Gośćmi debaty byli m.in. Prof. Andrzej Markowski, prof. Jerzy Bralczyk i prof. Michał Rusinek.

Zachęcam do zaglądania na stronę Rady i czytania artykułów np.: „**Nie karm hejtera**”, „**Ty mówisz – ja czuję. Dobre słowo – lepszy świat**” na **Facebooku** oraz stałych „działów” - **Uchwały ortograficzne** (warto wiedzieć, co się zmienia), **Porady językowe** (tu są przydatne linki oficjalnych stron) i **Opinie o imionach** (pytania i odpowiedzi Rady w sprawie wątpliwości dotyczących imion – **bardzo ciekawe, polecam!**)

Edyta Buff



KĄCIK CZYTELNICZY



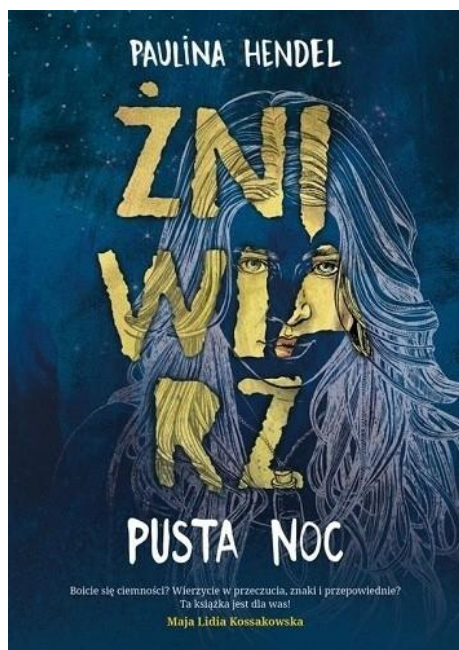
Powrót niedoskonały to powieść autorstwa Marcina Bruczkowskiego wydana w 2013 roku przez wydawnictwo Znak. Jest to kolejne dzieło tego polskiego pisarza po książce *Bezsensowność w Tokio*, która stała się szybko bestsellerem.

Książka opowiada historię Roberta Brakata, który po osiemnastu latach spędzonych na kontynencie Azjatyckim wraca do Polski. Spakował cały dobytek do kontenerów i wrócił do swojego rodzimego kraju. Robert czuje się jak obcy na własnym podwórku. Nie widział Polski od czasów PRL-u. Dla niego wszystko jest jak nowe. Powrót nie jest dla niego prosty, spotykają go tu przedziwne rzeczy. Zaczęło się od tego, że spotkał pod mostem warszawskim bezdomnego japońskiego biznesmena – zwanego Hattori. Brakat zaprosił go do siebie do domu, bo Japończyk mieszkał w namiocie, a pogoda nie zadawała. Wkrótce obaj się zaprzyjaźniają i zaczynają stawiać razem czoła nowej rzeczywistości. Co jest w tym najśmieszniejsze? Że Japończyk lepiej zna polską kulturę niż rodowity Polak. Poza tym Robert chciał wyremontować mieszkanie. Każda ekipa zostawiała go „na lodzie”. A ponadto podczas jednej jazdy warszawskimi ulicami odpadły mu naraz wszystkie cztery koła w samochodzie. To wszystko było dopiero rozgrzewką dla Roberta i jego przyjaciela Hattori.

Lektura jest bardzo ciekawa i wciągająca. Autor opowiada tą historię z przymrużeniem oka, co przyciąga i skupia bardziej uwagę czytelnika. *Powrót niedoskonały* nie mówi tylko o przyziemnych przygodach Polaka z Japończykiem w Warszawie. Pojawia się tam wiele postaci i wątków, które jeszcze bardziej uatrakcyjniają lekturę. Polecam każdemu! Nie jest to książka monotonna i nudna. Ta powieść pokazuje między innymi, jak nasz kraj w ciągu zaledwie osiemnastu lat zmienił się diametralnie. Dla nas – młodego pokolenia – może nie jest to widoczne od razu, ale po przeczytaniu tej książki spojrzymy na nasz świat z innej perspektywy.

Karolina Bednarska, kl. 2e

„Żniwiarz. Pusta Noc” - Paulina Hendel



Na przestrzeni ostatnich kilku lat, miałam okazję przeczytać serię Żniwiarz przynajmniej trzykrotnie, co jest w głównej mierze spowodowane tym, że losy jej bohaterów śledzę już od premiery pierwszego tomu i od czasu do czasu potrzebowałam sobie odświeżyć historię samą w sobie przed zabranieniem się za kolejne części. Jest to pozycja idealna dla fanów słowiańskiej mitologii i mrocznych klimatów. Autorka powieści osadziła jej akcję w niewielkim miasteczku na północy Polski, w czasach współczesnych, w których jednak od czasu do czasu pojawiają się słowiańskie demony.

Główny wątek opowiada o perypetiach ekscentrycznej rodziny Wojnów, w dużej mierze skupia się na dwudziestokilkuletniej Magdzie oraz jej wuju - Feliksie, choć w późniejszych tomach mamy także okazję bliższego poznania innych członków rodziny. W małym, zamkniętym społeczeństwie, w którym każdy zna każdego, Wojnowie są raczej wyrzutkami, trochę wy-

kluczonymi z codziennego małomiasteczkowego życia. Tytułowi żniwiarze, są dość ciekawym tworem wyobraźni autorki, a w bardzo dużym skrócie są to dusze grzeszników, które po swojej ludzkiej śmierci, budzą się w ciałach innych zmarłych osób i by odpokutować swoje przewinienia, są zobowiązane do ochrony zwykłych ludzi przed demonami, choć w rzeczywistości system ten jest bardziej złożony i szczegółowo wyjaśniony już na samych kartach powieści.

Autorka ma bardzo lekki, prosty, lecz nie jest to prostacki styl pisania, akcja jest wartka i pełna trzymających w napięciu potyczek. Pełno tu ciekawostek dotyczących samej demonologii słowiańskiej, ale także bardzo ludzkich opisów problemów codziennego życia. Bohaterowie są wyraziści, dobrze wykreowani i co bardzo w powieściach lubię nigdy nie są jednoznacznie dobrzy czy źli, nadaje im to realności, bo przecież w prawdziwym życiu nic nie jest czarno-białe, i na wszystkie problemy należy spoglądać z różnych perspektyw.

Choć powieść nie jest idealna, widać tu wiele nawiązań do innych, bardziej znanych pozycji, a dialogi z początku wydają się sztywne, to jest to bezkompromisowo jedna z najlepszych polskich młodzieżówek jaką miałam okazję przeczytać w ostatnich latach. Przewijają się tu wątki rodzinnych relacji, miłości, śmierci, trochę horroru, zdrady, a także mnóstwo przygody i humoru. Każdy kolejny tom jest lepszy od poprzedniego, coraz bardziej dynamiczny i słowiański, a finał każdej z części sprawia, że czytelnik czuje niedosyt i nieodpartą chęć sięgnięcia po następną.

Milena Filipowska, kl.2F

„Trzy kroki od siebie” – książka autorstwa Rachael Lippincott, Tobiasa Laconis, Mikki Daughtry. Książka opowiada o nastolatkach chorych na ciężką chorobę autoimmunologiczną – mukowiscydozę. Mimo że głównym tematem jest relacja głównych bohaterów – Stelli i Willa, choroba nie jest zepchnięta na drugi plan. Wiele się można o niej dowiedzieć, a także o tym, jak poważnym obciążeniem jest w życiu nastolatków. Głównymi postaciami tak jak już wspomniałam jest Stella – nastolatka od wielu lat walcząca z chorobą, dla której szpital jest drugim domem oraz Will – nowy pacjent szpitala, w którym od dziecka leczy się Stella.

Autorzy pokazują jak trudne jest życie osób chorych, pokazują ograniczenia i trudności, z którymi chorzy muszą mierzyć się codziennie. Główni bohaterowie są całkowicie różni od siebie. Will jest przeciwieństwem Stelli. Jest on nieodpowiedzialny, nie zależy mu na walce z chorobą, nie słucha nikogo i buntuje się. Dziewczyna zaś jest bardzo odpowiedzialna, przestrzega wszystkich zasad, jest bardzo pomysłową i inteligentną osobą. Nastolatkowie w szpitalu spędzają wiele dni i pewnego razu zaczynają ze sobą rozmawiać i coraz bardziej się lubić. Problemem jest jednak to, że muszą zachowywać odległość 3 kroków od siebie i nie powinni się spotykać z powodu groźnej dla chorych bakterii, którą miał w organizmie Will.

Książkę zapamiętam na długo. Jest ona napisana w bardzo ciekawy i prosty do zrozumienia sposób. Historia przedstawiona jest ze strony Stelli i Willa, przez to emocje obojga bohaterów są nam bliższe. Poznajemy również ich życie, historię ich rodziny i przyjaciół. Czytając książkę trudno się nie wzruszyć. Trudno jest także nie zakochać się w przyjacielu Stelli, który jest bardzo zabawną postacią, dodającą wiele uroku książce.

Według mnie warto przeczytać „Trzy kroki od siebie”! Książka jest bardzo ciekawa, wzruszająca i zabawna. Jest również bardzo wciągająca i trudno oderwać się od czytania. Podało mi się również to, że historia pokazana jest z dwóch perspektyw – Stelli i Willa (na początku byłam do tego sceptycznie nastawiona). Książka pokazuje, że mimo choroby bohaterowie potrafią się z nią pogodzić i próbują czerpać z życia tyle, ile tylko mogą.

Natalia Lisowska 2e



A photograph of a winter forest. The trees are heavily covered in snow, and a path leads through the woods. The scene is bright and serene.

13 TRZYNASTKA

OPIEKUN: EDYTA BUFF
REDAKTORZY TECHNICZNI:
NATALIA GRUCA JAN POPROCH