

GAZETKA SZKOLNA LICEUM W MARKACH

OKSFORD

www.zs1marki.eu

Nr 2 (44) Czerwiec 2021



BEZPIECZNE WAKACJE

SPIS TREŚCI

<i>Przystań w sieci</i>	4
<i>Wirtualne zwiedzanie w zasięgu ręki</i>	15
<i>Sport to zdrowie</i>	16
<i>Bezpieczne Wakacje</i>	18
<i>Co przeczytać? - czyli kącik recenzji.....</i>	22
<i>Wakacyjna biblioteczka</i>	24

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Patryk Dzięcioł (3a) - redaktor naczelny

Wiktoria Kulesza (3b) - zastępca redaktora naczelnego

P. Aleksandra Jakubasik - skład i opracowanie graficzne

Kacper Osiecki (3a),

Adrian Józefowicz (2cg),

Tomasz Nieborek (1cg),

Zuzanna Wicka (2bg)

Dominik Stachowicz (2cg)

Weronika Kurlanda (2bg) - fotograf redakcji

Opiekun: p. Aleksandra Jakubasik

REKRUTACJA 2021/2022

KLASA I A

MATEMATYCZNO-INFORMATYCZNA

Przedmioty profilujące:
multimedia i grafika komputerowa, programowanie i algorytmika

Przedmioty rozszerzone:
matematyka, informatyka, język angielski

KLASA I B

PEDAGOGICZNO-PSYCHOLOGICZNA

Przedmiot profilujący:
podstawy pedagogiki i psychologii

Przedmioty rozszerzone:
język polski, biologia, język angielski

KLASA I C

MENADŻERSKO-PRAWNA

Przedmioty profilujące:
podstawy zarządzania i marketingu, edukacja prawna

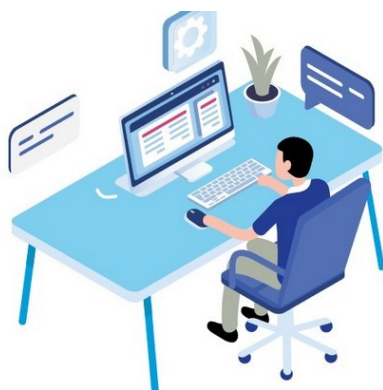
Przedmioty rozszerzone:
język polski, wiedza o społeczeństwie, język angielski



Zdjęcie z udziału w akcji [#challengebiebieskiemotyle2021](#),
do której zostaliśmy nominowani przez Zespół Szkół im. Prezydenta Ignacego
Mościckiego w Zielonce

Przystań w sieci

...czyli jak bezpiecznie poruszać się po Internecie, bez doświadczania nieprzyjemności i cyberprzemocy.



Źródło: edupolis.pl

Świat wirtualny w dzisiejszym świecie

Badania przeprowadzone przez NASK stwierdziły, iż 96% młodych osób wielokrotnie w ciągu dnia korzysta z Internetu. Zazwyczaj przebywają oni na platformach takich jak: Messenger, Facebook, Instagram etc. Niestety wielu z nich doświadczyło cyberprzemocy, która jest nieodłącznym słabym punktem Internetu. Ok. 20% doświadczyło jej na własnej

skórze. Zjawiskiem, które powinno nas niepokoić jest fakt w jaki sposób młodzież reaguje na takie akty. Aż 1/3 z nich zachowuje to dla siebie, nie przyznając się do tego nikomu, 20% szuka pomocy u rodziców, a tylko 8% u nauczycieli. Innym niebezpieczeństwem czekającym w Internecie są fake newsy, wiele osób nie umie odróżnić ich od zweryfikowanych informacji. Przez co wielokrotnie powielane są plotki i przypuszczenia, a nie fakty.

Projekt, w którym nasza szkoła bierze udział.

Facebook, NASK i UNICEF Polska zainicjowały projekt edukacyjny „Przystań w sieci”. Ma on uświadomić młodzież o tym, że w Internecie mogą czekać na nią różne zagrożenia i powinni mieć wiedzę, w jaki sposób na nie reagować. Natomiast nauczyciele zdobędą wiedzę jak promować pozytywne zachowania w Internecie i jakie podejmować działania, gdy doznajemy tam krzywdy.

Cele projektu:

- Zdobyć wiedzy z zakresu bezpiecznego i świadomego korzystania z Internetu.
Jakie zagrożenia czyhają w Internecie.
- Przekazanie informacji nauczycielom, w jaki sposób powinni reagować na niepożądane zdarzenia lub zachowania młodych ludzi w sieci.
- Nabycie postawy krytycznego podejścia do informacji zamieszczonych w Internecie.
- Promowanie pozytywnych zachowań w sieci.

Elementy projektu:

Składa się on z sześciu kursów:

Cyberprzemoc w szkole – jak reagować i zapobiegać?

Cyberzagrożenia.

Cyfrowe ślady i reputacja online.

Fake news, teorie spiskowe, manipulacje w sieci.

Nielegalne i szkodliwe treści w internecie.

Prywatność w cyfrowym świecie.



Źródło: www.perspektywy.pl

Nasza szkoła przystąpiła do tego projektu.

Wzięło w nim udział ok. 60 uczniów naszej szkoły - zarejestrowali się do projektu, wzięli udział w kursach tematycznych i zaliczyli testy. W projekcie uczestniczyło również trzech nauczycieli – P. Monika Izdebska, P. Dawid Pindel i P. Kinga Wieczorek-Wolf. W ten sposób nasza szkoła walczy o certyfikat “Szkoły Promującej Świadome Korzystanie z Internetu”, który może zostać przyznany po spełnieniu określonych warunków.

Dzięki zdobytej przez nich wiedzy będziecie mogli się dowiedzieć jak bezpiecznie poruszać się po sieci.

Kurs 1.: Cyberprzemoc w szkole – jak reagować i zapobiegać?

* Na początku przypomnimy, co oznacza słowo „cyberprzemoc” – są to akty agresji, które celowo są kierowane wobec drugiej osoby, aby wyrządzić jej krzywdę, sprawić przykrość. Są one realizowane poprzez narzędzia elektroniczne – Komputer, telefon, Internet.

Charakterystyka cyberprzemocy:

- akty agresji się powtarzają;
- nierówno rozłożone siły między sprawcą a ofiarą;
- zamiar wyrządzenia krzywdy;
- jest ona bardziej destrukcyjna dla ofiar niż przemoc tradycyjna;
- ze względu na dużą skalę są duże trudności w jej zapobieganiu.

Cechy cyberprzemocy:

- działanie może być anonimowe;
- jest trwałe;
- ofiara ma ograniczoną możliwość obrony;
- jesteśmy stale narażeni na atak, przez szybkie rozprzestrzenianie się materiałów ma on szeroki zasięg;
- dorośli mają ograniczoną kontrolę.

*Formy cyberprzemocy:

1. **Flaming** – wojna na obelgi, wulgarna wymiana zdań.
2. **Harassment** – nękanie poprzez wysyłanie agresywnych i poniżających wiadomości do wybranej osoby. Zazwyczaj jest to długotrwałe.
3. **Cyberstalking** – śledzenie ofiary w sieci, wysyłanie jej gróźb, szykan lub niechcianych wiadomości.
4. **Slandering** – dyskredytacja, upublicznianie oszczerczych informacji o jakiejś osobie w celu zniszczenia jej reputacji.
5. **Wykluczanie** – Usunięcie konkretnej osoby z grup on-line, usunięcie z listy znajomych w celu sprawienia przykrości.
6. **Happy slapping** – prowokowanie osoby do zrobienia czegoś, a następnie upublicznienie materiałów z tego zdarzenia w celu jej ośmieszenia.
7. **Sexortion** – Szantaż danej osoby jej intymnymi zdjęciami.
8. **Kradzież tożsamości** – podszywanie się pod inne osoby w celu wyrządzenia im krzywd.

Najczęściej doświadczane formy, to m.in.: ośmieszanie, poniżanie, szantażowanie itp.

Agresja online najczęściej jest spowodowana tymi czynnikami: odmienne poglądy, wygląd, upodobania, narodowość, ubiór, złą sytuacja finansowa.

Jakie mogą być konsekwencje cyberprzemocy?

**Ofiara może mieć zaniżone poczucie własnej wartości, trudności w nawiązywaniu nowych relacji, zaburzenia somatyczne, bóle głowy, brzucha, epizody depresyjne i myśli samobójcze. Zaburzenia związane ze zdrowiem psychicznym mogą występować u ofiary jeszcze na długo po doświadczonej krzywdzie. Natomiast sprawca może mieć skłonności do zachowań aspołecznych, często wchodzić w problemy z prawem, utrzymywać agresywne zachowania.*

Niestety ponad 30% ofiar nie podejmuje żadnego działania ani nie informuje nikogo dorosłego o zaistniałych wydarzeniach.

**Nauczyciele powinni reagować na sygnały ostrzegawcze takie jak: unikanie szkoły, pogorszenie ocen, zmiany nastroju, izolowanie się etc. Ich reakcja powinna być stanowcza, powinni m.in.: ustalić okoliczności zdarzenia, udzielić wsparcia ofierze, współpracować z rodzicami, monitorować sytuację po interwencji.*

*Prawo wobec cyberprzemocy:

Policja rozpoczyna ściganie sprawców na wniosek poszkodowanego/jego rodziców lub opiekunów prawnych. Zgłoszenia, które są ściągane z urzędu i powinien je zgłosić dyrektor to: rozpowszechnianie zdjęć lub filmów z udziałem osoby nieletniej na tle pornograficznym, publikowanie materiałów, na których wykorzystuje się seksualnie nieletnich, uwodzenie dziecka poniżej 15 roku życia.

**Jeżeli chcemy zgłosić akty cyberprzemocy do administratora serwisu, należy powołać się na konkretny punkt regulaminu i dołączyć dowód.*

Kurs 2.: Cyberzagrożenia.

*Jak możesz zostać ofiarą cyberprzestępcy?

Jednym ze sposobów ich działań jest pisanie wiadomości SMS lub maili o dokonaniu pilnej płatności, po czym przekierowują ofiary do fałszywej bramki płatności online, dzięki temu przejmują dane do logowania do banku – jest to sposób „na dopłatę”. Innym sposobem jest podsuszanie fałszywych stron w celu zdobycia loginu i hasła do serwisów społecznościowych. Są to tylko dwie przykładowe możliwości, lecz jest ich znacznie więcej. W wielu przypadkach cyberprzestępcy posługują się zaawansowanymi narzędziami, przez co jesteśmy jeszcze bardziej narażeni na ich ataki.

*Przykładowe kategorie cyberataków:

1. Spam – niechciane wiadomości elektroniczne, które dostaje wielu z nas. Ważne jest, aby nie podawać swojego adresu email w niepotrzebnych miejscach.
2. Phishing – wykradanie poufnych informacji poprzez oszustwo. Celem jest nakłonięcie ofiary do wykonania konkretnej czynności. Jednym z przykładów takiego ataku są spreparowane wiadomości od banku.
3. Spear phishing – atak wymierzony przeciwko konkretnej osobie/instytucji.

*Jakie wiadomości powinny zwrócić naszą uwagę?

- wymagające natychmiastowego działania, gdzie użyty jest ponaglający ton;
- prośba o podanie wrażliwych danych;
- błędy językowe, lub wiadomości od firm przesyłane z ogólnodostępnych adresów, np. @wp.pl;
- wyjątkowo kuszące oferty.

*Jakie są konsekwencje i jak powinniśmy chronić się przed cyberatakami?

Konsekwencjami może być kradzież środków z konta bankowego, kradzież poufnych danych. Aby temu zapobiec powinniśmy ustawiać silne hasła do wszystkich miejsc, gdzie

przechowujemy nasze dane/finanse, a także należy wylogować się z nich po skończonej pracy. Ważnym aspektem jest aktualizowanie nowszych oprogramowań, tworzenie kopii zapasowych. Do każdej osoby i wiadomości powinniśmy zachowywać dystans, nie możemy okazywać swojego zaufania, należy weryfikować wszystko u źródła, a co najważniejsze nie należy klikać w podejrzane linki.

**Jak bezpiecznie zainstalować aplikacje, korzystać z gier online i robić zakupy w sklepach internetowych?*

Przy pobieraniu aplikacji należy dokonywać tego jedynie ze sprawdzonych źródeł, sprawdzić opinie i statystyki, sprawdzić jakie uprawnienia posiada aplikacja, na bieżąco je aktualizować, a te z których już nie korzystamy usuwać. Podczas gier online powinniśmy mieć silne hasło i oprogramowanie, nie należy pobierać cheatów, gdyż wiele z nich jest zainfekowanych. Aby nie dać się złapać na nieuczciwych sprzedawców w sieci, powinniśmy płacić jedynie za pomocą przelewów, sprawdzać informacje o sprzedającym, czy nie reagować na „wyjątkowe okazje”, które zmuszają do działania.

**Jak sprawdzić, czy padło się ofiarą hakera i co później zrobić?*

Dostajesz od znajomych informacje o spamie, który dostają z twojego konta, przeglądarka uruchamia się sama z siebie, wyświetlają się dziwne aplikacje, czy masz podejrzaną aktywność w skrzynce mailowej, na koncie bankowym? Jeżeli powiadomienie o wirusie przyszło ze specjalnego programu antywirusowego, należy postępować zgodnie z jego poleceniami. Dodatkowo należy zgłosić taki incydent.

Można je zgłosić do CERT Polska – www.cert.pl / <https://incydent.cert.pl/>

**Dodatkowo cyberprzemoc można zgłaszać do:*

1. Helpline Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”

Tel. 800-100-100 – dla rodziców i nauczycieli

Tel. 116-111 –telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

2. Centrum pomocy Facebooka – <http://pl-pl.facebook.com/help>

3. Hotline NASK

4. Dyżurnet.pl – www.dyzurnet.pl

Kurs 3.: Cyfrowe ślady i reputacja online.

**Jak pozostawiane są informacje w sieci i jak zminimalizować swoje cyfrowe ślady?*

Można je pozostawiać na trzy sposoby: celowo, automatycznie lub półautomatycznie – adres IP, model sprzętu, historie wyszukiwania itp. Unikalny zestaw wszystkich aktywności, jakie podejmuje użytkownik podczas korzystania z Internetu to ślad cyfrowy – digital footprint. Aby zminimalizować pozostawianie takich śladów należy m.in.: być uważnym w social mediach, używać trybu prywatnego (incognito), robić porządki, kontrolować ciasteczka.

**Jakie mogą być konsekwencje niedbania o swój wizerunek w sieci?*

1. Utrata dobrego imienia - nie powinniśmy podejmować ryzykownych działań, które mogą mieć negatywny wpływ na nasz wizerunek Natomiast powinniśmy dbać o to, co o nas piszą inni.

2. Możemy utracić szansę na rozwój – wielu rekruterów np. w firmach coraz częściej przegląda profile zainteresowanych osób, aby ustalić czy nie narażą one dobrego imienia firmy.

3. Możemy stać się ofiarami hejtu lub cyberprzemocy.

4. Nie powinniśmy wysyłać swoich intymnych zdjęć, ponieważ mogą one zostać udostępnione.

Kurs 4.: Fake news, teorie spiskowe, manipulacje w sieci.

*Dlaczego powielamy fake newsy?

1. Wykorzystują one dominację ilustracji i zdjęć nad artykułami.
2. Posiadamy naturalną tendencję do ulegania opiniom innych osób.
3. Jesteśmy przeciążeni informacjami.
4. Kierujemy się emocjami.

*Social media jako źródło dezinformacji.

Od paru lat media społecznościowe są głównym kanałem komunikacji i źródłem informacji dla wielu odbiorców. W wielu przypadkach to oni rozprzestrzeniają fałszywe informacje. Jest to spowodowane słabszymi mechanizmami kontroli otrzymanych informacji, natłokiem wiedzy, którą otrzymujemy, łatwością udostępniania materiałów do większej ilości osób.

*Jak należy rozpoznać fake newsy?

1. Rozważyć źródło tekstu.
2. Przeczytać całą treść.
3. Zweryfikować autorów pracy.
4. Sprawdzić zgodność podanych informacji z innymi źródłami.
5. Sprawdzić aktualność publikacji.
6. Upewnienie się, czy praca nie jest elementem satyry, żartu.
7. Przemyśleć własne uprzedzenia.

**Dezinformacja i propaganda.*

Wiele materiałów, które mają na celu dezinformację odbiorcy, są w większym stopniu fałszywe, zmanipulowane, dotyczą kwestii z punktu widzenia interesu politycznego danego kraju, ich celem jest wywołanie niepewności, a nawet wrogości. Poprzez takie działania sytuacja w państwie może się destabilizować, podważane mogą być także jego podstawy społeczne, ekonomiczne i kulturowe. Teorie spiskowe nas intrygują, ponieważ upraszczają problemy i przedstawiają zdarzenia, które znamy w zupełnie inny sposób. Dlatego każdą informację przeczytaną w internecie powinniśmy zweryfikować.

***Organizacje fact-checkingowe w naszym kraju:**

-AFP Sprawdzam - sprawdzam.afp.com

-Stowarzyszenie demagog – demagog.org.pl

-Konkret24 – konkret24.tvn24.pl

-Demaskator24 – demaskator24.pl

Kurs 5.: Nielegalne i szkodliwe treści w internecie.

***Szkodliwymi treściami w internecie są:**

- 1. Fake newsy.*
- 2. Internetowy hejt.*
- 3. Działania zachęcające do zachowań autodestrukcyjnych:*
 - nawołujące do samookaleczeń;*
 - przedstawiające zachowania szkodliwe dla zdrowia.*
- 4. Internetowe challenge.*
- 5. Treści pornograficzne z udziałem osób dorosłych.*
- 6. Patostreamy.*

7. Treści pokazujące przemoc:

- obrażenia fizyczne;
- okrucieństwo wobec zwierząt;
- brutalne gry z atakami agresji i przemocy.

Takie treści naruszają przepisy prawa karnego i są określone we właściwych aktach prawnych.

*Dwoma głównymi zjawiskami, w których młodzi ludzie biorą udział są:

1. Seksting – przesyłają swoje intymne zdjęcia. Ryzykiem takiego zachowania może być wykorzystanie ich wizerunku, szantaż właśnie takimi zdjęciami.
2. Patostreaming – są to transmitowane na żywo streamingi, podczas których osoby na nich wykazują zachowania patologiczne. 8/10 badanych uważa, iż takie live powinny zostać całkowicie zakazane, jednak 37% z nich uważa, że jest to dobry pomysł na zarobek.

**Przeżywanie lęku, niepokoju, wypaczony obraz rzeczywistości, znieczulenie na losy ofiar przemocy, fałszywe poglądy na sferę seksualne. To tylko kilka z wielu czynników, które mogą być skutkiem kontaktu z materiałami szkodliwymi.*

***Miejsca, gdzie można uzyskać pomoc:**

1. Zespół Dyżurnet.
2. Zgłoś.to
3. 116 111 – Tel. Zaufania dla dzieci i młodzieży.
4. 800 12 12 12 – Tel. Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
5. 800 080 222 – Linia Dzieciom.
6. 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli.

Kurs 6.: Prywatność w cyfrowym świecie.

**Geolokalizacja – musimy być świadomi komu udostępniamy swoją lokalizację. Takie usługi można włączać i wyłączać w ustawieniach urządzenia.*

**Przeglądarki – rejestrują nasze wyszukiwania, cookie, strony itp.*

**Oversharing – udostępnianie każdej chwili swojego życia w internecie.*

**Niebezpieczne kontakty – powinniśmy mieć ograniczone zaufanie do osób poznanych w sieci.*

**Skutkami nieodpowiedniego dbania o ochronę sieci może być kradzież tożsamości, naruszenie wizerunku czy nękanie. Powodami, dla których nie dbamy o naszą prywatność są m.in. uważanie to za czasochłonne, brak świadomości, że nasze dane mogą zostać udostępnione, chcemy czuć się swobodnie, mieć więcej znajomych, obawiamy się spadku popularności naszego profilu.*

***Należy pamiętać, że powinniśmy świadomie wyrażać dostęp do danych, oraz myśleć zanim coś wyślemy.**

Tomasz Nieborek kl. 2cg

Na podstawie materiałów zawartych w kursach do projektu “Przystań w sieci”

Wirtualne zwiedzanie w zasięgu ręki

Bez podróżowania, opłat i zwracania uwagi na warunki atmosferyczne możecie odwiedzić wiele pałaców, muzeów, miast, zakątków świata.

A oto nasze propozycje:

British Museum - britishmuseum.withgoogle.com/

Muzeum Guggenheima w Nowym Jorku - artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior

National Gallery of Art, Waszyngton - www.artsandculture.google.com/exhibit/fashioning-a-nation www.artsandculture.google.com/exhibit/vermeer-and-the-masters-of-genre-painting

Musée d'Orsay, Paryż - www.artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris

Narodowe Muzeum Sztuki Nowoczesnej i Współczesnej w Seulu, Korea Południowa - <https://artsandculture.google.com/partner/national-museum-of-modern-and-contemporary-art-korea?hl=en>

Galeria Uffizi, Florencja - www.artsandculture.google.com/streetview/uffizi-gallery

J. Paul Getty Museum, Los Angeles, USA - www.artsandculture.google.com/partner/the-j-paul-getty-museum

Rijksmuseum, Amsterdam - <https://artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum>

Van Gogh Museum, Amsterdam - <https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>

MASP, Sao Paulo - <https://artsandculture.google.com/partner/masp?hl=en>

Muzeum Auschwitz-Birkenau - <https://panorama.auschwitz.org/>

Sport to zdrowie...

...każdy z nas choć raz słyszał to powiedzenie, ale czy sport jest tylko zdrowiem? Czy może pasją i przyjemnością zarówno dla ciała, jak i duszy?

Poszerzanie horyzontów poprzez uprawianie sportu.

Niewątpliwie każda aktywność fizyczna rozwija człowieka i jest dla niego potrzebna. Dzięki temu poznajemy swoje ciało i je wzmacniamy. Z każdą minutą zwiększamy naszą siłę, możemy wykonywać coraz więcej, trudniejszych ćwiczeń. Efektem tego jest lepsza kondycja, jak i forma naszego ciała, która będzie się cały czas zmieniać na lepsze. Widząc to będziemy szczęśliwi, że to wszystko dzięki naszej ciężkiej pracy – dla każdego taki widok jest ogromną motywacją do dalszych działań. Widząc, że sport sprawia Ci dużą przyjemność, będziesz chciał go uprawiać jak najwięcej. Każdą wolną chwilę przeznaczysz właśnie na niego. Dla wielu osób uprawianie sportu równa się ze strasznym zmęczeniem i brakiem siły. Jednak wszystko zależy od rodzaju ćwiczeń. Przykładem może być jazda na rowerze, która nie wymaga od nas aż tak dużego wysiłku, a wszystkim sprawia przyjemność. Kto wie, a może postanowisz się nim zająć zawodowo i oprócz przyjemności przyniesie Ci też zarobek.

Dostępny niezależnie od miejsca i pory.



źródło: <https://pixabay.com.pl>

Nie potrzebujemy do tego specjalnych przyrzędów, czy siłowni. Sportem można się zajmować wszędzie. Jednak najlepiej jest robić to na świeżym powietrzu, gdzie możemy dotlenić i zregenerować umysł. Wystarczy mieć dobre chęci i motywację. Opcji jest wiele: spacer, wycieczka rowerowa, gra w kosza, tenisa itp. Niektóre

sporty wymagają większej ilości osób, więc wtedy możesz zabrać ze sobą grupę znajomych, lub po prostu dołączyć się do innych osób, które już grają – a kto wie może nawiądziesz jakąś nową i ciekawą znajomość. Jeśli jesteś typem samotnika i twoje własne towarzystwo Ci wystarcza to jest wiele aktywności, których możesz się podjąć i brak towarzyszy Ci w tym nie przeszkodzi. Sport jest dla każdego i nie ma żadnej rzeczy, która by Cię z niego wykluczała. Nie musisz być doświadczony, aby go spróbować. Nie musisz trzymać się utartego schematu i iść krok w

krok z nim. Możesz być aktywny na sposób, który odpowiada twoim indywidualnym potrzebom i przynosi Ci największą satysfakcję.

Powiew wolności.



źródło: <https://pixabay.com.pl>

Uprawiając sport poczujesz wolność, świeżość, lekkość. Oderwiesz się od swoich problemów i zmartwień, nie będziesz miał czasu o ich nich myśleć. Będziesz się czuł wtedy szczęśliwie i radośnie. Robiąc to na łonie natury, jak nigdzie indziej poczujesz olbrzymi kontakt z przyrodą i otaczającym Cię światem – twoje strapienia odejdą na drugi plan i będziesz myślał wyłącznie pozytywnie. Żadna inna aktywność nie wprowadzi Cię w taki cudowny stan, jak ruch. Jest to zjawisko, którego nie da się opisać słowami - każdy musi go spróbować, aby się o tym przekonać. Aktywność nigdy nie przynosi cierpienia i smutku. Musisz wiedzieć, który sport jest dla Ciebie najlepszy i będzie twoją nową pasją. Można nawiązać do słów Konfucjusza „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w Twoim życiu.” – jeśli wybierzesz dyscyplinę, którą pokochasz, nigdy nie poczujesz przez nią zmęczenia, a jedynie szczęście i spełnienie.

Walka z depresją .

Teraz, w czasie pandemii sport jest idealną opcją na oderwanie się od ciągłego siedzenia w Internecie. Każdy z nas ma już dość życia w zamknięciu, kiedy znaczna część naszej egzystencji przeniosła się do wirtualnego świata. Poprzez taki styl życia wiele osób może zachorować na depresję – siedząc w domu, bez kontaktu z innymi – z której jest później bardzo ciężko wyjść. Więc sport pomoże na chwilę zapomnieć o tym w jakich czasach obecnie żyjemy. Idąc na spacer będziesz mógł zobaczyć jakieś nowe twarze, miejsca. Oderwiesz się od ekranu telefonu, czy komputera. Odpoczną nie tylko twoje oczy, ale także twój mózg. Aktywność fizyczna jest bardzo potrzebna, szczególnie w tak trudnym dla nas wszystkich czasie. Dlatego warto podjąć się jakiegoś sportu, który przyniesie Ci radość w tych ciemnych dniach. Nie można obawiać się nowych wyzwań, należy je podejmować bez zastanowienia. Każdy z nas powinien spróbować wszystkiego podczas swojej ziemskiej wędrówki, aby życie nie było czarno-białe, a kolorowe.

Tomasz Nieborek kl. 2cg

Bezpieczne wakacje

Każdy ma inny pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie oraz zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Nad morzem

Morze to potężny żywioł, z którym trzeba się liczyć. Pamiętajmy zatem o kilku istotnych regułach:

- Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujemy się do jego poleceń.
- Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.
- Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt. Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV. Ciało nasmarujemy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody.
- Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.
- Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.
- Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
- Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy



źródło: <https://pixabay.com.pl>

do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.

- Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.
- Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.
- Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.

Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładajmy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.

W górach

- Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!



źródło: <https://pixabay.com.pl>

Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300.

- Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
 - Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałas, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
 - Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
 - Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem.

kawem, peleryną, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.

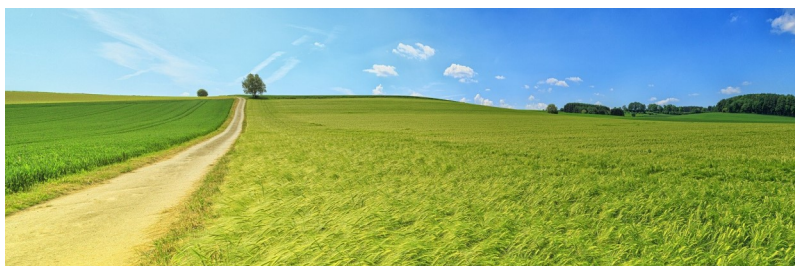
- Pamiętajmy o prowiancie – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.
- Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.
- W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:
- czerwony - szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
- niebieski – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku;
- zielony i żółty – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
- czarny – krótkie szlaki dojściowe.

Spacer do lasu lub na łąkę

- Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przelaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zróbmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujemy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.

- Stosujmy preparaty przeciw ko-



źródło: <https://pixabay.com.pl>

marom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.

- Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.

Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

Wyprawa rowerowa

- Starajmy się nie podróżować solo.
- Zawsze jeździmy w kasku.
- Miejmy przy sobie apteczkę.
- Sygnalizujemy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
- Zwalniamy na krętych drogach.
- Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.



źródło: <https://pixabay.com.pl>

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

źródło: www.portal.librus.pl/



Victoria Schwab

„Niewidzialne życie Addie LaRue” – życie, o którym nikt nie pamięta.

„Kiedy ktoś o mnie zapomina – myśli – to trochę tak, jakbym traciła rozum. Zaczynam się zastanawiać, co jest prawdziwe... czy ja sama jestem prawdziwa? No i jak cokolwiek może być prawdziwe, jeżeli nie może być zapamiętane? To jak z tym koanem zen, mówiącym o drzewie upadającym w lesie. Jeżeli nikt tego nie słyszał, czy to się naprawdę stało? Jeżeli ktoś nie może pozostawić po sobie śladu, czy w ogóle istnieje?”



Źródło: <http://nowalijki.com/v-e-schwab-niewidzialne-zycie-addie-larue/>

Adeline LaReu marzy o swobodzie i niezależności. W momencie, gdy obie te wartości ma utracić, składa błagalną modlitwę do bogów. Jej życie staje się wypadkową podjętej decyzji. Dziewczyna otrzymuje to na czym najbardziej jej zależy w formie, której się nie spodziewała. Zyskuje czas, nieśmiertelność, aby podróżować, poznawać świat, pozostając przy tym piękną i młodą. Jednak klątwa, którą jest związana nie pozwala jej zostać zapamiętaną. Każdy z kim rozmawia zapomina o niej. Częścią jej klątwy jest Luc, tajemnicza postać składająca co roku wizytę Addie pytając czy jest już gotowa oddać mu swój duszę. Dziewczyna nie może pozostawić na świecie śladu własnej egzy-

stencji. Nie ma przywiązań, obowiązków, żadnych ograniczeń rządzących światem.

Na przestrzeni lat poznajemy jej determinacje i próbę pozostawienia czegoś po sobie. Musi minąć trzysta lat, aby poznała mężczyznę, który ją zapamiętał i będzie mógł (poza Lucem) wymówić jej imię.

Książkę czyta się łatwo i przyjemnie. Z pewnością nie należy do ciężkiego odłamu fantastyki. Skłania do wielu refleksji. Pokazuje zachwyt szarą codziennością, wartość nowych doświadczeń czy nauk. Powieść posiada sceny wzruszające, pokazujące kruchość ludzkiego życia i każdej jego chwili. Treść nie jest przesycona emocjami i nie trzyma w silnym napięciu. Jednakże czytelnik chce się dowiedzieć, czy Addie osiągnie swój cel - pozostawi ślad, zostanie przez kogoś zapamiętana. Im dalej w rozdziały tym bardziej przyzwyczajamy się do codzienności LaRue. Przyjemne w odbiorze są pierwsze chwile z tajemniczym mężczyzną, który pamięta główną bohaterkę. Ciekawym wątkiem jest również relacja Adeline i Luca. Nienawiść antagonistki na przestrzeni rozdziałów przybiera różne, dobre w odbiorze formy. Bohaterów łączy długa, wspólna historia, która wciąga czytelnika. Zakończenie okazuje się pozytywnym zaskoczeniem i utwierdza w przekonaniu o niezłomności wartości bohaterki.

„Niewidzialne życie Addie Larue” to historia o wartości każdej chwili. Wagi życia i śmierci. Wolności i niezależności jako fundamentalne siły budujące człowieka i nadające jego egzystencji sensu.

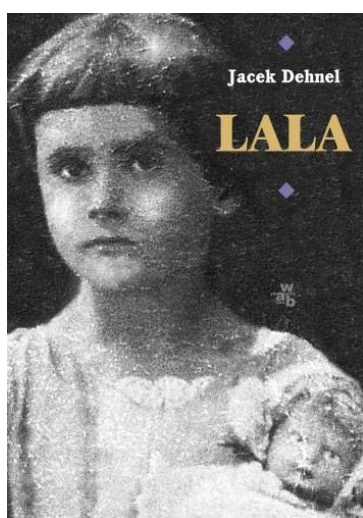
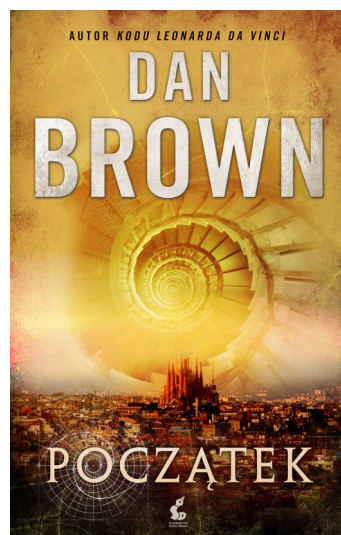
Zuzanna Wicka kl. 2bg

Wakacyjna Biblioteczka

Książki:

„Początek” — Dan Brown

Robert Langdon, profesor Uniwersytetu Harvarda, specjalista w dziedzinie ikonologii religijnej i symboli, przybywa do Muzeum Guggenheima w Bilbao, gdzie ma dojść do ujawnienia odkrycia, które „na zawsze zmieni oblicze nauki”.

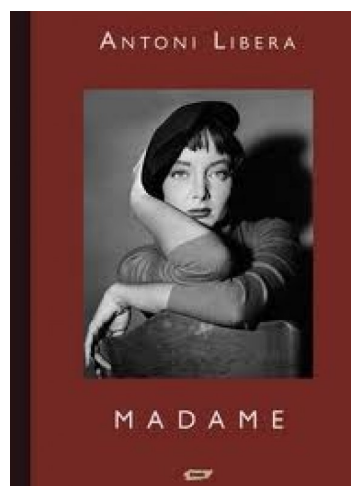


„Lala” — Jacek Dehnel

Jest rok 1919. W Kielcach przychodzi na świat dziewczynka. Rodzina czekając na ojca dziecka, przez pięć lat nie może nadać jej imienia. Mówią więc o niej właśnie Lala. Tytułowa Lala jest babcią Jacka Dehnela, babcią która opowiada mu historię swoją i swojej rodziny.

„Madame” - Antoni Libera

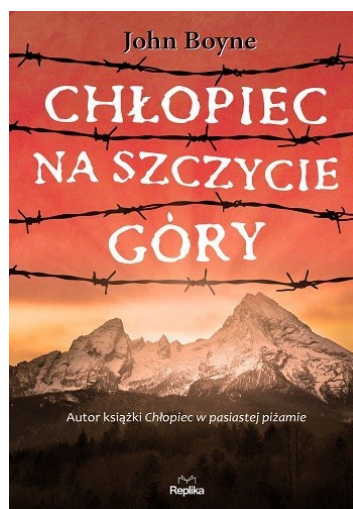
powieść Antoniego Libery opublikowana w 1998 roku. Akcja utworu rozgrywa się w czasach PRL i opowiada o niespełnionej miłości utalentowanego ucznia do nauczycielki francuskiego, tytułowej Madame.



„Chłopiec na szczycie góry” -

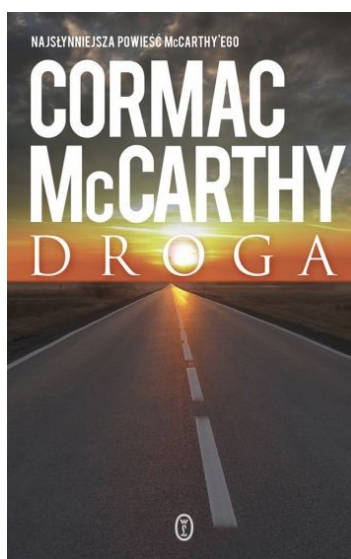
Boyne John

Kiedy mały Pierrot zostaje sierotą, zmuszony jest opuścić rodzinny dom w Paryżu i rozpocząć nowe życie ze swoją ciotką Beatrix – służącą w zamożnej austriackiej rodzinie. Jest rok 1935, a druga wojna światowa zbliża się wielkimi krokami. Miejsce, do którego trafia chłopiec nie jest zwykłym domem. To Berghof, rezydencja Adolfa Hitlera.



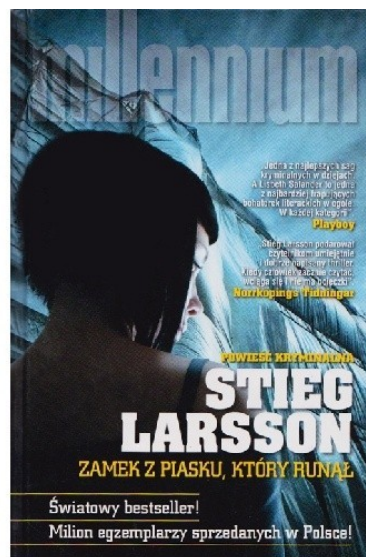
„Droga”- Cormac McCarthy

Utwór opowiada o podróży mężczyzny i jego małego syna poprzez postapokaliptyczny obszar dawnych Stanów Zjednoczonych. Walczą o przetrwanie 10 lat po nieokreślonym, niszczycielskim kataklizmie, który zamienił Amerykę Północną w pustkowia bez roślin, zwierząt i słońca. Ojciec wraz z Chłopcem udają się w podróż na południe w nadziei, że tam będzie cieplej. Po drodze usiłują przeżyć, szukając schronienia, żywności i paliwa, starając się jednocześnie zachować człowieczeństwo.



„Zamek z piasku, który runął” — Stieg Larsson

Trzecia powieść kryminalna szwedzkiego dziennikarza Stiega Larssona, będąca zarazem ostatnią częścią oryginalnej larssonowskiej trylogii Millennium. Powieść jest zintegrowana z drugą częścią zatytułowaną Dziewczyna, która igrała z ogniem.



źródło fot. : www.lubimyczytac.pl

Filmy i seriale:

„Gambit królowej” - dramat

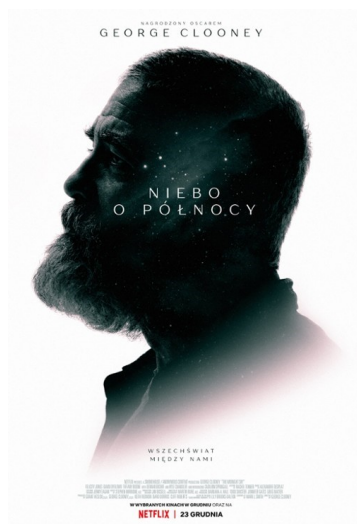
Lata 50. XX wieku. Mieszkająca w sierocińcu dziewczyna odkrywa swój wielki talent szachowy. Chce zostać gwiazdą tej dyscypliny, ale jednocześnie walczy z uzależnieniem.

„Jak Bóg da” - komedia

Tommaso, ceniony chirurg i zadowolony ateista, dowiadyuje się, że jego syn chce zostać księdzem. Próbuje odwieść chłopaka od tego zamiaru.

„Mauddie” - dramat/romans

Opowieść o romansie pomiędzy samotnikiem, a kruchą, ale pełną energii kobietą - Maud Lewis - uważaną za jedną z najważniejszych kanadyjskich malarzek.



źródło: www.filmweb.pl

„Szpital New Amsterdam” - dramat

Serial o nowojorskim publicznym szpitalu New Amsterdam. Nowo mianowany dyrektor Max Goodwin – i imię i nazwisko znaczące:) – ma bezkompromisowe podejście do zarządzania. To wywołuje szereg perypetii

„Sposób na morderstwo” — serial prawniczy/kryminalny

Bohaterami produkcji jest grupa studentów prawa oraz ich profesor od postępowania karnego. Uczniowie w ramach zajęć dostają od wykładowczynie do rozwiązania zawiłą i ciężką sprawę kryminalną. Najlepsi z nich dostaną możliwość odbycia stażu w jej kancelarii.

„Niebo o północy” - Dramat, Sci-Fi

To film wyreżyserowany przez George’a Clooneya, który zagrał także główną rolę – Augustine’a, samotnego naukowca prowadzącego badania w Arktyce. Mężczyzna próbuje nawiązać kontakt z astronautami znajdującymi się na pokładzie wracającego na Ziemię statku kosmicznego i uchronić Sully i jej załogę przed katastrofą.

Zespół Redakcyjny

Bezpłatne e-booki i audiobooki

Woblink.com to jedna z największych platform **sprzedających ebooki, audiobooki i książki drukowane** w Polsce. W swojej ofercie posiadają tytuły największych polskich wydawców – nowości, bestsellery, a także klasykę literatury. Oferują ponad **35 tysięcy ebooków, niemal 100 tysięcy książek drukowanych i 1500 audiobooków**. Można znaleźć literaturę faktu, kryminał, fantastykę, powieści obyczajowe, książki historyczne oraz pozycje dla dzieci. Każdy znajdzie tam coś dla siebie! Czytelnicy mogą skorzystać z katalogu z ponad tysiącem darmowych ebooków.



 Darmowy ebook i audiobook za darmo to najlepszy sposób, by przekonać się, czy taka forma obcowania z literaturą nam odpowiada. Wystarczy zapoznać się z tytułami znajdującymi się w sekcji "Darmowe ebooki" i "Darmowe audiobooki" na Publio.pl. Zawierają one kilkanaście książek, które możemy polecić czytelnikom o różnych zainteresowaniach. Znajdziemy tu np. tytuły związane z kultową serią "Uniwersum Metro 2033" opisującą świat po nuklearnej apokalipsie, kryminały m.in. "Blondynka, niebieskie oczy" Karin Slaughter czy lektury szkolne i klasykę literatury, np. "Wesele" Wyspiańskiego, "Makbet" Shakespeare'a, "Opowieść wigilijną" Dickensa czy "Proces" Kafki. Darmowe ebooki i darmowe audiobooki to nie tylko beletrystyka. To także książki dla osób zafascynowanych wąskimi dziedzinami wiedzy. Przykładem mogą być "Sztuka marketingu" słynnego coacha Jacka Kotarbińskiego czy przewodniki nieturystyczne Krytyki Politycznej "Islandia", i "Szwecja". To także seria darmowych audiobooków Poczytwaszy.

Biblioteka internetowa Wolne Lektury na zamówienie Biblioteki Narodowej przygotowała audiobooki oraz ebooków, które można pobrać bezpłatnie (w formacie MPEG) na stronie wolnelektury.pl.



Na ten radosny, wakacyjny czas życzymy Wam
udanego wypoczynku. Cieszcie się z każdego sło-
necznego dnia i z każdej przeżytej przygody.

Życzymy wszystkim nauczycielom, uczniom,
rodzicom, by nadchodzące wakacje były spokojne
i pełne niezapomnianych wrażeń.

Zespół Redakcyjny
Gazetki szkolnej „Oksford”

Fot: Weronika Kurlanda kl. 2bg

