



Z S E

S P Ó Ł K A

TYLKO U NAS!

DZIEŃ PRAW ZWIERZĄT

22 Maja obchodzony jest
Dzień Praw Zwierząt
Dowiedz się więcej o tym dniu!

KONSTYTUCJA TRZECIEGO MAJA

Co o niej wiecie?
str. 2

FILM

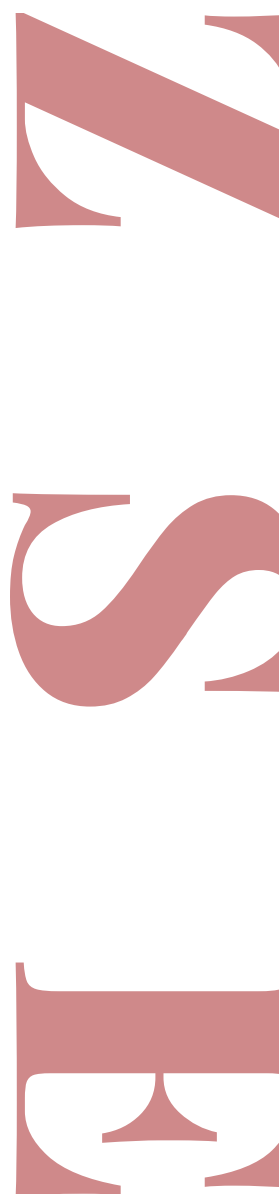
MROCZNA GRA O "BIAŁE ŻŁOTO"

KONKURS NA DZIEŃ MATKI!

Co lubisz robić ze swoją mamą? Jaka ona jest?
Dlaczego jest dla Ciebie ważna, co jej zawdzięczasz?
str. 5

CO W NAJNOWSZYM NUMERZE?

- | | |
|---|-------|
| 1. Święto Konstytucji 3 Maja | s. 2 |
| 2. Dzień Matki | s. 3 |
| • KONKURS | |
| 3. Dzień Praw Zwierząt | s. 6 |
| • Wywiad z Moniką Albrecht | |
| 4. Dzień Europy | s. 11 |
| 5. Święto Flagi | s. 13 |
| 6. Recenzja filmu "Mroczna gra o białe złoto" | s. 14 |
| 7. Święto Pracy | s. 15 |
| 8. Prokrastynacja | s. 16 |
| 9. Wolność i patriotyzm - wynik | s. 19 |
| 10. Strefa Zdrowego Jedzenia | s. 20 |
| • Przepisy na zdrowe przekąski | |
| 11. Strefa Sportowa | s. 22 |
| • Wywiad z Marzeną Klein | |
| • Wydarzenia sportowe | |
| 12. Strefa Muzyki i Sztuki | s. 26 |
| • Piet Mondrian | |
| • Poezja ze sztuką w tle | |
| • Top 5 najpopularniejszych piosenek | |
| 13. Starogard INFO | s. 32 |



NOWINKI ZE ŚWIATA! NOWINKI ZE SZKOŁY!

➔ Dzień Matki



26 Maja - Tego pięknego dnia obchodzimy Dzień Matki! Z tej okazji przyszykowaliśmy dla Was konkurs!

Jesteś także ciekawy jak wygląda dzień matki w innych krajach w europie? W tym numerze ZSE Spółka pokazujemy jak to robią za granicami naszego państwa!

➔ Nowe wywiady



W tym wydaniu naszymi gośćmi są Marzena Klein oraz Monika Albrecht. Jesteś ciekawy jak wygląda wolontariat?

Chciałbyś pomagać ale nie wiesz jak i gdzie? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w obu wspaniałych wywiadach przeprowadzonych przez osoby z naszej redakcji!

➔ Poezja ze sztuką w tle



Maj to miesiąc budzącego się do życia świata. Jest piękny w swej intensywnej zieloności, stanowi

przedsmak lata. Rozkwitająca przyroda zawsze dawała człowiekowi radość. Jan Kochanowski – Mistrz z Czarnolasu, potrafił w znakomity sposób przelać na papier uczucia, jakich doświadcza każdy z nas, gdy widzi budzącą się do życia przyrodę.



Jan Matejko "Konstytucja 3 Maja" Zamek Królewski w Warszawie

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA - WOLNOŚĆ

WIKTORIA BAZOWSKA

W tym roku przypada 230 rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja – pierwszej w Europie i drugiej na świecie. Była wielkim osiągnięciem dla Polaków, dlatego warto przypomnieć historię jej powstania oraz znaczenie w dziejach Polski. Z tej okazji zorganizowaliśmy sondę na temat wolności i patriotyzmu.

W 1789 roku często nadużywano prawa do zakwestionowania uchwał. Powoływano się na liberum veto, które umożliwiało posłom, biorącym udział w obradach Sejmu, zerwanie lub unieważnienie postanowień zgromadzenia. Wykorzystywała je szlachta i agenci wrogich państw. W Sejmie Czteroletnim Stanisław August Poniatowski, Ignacy Potocki i Hugo Kołłątaj, w formie odpowiedzi na zjawiska pogarszające stan gospodarczy Polski, postanowili stworzyć konstytucję - dokument, który miał ustanowić ustrój, prawa oraz obowiązki obywateli w kraju. Pierwsze wersje konstytucji zostały spisane w czerwcu 1790 roku, natomiast finalną uchwalono 3 maja 1791 roku. Konstytucja między innymi zniosła liberum veto i wolną elekcję. Podzielono władzę na część ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą. Była to dobra zmiana dla Polski.

Choć Konstytucja 3 Maja przetrwała jedynie czternaście miesięcy, to była ona przełomowa dla historii państwa polskiego.

DZIEŃ MATKI JAKIEGO NIE ZNACIE, CZYLI JAK TO JEST W INNYCH KRAJACH?

OLIWIA MAKOWSKA

Dzień Matki jest obchodzony prawie na całym świecie. Święto to przypomina nam, jak ważne są nasze rodzicielki, oraz że każdej mamie należy się moc uścisków, buziaków, a także milion bukietów kwiatów za bezwarunkową miłość, jaką nas darzą. Na świecie święto to jest obchodzone w różny sposób oraz niekoniecznie jednego dnia. W niektórych krajach Dzień Matki jest świętem ruchomym.

Polska

26 maja mamy są zwykle obdarowywane przez swoje dzieci kwiatami oraz różnego rodzaju drobnymi prezentami (najczęściej własnoręcznie wykonanymi).

Młodsze pociechy przygotowują w szkołach na lekcjach plastyki piękne, kolorowe laurki, w których piszą życzenia. Starsze dzieci zapraszają mamy na przedstawienia, w których biorą udział i występują specjalnie dla nich.

Niemcy

Pierwszy Muttertag, czyli Dzień Matki, miał miejsce w Niemczech w 1922 roku. Dziesięć lat później ogłoszony został świętem narodowym, obchodzonym w drugą niedzielę maja. Poprzez kwiaty, kartki czy drobne upominki dzieci wyrażają swą miłość, wdzięczność i szacunek dla swoich ukochanych mam. Zazwyczaj święto jest obchodzone w drugą niedzielę maja, jeśli jednak wypada ono w Zielone Świątki, zostaje przełożone na wcześniejszy tydzień.

Wielka Brytania

W Wielkiej Brytanii dzień ten zwie się Mothering Sunday („niedziela u matki”), wypada on w czwartą niedzielę wielkiego postu.



Dawniej z okazji tego święta należało udać się do katedry, gdzie dzieci obdarowywały matki kwiatami. Brytyjczycy kojarzą też określenie „Simnel Sunday”, które pochodzi od nazwy ciasta owocowego o migdałowym aromacie, wypiekanego na Dzień Matki, ale ze względu na post, zjedanego dopiero na Wielkanoc.

Tradycja ta zanikła podczas rewolucji przemysłowej w XIX wieku, ale po drugiej wojnie światowej święto to powróciło do kalendarza, a wraz z nim zwyczajowe podarunki.



Grafika Kacper Szamszon



Najpopularniejszymi kwiatami wręczanymi mamom są róże, goździki i chryzantemy

Indie

W Indiach kult matki zawsze był obecny w tradycji. Hindusi obchodzą w październiku dziewięciodniowe święto Durga Puja, ku czci bogini matki Durga. Od 10 lat swoje święto mają hinduskie mamy. W tym dniu dostają one kwiaty, drobne upominki, a dodatkowo – zaproszenie na obiad poza domem, żeby chociaż w dniu swojego święta odpoczęły od zajęć w kuchni.

Kanada

W tym kraju Dzień Matki jest bardzo popularnym świętem. Przypada w drugą niedzielę maja, tak jak w większości państw na świecie. Do symboli tegoż święta należą goździki oraz piękne kartki z życzeniami.

Kanadyjskie mamy obdarowywane są też ręcznie wykonanymi upominkami, biletami do teatru czy bonami do markowych sklepów. Tradycyjnie tego dnia organizuje się rodzinne przyjęcie, często poza domem (przykładowo w restauracji).

Zwyczajowym prezentem są też przyrządzane przez dzieci potrawy, zwłaszcza ciasta i ciasteczka, pieczone według specjalnych, wykorzystywanych wyłącznie w tym dniu przepisów.

Niezależnie od kultury, szerokości geograficznej czy języka dzieci na całym świecie wyrażają w Dzień Matki swoją miłość do rodziców najpiękniej, jak potrafią. Bukiet polnych kwiatów i własnoręcznie przygotowana laurka są dla każdej mamy piękną pamiątką o magicznej mocy miłości ich pociech.



Aby wziąć udział w konkursie, należy wykonać pracę, której temat brzmi:

"CO LUBISZ ROBIĆ ZE SWOJĄ MAMĄ? JAKA ONA JEST? DLACZEGO JEST DLA CIEBIE WAŻNA, CO JEJ ZAWDZIĘCZASZ?"

Zasady uczestnictwa:

Pracę wykonaj w dowolnej formie, na przykład:

- Komiks
- Wiersz
- Praca plastyczna (format oraz technika dowolna)
- Praca graficzna
- List

Praca musi być samodzielna, pamiętaj, że kopiowanie z internetu jest przestępstwem.

Na prace czekamy do **17 czerwca**, prosimy o przesyłanie ich na naszego maila: **zsespolka@gmail.com**

A co z nagrodą? Na pewno uszczęśliwi Was **ocena** z przedmiotu - np. język polski, plastyka, przedmioty zawodowe.

Zwycięskie prace konkursowe pojawią się w następnym wydaniu gazetki. Wszystkim potencjalnym uczestnikom życzymy sukcesu, powodzenia!

KONKURS Z OKAZJI DNIA MATKI!

WIKTORIA GWOREK

Z okazji zbliżającego się Dnia Matki redakcja gazetki szkolnej organizuje konkurs. Temat jest związany z tym także ważnym świętem.



Testowanie kosmetyków na zwierzętach jest obecnie kwestią sporną – głównie ze względu na niejasne oznaczenia produktów czy listy firm, które odpowiadają za ten proceder.

Wielu z nas wciąż nie jest świadomych okrucieństwa wyrządzanego milionom zwierząt w laboratoriach, a ci, którzy są, nie bardzo wiedzą, jak temu zapobiegać jako konsument.

Od 2013 roku w krajach Unii Europejskiej i w Wielkiej Brytanii testowanie produktów na zwierzętach jest zakazane.

Chiny, mimo że wciąż stosują tę okrutną praktykę, wydają się powoli iść w stronę zakazu w 2019 roku

oświadczono, że kosmetyki już obecne na rynku nie będą sprawdzane na zwierzętach podczas losowych kontroli bezpieczeństwa produktów. Eksperymenty na zwierzętach wciąż praktykują państwa Ameryki, w których w 2010 roku do testów wykorzystano 1,37 miliona zwierząt.

JAK PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ZAKOŃCZENIA TESTÓW NA ZWIERZĘTACH?

- Kupuj kosmetyki z oznaczeniami!

W ten sposób masz pewność, że przy produkcji nie ucierpiało żadne zwierzę. Oznaczenia bywają różne – warto też zwrócić uwagę na to, czy kosmetyk nie zawiera produktów odzwierzęcych.

DZIEŃ PRAW ZWIERZĄT

NATALIA ŁANGOWSKA



Takie oznaczenia znajdziemy przeważnie na tylnej stronie opakowania:



TESTOWANIE KOSMETYKÓW

- Jakie testy przeprowadza się na zwierzętach?

Przykładem jest test Draize'a, czyli badanie ostrej toksyczności. Przeprowadza się go na królikach, którym aplikuje się pod powiekę testowaną substancję (na przykład szampon do włosów). Naukowcy obserwują zwierzę przez okres trwający maksymalnie trzy tygodnie.

Jeśli dochodzi do nieodwracalnych uszkodzeń oczu lub skóry, uśmiercają je. Kolejnym testem, który często przeprowadza się na królikach, jest test na podrażnienie skóry. Naukowcy aplikują substancję na wygolone miejsca na ciele, a następnie przetrzymują zwierzę w klatce.

Specjalna obroza uniemożliwia im lizanie lub drapanie ran. Im bardziej substancja podrażnia skórę, tym bardziej stworzenie cierpi. Wcześniej wymienione testy nie są tak brutalne jak LD50, czyli test na „dawkę śmiertelną”.

„Materiałem” badawczym są w tym przypadku szczury lub myszy. Badaną substancję podaje im się do pokarmu, specjalną sondą wewnętrzną lub domięśniowo. Po kilku dniach pojawiają się skurcze, paraliż bądź śmierć.

Wielu ludzi wciąż nie jest świadomych ogromu cierpienia, bólu i strachu, z jakim zmagają się codziennie miliony zwierząt przetrzymywanych



w laboratoriach, i hodowanych przemysłowo. Wielu – choć jest temu przeciwnych – nie zdaje sobie sprawy, że kosmetyki oraz inne produkty, które kupują, były testowane na zwierzętach.

Uwrażliwiamy się na cierpienie zwierząt, ale pamiętajmy również o tym, aby nie oceniać wyborów innych osób! Zobacz, jak możesz pomóc. Podpisz petycję przeciwko testowaniu kosmetyków na zwierzętach! Razem możemy działać więcej!



Natalia Łangowska: Jak wygląda Pani praca? Czym Pani dokładnie się zajmuje?

Monika Albrecht:

Jestem pełnoprawnym inspektorem już od 4 lat. Jak jest sprawa to jedziemy. Często spotykamy się w godzinach popołudniowych. Zdarza się nawet, że spotykamy się w święta. Nie zwracamy na to uwagi, bo psiaki nas potrzebują. Gdy jedziemy z interwencją, to nigdy nie wiemy co nas spotka, ludzie są agresywni i jak mamy poważniejsze przypadki - jeździmy z policją.

Zależy nam na tym, żeby zwierzęciu pomóc. Chcemy, aby ludzie zrozumieli, że zwierzęta również mają swoje prawa. Ludzie nie traktują ich na poważnie. Gdy naprawdę ludzie nas nie słuchają policja może wlepić mandat i wtedy ludzie rozumieją swoje błędy.

N: Do ilu zwierząt dziennie dostajecie zgłoszenia?

M: Mamy to posegregowane na sezony. Najwięcej mamy w porze letniej od maja do września oraz w porze zimowej od grudnia do lutego. Dostajemy wtedy informacje, że pies nie ma jedzenia, wody albo odpowiedniego schronienia



To jest nasza pasja, kiedy czas nam pozwala jedziemy i interweniuujemy. Dziennie mamy czasem 12 interwencji.

N: Mogłaby Pani opisać przypadek, który najlepiej pamięta?

M: Mój najgorszy przypadek odbył się rok temu.

POUCZAJĄCY WYWIAD Z MONIKĄ ALBRECHT

NATALIA ŁANGOWSKA

Piesek był bardzo zaniedbany, siedział w chlewiku, mógł wychodzić na podwórko, ale było ono małe i bardzo zaniedbane. Daliśmy mu karmę, którą zawsze ze sobą nosimy. W domu nie zastaliśmy nikogo, więc poszliśmy do sąsiedniego domu. Zastaliśmy tam bardzo miłą Panią. Powiedziała nam, że sąsiada prawie w ogóle nie ma w domu.

Właścicielowi zostawiliśmy kartkę, wróciliśmy do psa. Stał i się na nas patrzył. Praktycznie nie miał już sił i prawie nic nie zjadł... Okazało się, że pies był w agonii. Musieliśmy zabrać pieska.



Chciałbyś pomagać zwierzacom? A może zastanawiasz się nad adopcją ze schroniska?

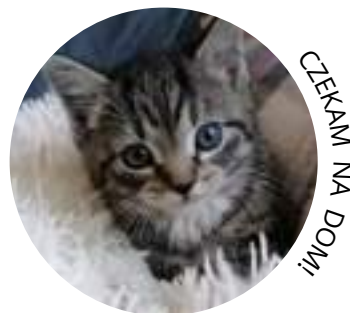
Wejdź na stronę **schroniskostarogard.pl** lub **www.facebook.com/toz.starogardgdanski** i przekonaj się jak łatwo jest pomagać naszym najlepszym przyjaciołom.

Zadzwoiłam do schroniska, aby załatwić pieskowi miejsce. Potem zadzwoniłam do przychodni weterynaryjnej. Powiedziałam, że pies jest w agonii. Niestety... Po 2 godzinnej operacji nie dało się nic zrobić. Trzeba było uspać zwierzaka... Pamiętam to jakby to było dzisiaj... Tydzień później dostał karę pieniężną, które wręczyła mu policja, bo my jeszcze nie mamy do tego prawa. Taki był mój 1 przypadek...



N: Co sprawia Pani największą radość w tej pracy?

M: Mi największą radość sprawia, jak widzę, że zwierzaki mają poprawione warunki. Ja zawsze mówię, że trzeba dać 2 szansę, by ludzie zrozumieli swój błąd.



N: W jaki sposób my możemy pomagać zwierzacom?

M: Można zostać tak zwanym „zwierzolubem”. W schronisku można pomóc i wyprowadzić psa na spacer. Jeśli jesteście ciekawi wystarczy napisać na Facebooku. Zainteresowanym opowiadamy, jak wygląda praca. Dzwonimy po chętne do pomocy osoby. Jak możemy - zapewniamy transport. Każdy może zostać członkiem, kto nie boi się nagłych interwencji.



Dzień Europy

JAKUB LINDENAU

Dzień Europy jest obchodzony 9 maja we wszystkich krajach europejskich od 1986 roku. Dzień ten upamiętnia ogłoszenie Deklaracji Roberta Schumana, ówczesnego francuskiego ministra spraw wewnętrznych, który w swoim przemówieniu z 9 maja 1950 roku zaproponował nową formę współpracy politycznej w Europie.

Polegała ona na utworzeniu ponadnarodowej instytucji europejskiej, sprawującej zarząd nad całą produkcją węgla i stali, co uniemożliwiałoby wybuch nowej wojny. Z tego powodu dzień ten traktowany jest jako oficjalny symbol Unii Europejskiej oraz święto jedności i pokoju w Europie.

Jak wyglądają obchody Dnia Europy?

Na początku maja, aby uczcić to święto, instytucje europejskie organizują Dzień Otwartych Drzwi dla zwiedzających w Brukseli oraz Strasburgu. Lokalne przedstawicielstwa UE w Europie i na całym świecie organizują szereg wydarzeń dla wszystkich zainteresowanych.



MAJ - MIESIĄC DLA EUROPY

JAKUB LINDENAU

Dzień 5 maja jest związany z ustanowieniem Rady Europy, co miało miejsce 5 maja 1949 roku.

Od 1964 roku Rada Europy celebrowała ten dzień jako Dzień Europy. 5 maja jest traktowany w Radzie Europy jako Dzień Tolerancji, Praw Człowieka i Integracji Europejskiej.

Podczas świąt w siedzibie Rady Europy nie odbywają się obrady, organizuje się natomiast koncert, który zaczyna się tradycyjnie odegraniem hymnu Unii Europejskiej – *Ody do radości*.

Każdego roku tysiące osób uczestniczy w różnych debatach, koncertach, wizytach grupowych organizowanych w ramach obchodów Dnia Europy oraz w działaniach mających na celu informowanie społeczeństwa o UE.

Mimo pandemii COVID-19 instytucje UE nadal zapraszają na obchody obywateli Europy i świata, ale odbywają się one w dużej mierze online. W krajach, które są członkami Rady Europy, a nie są członkami Unii Europejskiej, preferowane jest świętowanie

Dnia Europy 5 maja, natomiast w państwach UE obchodzi się go oficjalnie 9 maja.





DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

JAKUB LINDENAU

- **Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej obchodzony jest 2 maja.**

Dzień flagi został wprowadzony na mocy ustawy z 20 lutego 2004. Co roku Polacy, aby uczcić ten wyjątkowy dzień, z dumą eksponują biało-czerwone flagi na zewnątrz, wywieszając je przed swoimi domami.

Flaga Polski jest z nami we wszystkich ważnych chwilach, zarówno podczas wydarzeń podniosłych i uroczystych, jak i w dni żałoby po stracie wybitnych, odważnych oraz wspaniałych Polaków, w momentach wzruszeń i radości. Kultywowanie naszej narodowej tradycji właśnie w ten sposób jest ważne dla podkreślenia naszej tożsamości narodowej.

W tym roku flagę narodową na maszt przed Urzędem Miasta w Starogardzie Gdańskim osobiście wciągnął prezydent Starogardu, pan Janusz Stankowiak.

Punktualnie o godzinie 12:00 w podniosły i uroczysty sposób z głośników rozbrzmiał hymn narodowy.

- **2 maja, poza Dniem Flagi, obchodzimy również Dzień Polonii i Polaków za Granicą.**

Istnieje wiele form eksponowania barw narodowych, np. poprzez noszenie ich w postaci biało-czerwonej kokardy narodowej w klapie płaszcza, marynarki lub żakietu. Na terenie RP flaga państwowa ma zawsze pierwszeństwo przed wszelkimi innymi flagami.

Dzień Flagi został ustanowiony przez Sejm w 2004 roku i jest świętem, które ma wyrażać szacunek do flagi i propagować wiedzę o polskiej tożsamości oraz symbolach narodowych.

"MROCZNA GRA O BIAŁE ZŁOTO" RECENZJA FILMU

MAJA SZYMAŃSKA

Gra o białe złoto w reżyserii Kiefa Davidsona (nominowanego do Oscara) i Richarda Ladkaniego (producentem filmu jest Leonardo di Caprio) to film dokumentalny, opowiadający o mrocznym biznesie przemytników kości słoniowej. Filmowcy przez szesnaście miesięcy pracowali nad materiałem w ścisłej tajemnicy – udało im się przeniknąć do świata przemytników.

W nagrywaniu towarzyszył im specjalny oddział wywiadu, strażnicy parków narodowych, potajemnie działający aktywiści. Film ukazuje brutalność i bezwzględność każdej osoby, która związana jest ze światem przemytu kości słoniowej. Tytułowe białe złoto przewożone jest z Afryki oraz z Chin na inne kontynenty i sprzedawane na czarnym rynku, co napędza rozwój międzynarodowej przestępczości. Wszystko odbywa się w tajemnicy. Film zawiera rozmowy z handlarzami, które nagrywane były za pomocą ukrytych kamer. Dokument ujawnia personalia najbardziej ściganego kłusownika tamtych czasów, którego działalność doprowadziła do tego, że słonie zostały uznane za gatunek zagrożony wyginięciem. Film przedstawia dalsze losy tego człowieka. Autorzy filmu skupili się także na pokazaniu słoni jako zwierząt bardzo inteligentnych, żyjących stadnie. Słonie zabijane są nie tylko dla ich ciosów (niepoprawnie nazywanych często kłami), lecz także dla skóry.



**Uwaga! Film zawiera
drastyczne sceny.**



Ludzie wierzą w lecznicze działanie maści ze skóry słonia. W związku z tym kłusownicy polują zarówno na samce, samice, jak i młode osobniki, a nie tylko samce, jak w przypadku pozyskiwania ciosów. Dzikie słonie są też łapane do pracy w branży rozrywkowej (cyrki, przejażdżki na słoniach) lub wykorzystywane w trudnym terenie, np. przy wyrębie lasów. Obecność słoni wspomaga rozwój flory oraz zachowanie różnorodności biologicznej. Słonie, przedzierając się przez gęstą roślinność w poszukiwaniu pożywienia, tworzą korytarze dla innych zwierząt. Można więc nazwać je największymi ogrodnikami na świecie. Twórcy filmu każą zadać sobie pytanie – czy pogoń za dobrami materialnymi może usprawiedliwiać okrucieństwo i bezmyślność kłusowników?



1 MAJA ŚWIĘTO PRACY

JAKUB LINDENAU

- **Co to za święto?**

Pierwszego maja obchodziliśmy Święto Pracy, nazywane również Międzynarodowym Dniem Solidarności Ludzi Pracy. To pierwsze majowe święto, które celebrowane jest w Polsce już od ponad 130 lat.

W tym roku dzień wypadł w sobotę, dlatego pracownikom przysługiwał dodatkowy dzień wolny na moc artykułu 130 paragrafu 2 Kodeksu pracy.

Święto Pracy to międzynarodowe święto klasy robotniczej, które obchodzone jest corocznie 1 maja, począwszy od 1890 roku. Wprowadzone zostało przez II Międzynarodówkę w celu upamiętnienia wydarzeń z pierwszych dni maja 1886 roku w Chicago.

W Polsce wydarzenie to stało się świętem państwowym na mocy rządu komunistycznego w 1950r.

- **Jak obchodzimy tę uroczystość w naszym kraju?**

Pierwsze obchody Święta Pracy w Polsce miały miejsce w 1890 roku i niejednokrotnie odbywały się wbrew woli zaborców. W czasach PRL-u organizowano w tym terminie liczne pochody z obowiązkowymi "szturmówkami". W latach 80. demonstracje pierwszomajowe organizowała podziemna Solidarność (w opozycji do oficjalnych obchodów). W obecnych czasach w wielu polskich miastach odbywają się marsze, pochody oraz przeróżne uroczystości związane ze tym świętem.



Zastanawiałeś się kiedyś czym jest prokrastynacja? A może myślałeś nad tym, czemu jest ona mylona z lenistwem? Z tego artykułu dowiesz się, jak radzić sobie z odwlekaniem pracy na później!

Prokrastynacja to celowe i dobrowolne zwlekanie z realizacją zaplanowanych czynności, mimo świadomości pogorszenia swojej sytuacji, które prowadzi do negatywnych konsekwencji. Czym różni się od lenistwa? Prokrastynator intensywnie pracuje na tzw. "ostatnią chwilę", towarzyszy mu przy tym silny stres oraz wyrzuty sumienia, męczy się ze swoim stanem i cierpi z tego powodu. Natomiast osoba leniwa czerpie ze

PROKRASTYNACJA

WERONIKA SPICA

swojego lenistwa przyjemność, nie ma z tego tytułu wyrzutów sumienia, nie doświadcza poczucia winy.

Okazuje się, że prokrastynacja to coś, co dotyczy prawie każdego. „W badaniach przeprowadzonych przez psychologa prof. Timothy’ego A. Pychyla i jego współpracowników 94 proc. z ponad 9000 respondentów stwierdziło, że prokrastynacja negatywnie wpływa na ich poczucie szczęścia.”

Zachęcam do obejrzenia wystąpienia Tima Urbana:

Tim Urban w swoim przemówieniu na konferencji TED2016 w sposób humorystyczny porównał mechanizm prokrastynacji do trzech postaci. Pierwsza z nich to osoba odpowiedzialna za racjonalne decyzje, która prowadzi ster Twoich działań (tzw. „Racjonalny Decydent”). Kolejna to małpka („Małpa natychmiastowej gratyfikacji”).

Gdy przejmie ster, zaczynasz przeglądać treści na YouTube, oglądać serial czy wygłupiać się, zapominając tym samym o napisaniu wypracowania czy nauce. Ostatnią postacią jest "Potwór paniki" (małpka się go boi). Jest on zazwyczaj goniącym Cię terminem wykonania zadania..” Ten cały schemat zatacza koło. Chcesz popracować, małpka mówi „nie” i zabiera ster. Po jakimś czasie zjawia się potwór paniki i zmusza Cię do pracowania na siłę. Niezdrowy mechanizm, ale niestety każdy go zna.



Dlaczego prokrastynujesz?

Z przyczyn prokrastynacji wyróżnia się głównie lęki:

- przed zmianą
- przed podjęciem decyzji
- przed popełnieniem błędów
- przed ukończeniem zadania
- przed byciem odrzuconym
- przed uczuciami
- przed nadmierną odpowiedzialnością
- przed niedoskonałością
- przed niespełnieniem wysokich standardów
- przed nieznanym
- przed sukcesem
- przed oceną

Do rzadziej spotykanych należą: zaburzenia osobowości, zaburzenia depresyjne, ADHD, problemy w życiu prywatnym i zawodowym, perfekcjonizm, życie w stresie, wychowanie itp.

Jak radzić sobie z prokrastynacją?

Po pierwsze należy mieć świadomość, że prokrastynujesz. Następnie - jest parę sposobów, które możesz samodzielnie wprowadzić w życie. Warto jednak skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty, jeżeli nie radzisz sobie z tym problemem.

1. Zaakceptuj, zdejmując z siebie tym samym presję, że musisz coś wykonać. Jednak trzeba mieć świadomość, kiedy dopada Cię prokrastynacja. Przydatne może być w tym wypadku prowadzenie dziennika, w którym odnotujesz każde niewykonane zadanie, towarzyszące temu myśli i odczuwane emocje. Świadomość to pierwszy krok do zmiany



2. Zaczynj po prostu działać. Powiedz sobie „Po prostu zacznę to robić.”, nieczekając na przyptyw motywacji. Koncentracja na rozpoczynaniu czynności jest sposobem pokonywania prokrastynacji. W nauce pomocna będzie technika pomodoro, polegająca na podziale pracy na 25-minutowe sekcje oraz 5-cio minutowe przerwy.

3. Zrozum sens swoich zadań. Zrozum - co chcesz zrobić, czemu to robisz i jak to zrobisz. Odpowiedzi na te sentencje pomogą Ci w pokonywaniu prokrastynacji.

4. Nie przekładaj zadań na następny dzień. Niestety to pułapka. Przekładając pracę, odczujesz ulgę. Następnego dnia musisz zebrać się do wykonania zadania. Przypominasz sobie wczorajsze uczucia, więc znów przekładasz. W efekcie nie robisz nic. Jeżeli masz drobne rzeczy do wykonania – zrób je od razu.

5. Ćwicz siłę woli. Jest ona jak mięsień – im częściej ją ćwiczysz, tym staje się silniejsza. Zwróć uwagę na sen i odpoczynek – pomoże on zregenerować siłę woli. Najtrudniejsze zadania wykonuj rano. Udowodniono, że wieczorem pojawiają się największe problemy z samokontrolą spowodowane zmęczeniem.

6. Podziel duże zadania na mniejsze. Nie przerazi Cię ilość pracy do zrobienia, jeżeli podzielisz ją na mniejsze segmenty i dobrze rozplanujesz czas jej realizacji.

7. Wybaczaj sobie prokrastynację. Prokrastynacja jest nawykiem, którego zwalczenie wymaga pracy, konsekwencji i wytrwałości. Bądź dla siebie miły, cierpliwy i daj sobie prawo do błędów.

Więcej rad dotyczących tego, jak sobie pomóc w przypadku prokrastynacji, znajdziesz tutaj:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18076-21-rad-na-odwlekanie-jak-skutecznie-zabrac-sie-do-pracy>

Za wkład włożony w pomoc w stworzeniu artykułu pragnę podziękować niezastąpionej psycholog szkolnej **Pani Monice Spych**.





Wolność to słowo, które kojarzy nam się głównie z historią.

Z perspektywy czasu jesteśmy świadomi tego, jak ważne ono jest dla każdego z nas. Warto się jednak zastanowić, co wolność oznacza współcześnie dla młodzieży. Dzięki zaangażowaniu uczniów naszej szkoły udało mi się zebrać odpowiedzi na to pytanie.

Wyniki przeprowadzonej ankiety nie były jednoznaczne. Każdy z nas różnie definiuje to pojęcie. Jedni mówią, że wolność to swoboda możliwości swobodnego wypowiedzenia własnego zdania. Inni przyznali, że wolność polega na tolerancji wobec różnorodności i obronie swoich praw. Spora część osób ankietowanych wskazała wolność jako najważniejszą wartość w życiu, której niestety często nie doceniamy, dopóki jej nie stracimy. Każda z tych odpowiedzi ilustruje fakt, że człowiek musi być wolny, aby osiągnąć szczęście.

„Nasza wewnętrzna wolność, której nikt nie jest w stanie odebrać, nadaje życiu sens i znaczenie” – tak mówił Victor Frankl.

CO O WOLNOŚCI I PATRIOTYZMIE MYŚLĄ UCZNIOWIE?

WERONIKA SPICA

Z wolnością kojarzy się często brak ograniczeń, możliwość działania zgodnie z własną wolą, posiadanie wyboru, a także samodzielność. Do rzadziej udzielanych odpowiedzi należą niezależność, pełnoletniość, szacunek oraz prawa obywateli. Sama dodałabym jeszcze od siebie, że wolność to również możliwość wyrażania swoich poglądów bez konsekwencji (oczywiście, jeżeli nie krzywdzą one nikogo).

Motywy wolności znajdziemy w literaturze, sztuce i muzyce. W związku z pytaniem o skojarzenia związane z suwerennością padały konkretne tytuły: Kocham wolność zespołu Chłopcy z Placu Broni, hit rapera Żabsona Młody Boss czy też utwór grupy Boys, Zatytułowany po prostu Wolność. Mimo wielu odpowiedzi powiązanych z muzyką, uczniowie podawali także przykłady z literatury. Przywoływali między innymi mitologiczne historie, jak opowieść o Dedalu i Ikarze, dotyczącą pogoni za marzeniami oraz ponoszeniu konsekwencji swych działań, powieść Quo vadis Henryka Sienkiewicza oraz Gawędę o miłości ziemi ojczystej, napisaną przez naszą noblistkę, Wisławę Szymborską. Pytanie dotyczące tego, czy uczniowie czują się patriotami, przyniosło także wiele różnych odpowiedzi. Okazuje się jednak, że współcześnie młodzi odczuwają miłość do ojczyzny, która przejawia się w ich zachowaniach.

Według ankiety współczesny patriota zna historię, tradycję i symbole narodowe swojego kraju oraz wywiązuje się z obowiązków obywatela biorąc udział w wyborach, a także udziela się społecznie. Ale przede wszystkim patriota szanuje drugiego człowieka. Temat wolności i patriotyzmu jest bliski uczniom naszej szkoły. Ku mojej uciechu uczniowie chętnie i zaangażowaniem udzielili wyczerpujących odpowiedzi w ankiecie, za co serdecznie dziękuję. Należy pamiętać, że wolność to dar, ale również ogromna odpowiedzialność.



ZSE COOKING

STREFA ZDROWEGO JEDZENIA



PYSZNE BATONY, ZDROWE
KOKTAJLE, WYJĄTKOWE PIZZE





MINI "PIZZE" Z CUKINII

SKŁADNIKI:

- Jedna cukinia
- Sos pomidorowy lub pomidory z puszki
- Ser (ulubiony rodzaj)
- Dodatki: świeża bazylia lub pomidorki koktajlowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię umyj i pokrój na 1 cm plastry. Na każdy z plasterków nałóż trochę sosu pomidorowego lub pomidory z puszki z czosnkiem, następnie mały kawałek sera (może być kozi w plastrach, bardzo cienko pokrojona gouda lub mozzarella). Tak przygotowane cukinie włóż do nagrzanego do 200 °C piekarnika na około 20 minut. Na górę możesz dodać swoje ulubione dodatki.



JOGURTOWE BATONY Z OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- Opakowanie jogurtu greckiego
- Łyżka miodu
- Ulubione owoce (np. borówki, jabłka, maliny, jagody)
- Ulubione dodatki (np. orzechy, wiórki kokosowe)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kubek greckiego jogurtu wymieszaj z miodem. 1-cm warstwę wyłóż na papier do pieczenia. Do masy jogurtowej dodaj swoje ulubione dodatki. Włóż na noc do zamrażarki i następnego dnia pokrój na batoniki.



ZIELONY KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki liści szpinaku
- pół szklanki liści kolendry lub pietruszki
- pół awokado
- pół ananasa
- 2 szklanki wody
- (opcjonalnie) mango

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

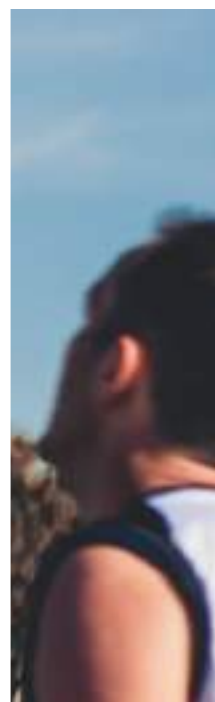
Zmiksuj szpinak, kolendrę i wodę. Następnie dodaj owoce i ponownie zblenduj.

PRZEPISY:

DAGMARA SZABLEWSKA



ZSE SPORT



STREFA SPORTU

—

WYWIAD Z MARZENĄ KLEIN
WYDARZENIA SPORTOWE





1. Na czym polega Pani praca?

Moja praca polega na zarządzaniu Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, organizowaniu jego działalności, wytyczaniu strategii rozwoju oraz reprezentowaniu firmy na zewnątrz podczas różnych spotkań, narad, oficjalnych wizyt, kontaktów



z mediami. Odpowiadam za realizację budżetu jednostki, realizację planów, za analizę i optymalizację kosztów oraz wykorzystanie zasobów. Moim obowiązkiem jest również wyznaczanie właściwych kierunków działania, co wiąże się z potrzebą analitycznego myślenia, dobrą organizacją własnego czasu, a także umiejętnością organizacji czasu pracowników. Ważne jest

SERCE OSIRU CZYLI WYWIAD Z MARZENĄ KLEIN

WIKTORIA GWOREK

bowiem odpowiednie przekazanie obowiązków do wykonania – w zrozumiały dla wszystkich sposób, a także kontrola poszczególnych etapów procesu i jego efektów końcowych. Dobra komunikacja oraz zdolności negocjacyjne, przydają się w utrzymaniu na odpowiednim poziomie kontaktów z kluczowymi partnerami. Mój zakres obowiązków jest bardzo szeroki. Monitoruję sytuację w firmie. Weryfikuję wszelkie nieścisłości, niedopatrzenia. Moje działania nastawione są na rozwój – realizujemy plany krótko i długoterminowe. Muszę nie tylko wiedzieć, co dzieje się w firmie, ale powinienam orientować się również w całej branży, nadążać za coraz nowszymi rozwiązaniami. Covid wymusił na nas zmianę działań, powstała telewizja OSiR TV, część naszych działań zmieniła formę na wirtualne, stworzyliśmy również

inne wydarzenia typu gry terenowe, ruch to zdrowie - a więc były również porady ogrodowe i inne.

2. Jakie działania podejmuje OSiR?

Ośrodek Sportu i Rekreacji podejmuje różne zadania nie tylko sportowe i rekreacyjne, ale czasami również kulturalne. Jesteśmy organizatorem Dni Starogardu Gdańskiego oraz Jarmarku Kociewskiego. Podczas Dni Miasta staramy się, aby każdy znalazł coś dla siebie i ten najmłodszy, i ten najstarszy, są zabawy dla całych rodzin. Niestety w tym roku ze względu na brak możliwości organizowania imprez masowych stacjonarnie Dni Miasta nie odbędą się. Poprzez gry terenowe, rekreacyjnie zachęcamy naszych mieszkańców do poznawania naszego miasta i ciekawych, legendarnych miejsc, no i oczywiście do ruchu poprzez spacer, czy jazdę

rowerem. Jesteśmy też organizatorem rajdów rowerowych, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Nasze główne działania opierają się oczywiście na sporcie. Jesteśmy organizatorem różnego rodzaju imprez sportowych dla najmłodszych, dla młodzieży, dorosłych jak również dla seniorów i osób niepełnosprawnych.

3. Ile czasu zajmuje przygotowanie np. Biegu Szpęgawskiego?

Bieg Szpęgawski planujemy cały rok. Zaczynamy od wyboru terminu i rezerwacji obiektu. Pozyskujemy sponsorów i partnerów, dzięki którym możemy podnieść prestiż imprezy. Intensywny czas zaczyna się na dwa miesiące przed imprezą, kiedy uruchamia się najwięcej pracy „technicznej”. Najważniejsze jest uzyskanie pozwolenie na wykorzystanie dróg w sposób szczególny, zabezpieczenie trasy, pozyskanie wolontariuszy. Przygotowujemy również projekt medali oraz koszulek, zakup nagród, pakiety startowe dla wszystkich zawodników. Dzień przed biegiem przygotowujemy obiekt do imprezy oraz oznaczamy trasę. Czasami dzieje się to do późnych godzin wieczornych. To tak w skrócie. W przygotowaniach biegu bierze udział cały sztab ludzi. W tym roku główny Bieg Szpęgawski z Flex Poland odbył się w formie wirtualnej. Zakończył się dla nas ogromnym sukcesem, ponieważ zapisała się rekordowa ilość zawodników, bo aż 650 osób z całej Polski i z zagranicy. Spływało do nas bardzo dużo pochwał i podziękowań, które dają „kopa” do dalszej pracy i pokazują, że to co robimy jest ważne dla wielu osób.

4. Co Państwa wyróżnia?

To co nas wyróżnia, to na pewno

zgrana załoga. Zawsze powtarzam, że mam najlepszą załogę na świecie, na którą w każdej sytuacji mogę liczyć. U nas nie ma znaczenia jakie stanowisko zajmujesz. W momencie organizowania imprezy jest zadanie i trzeba je wykonać. Główna księgowa rozdaje banany, sekretarka maluje twarze dzieciom, zastępca dyrektora wydaje pakiety startowe. Trzeba pozbierać papierki leżące na ziemi - nie czekamy na sprzątaczkę tylko zbieramy, żeby wszystko było na jak najwyższym poziomie. Takich przykładów mogłabym dawać wiele. Nawet po udanej imprezie robimy spotkanie, aby wzajemnie sobie pogratulować, ale również po to, aby zastanowić się, gdzie były słabe punkty, żeby w przyszłości ich uniknąć. Zdecydowanie wyróżnia nas załoga, ale też różnorodność naszych działań. Zajmujemy się nie tylko sportem, ale też rekreacją. Wkradają się nam również imprezy kulturalne, czy też wirtualne. Dzięki mojej załodze i różnorodności naszych działań moja praca daje mi dużo satysfakcji.

5. Czego możemy spodziewać się w najbliższym czasie?

Wznowiliśmy rywalizację dzieci i młodzieży w rozgrywkach międzyszkolnych, uruchomiliśmy ścianę wspinaczkową i korty tenisowe. W najbliższym czasie odbędzie się I turniej w tenisie ziemnym w ramach cyklu OSiR OPEN. 31 maja i 1 czerwca odbędzie się 37. Bieg Szpęgawski z Olsztyna dla dzieci, który ze względu na Covid-19 nie mógł być przeprowadzony we wcześniejszym terminie, a zależało nam, aby odbył się stacjonarnie, a nie wirtualnie. Dla naszych najmłodszych czyli przedszkolaków i klasy od I-III, czekają nie tylko bieg i pakiet startowy, ale ogrom

atrakcji. W czerwcu odbędą się też rajdy rowerowe cieszące się dużym zainteresowaniem. Później Akcja Lato oraz świetna impreza rodzinna Rum Gym, gdzie na uczestników czeka dużo wyzwań. Przygotowujemy się również do Dni Miasta, które odbędą się pewnie tak jak w ubiegłym roku wirtualnie. Ubiegłoroczne Dni Miasta obejrzało prawie 60 tys. mieszkańców, co uważam również za sukces. W tym roku dla mieszkańców Starogardu i okolic czekać będzie nowa atrakcja, a mianowicie zewnętrzne letnie baseny, których zarządcą będzie OSiR. W skład kompleksów wejdą trzy baseny i wodny plac zabaw dla dzieci oraz sucha sauna. Jest to dla nas duże wyzwanie, któremu będziemy chcieli sprostać. Wraz z pracownikami lubimy wyzwania, a baseny będą dla nas nowym doświadczeniem.



6. Czy można w jakiś sposób wesprzeć Państwa działania?

Tak oczywiście, na większość naszych wydarzeń poszukujemy wolontariuszy. Na portalu Facebook.com utworzyliśmy grupę Wolontariat OSiR, do której może dołączyć każdy. Właśnie tam wolontariusze znajdą wszystkie informacje o wydarzeniach, w których ich pomoc jest dla nas niezbędna. Na zbliżający się Bieg Szpęgawski dla dzieci również poszukujemy wolontariuszy, więc jeżeli jesteś chętny pomóc i świetnie się bawić razem z nami to zapraszamy do kontaktu. Poszukujemy również sponsorów, dzięki którym możemy wzbogacić nasze działania, a przy okazji wypromować jego działalność. Nasze działania trafiają do różnych grup wiekowych, a ich różnorodność pozwala na znalezienie czegoś dla siebie.



WYDARZENIA SPORTOWE

WERONIKA SPICA

• SIATKÓWKA

01.05.2021 - Grupa Azoty Zaksa Kędzierzyn-Koźle została zwycięzcą Ligi Mistrzów w Weronie. To pierwszy triumf polskiego klubu w tych prestiżowych rozgrywkach oraz drugi w historii w najważniejszym z europejskich pucharów, po sukcesie Płomienia Milowice w 1978 roku.

Spotkanie zakończyło się wynikiem 3:1. o Siatkarki trenera Jacka Nawrockiego rywalizację rozgrywek Ligi Narodów rozpoczną we wtorek 25 maja od meczu z reprezentacją Włoch. Ostatnie spotkanie turnieju rozegrają 20 czerwca, a rywalem będą Rosjanki. Natomiast siatkarze trenera Vitala Heynena rozgrywki rozpoczną 28 maja, również od spotkania z Włochami. Ostatni mecz odbędzie się 23 czerwca z Francją.

• PIŁKA NOŻNA

15.05.2021 - Robert Lewandowski w meczu 33. kolejki Bundesligi pomiędzy SC Freiburg a Bayernem Monachium strzelił 40. gola w zmaganiach o mistrzostwo Niemiec w sezonie 2020/2021. Polak wyrównał rekord Gerda Müllera!

• TENIS

Iga Świątek awansowała do finału turnieju WTA 1000 na kortach ziemnych w Rzymie po wygranej z Amerykanką Cori Gauff. Już 16 maja 2021 roku o 14:30 zmierzy się z Czeszką Karoliną Pliskovą.

• KOSZYKÓWKA

FIBA 3x3 Europe Cup 2021 rozegrany zostanie 10-12 września, w Paryżu. Eliminacje do ME odbędą się równolegle w dwóch lokalizacjach – 25-26 czerwca w Tel Awiwie (Izrael) oraz 26-27 czerwca w Konstancy (Rumunia). W paryskich finałach zmierzy się po dwanaście najlepszych kobiecych i męskich reprezentacji.

Polscy koszykarze spotkają się na turnieju z drużynami z Izraela, Czech, Szwajcarii, Hiszpanii, Niemiec, Austrii, Belgii, Turcji, Portugalii, Chorwacji, Grecji, Andory, Azerbejdżanu i Czarnogóry. Przeciwnikami naszych reprezentantek będą koszykarki z Izraela, Serbii, Czech, Szwajcarii, Hiszpanii, Niemiec, Austrii, Belgii, Turcji, Portugalii, Chorwacji i Grecji.



ZSE MUSIC&ART

STREFA MUZYKI I SZTUKI

PIET MONDRIAN, POEZJA ZE
SZTUKĄ W TLE, TOP PRZEBOJE



Piet Mondrian

Abstrakcjonista, Neoplastyk

Piet Mondrian, a właściwie Pieter Cornelis Mondriaan, urodził się w 1872 w Holandii. Od najmłodszych lat przejawiał talent malarski, który rozwijał pod okiem ojca, a następnie wuja, Fritza Mondriaana, cenionego pejzażysty i przedstawiciela szkoły haskiej.

Wczesne obrazy Mondriana nie zdradzały oznak przyszłego geniuszu. Młody artysta podążał śladami malarzy holenderskich, tworząc realistyczne pejzaże, portrety i sceny rodzajowe. Z czasem w jego pracach zaczęły pobrzmiewać wpływy awangardowych nurtów, zwłaszcza fowizmu i ekspresjonizmu.

Ważnym przystankiem w karierze Mondriana okazał się Paryż. W 1911 roku artysta opuścił Holandię, aby zamieszkać w artystycznej dzielnicy Montparnasse. Tam, pod wpływem Pabla Picassa i Georges'a Braque'a, uległ fascynacji kubizmem. W ciągu trzech lat spędzonych we Francji wypracował zupełnie nowy styl. Pola, wiatraki, drzewa i domy, które z takim z upodobaniem malował Mondrian, uległy uproszczeniu i geometryzacji („Szare drzewo”, „Kwitnąca jabłoń”) aż w końcu ustąpiły miejsca formom zupełnie abstrakcyjnym.

W 1914 roku Mondrian powrócił do Holandii, aby towarzyszyć umierającemu ojcu. Z powodu wybuchu I wojny światowej jego pobyt w ojczystym kraju przedłużył się o kilka lat. Mimo przeciwności losu Mondrian kontynuował artystyczną działalność. To właśnie w trakcie wojny zapoczątkował nowy kierunek w sztuce – **neoplastycyzm**, który okazał się zwieńczeniem jego twórczych poszukiwań.



Ty i 152 osoby lubią to!



Adam Corgi

Warto wspomnieć że Piet Mondrian zmienił oblicze XX-wiecznej sztuki i architektury! Jako pierwszy porzucił malarstwo figuratywne na rzecz abstrakcji geometrycznej, dając początek wielkiej artystycznej rewolucji. Choć obrazy Mondriana należą do najbardziej rozpoznawalnych na świecie, sam artysta jest dziś nieco zapomniany!

Napisz komentarz...

OBRAZY:



Kompozycja w czerwieni, żółci, błękitach i czerni, 1921



Tableau I, 1921



Kompozycja nr III z czerwonym, niebieskim, żółtym i czarnym, 1929



Zdjęcia: Tomasz Graban

POEZJA ZE SZTUKĄ W TLE - MAJ.

LUCYNA BIELIŃSKA-SYTEK

Maj to miesiąc budzącego się do życia świata. Jest piękny w swej intensywnej zieloności, stanowi przedsmak lata.

Rozkwitająca przyroda zawsze dawała człowiekowi radość. Jan Kochanowski – Mistrz z Czarnolasu, piewca epikureizmu i stoicyzmu – potrafił w znakomity sposób przelać na papier uczucia, jakich doświadcza każdy z nas, gdy widzi budzącą się do życia przyrodę.

Okazuje się, że twórczość szesnastowiecznego poety nadal jest natchnieniem dla twórców różnych dziedzin sztuki. Jego *Pieśń Świętojańska o Sobótce*

zainspirowała zespół MIKROMUSIC, który wykorzystując słowa *Pieśni Panny IV*, za pomocą muzyki, namalował sielankowy portret renesansowej Arkadii.

Posłuchajcie utworu, ruszcie na spacer, korzystajcie z pięknej pogody – zapomnijcie na chwilę o pandemicznej rzeczywistości. Świętujcie maj!

A może macie ochotę podzielić się swoimi zdjęciami ilustrującymi to, w jaki sposób postrzegacie maj? Jeśli tak, zapamiętajcie nasz adres: zsopolka@gmail.com czekamy na Wasze prace, propozycje tematów na kolejne numery i opinie dotyczące gazetki.



“

Panna IV

Komum ja kwiateczki rwała,
A ten wianek gotowała?
Tobie, miły, nie inszemu,
Któryś sam mił sercu memu.

Włóż na piękną głowę twoję
Tę rozkwitłą pracą moję;
A mnie samę na sercu miej,
Toż i o mnie sam rozumiej.

Żadna chwila ta nie była,
Żebych cię z myśli spuściła;
I sen mię prace nie zbawi,
Spię, a myślę, by na jawi.

Tę nadzieję mam o tobie,
Że mię też masz za co sobie:
Ani wzgardzisz chucią moją,
Ale mi ją oddasz swoją.

Tego zataić nie mogę,
Co mi w sercu czyni trwogę;
Wszystki tu wzrok ostry mają
I co piękne, dobrze znają.

Prze Bóg, siostry, o to proszę,
Niech tej krzywdy nie odnoszę,
By mię która w to tknąć miała,
O com się ja utroskała.

O wszelaką inszą szkodę
Łacno przyzwolę na zgodę;
Ale kto mię w miłość ruszy,
Wiecznie będzie krzyw mej duszy!

”

Jan Kochanowski, Pieśń świętojańska o Sobótce [kliknij]

MIKROMUSIC, Pieśń Panny IV [kliknij]

TOP 5 PIOSENEK WG RADIA ZET W MAJU!

DAGMARA SZABLEWSKA



**1 YOUR LOVE
(9PM) (FEAT. TOPIC
& A7S)- ATB**



**2 POWINNAM? -
NATALIA SZROEDER**



**3 GET OUT MY HEAD -
SHANE CODD**



**4 BEZ CIEBIE -
DAWID KWIATKOWSKI**



**5 BANG BANG
(FEAT. IMANBEK)**



ZSE #STGINFO

INFORMACJE ZE STAROGARDU GDAŃSKIEGO



Starogardzka biegaczka z rekordem!

JAKUB LINDENAU

Lucyna Petka ze Starogardzkiego Klubu Lekkoatletycznego Filippides została dwukrotnie nagrodzona na 30 Halowych Mistrzostwach Polski w Lekkiej Atletyce Masters! Zawody odbyły się w Toruniu 13 marca. Bezkonkurencyjna okazała się w biegu na 800 metrów w kategorii K40. Wynikiem 2:30.50 pani Lucyna ustanowiła rekord Halowych Mistrzostw Polski. Natomiast w biegu na 3000 metrów w swojej kategorii zajęła drugie miejsce. Nie pozostaje nam nic innego jak tylko być dumnym z sukcesu naszej Starogardzkiej reprezentantki!

76. rocznica zakończenia II wojny światowej.

JAKUB LINDENAU

Od 2015 r., co roku obchodzimy w Polsce Narodowy Dzień Zwycięstwa. Upamiętnia on zakończenie największego konfliktu zbrojnego w dziejach ludzkości. Dzień Zwycięstwa ustanowiony został głównie z myślą o wszystkich, którzy w ciągu sześciu lat trwania okrutnej wojny ponieśli śmierć. W wyniku wojny zginęło około sześć milionów Polaków. Okupanci, Trzecia Rzesza oraz Związek Radziecki, prowadzili wobec naszych rodaków politykę eksterminacji, dokonując ludobójstwa, masowych wysiedleń i deportacji. W Starogardzie Gdańskim uczciliśmy pamięć ofiar II wojny światowej przy Pomniku Walki i Męczeństwa lat 1939-45. Prezydent Starogardu Janusz Stankowiak złożył pod





pomnikiem wiązanki kwiatów. Już drugi rok z rzędu, ze względu na pandemię koronawirusa i panujące wciąż obostrzenia, uroczystość odbyła się bez mieszkańców miasta i pocztów sztandarowych reprezentujących miejskie instytucje.

Wypełnij ankietę dla PBPR!

JAKUB LINDENAU

Pomorskie Biuro Planowania Regionalnego zachęca mieszkańców Starogardu Gdańskiego i okolic do wypełnienia ANKIETY. Można się w niej podzielić swoją opinią na temat miejsca swojego zamieszkania. Wszystkie odpowiedzi będą pomocne przy sporządzaniu audytu krajobrazowego.

Badanie opinii mieszkańców potrwa do 15 czerwca 2021 r.

Audyt krajobrazowy identyfikuje krajobrazy występujące na całym obszarze województwa i wskazuje lokalizację krajobrazów priorytetowych.

Rekomendacje i wnioski płynące z audytu

zostaną wykorzystane podczas sporządzania studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego oraz planów miejscowych, co dodatkowo pomoże w ochronie cennych miejsc dla naszego miasta. Audyt krajobrazowy województwa pomorskiego jest sporządzany po raz pierwszy.

Jednocześnie zgodnie z obowiązującymi przepisami taki dokument powstaje raz na 20 lat, dlatego ma stanowić kompleksową analizę przestrzeni naszego regionu.

Prace nad jego opracowaniem trwają od dwóch lat. Jego głównym celem jest przeprowadzenie charakterystyki i ocena stanu krajobrazów występujących na obszarze całego Pomorza. Równie ważne jest też wskazanie krajobrazów szczególnie cennych dla społeczeństwa i mogących wymagać dodatkowej ochrony.

To jak wygląda otaczająca nas przestrzeń i w jaki sposób jest kształtowana, ma przeogromny wpływ na jakość naszego życia oraz naszego samopoczucia. Zachęcamy do oddania swojego głosu w ankiecie. Dzięki temu wspólnie możemy zadbać o nasze piękne miasto i starać uczynić je jeszcze piękniejszym.

Wyniki ankiety będą istotnym źródłem informacji dla zespołu sporządzającego audyt krajobrazowy, a także przyczynkiem do dalszych działań, m.in. przy planowanych konsultacjach społecznych projektu audytu

[ANKIETA \[kliknij\]](#)

REDAKCJA



MAJA
SZYMAŃSKA



KACPER
SZAMSZON



KUBA
LINDENAU



SZYMON
DUSOWSKI



OLIWIA
MAKOWSKA



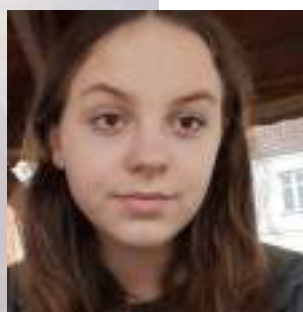
WERONIKA
SPICA



WIKTORIA
GWOREK



WIKTORIA
BAZOWSKA



DAGMARA
SZABLEWSKA



MAGDA
GREGORKIEWICZ



NATALIA
ŁANGOWSKA



LUCYNA
BIELIŃSKA-SYTEK
OPIEKUN

Serdecznie Dziękujemy Pani Lucynie Bielińskiej-Sytek oraz Magdzie Gregorkiewicz za opiekę oraz pomoc językową przy pisaniu artykułów.

Kontakt
zsespolka@gmail.com

ŹRÓDŁA

s. 3 Obraz, Konstytucja 3 maja. źródło: <https://www.galeriaperspektywa.pl/konstytucja-3-maja-jan-matejko-p-533.html>

artykuł, źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Konstytucja_3_maja <https://www.polskatradycja.pl/historia-polski/wydarzenia/konstytucja3-maja.html>

https://historia.wikia.org/pl/wiki/Konstytucja_3_Maja#Postanowienia_konstytucji

s. 11 artykuł źródła: https://pl.wikipedia.org/wiki/Dzie%C5%84_Europy

s. 13 artykuł źródła: <https://www.gov.pl/web/mswia/2-maja-dniem-flagirzeczypospolitej-polskiej>

s. 14 obraz, źródło: <https://vodlife.pl/static/video/gra-o-biale-zloto-2016.jpg>

s. 15 artykuł, źródło: Link: <https://www.radiozet.pl/Co-gdzie-kiedy-jak/Swieto-Pracy-2021-1-maja-co-to-za-swieto-i-jak-sie-je-obchodzi-w-Polsce>

s. 16 artykuł, źródła:

[1] <https://psychescriptum.pl/2017/12/13/leki-zwiazane-prokrastynacja/>

https://www.youtube.com/watch?v=aq5i_Xx_2jg

<https://psycholog-pisze.pl/prokrastynacja/>

<https://www.superego.com.pl/prokrastynacja-czyli-odkladanie-wszystkiego-na-potem/>

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18076-21-rad-na-odwlekanie-jak-skutecznie-zabrac-sie-do-pracy>

[https://www.ted.com/talk/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?](https://www.ted.com/talk/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=pl#t-427668)

s. 21 obraz, kuchnia-pizza, źródło: https://olalalchf.pl/wp-content/uploads/2018/08/40455476_2347930988555995_9130381279022284800_n.2.jpg

obraz, baton jogurtowy, źródło: <http://2.bp.blogspot.com/-TKp-6Oixlik/VcjLPbQk9aI/AAAAAAAAAHGU/FXk8NxNwBCA/s1600/baton3.jpg>

s. 24 obraz, OSIR źródło: https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Plik:OSIR_w_Starogardzie_Gda%C5%84skim.JPG

s. 25 artykuł, źródła: Źródła: <https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2021-05-01/final-lm-2021-zaksa-kedzierzyn-kozle-it-as-trentino/?ref=wyszukiwarka>

<https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2021-05-15/wta-w-rzymie-iga-swiatek/>

<https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2021-05-15/zrobil-to-robert-lewandowski-wyrownal-rekord-gerda-mullera-wideo/?ref=slider>

<https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2021-04-30/liga-narodow-2021-siatkowka-daty-godziny-kiedy-graja-polacy/>

<https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2021-04-30/liga-narodow-2021-terminarz-meczow-reprezentacji-polski-siatkarek/>

<http://3x3basket.pl/2021/05/11/znamy-date-i-miejsce-mistrzostw-europy-2021/>

s. 27 artykuł, źródło: <https://www.homebook.pl/artykuly/5083/piet-mondrian-artysta-ktory-inspiruje-architektow-i-projektantow>

obraz, Mondrian, źródło: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0b/Piet_Mondrian_2.jpg

s. 29 tekst, źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=b7kmJUaYYTo>

s. 30 artykuł: źródło: <https://www.radiozet.pl/Radio/Lista-przebojow>

obraz 1: <https://djpromotion.com.pl/djraport/wp-content/uploads/2021/01/atb-topic-9pm.jpeg>

obraz 2: <https://i.ytimg.com/vi/b4AFepQQ18g/maxresdefault.jpg>

obraz 3: <https://www.super.fm/storage/app/uploads/public/5fd0a7b385fd0a7b38e10f968259069.jpg>

obraz 4: <https://i.ytimg.com/vi/wsFZ4vgobNM/maxresdefault.jpg>

obraz 5: <https://i.ytimg.com/vi/veD7euSEvqc/maxresdefault.jpg>

s. 32 artykuł, źródła: <https://starogard.pl/starogardzka-biegaczka-z-rekordem-97315/>

<https://starogardgdanski.naszemiasto.pl/76-rocznica-zakonczenia-ii-wojny-swiatowej-tak-ja/ar/c1-8269026>

<http://www.24starogard.pl/wyraz-swoja-opinie-na-temat-krajobrazu-starogardu-i15668>