



Z

S

E

S

P

Ó

Ł

K

A

TYLKO U NAS!

DZIEŃ DZIECKA

1 Czerwca
Dzień na który czekają
wszystkie dzieci!

DZIEŃ OJCA

Czy wiesz co to za święto?
oraz czy znasz jego historię?

FILM

*"JEDZ, MÓDL
SIĘ, KOCHAJ"*

WAKACJE!

25 czerwca oficjalnie zaczynamy wakacje!

CO W NAJNOWSZYM NUMERZE?

- | | |
|---|-------|
| 1. Dzień Ojca | s. 2 |
| 2. Dzień Dziecka | s. 3 |
| 3. Recenzja filmu <i>"Jedz, módl się, kochaj"</i> | s. 6 |
| 4. Rezyliencja, czyli odporność psychiczna | s. 7 |
| 5. Wywiad o przemocy | s. 9 |
| 6. Nareszcie wakacje! | s. 12 |
| 7. Strefa Gracza | s. 14 |
| 8. Strefa Zdrowego Jedzenia | s. 16 |
| 9. Strefa Sportu | s. 18 |
| • Wydarzenia sportowe | |
| 10. Strefa Sztuki i Muzyki | s. 20 |
| 11. • Top 5 hitów na czerwiec | |



NOWINKI ZE ŚWIATA! NOWINKI ZE SZKOŁY!

➔ Dzień Dziecka



1 Czerwca - Dzień na który czekają wszystkie dzieci, chcesz dowiedzieć się jak wygląda ten dzień

z perspektywy najmłodszych? jakie atrakcje ich czekały lub co otrzymały?
str.5

➔ Rezyliencja



Rezyliencja, wiesz co to znaczy? To nic innego niż budowanie własnej odporności psychicznej

Jesteś ciekawy jak samemu budować odporność psychiczną? Weronika Spica odpowiada Wam na to pytanie! Sprawdź i dowiedz się sam!
str.7

➔ Rozmowa na temat przemocy



Przemoc rówieśnicza istnieje, jak jednak radzić sobie kiedy staniemy się jej ofiarą? Na to pytania odpowiadają

nam Aleksandra Gajkowska, Iwona Grudzińska oraz Karina Gdanietz. Szukasz pomocy? Znajdziesz ją tutaj!
Str.9



OD REDKACJI

Ten rok szkolny można uznać za bardzo ciężki zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. Pierwsze miesiące naszej nauki odbywały się w szkole, lecz przez pogorszenie się sytuacji epidemiologicznej, zmuszono nas do przejścia na nauczanie zdalne. Dla wielu z nas była to właściwie bardzo dobra wiadomość. Problem stresu oraz strachu związanego z odpytywaniem został rozwiązany. Jednakże nauka z użyciem komputerów miała też dużo wad. Pierwszym klasom zdecydowanie zabrakło integracji oraz zapoznania się. Nauka zdalna zaburzyła tryb przyswajania wiedzy oraz pisania notatek. Trudno notować wszystko, kiedy gry komputerowe były tak bardzo kuszące. Dla dużej części społeczności szkolnej czas nauki w domu był mało produktywny. Największą skazą był zdecydowanie brak skupienia, zdarzało nam się rozpraszać się z różnych powodów.

Mimo tak ciężkiego czasu, w ciągu tego roku szkolnego mieliśmy okazję do brania udziału w olimpiadach oraz w konkursach i zawodach. Nasza szkoła świętowała Dzień Bezpiecznego Internetu oraz Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. Mieliśmy ponadto okazję nagrać film promujący naszą szkołę. "Ekonomik" zorganizował też ciekawe akcje dotyczące oznak depresji czy przemocy w rodzinie. W zaś maju mogliśmy wziąć udział w wyzwaniu majowym. Tak czy inaczej, to już wszystko za nami. Teraz czeka jedynie czas radości oraz wyczekiwanego odpoczynku. Pojawi się okazja do zwiedzania górskich szlaków oraz spędzania miłego czasu nad wodą. W końcu uda nam się odetchnąć od notatek i sprawdzianów, a zamiast tego pojawią się beztrudne chwile, które będziemy wspominać latami.

DZIEŃ OJCA



JAKUB
LINDENAU

Dzień Ojca? Cóż to za święto?

Związku z nadchodzącym Dniem Ojca dobrze byłoby się co nieco o nim dowiedzieć!

Dzień Ojca to święto będące wyrazem szacunku i wdzięczności ojcom, corocznie obchodzone na całym świecie. W Polsce celebrowane niezmiennie 23 czerwca, w tym roku, dzień ten wypadnie w środę. Polscy ojcowie po raz pierwszy mieli okazję świętować takową datę w 1965 roku.

Jaka jest historia i jak obchodzone jest to święto?

Tradycyjnie w Polsce, w Dzień Ojca dzieci składają swoim ojcom życzenia oraz wręczają własnoręcznie wykonane laurki, w szkołach zaś z tej okazji organizowane są specjalne przedstawienia. Choć w Polsce święto to ma już kilkudziesięcioletnią tradycję, do tej pory nie dorównało ono popularnością Dniowi Matki.

W przeciwieństwie do Dnia Matki, święto ojców nie zyskało tak ogromnej popularności na świecie, choć staje się ono coraz bardziej znane.

Obchody Dnia Ojca zapoczątkowane zostały w Stanach Zjednoczonych. Pomysł ten narodził się po dużym sukcesie jaki odniósł Dzień Matki - pojawiły się też wtedy głosy, by ustanowić dla pozostałych członków rodziny podobne święta. Pierwszy raz Dzień Ojca obchodzony był w 1910 roku w miasteczku Spokane, w stanie Waszyngton. Wszystko za sprawą Sonory Smart Dodd, córki weterana wojny secesyjnej Williama Smarta, która dowiedziawszy się o ustanowieniu Dnia Matki, wpadła na pomysł, by analogiczne święto wprowadzić dla uczczenia trudu opieki nad rodziną i zasług wszystkich ojców -

w szczególności jej własnego, który po śmierci matki samotnie wychowywał ją wraz z piątką młodszego rodzeństwa. Starania o wprowadzenie go na skalę krajową nie przyjęły się przez kolejnych kilka dekad. Dopiero kilkadziesiąt lat później, a dokładniej w 1972 roku, prezydent Nixon oficjalnie ustanowił Dzień Ojca.

Czy wszędzie obchodzi się ten dzień w jednakowym czasie?

Obecnie na świecie Dzień Ojca obchodzony jest w zróżnicowanych terminach. We Włoszech, Hiszpanii i Portugalii jest to 19 marca.



W krajach skandynawskich obchodzony jest w drugą niedzielę listopada, zaś w Danii 5 czerwca. Z kolei Dzień Ojca w Niemczech celebrowane jest w dniu Wniebowstąpienia Pańskiego, czyli dokładnie w 39. dzień po niedzieli wielkanocnej. Natomiast Dzień Ojca w Wielkiej Brytanii jest świętem ruchomym i przypada na trzecią niedzielę czerwca. Co kraj to obyczaj, nie zmienia to jednak faktu, że wszędzie święto to ma bardzo podobny, pozytywny charakter i obchodzi się je z tym samym wielkim entuzjazmem. Pamiętajmy, że nasi ojcowie dzielą ten sam trud wychowując nas, dokładnie tak, jak nasze mamy.

**Nie zapomnijmy o naszych kochanych ojcach!
Pokażmy w ten wyjątkowy dzień, jak wiele dla nas znaczą i okażmy im pamięć!**

DZIEŃ DZIECKA



MAGDA
GREGORKIEWICZ

Czerwiec od zawsze kojarzy się z okresem swobody oraz bez troski. Koniec roku szkolnego zbliża się wielkimi krokami, wakacyjne plany są coraz bliższe spełnienia, a na dodatek jest piękna pogoda. Ponadto początek tego miesiąca jest ciekawym czasem ze względu na jedno święto. Obchodzimy wtedy Dzień Dziecka, datę wyczekiwaną głównie przez najmłodszych. Z tej okazji wybraliśmy się do Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2 im. Marii Konopnickiej w Starogardzie Gdańskim. Naszym celem było dowiedzenie się, jak nasi młodszy koledzy oraz koleżanki spędzili ten szczególny dzień. Dzięki uprzejmości Pani Joanny Linke-Talaśka udało nam się porozmawiać z uczniami klasy 1B. Grupa ta składała się z miłych oraz chętnych do rozmowy dzieci, udało nam się dostać odpowiedzi na każde pytanie. Wszyscy uczniowie byli zgodni z tym, że Dzień Dziecka minął im bardzo przyjemnie. Z okazji ważnego dla nich święta otrzymali rozmaite prezenty od rodziny. Z wielkim zapałem opowiadali o świetnych lalkach, grach planszowych oraz pieniądzech, które dostali. Oprócz niespodzianek, które czekały w domu, uczniowie mieli chwilę na zabawę w szkole. Placówkę odwiedził klaun, który umiał czas najmłodszym. Ponadto odbyły się zawody, a na koniec wszyscy zostali poczęstowani lodami. Z dalszego etapu rozmowy udało się nam dowiedzieć, że najmłodszych cieszy przychodzenie do szkoły. Kilka osób wskazało pojawianie się na lekcjach, jako coś, co sprawia im radość. Inne czynniki cieszące pierwszoklasistów to zabawy z rówieśnikami oraz jeżdżenie na rolkach oraz rowerze. Kilku uczniów klasy 1B brało udział w Biegu Szpęgawskim. Po pokonaniu dystansu 500m na uczestników czekały dmuchane zamki, które według kilku osób były ciekawszą atrakcją niż sam Bieg. Cała klasa jest zgodna, że w przyszłym roku pobiegną razem. Pragniemy podziękować Pani Joannie oraz jej wspaniałej klasie za możliwość rozmowy oraz satysfakcjonujące odpowiedzi na każde zadane pytanie!





WAKACJE NA EKRANIE RECENZJA JEDZ, MÓDL SIĘ, KOCHAJ



MAJA
SZYMAŃSKA

Ekranizacja bestsellerowej powieści Elizabeth Gilbert – Jedz, módl się, kochaj, w reżyserii Ryana Murphy'ego, to amerykański dramat. W główną bohaterkę wciela się znakomita aktorka Julia Roberts, która wyrusza w podróż w poszukiwaniu szczęścia. Liz jest zwyczajną dziennikarką z Nowego Jorku, która po ośmiu latach małżeństwa zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że nie jest szczęśliwa, postanawia zmienić swoje życie, wziąć rozwód i wyjechać w podróż życia, szukając odmiany. Odwiedza Włochy, Indie oraz Bali, gdzie poznaje nowych ludzi, miejsca i różnorodne kultury. We Włoszech zdobywa wspaniałych przyjaciół i poznaje tajniki włoskiej kuchni. Jest to moim zdaniem najciekawsza część filmu - wędrówka po włoskich uliczkach, restauracjach i kafejkach pozwala poczuć prawdziwie wakacyjny klimat. Podróże do Indii i na Bali wyzwalają w niej potrzebę rozwoju, medytuje, udaje jej się złapać

równowagę wewnętrzną, nabiera siły na nowe życie.

W każdym z odwiedzanych zakątków świata spotyka życzliwych sobie ludzi, którzy uczą ją nowego życia - udzielają cennych rad opierając się na własnym doświadczeniu życiowym. Reżyser umiejętnie przedstawia przemianę bohaterki oraz porusza uniwersalny temat, i jakim jest potrzeba poszukiwania wewnętrznej równowagi. Pomysł pokazania przemiany bohaterki podróżującej po egzotycznych sceneriach pozwala złagodzić powagę problematyki filmu. Obraz zachwyca zdjęciami, idealnie oddającymi klimat niektórych miejsc. Aktorka po raz kolejny pokazała swój ogromny talent, wcielając się w dojrzałą Liz, niezwykłą kobietę. Niestety, pomimo świetnej obsady i ciekawej koncepcji, film nie wzbudza euforii widzów. Wydaje się mało dynamiczny, brakuje akcentów humorystycznych. To świetny film na leniwy, wakacyjny wieczór. Nie polecam osobom lubiącym filmy akcji.



REZYLIENCJA, CZYLI JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ



WERONIKA
SPICA

Odporność psychiczna to temat, który coraz częściej jest poruszany w mass mediach. Zwraca się uwagę na obniżenie jej poprzez niekorzystne oddziaływanie natłoku informacji z wielu stron. Jak zatem podwyższyć odporność psychiczną? Dowiedz się o tym w 4 prostych krokach!

Rezyliencja

(odporność psychiczna) to pojęcie wywodzące się z psychologii i określa zespół cech, które wpływają na to, jak człowiek radzi sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Potocznie mówiąc, jest to umiejętność „wychodzenia na prostą”. Osoby, które nie wykształciły

w sobie rezyliencji, są bardziej podatne na negatywne bodźce związane z przykrymi wydarzeniami w ich życiu. Mają obniżone poczucie własnej wartości i mierzą się z trudnością zapanowania nad emocjami.

Do czego prowadzi brak rezyliencji?

Doprowadza do pogorszenia się zdrowia fizycznego i psychicznego poprzez m.in. przewlekły stres, myślenie o negatywnych sytuacjach oraz obawy i strach związany z wizją przyszłości. Nadmierne nagromadzenie w sobie tych emocji może skutkować wystąpieniem depresji, nerwic, lęków czy uzależnień.

Jak radzić sobie z rezyliencją?

Krok nr 1 – świadomość

Warto pracować nad uważnością, która pomoże dostrzec nam, to co ważne, a zarazem wartościowe. Pozwala zatroszczyć się o własne potrzeby i pragnienia. Świadoma uważność daje szansę na kontrolę naszych codziennych myśli. Warto uświadomić sobie, jakie są nasze talenty, umiejętności i mocne strony.

Krok nr 2 – szukaj swojego szczęścia

Robert Emmons i Micheal McCullough w 2003 roku przeprowadzili badania.

które dowiodły, że celowe praktykowanie wdzięczności wpływa na poprawę efektywności pracy, jakości snu, zdrowia i relacji międzyludzkich. Podstawą wdzięczności jest podchodzenie do każdego nowego dnia z ciekawością i optymizmem. Warto założyć dziennik wdzięczności, w którym zapisuje się, co Cię uszczęśliwia. Poszukiwanie radości w małych rzeczach, które nas otaczają podnosi poziom rezylencji.

Krok nr 3 - przebaczaj

Elementem obniżającym nasz poziom rezylencji bardzo często jest cierpienie. Proces wybaczenia pomaga nam wyrwać się z bólu psychicznego, pomaga nam zrozumieć co dla nas najlepsze. Niestety nie da się ruszyć do przodu, jeżeli dalej tkwimy w przeszłości. Wybaczenie to zrozumienie, że nie mamy wpływu na to, co się wydarzyło, ale możemy mieć wpływ na to, co teraz czujemy. Wszystko zależy od naszych myśli oraz wyobrażeń.

Krok nr 4 - buduj poczucie własnej wartości

Wiedza o tym co dla nas ważne i czym się w życiu kierujemy, pozwala bardziej doceniać otaczający nas świat i zrozumieć siebie samych. Stajemy się bardziej pewni siebie, a co za tym idzie, silniejsi i odporniejsi. Pomocne w budowaniu poczucia własnej wartości może być wypisanie, co posiada się w życiu oraz co się docenia. Nauka obserwacji i znajomości siebie samych ułatwi szanować oraz stawiać siebie na pierwszym miejscu.





PRZEMOC RÓWIEŚNICZA GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



WERONIKA
SPICA

Przemoc to temat, który coraz częściej poruszany jest w naszym społeczeństwie. Nie oznacza to jednak, że problem zniknął. Statystyki z roku na roku utrzymują się na podobnym poziomie. Więcej o problematyce przemocy powiedziały – Aleksandra Gajkowska z klasy 2 TL, Karina Gdanietz z 1 TC oraz Pani pedagog Iwona Grudzińska.

Weronika Spica: Na początku chciałabym poznać Wasze odczucia na temat warsztatów, które przeprowadziłyście w ciągu ostatnich dni w naszym technikum. Co możecie o nich powiedzieć?

Aleksandra Gajkowska: Jestem zdziwiona zaangażowaniem młodzieży w warsztaty. Widać było, że chcą słuchać i się w nich udzielać. Padały czasem nietrafione propozycje, ale nadrabiano to zaciekawieniem i aktywnym uczestnictwem w zajęciach.

Jestem pozytywnie zaskoczona.

Iwona Grudzińska: Miałam okazję zostać opiekunem warsztatów na terenie naszej szkoły i jestem z tego powodu dumna. Dziewczyny wyśmienicie pełnią swoją rolę. Wynika to z faktu, że wiele godzin spędziły na edukacji i zdobywaniu wiedzy, która opiera się na fachowym przekazaniu informacji o przemocy.

WS: Ukończyłyście szkolenie dla młodzieżowych edukatorów. Jak udało Wam się zdobyć tytuł edukatora? Jakie kroki musiałyście podjąć?

AG: Warto wspomnieć, że warsztaty były organizowane we współpracy z Młodzieżową Radą Powiatu Starogardzkiego. Dzięki temu udało mi się na nie zapisać. Odbływały się one online w soboty i trwały ok. 8 godzin.

Karina Gdanietz: Zajęcia były bardzo ciekawe.

Wiedza, którą udało nam się pozyskać na warsztatach, umożliwiła nam rozpowszechnianie jej dalej. Poznałyśmy wiele dających do myślenia zagadnień, którymi teraz możemy się podzielić. Warsztaty przeprowadzili specjaliści z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

WS: Przejdźmy w takim razie do tematu bezpośrednio związanego z przemocą. Czym objawia się przemoc rówieśnicza?

AG: Przemoc rówieśnicza objawia się zazwyczaj odsunięciem od grupy, problemami z zaufaniem i nawiązaniem nowych kontaktów. Wywołuje to niechęć do bycia w szkole, a w efekcie skutkuje nieregularnym przychodzeniem na zajęcia oraz brakiem uczestnictwa w wycieczkach szkolnych.

KG: Na pewno wyróżnia się spadek samooceny, pogorszenie ocen. Warto wspomnieć jeszcze o zamknięciu się w sobie i izolacji od rówieśników.

Pamiętajmy, że dla osób doświadczających przemocy jest to bardzo trudny temat do rozmowy.

WS: Na jakie zachowania trzeba zwracać uwagę wśród naszych koleżanek i kolegów?

AG: Po osobie, która doświadcza przemocy widać, że jest odsunięta od grupy, boi się nawiązywać nowe relacje. Ma problem z lękiem, zamyka się w sobie.

WS: Czyli te zachowania są podobne przy przemocy domowej? Czy są jakieś różnice?

KG: Zachowania te są zbliżone. Oczywiście mogą one przebiegać w inny sposób i w odmiennych warunkach. Natomiast niektóre objawy są podobne, wręcz identyczne.

WS: Jak, jako uczniowie, powinniśmy reagować na takie zachowania? Co powinniśmy zrobić, żeby pomóc takiej osobie?

AG: Najważniejsza jest rozmowa z drugą osobą. Słuchanie jej to umiejętność, dzięki której będziemy mogli pomóc. Jeżeli zauważymy, że ktoś ma problem, usiądźmy z taką osobą, porozmawiajmy i wesprzyjmy, jak tylko będziemy w stanie. Dbajmy o jej prywatność, reagujmy od razu. Jeżeli objawy będą się nasilać, warto zgłosić to do zaufanego nauczyciela lub pedagoga.

IG: Kodeks postępowania cywilnego mówi wyraźnie, że jeżeli mamy podejrzenie krzywdzenia jakiejś osoby, to natychmiast istnieje obowiązek powiadomienia odpowiednich instytucji. Nie możemy pozostać w takich sytuacjach obojętni.

WS: Gdzie zwracać się o pomoc, gdy jesteśmy ofiarami przemocy?

AG: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę bardzo aktywnie działa w tym temacie. Warto wspomnieć również o działającej w Starogardzie Gdańskim Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.

KG: Oczywiście szkoły oferują swoim uczniom wsparcie w gabinetach specjalistów. W naszej szkole pomoc otrzymują od Pani pedagog Iwony Grudzińskiej oraz Pani psycholog Moniki Spych.

WS: Porozmawiajmy jeszcze o przemocy na tle seksualnym, która objawia się rzadziej niż przemoc fizyczna i psychiczna. Co powiecie na ten temat?

AG: Uważam, że jest to dla niektórych wciąż temat tabu. Nie potrafię sobie nawet wyobrazić, jak muszą czuć się osoby, które jej doświadczają. Jest mi przykro, bo Ci, którzy doznali tej przemocy, mogą sobie nawet nie zdawać sprawy, że to przeżyli.

KG: Żeby pomóc osobie, która doświadczyła przemocy na tle seksualnej, trzeba okazać jej wsparcie. Dużą rolę odgrywają tutaj bliscy – przyjaciele, rodzice, wychowawcy, pedagodzy i psycholodzy. Łatwiej rozmawia się z osobami bliskimi niż zupełnie nam obcymi.

WS: Uważacie, że warsztaty, które udało Wam się przeprowadzić, są potrzebne?

AG: Są to tematy, o których młodzi mają pojęcie, ale na co dzień o tym nie myślimy. Dzięki warsztatom uświadamiamy sobie, jak powinniśmy się zachować w sytuacjach związanych z przemocą. Powinny one odbywać się regularnie, żeby młodzież wiedziała, jak się zachować i miała świadomość, że jest to realny problem.

IG: Temat krzywdzenia nie jest nikomu nieznanym.

Natomiast skala tego zjawiska czasami nie jest do końca wyjaśniona. Na pierwszy rzut oka nie da się powiedzieć, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami domu. Mamy z Panią psycholog doświadczenia, gdzie dopiero po długim czasie mamy do czynienia z uczniem, który taką przemoc przeżywa. Dlatego uważam za zasadne odbywanie się takich warsztatów w szkołach.

WS: Chciałybyście coś dodać?

AG: Cieszę się, że miałam okazję przeprowadzić takie warsztaty dla młodzieży. Pomagamy i uświadamiamy, a to jest bardzo ważne.

KG: Zgadzam się z Olą. Po takich zajęciach miałyśmy dużo refleksji, które wiele nam uświadomiły.

IG: W Polsce istnieje wiele instytucji, które tą tematyką zajmują się w sposób bardzo fachowy. Chciałabym podzielić się kilkoma z nich, które będą miały na pewno swoje odniesienie w przypadku osób, które ze wstydu nie będą w stanie przyznać się do tego, co się dzieje w ich środowisku. Istnieją ogólnopolskie infolinie pomocowe – informacja w formie zdjęciowej – pod jakie numery się zgłaszać w kryzysach psychicznych. Są to telefony anonimowe i bezpłatne, gdzie jest zapewniona pełna dyskrecja.

IG: Zachęcam do korzystania z wszelkiej pomocy, do tego, by nie odsuwać problemu. Jeżeli czujesz, że masz problem z rozwiązaniem jakiegoś problemu, to zachęcam do kontaktu z Panią psycholog Moniką Spych na terenie Zespołu Szkół Ekonomicznych oraz bezpośrednio ze mną. Dziękuję bardzo.



Materiał sfinansowany ze środków Programu Prawa, Równość i Obywatelstwo Unii Europejskiej (2014-2020) w ramach projektu Barnahus Poland, zgodnie z umową nr 856665. Treści zawarte w niniejszym materiale przedstawiają wyłącznie poglądy autorów i nie odzwierciedlają poglądów Komisji Europejskiej. Autorzy są podmiotem wyłącznie odpowiedzialnym za informacje zawarte w materiale, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za ich zawartość, jak i sposób wykorzystania.

WAKACJE! NARESZCIE!



NATALIA
LANGOWSKA

To z pewnością najbardziej wyczekiwany czas w roku szkolnym. Duża część z nas nie przepada za szkołą, więc wakacje to po prostu niebo. Chociaż będąc na zajęciach, oprócz nauki, poznajemy siebie oraz swoich znajomych.

Teraz już nie ma co wspominać o szkole, warto powiedzieć jedynie o czynnościach, które można wykonać w wakacje, kiedy nie wiemy co robić. Gdy nie mamy żadnych planów lub po prostu się nudzimy.

Kreatywne sposoby na nudę w wakacje!

Oto lista rzeczy do zrobienia podczas wakacji. Potraktujcie je jako kreatywne sposoby na nudę lub listę propozycji i pomysłów. Jedyne co jest ważne, to uśmiech na twarzy i dobrze spędzony czas. Do dzieła!

1. Wybierz się w podróż do miejsca, które już znasz – odkryj je na nowo!

Wybierz się rowerem do miejsca, które już dobrze znasz, być może zauważysz coś nowego, coś czego nie udało Ci się pręcej dostrzec!

2. Zrób sobie piknik z przyjaciółmi

Weźcie koc i usiądźcie w ciekawym miejscu. Zabierzcie ze sobą coś do jedzenia, mogą być zwykłe kanapki oraz napój. Zróbcie zdjęcia, dzięki temu z pewnością będziecie pamiętać te chwile!!

3. Znajdź czas na ćwiczenia

Chciałeś zacząć ćwiczyć, ale przez cały rok nie znalazłeś na to czasu? Podczas wakacji z pewnością uda Ci się znaleźć chwilkę! Chociaż 30 minut dziennie. Możesz biegać lub robić specjalne ćwiczenia. Jeśli się podejmiesz, zauważysz rezultaty!

4. Wyprowadź psa na długi spacer

Możesz podjąć się wyzwania. 50 tysięcy kroków dziennie z psem? Musi się udać! Weź kanapki dla siebie oraz coś dla swojego pupila. Obowiązkowo pamiętaj o wodzie! Wybierzcie się na spacer. Przekonasz się, nie tylko pies będzie szczęśliwy, ale również Ty sam!



fot. Natalia Langowska

5. Zrób relację z całego swojego dnia

Możesz to zrobić w formie filmu, zdjęć, relacji na Instagramie, pamiętnika. Dowolnie. Zaplanuj sobie wyjątkowy dzień, by móc go wspominać latami. Dzięki relacji –będziesz mógł do niego wracać w dowolnym momencie!

6. Zrób porządki w szafie

Zbędne rzeczy oddaj potrzebującym – dwa dobre uczynki za jednym zamachem.

7. Pojedź nad jezioro

To jedna z ciekawszych wakacyjnych aktywności – kąpanie się w jeziorze. Pojedź nad jezioro z przyjaciółmi. Gwarantuję najlepszą zabawę!

8. Noc na trampolinie

Masz trampolinę? Jedynie tego nam potrzeba. Razem z przyjaciółmi przygotujcie wszystko wcześniej. Zróbcie smaczne jedzenie. Naładujcie komputer – możecie wtedy pooglądać seriale. Pamiętajcie o popsikaniu się preparatem odpędzającym komary!

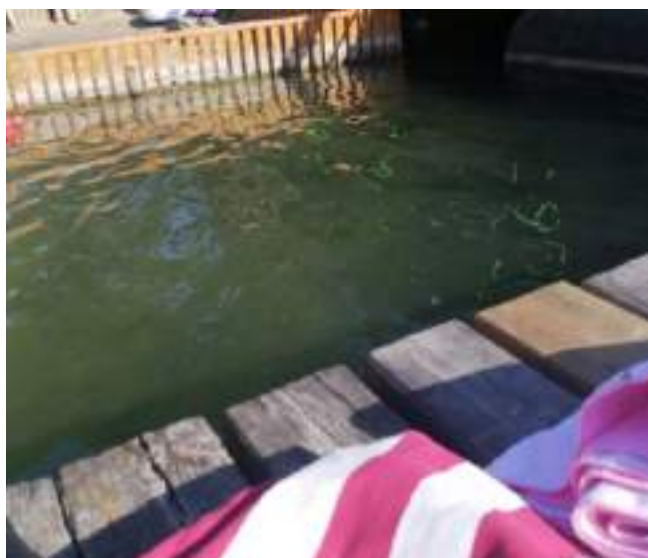
9. Odwiedź bliskich, których już dawno nie widziałeś.

Na pewno ucieszą się z Twojego pobytu! A przecież o to chodzi!

Przeżyj wakacje tak, żebyś nie czuł, że był to stracony czas.

Na pewno jeszcze jakieś pomysły wejdą Ci do głowy. To były jedynie propozycje.


Możesz tu w każdej chwili zajrzeć! Oby Twoje wakacje były wspaniałe!



fot. Natalia Łandowska



fot. Natalia Łandowska



ZSE E-SPORT



STREFA
GRACZA

—

STEAM, PS5,
EPIC GAMES STORE





STREFA GRACZA



KAMIL
LEMKA

Wprowadzenie menedżera biblioteki gier w STEAM

Twórca Steam DB Pavel Djundik poinformował o planowanej zmianie w interfejsie użytkownika. Ma on zastąpić dotychczasowe foldery i ułatwić zarządzanie zainstalowanymi produkcjami. Nowe narzędzie pokazuje listę zainstalowanych tytułów oraz ich rozmiar w przestrzeni dyskowej. Narzędzie to pozwoli uporządkować zasoby platformy.

Control za darmo w Epic Games Store

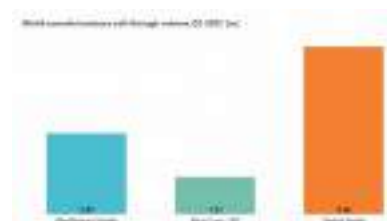
Epic Games nadal dzieli się z użytkownikami darmowymi grami, zamieszczając je na swojej platformie dystrybucyjnej. Kolejną produkcją, którą można już

bezpłatnie odbierać, jest Control (w wersji podstawowej, bez dodatków). To opracowana przez studio Remedy strzelanka. W trakcie zabawy wcielamy się w Jesse Faden, która w wyniku pewnych wydarzeń zostaje dyrektorem tajnej agencji o nazwie Federalne Biuro Kontroli i musi stawić czoła mocom nie z tego świata. Produkcja została ciepło przyjęta przez krytyków.

PS5 z lepszą sprzedażą od Xbox Series X/S w pierwszym kwartale roku według analityków

Rywalizacja między PlayStation a Xboxem od lat rozpala emocje wśród miłośników elektronicznej rozrywki. Niezależna grupa analityczna Ampere Analysis przeprowadziła

badania, których wyniki pokazały, że w okresie od stycznia do marca br. PlayStation 5 (w wersji normalnej i bez napędu) rozeszło się w 2,83 miliona egzemplarzy. W tym samym okresie do odbiorców trafiło 1,31 miliona sztuk Xbox Series X/S. Analitycy zwracają uwagę, że w normalnych, niepandemicznych warunkach wyniki osiągnięte przez obie te konsole w pierwszych miesiącach 2021 roku mogłyby być dużo większe. Trudno jest więc ocenić rzeczywisty popyt na te platformy.





ZSE COOKING

STREFA ZDROWEGO JEDZENIA

—
PARMEZANOWE CHIPSY Z
CUKINII, PRAŻONA CIECIORKA





PARMEZANOWE CHIPSY Z CUKINII

SKŁADNIKI:

- cukinia,
- parmezan,
- ząbek czosnku,
- sól i pieprz,
- trochę octu jabłkowego,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokrój cukinię w cienkie plasterki i wsyp do miski. Dodaj rozgnieciony ząbek czosnku, starty parmezan, sól, pieprz i nieco octu jabłkowego. Wymieszaj. Ułóż plasterki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pozwól im się a piec, a właściwie schnąć w piekarniku temp. 120 st. C przez około godzinę.



PRAŻONA CIECIORKA

SKŁADNIKI:

- puszka cieciorke,
- kumin,
- sól,
- pieprz cayenne,
- oliwa z oliwek,

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dużą puszkę cieciorke wypłucz pod bieżącą wodą i dobrze odsącz. W misce wymieszaj z 1 łyżeczką kuminu, proszkiem chili i połową łyżeczki soli, pieprzu cayenne oraz 2 łyżkami oliwy z oliwek. Wysyp na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i prażyć 30-40 min w temp. 200 st. C.



WARZYWA Z DIPEM ZIOŁOWYM

SKŁADNIKI:

- 4 ogórki gruntowe,
- 1 marchewka,
- 2 łodygi selera naciowego,
- 4 rzodkiewki,
- 1 jogurt naturalny,
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki,
- 1 łyżka posiekanego koperku,
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku,
- sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obierz marchewkę i tak, jak pozostałe warzywa umyj pod bieżącą wodą. Marchewkę, łodygi selera i ogórki pokrój w słupki, rzodkiewkę w ćwiartki. Przygotuj dip do warzyw: w miseczce zmieszaj jogurt z koprem, natką i szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem.

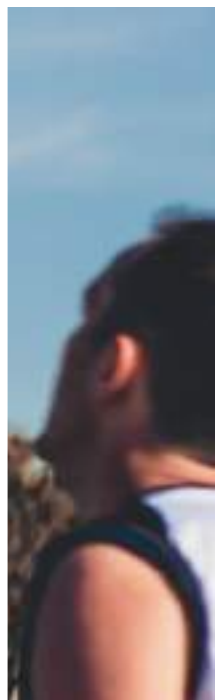
PRZEPISY:

DAGMARA
SZABLEWSKA





ZSE SPORT



STREFA SPORTU



WYDARZENIA SPORTOWE





WYDARZENIA SPORTOWE



WERONIKA
SPICA

• SIATKÓWKA

W Lidze Narodów 2021 siatkarze, jak i siatkarki radzą sobie całkiem nieźle. W dniu 14.05.2021 bilans mężczyzn wynosi 7 zwycięskich spotkań, a 2 przegrane. Natomiast u siatkarek – 4 wygrane mecze i 8 przegranych.

Już we wrześniu odbędą się rozgrywki siatkarzy w ramach Mistrzostw Europy. Mistrzostwa Starego Kontynentu mężczyzn rozpoczną się 1 września 2021 roku w Finlandii (Tampere). Mecze o medale rozegrane zostaną 19 września 2021 roku w Polsce (Katowice). Panie będą próbować swoich sił w rozgrywkach już od 18 sierpnia do 4 września.

• PIŁKA NOŻNA

14 czerwca polscy piłkarze rozpoczęli swoje zmagania na Euro 2020. Niestety to spotkanie nie poszło po myśli zawodników. Przegrali oni ze Słowacją 2:1. Kolejne mecze naszych reprezentantów już 19 i 23 czerwca.

• KOLARSTWO

Dla kibiców kolarstwa już 9 lipca rusza Tour de Pologne. Jest to już 78. edycja wyścigu, która potrwa do 15 lipca 2021 roku. Cała trasa wyniesie 140 km i odbędzie się w południowo – wschodniej części Polski. [\[więcej informacji\]](#)

Już 26 czerwca rusza Tour de France 2021. Trasa podzielona jest na 21 etapów. Przejazd wyniesie ponad 3 kilometry.

Dla zainteresowanych, lokalnych kolarzy również nie zabraknie wrażeń. 18 lipca odbędzie się rajd „CYKLO Gmina Starogard Gdański”. Do wyboru są dwa dystanse – 100 i 50 kilometrów. Jest to impreza płatna [\[więcej informacji\]](#)

• IGRZYSKA W TOKIO

Zachęcam do zapoznania się z reprezentantami Polski na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio oraz kalendarium rozgrywek.



ZSE MUSIC&ART

STREFA
MUZYKI
I SZTUKI

—
TOP PRZEBOJE

TOP 5 PIOSENEK WG RADIA ZET W CZERWCU!

DAGMARA
SZABLEWSKA



1 **TOM GRENNAN -
LITTLE BIT OF LOVE**



2 **BEBE REXHA -
SACRIFICE**



3 **KAMIL BEDNAREK -
PULL UP**



4 **ALVARO SOLER -
MAGIA**



5 **SYLWIA GRZESZCZAK
- PRAWDA O NAS**

REDAKCJA



MAJA
SZYMAŃSKA



KACPER
SZAMSZON



KUBA
LINDENAU



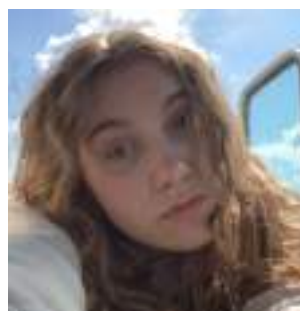
SZYMON
DUSOWSKI



OLIWIA
MAKOWSKA



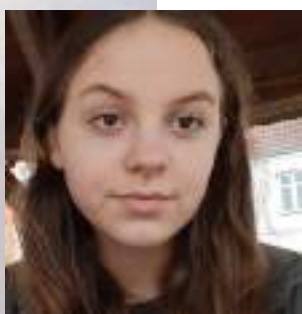
WERONIKA
SPICA



WIKTORIA
GWOREK



WIKTORIA
BAZOWSKA



DAGMARA
SZABLEWSKA



MAGDA
GREGORKIEWICZ



NATALIA
ŁANGOWSKA



LUCYNA
BIELIŃSKA-SYTEK
OPIEKUN



KAMIL
LEMKA



DOMINIK
DERDA

Kontakt
zsespolka@gmail.com