



FAIR PLAY

Z życia szkoły

Wystawa Gustava Klimta

W piątek 4 kwietnia klasy 3a, 3h i 4c wybrały się na wystawę poświęconą twórczości Gustava Klimta. Ekspozycja odbyła się na Międzynarodowych Targach Poznańskich. Składała się z kilku części. Pierwszą była tradycyjna wystawa, dzięki której uczniowie zapoznali się z życiem i twórczością artysty. Następnie uczniowie przechodzili do strefy VR, gdzie można było podziwiać najśłynniejsze dzieła Klimta w wirtualnej rzeczywistości. To było niesamowite doświadczenie. Głównym punktem wystawy była część immersyjna, w której około 300 dzieł artysty zostało wyświetlonych na podłodze i ogromnych ekranach. W tle rozbrzmiewała muzyka Zbigniewa Preisnera. Wyjście było ciekawym doświadczeniem i inspirującym uzupełnieniem lekcji o secesji i sztuce przełomu XIX i XX wieku.

Beata Gajowczyk





Mistrzostwa pierwszej pomocy

W dniu 25 kwietnia 2025 roku odbyły się Mistrzostwa Pierwszej Pomocy, w których naszą szkołę reprezentowały uczennice z klasy 3K. Zespół wykazał się dużym zaangażowaniem, profesjonalizmem oraz wysokim poziomem umiejętności w udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej. Podczas zawodów dziewczęta musiały zmierzyć się z różnorodnymi scenariuszami wymagającymi szybkiej reakcji, opanowania i wiedzy z zakresu ratownictwa. Ich postawa zasługuje na szczególne uznanie – każda sytuacja została przez nie potraktowana z należytą powagą, a działania były

podejmowane sprawnie i zgodnie z obowiązującymi procedurami.

Reprezentantki naszej szkoły godnie promowały wartości niesienia pomocy innym oraz zaprezentowały wysoki poziom przygotowania praktycznego i teoretycznego. Ich udział w Mistrzostwach to dowód na to, że młodzież naszej szkoły potrafi działać odpowiedzialnie i z empatią w sytuacjach wymagających natychmiastowej interwencji.

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestniczkom i dziękujemy za godne reprezentowanie naszej szkoły.

Małgorzata Sereda-Marchel



Źródło: Samorząd Uczniowski LOMS

LOMS oczami absolwentów

Trudno uwierzyć, że to już koniec. Jeszcze niedawno przechodziłam przez próg naszej szkoły, niepewna co mnie czeka. Z głową pełną marzeń, obaw oraz pytaniami, czy dam radę pogodzić naukę z codziennymi treningami. Dziś, jako tegoroczna maturzystka, ledwo do mnie dociera, że już jest po wszystkim. Tyle lat straszono nas maturami, a szczerze mówiąc, niektóre sprawdziany pana prof. Kolmana były trudniejsze...

Droga jaką przeszłam w Liceum Mistrzostwa Sportowego z pewnością nie była łatwa, ale za ludzi, jakich tu spotkałam będę wdzięczna do końca życia. Mimo wiecznego marudzenia na przerwach z koleżankami, jak mi się nie chce iść na tę lekcję” z każdej lekcji zawsze wychodziłyśmy z uśmiechem (chyba że ledwo zdawałyśmy z biologii lub matematyki). Każdy nauczyciel w naszej szkole zawsze skory był do pomocy, nie tylko w sprawach szkolnych, ale także i prywatnych, za co dziękuję z całego serca, bo wiem, że często dawaliśmy im „popalić” a praca z nami nie zawsze była łatwa i przyjemna. Nauczyciele starali się zobaczyć w nas potencjał oraz sprawiali, że wspinaliśmy się na wyżyny

naszych możliwości. Wiem, że gdy za parę lat usiądę z przyjaciółką ze szkolnej ławki na ploteczkach, to będziemy wspominać zabawne teksty pani prof. Wojciechowskiej.

Również lekcje wf-u zawsze przebiegały z uśmiechami na twarzach, zarówno naszych, jak i pana prof. Łukaszewskiego. Klasa pełna sportowców, a niektórzy z nas bali się piłki leżącej w ich stronę (byłam w tym gronie). Dzięki pani prof. Peczyńskiej na nowo zakochałam się w biologii i byłam w stanie przygotować się do matury, co więcej - napisać ją z zadowalającym mnie rezultatem (mimo tego, że w drugiej klasie jej nie zdałam). Za parę lat na pewno będziemy wspominać również lekcje angielskiego z panią prof. Dynakowską, która potrafiła sprawić, że uwierzyliśmy w siebie.

Każda lekcja z nimi, to była czysta przyjemność, bo całe grono pedagogiczne naszej szkoły, to nie tylko wspaniali nauczyciele, ale również fantastyczni ludzie.

Niedługo czekają nas studia, a ja mam nadzieję, że spotkam na nich tak samo cudownych ludzi, jak spotkałam w LOMS-ie.

Ewa Gąsiorowska

Samorząd

Spotkanie z Wielkopolskim Kuratorem Oświaty

W czwartek, 20 marca, przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego na zaproszenie Wielkopolskiego Kuratora Oświaty p. dra Igora Bykowskiego uczestniczyli w spotkaniu „Nasza Szkoła - Nasz Samorząd”.

Uczniowie naszego Liceum – Martyna Pisarek (z klasy 4k), Adam Szymanowski (3c) i Urszula Szmajter (2c), mieli okazję porozmawiać bezpośrednio z Wielkopolskim Kuratorem Oświaty. Spotkania z młodzieżą poprowadziła wizytator oddziału do spraw przestrzegania praw i obowiązków uczniów, mediacji i równości Kuratorium Oświaty w Poznaniu p. Weronika Kosmalska. Rozmowa

stworzyła przestrzeń do wymiany doświadczeń na temat działań podejmowanych przez uczniów, a także do wysłuchania ich potrzeb i omówienia codziennych wyzwań. Dyskusja obejmowała kwestie samorządności, praw i obowiązków uczniów, zasad oceniania oraz zapisów w statutach szkół. Równocześnie panie wizytator Olga Janyszek i Sylwia Adamkiewicz prowadziły warsztaty dla opiekunów Samorządów Uczniowskich, w

których uczestniczył nauczyciel p. Marcin Nowacki.

Tego dnia w Kuratorium Oświaty w Poznaniu wspólnie z opiekunami gościli przedstawiciele samorządów uczniowskich z naszego Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. Poznańskich Olimpijczyków oraz Sportowego Liceum im. Kazimierza Nowaka z Zespołu Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 w Poznaniu.



Źródło: Samorząd Uczniowski LOMS

Targi edukacyjne w SP 51

W poniedziałkowe popołudnie, 14 kwietnia, przedstawicielki Samorządu Uczniowskiego wraz z opiekunem gościły na Szkolnych Targach Edukacyjnych zorganizowanych przez Szkołę Podstawową nr 51 w Poznaniu.

Ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej nr 51 im. Bronisława Szwarca mieszczonej się na osiedlu Lecha w Poznaniu oraz ich rodzice, mieli możliwość bezpośredniego spotkania się

z reprezentantkami społeczności uczniowskiej naszego liceum i zapoznania się z ofertą edukacyjną LOMS na kolejny rok szkolny. Nasze uczennice – Martyna Pisarek (z klasy 4k) i Kaja Projs (z klasy 2p) chętnie odpowiadały na każde pytanie dotyczące codziennego funkcjonowania liceum. Stoisko naszej szkoły cieszyło się sporym zainteresowaniem. Uczennicom towarzyszył nauczyciel p. Marcin Nowacki – opiekun Samorządu Uczniowskiego.



Źródło: Samorząd Uczniowski LOMS

Dzień Koszulki Sportowej i Tydzień Kolorów

W środę, 19 marca, Samorząd Uczniowski zorganizował Dzień Koszulki Sportowej. Tego dnia Rada Samorządu Uczniowskiego zaprosiła nauczycieli oraz uczniów Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego do ubrania koszulki sportowej. Wiele osób pozytywnie odpowiedziało na tę akcję i w szkolnych ławkach oraz na korytarzach zrobiło się tego dnia wielokolorowo. Uczniowie i nauczyciele ubrali koszulki w barwach i z logiem swoich ulubionych klubów

sportowych, co sprawiło, że ten dzień był jeszcze bardziej radosny niż zwykle. Akcja spotkała się z dużą sympatią i z pewnością będzie jeszcze okazja do jej powtórzenia.

Natomiast w dniach 24-28 marca nauczyciele i uczniowie naszego liceum zostali zaproszeni do zabawy w kolorowe stroje. Każdego dnia wyznaczona była jedna barwa stroju, w której należało pojawić się w szkole. Kolejno były to kolory: niebieski - poniedziałek, czerwony - wtorek, różowy - środa, zielony - czwartek, żółty lub pomarańczowy - piątek.



Źródło: Samorząd Uczniowski LOMS

Podziękowania dla maturzystów

Z inicjatywy opiekunów Samorządu Uczniowskiego dwoje tegorocznych abiturientów otrzymało podziękowania za zaangażowanie w działalność społeczną w ciągu czterech lat spędzonych w murach naszego liceum. Podczas uroczystości pożegnania klas czwartych, która odbyła się w czwartkowe popołudnie, 24 kwietnia, dyrektor liceum p. Beata Rusinek wręczyła dyplomy i upominki dwojgu szczególnie wyróżniającym się uczniom. Nagrodzeni zostali: Martyna

Pisarek (z klasy 4k), która przez ostatni rok pełniła funkcję przewodniczącej SU oraz Maurycy Szmajter (z klasy 4c). Tydzień wcześniej, w środę 16 kwietnia, Rada Samorządu Uczniowskiego i uczniowie naszego liceum, którzy włączają się w przygotowywanie różnych aktywności na terenie szkoły, razem z opiekunami SU p. Katarzyną Wiśną-Fijałkowską i p. Marcinem Nowackim, wypowiedzieli swoje podziękowania i przekazali upominki w postaci bonu do kina i pamiątkowych koszulek.

Wywiad

„Nauczyłam się budować mosty między kulturami, co dziś stanowi fundament mojej osobistej oraz zawodowej misji” Justyna Pieczyrak

ROZMOWA Z PANIĄ JUSTYNĄ PIECZYRAK

właścicielką firmy Business Factory Polish-Greek Business Activities w Atenach oraz miłośniczką edukacji

Pani Justyno, bardzo dziękujemy za pomoc, którą nam Pani zaoferowała przy organizacji naszego wyjazdu do Grecji i za to, że znalazła Pani czas, aby udzielić uczniom naszej szkoły wywiadu. Na początek chcielibyśmy zapytać, kiedy i w jakich okolicznościach rozpoczęła się Pani przygoda z kulturą grecką.

Do Grecji przyjechałam jako dziecko – razem z rodzicami, którzy w 1989 roku zdecydowali się na emigrację. Początki nie były łatwe, jak to bywa w nowym kraju, ale mieliśmy w sobie wiele determinacji i wiary, że stworzymy lepszą przyszłość. Chodziłam w Atenach do polskiej szkoły, dzięki czemu pielęgnowałam swoją tożsamość, język i więzi z krajem. Później studiowałam dziennikarstwo – co pozwoliło mi jeszcze głębiej zrozumieć grecką kulturę i ludzi. Dziś czuję się związana z obiema ojczyznami – Polską i Grecją – równie mocno.

Jak Pani wspomina swoje życie w Atenach w okresie dojrzewania i czy długo zajęło Pani i Pani rodzicom zaadaptowanie się do nowej kultury?

Moje dzieciństwo i okres dojrzewania w Atenach był wyjątkowym doświadczeniem – pełnym kontrastów, lekcji życia i pięknych wspomnień. Początki nie były łatwe – nowy język, inne zwyczaje, zupełnie inna codzienność. Jednak dzięki ogromnej determinacji moich rodziców, wsparciu polskiej społeczności i własnej ciekawości świata, udało nam się stosunkowo szybko odnaleźć w greckiej rzeczywistości.

Uczyłam się w klasie czwartej, piątej i szóstej szkoły podstawowej w polskiej szkole w Atenach, co pozwoliło mi zachować silną więź z ojczyzną i jednocześnie otworzyło mnie na różnorodność kulturową Grecji. Dorastając między dwoma światami – polskim i greckim – nauczyłam się budować mosty między kulturami, co dziś stanowi fundament mojej osobistej oraz zawodowej misji. Studiując dziennikarstwo w Atenach, zrozumiałam, jak ważne jest pielęgnowanie dialogu i głosu każdej ze stron. Ta droga sprawiła, że dziś czuję się obywatelką dwóch krajów i jestem dumna z korzeni, które mnie ukształtowały.

Proszę wskazać podobieństwa i różnice między kulturą grecką i polską.

Obie kultury są głęboko zakorzenione w tradycji i rodzinie. Grecy jednak uczą mnie większej lekkości życia – umiejętności świętowania codzienności. Polacy mają ogromną siłę ducha i wytrwałość, Grecy – zmysł radości i wolności. W połączeniu tworzy to niezwykle piękny balans.

Dlaczego to właśnie Pani zdecydowała się zamieszkać w Atenach i czy odczuwała Pani sentyment do tego miasta?

Ateny wybrały mnie. To miasto – tętniące historią. Z czasem poczułam, że mogę tu nie tylko mieszkać, ale współtworzyć przestrzeń współpracy międzykulturowej.

Słyszałyśmy, że jest Pani szczęśliwą mamą dwójki dzieci i żoną Greka. Czy mogłaby Pani opowiedzieć więcej o swojej rodzinie i okolicznościach, w jakich się poznaliście?

Tak, jestem mamą dwóch wspaniałych dzieci i żoną Greka. Nasza historia to spotkanie dwóch światów – polskiego i greckiego – które z czasem stworzyły własną, piękną rzeczywistość. Nasze dzieci dorastają dwujęzycznie, a dom jest miejscem, gdzie polska pierogarnia spotyka się z grecką tawerną... dosłownie i w przenośni.

Czy kiedykolwiek Pani tęskniła i wracała myślami do dzieciństwa?

Tęsknota bywa naturalna, ale dzieciństwo to dla mnie przede wszystkim źródło siły, do którego wracam z ogromną wdzięcznością. Pochodzę z pięknej Stopnicy na Podziu – miejsca, które noszę w sercu niezależnie od tego, gdzie aktualnie mieszkam. Bardzo często tam bywam. To tam chodziłam do pierwszych trzech i dwóch ostatnich klas 8-letniej szkoły podstawowej oraz do liceum, dorastałam w otoczeniu natury, życzliwych ludzi i wartości, które dziś stanowią dla mnie solidny fundament.

Do dziś utrzymuję bliski kontakt z moimi wspaniałymi przyjaciółmi z tamtych lat. Spotkania z nimi przypominają mi, jak ważne

jest mieć swoje miejsce na ziemi, do którego można zawsze wrócić – nie tylko fizycznie, ale również sercem i pamięcią. Moje korzenie w Polsce są głębokie, a wspomnienia – pełne światła, zapachów i dźwięków, które ukształtowały moją wrażliwość i tożsamość.

Jak Pani wspomina pracę w Wydziale Konsularnym Ambasady RP w Atenach?

Z ogromną wdzięcznością i poczuciem misji. Praca w Wydziale Konsularnym Ambasady RP w Atenach przez ponad 12 lat była dla mnie niezwykle cennym doświadczeniem – zarówno zawodowym, jak i ludzkim. Codzienny kontakt z Polonią, wsparcie obywateli w różnych sytuacjach życiowych, a także uczestnictwo w reprezentowaniu Polski na szczeblu dyplomatycznym pozwoliły mi zrozumieć, jak wielką rolę odgrywa empatia, dyplomacja i umiejętność łączenia kultur.

To właśnie tam rozwinęłam w sobie głębokie poczucie odpowiedzialności i wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka – niezależnie od tego, czy był to turysta potrzebujący pomocy, rodzina w kryzysie czy młoda osoba szukająca swojej drogi na emigracji. Praca ta nauczyła mnie ogromu pokory, cierpliwości i szacunku dla różnorodności.

Ambasada była dla mnie nie tylko miejscem pracy, ale przestrzenią, w której kształtowałam swoją tożsamość, jako Polka mieszkająca w Grecji – silna, otwarta, gotowa do działania na rzecz wspólnoty. Te 12 lat to czas, który głęboko mnie ukształtował i który do dziś owocuje w moich działaniach na rzecz współpracy polsko-greckiej.

Proszę opowiedzieć nam o swojej firmie Business Factory. Czy to prawda, że w Grecji łatwiej prowadzić firmę?

Business Factory Polish-Greek Business Activities to przestrzeń, którą stworzyłam z potrzeby serca i obserwacji – zarówno rynku, jak i ludzi. To firma usługowo, doradczo-networkingowa, która wspiera przedsiębiorców – głównie Polaków mieszkających w Grecji – w zakładaniu i rozwijaniu działalności gospodarczej. Łączymy wiedzę, relacje i lokalne doświadczenie, pomagając odnaleźć się w realiach greckiego rynku, a jednocześnie wspierać polską tożsamość i ambicje zawodowe.

Czy w Grecji łatwiej prowadzić firmę?

To zależy. Grecja ma swoje specyficzne realia: biurokracja bywa wyzwaniem, ale jednocześnie otwartość ludzi, serdeczność i klimat sprzyjają relacjom i rozwojowi projektów opartych na zaufaniu i bezpośrednim kontakcie. Dla tych, którzy potrafią działać elastycznie i z uważnością na lokalne konteksty, Grecja może być bardzo przyjaznym miejscem do prowadzenia biznesu – szczególnie w sektorach kreatywnych, usługowych i turystycznych.

Dla mnie Business Factory Polish-Greek Business Activities to nie tylko firma, ale także misja: wspieranie ludzi w realizowaniu ich zawodowych marzeń, wzmacnianie głosu kobiet w biznesie i budowanie mostów między polską a grecką rzeczywistością

Słyszeliśmy, że angażuje się Pani m.in. w działania na rzecz edukacji.

Edukacja to dla mnie fundament rozwoju – zarówno osobistego, jak i społecznego. Od wielu lat angażuję się w projekty, które wspierają edukację młodzieży, kobiet i przedsiębiorców – szczególnie w

środowiskach polonijnych. Wierzę, że wiedza połączona z inspiracją może naprawdę zmieniać życie.

Angażuję się w działania promujące język polski, historię i kulturę. Jednocześnie bardzo bliska jest mi edukacja nieformalna – mentoring, rozwój osobisty, szkolenia z zakresu przedsiębiorczości czy budowania marki osobistej.

Szczególne miejsce w mojej działalności zajmuje współpraca z polskimi szkołami w Polsce w ramach programu Erasmus+. Pomagam w organizacji zagranicznych praktyk zawodowych dla uczniów i nauczycieli, koordynuję projekty edukacyjne w Grecji i buduję sieć kontaktów, dzięki której młodzi ludzie mogą zdobywać doświadczenie w środowisku międzynarodowym. Te inicjatywy pozwalają młodzieży nie tylko rozwijać kompetencje zawodowe, ale też otwierać się na inne kultury i budować pewność siebie.

Tworzę przestrzeń, w których ludzie – zwłaszcza kobiety – mogą odkrywać swoje talenty, wzmacniać wiarę w siebie i uczyć się, jak przekuć pasję w działanie. Wierzę, że edukacja to nie tylko książki i egzaminy, ale przede wszystkim spotkania z inspirującymi ludźmi, rozmowy i doświadczenia, które prowadzą do wewnętrznej przemiany.

Moją misją jest dzielenie się tym, co wiem i czego sama się nauczyłam – z klasą, empatią i w duchu wzajemnego wsparcia.

Jak bardzo różni się wychowywanie dzieci w Grecji od modelu polskiego?

Wychowanie dzieci w Grecji i w Polsce różni się przede wszystkim w podejściu do swobody, struktury i roli rodziny. W Grecji dominuje model bardziej spontaniczny – dzieci mają wiele przestrzeni do wyrażania siebie, uczą się przez doświadczenie i relacje. Panuje tu

ogromne zaufanie do intuicji dziecka, a codzienne życie rodzinne przenika się z kulturą śródziemnomorską – pełną czułości, bliskości i emocji.

W Polsce z kolei mocno akcentuje się znaczenie struktury, obowiązkowości i formalnej edukacji. Ceni się punktualność, systematyczność, a także rozwijanie kompetencji intelektualnych od najmłodszych lat. Polska szkoła stawia na wysoki poziom wiedzy i dyscyplinę, co może być ogromną wartością – szczególnie, jeśli idzie w parze z troską o emocjonalny rozwój dziecka.

Jako mama żyjąca między tymi dwoma światami, widzę wartość w łączeniu obu podejść. Staram się wychowywać dzieci w duchu empatii, uważności i ciekawości świata – tak, by czuły się wolne, ale i odpowiedzialne. Grecka lekkość i polska solidność to moim zdaniem doskonała kombinacja – daje dzieciom korzenie i skrzydła. Chcę, by dorastały jako świadomi obywatele świata – z silną tożsamością, otwartym sercem i gotowością do działania.

Jest Pani mocno zakorzeniona w Grecji. Czy rozważa Pani wyjazdy na wakacje z rodziną do Polski lub powrót do ojczyzny na stałe w którymś punkcie swojego życia?

Wakacje w Polsce to stały punkt naszego kalendarza – to dla mnie nie tylko odpoczynek, ale przede wszystkim powrót do korzeni. Kiedy tylko mogę, jestem w Polsce. Dzieci bardzo lubią latać, z ogromną radością odwiedzają rodzinę i przyjaciół. Co ciekawe – w Polsce zupełnie nie słychać, że są dwujęzyczne. Mówią piękną, czystą polszczyzną, co zawsze wzrusza i napawa mnie dumą.

Czy rozważam powrót na stałe? Nigdy nie mówię „nigdy”. Polska jest głęboko w moim

sercu i zawsze będzie dla mnie domem. Ale dziś – tu i teraz – czuję, że moje miejsce jest w Grecji. To tutaj zbudowałam przestrzeń zawodową i społeczną. To moja codzienność, pasja i misja. A przyszłość? Pozostawiam ją otwartą – z uważnością, wdzięcznością i gotowością na to, co przyniesie życie.

Gdyby miała Pani kogoś namówić do przeprowadzenia się do Grecji na stałe, czym by go Pani do tego zachęciła?

Gdybym miała kogoś namówić do przeprowadzki do Grecji na stałe, powiedziałabym: wyobraź sobie życie w miejscu, gdzie słońce świeci przez większą część roku, gdzie czas płynie wolniej, a ludzie żyją bliżej siebie – i bliżej natury. Grecja to nie tylko piękne plaże i antyczne zabytki, to przede wszystkim codzienność pełna smaku, prostoty i gościnności.

Zachęciłabym do tej decyzji sercem – bo Grecja uczy, jak żyć bardziej – uważnie, spokojnie, z większym dystansem do tego, co nieistotne. Praca tu może wyglądać zupełnie inaczej niż w Polsce – bardziej elastycznie, z większą przestrzenią na życie rodzinne i osobiste.

To również wspaniałe miejsce dla dzieci – wychowują się w otoczeniu przyrody, w atmosferze swobody, a jednocześnie z silnym poczuciem wspólnoty.

Jeśli ktoś marzy o nowym początku, bardziej słonecznym rozdziale życia i odrobinie śródziemnomorskiego luzu – Grecja ma wszystko, by ten rozdział był naprawdę piękny.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Kaja Projs

„Szkoła to moje życie i moja radość (...) Moim największym osiągnięciem zawodowym jest fakt, iż dzieci uczęszczające do szkoły chętnie opowiadają o Polsce, o jej historii, zabytkach i znanych Polakach. Są dumne ze swojego pochodzenia” - Monika Gano

ROZMOWA Z PANIĄ MONIKĄ GANO

dyrektorką Szkoły Polskiej im. Jerzego Iwanowa-Szajnowicza przy Ambasadzie RP w Atenach z siedzibą w Salonikach

W czasie swojego pobytu mieliśmy okazję odwiedzić siedzibę Konsulatu RP w Salonikach i obejrzeć pomieszczenia Szkoły Polskiej znajdującej się w tym samym budynku. Wiemy, że jest Pani od jakiegoś czasu dyrektorką tej szkoły. Chcielibyśmy zatem zapytać Panią, jak zaczęła się Pani przygoda z edukacją i co

skłoniło Panią do objęcia funkcji dyrektorki Szkoły Polskiej w Salonikach.

Pracę w Szkole Polskiej im. Jerzego Iwanowa-Szajnowicza przy Ambasadzie Rzeczypospolitej Polskiej w Atenach z siedzibą w Salonikach rozpoczęłam w 2006 roku na stanowisku nauczyciela, najpierw edukacji wczesnoszkolnej, potem również Wiedzy o Polsce. Szkołą kieruję od 2008 roku. Moja przygoda z Polską Szkołą rozpoczęła się 19 lat temu i wciąż trwa. Szkoła to moje życie i moja radość.

Funkcję dyrektorki szkoły podjęłam kierując się miłością do dzieci. Dodatkowo, widziałam w tym stanowisku możliwość rozwoju zawodowego i wkładu w kształtowanie przyszłości młodego pokolenia.

Jakie są największe wyzwania związane z prowadzeniem szkoły poza granicami Polski?



Prowadzenie szkoły polskiej za granicą wiąże się z wieloma wyzwaniami, takimi jak znalezienie i utrzymanie nauczycieli, finansowanie, dostosowanie programu nauczania do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów. Specyfika pracy w szkole polskiej za granicą polega na trudnościach wynikających z różnych kompetencji językowych uczniów. W naszej pracy musimy dostosować programy, metody i formy pracy do poziomu każdego ucznia. W jednej klasie mogą znaleźć się uczniowie o różnym poziomie znajomości języka. Indywidualizacja pracy na lekcji to nasza codzienność. Jako, że jesteśmy szkołą nieobowiązkową musimy zabiegać o naszych uczniów i aktywnie motywować ich do pracy.

Jak wygląda typowy dzień pracy dyrektora szkoły polonijnej?

Dzień pracy dyrektora szkoły to intensywny czas pełen różnych obowiązków, takich jak zarządzanie personelem, organizacja zajęć, kontakty z rodzicami i uczniami, a także realizacja zadań związanych z rozwojem placówki. To również wypełnianie wielu dokumentów, czyli praca przy laptopie.

Jacy są uczniowie Szkoły Polskiej w Salonikach? Czym się wyróżniają?

Największą inspiracją i radością w mojej pracy są uczniowie. Szkoła to nie budynek czy nauczyciele, lecz dzieci! Cieszą mnie sukcesy uczniów w poznawaniu języka polskiego, polskiej historii i geografii. Chylę czoło przed rodzicami, którzy poświęcają swój czas i środki ekonomiczne, by edukować dzieci w języku ojczystym. Doceniam też czas i pracę, jaką dzieci poświęcają na naukę języka polskiego. Nasi uczniowie są bardzo pracowici

oraz cierpliwi. Godzenie nauki w dwóch szkołach jest bardzo trudne.

Jak wygląda współpraca z nauczycielami i rodzicami w szkole?

Nasza szkoła to jedna wielka rodzina. Współpraca z rodzicami jest bardzo harmonijna i opiera się na wzajemnym zaufaniu oraz partnerstwie.

Czy uczniowie mają kontakt z językiem polskim również poza szkołą?

Uczniowie mają utrudniony kontakt z językiem polskim. Kontakt z językiem zapewniają im media, polska literatura oraz spotkania rodzinne.

Jakie przedmioty są nauczane w szkole i jak wygląda nauka języka polskiego?

Nasza placówka pracuje w systemie uzupełniającym. Zajęcia lekcyjne odbywają się raz w tygodniu, zależnie od klasy - w piątki lub soboty. Klasy I-III realizują 4h tygodniowo, natomiast starsze 5h (3h języka polskiego oraz 2h WOP). Dzieci pobierają naukę w ramach edukacji wczesnoszkolnej, języka polskiego oraz Wiedzy o Polsce (historia, geografia i wiedza o społeczeństwie). Edukacja w szkole jest bezpłatna, a podręczniki dotowane przez MEN. Uczniowie otrzymują również polskie świadectwa.

Czy szkoła organizuje wydarzenia kulturalne, np. z okazji świąt narodowych czy tradycyjnych?

Misją szkoły jest kształtowanie i podtrzymywanie poczucia tożsamości narodowej wśród Polonii i Polaków żyjących poza granicami kraju poprzez nauczanie dzieci i młodzieży języka polskiego, historii i geografii w języku polskim oraz krzewienie kultury polskiej. Zatem naszym obowiązkiem jest organizowanie akademii oraz spotkań poświęconych świętom państwowym, tradycjom świątecznym, wielkim Polakom czy polskiej literaturze.

Jakie projekty międzynarodowe lub współpraca z innymi szkołami są realizowane?

Współpracujemy z organizacjami polskimi, ale i ze środowiskiem lokalnym. Wspólnie podejmujemy działania z Ambasadą RP w Grecji, Konsulatem RP, Kościołem Katolickim w Salonikach, szkołami polskimi (np. goszczenie uczniów w ramach programu Erasmus, wymiana kartek świątecznych, udział w różnego rodzaju konkursach) i greckimi (nauka polskich piosenek, prezentacja specjałów kuchni polskiej). Podjęliśmy też współpracę z Uniwersytetem Arystotelesa w Salonikach (badania nad dwujęzycznością).

Jakie są Pani wrażenia z życia w Salonikach? Co Panią zaskoczyło?

Saloniki to piękne miasto -z wieloma zabytkami i ciekawą historią. Warto je odwiedzić. Tuż obok znajdują się przepiękne plaże Chalkidiki, które polecam. W Salonikach zaskoczył mnie brak metra, ale na szczęście od niedawna to się zmieniło.

Czy widzi Pani różnice między greckim a polskim podejściem do edukacji?

Tak, w Polsce szkoła jest bardziej tradycyjna i uporządkowana. W Grecji np. nie ma oceny z zachowania, rzadkością jest pozostawienie ucznia w tej samej klasie.

Co daje Pani najwięcej satysfakcji w pracy z polonijną młodzieżą?

Uczniowie!

Moim największym osiągnięciem zawodowym jest fakt, iż dzieci uczęszczające do szkoły chętnie opowiadają o Polsce, o jej historii, zabytkach i znanych Polakach. Są dumne ze swojego pochodzenia. Cieszą się, kiedy w greckiej szkole podczas lekcji mówią kolegom np. o Marii Skłodowskiej-Curie, polskiej husarii czy żubrach.

Jakie ma Pani plany lub marzenia związane z przyszłością szkoły?

Moim marzeniem jest nowoczesna szkoła z dużą ilością uczniów.

Jakie ma Pani hobby i w jaki sposób stara się je Pani realizować w wolnych chwilach?

Uwielbiam podróże oraz dobrą literaturę. Poznaje Grecję i czytam z pasją książki.

Jakie rady dałaby Pani młodym ludziom, którzy chcą pielęgnować swoją polską tożsamość za granicą?

Bądźcie sobą, bądźcie cierpliwi i konsekwentni. Wasza praca zapoczentuje. Warto czerpać z dwóch kultur.

Jakie wartości lub motto przekazałaby Pani społeczności Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego im. Poznańskich Olimpijczyków w Poznaniu?

„Najważniejszym i największym triumfem człowieka jest zwycięstwo nad samym sobą”
– Platon

„Sukces nie jest przypadkiem. To ciężka praca, wytrwałość, uczenie się, poświęcenie,

a przede wszystkim miłość do tego, co robisz lub uczysz się robić” - Pele

Moi Drodzy, warto mieć marzenia i je spełniać. Talent plus ciężka praca zaprowadzą Was do sukcesu. Tego serdecznie Wam życzę!

Bardzo dziękujemy za cenne rady i poświęcony nam czas.

Rozmawiała: Gabriela Gajda



Recenzje

The Crash Reel- Jazda życia

Całą szkołą wybraliśmy się do kina na film dokumentalny *The Crash Reel – Jazda życia*. Choć wielu z nas spodziewało się po prostu opowieści o sportach ekstremalnych, ten film okazał się czymś znacznie więcej – głęboką i poruszającą historią o pasji, walce i trudnych wyborach. Film ten to poruszający dokument opowiadający historię Kevina Pearce’a – utalentowanego snowboardzisty, który marzył o złocie olimpijskim. Ustalona droga do sukcesu zostaje brutalnie przerwana przez dramatyczny wypadek na treningu, który zmienia jego życie na zawsze. Reżyserka Lucy Walker zabiera nas w podróż pełną emocji, pokazując nie tylko spektakularne wyczyny sportowe, ale przede wszystkim wewnętrzną walkę Kevina – zarówno o zdrowie, jak i o to, kim jest bez deski pod nogami. Film opowiada o trudnych decyzjach, jakie musi podjąć

sportowiec, kiedy pasja staje się zagrożeniem. Na szczególną uwagę zasługuje sposób, w jaki dokument ukazuje nie tylko samego Kevina, ale też jego rodzinę. To właśnie bliscy bohatera stają się jego największym wsparciem, a ich głosy – zwłaszcza pełne troski i niepokoju – dodają filmowi głębi i autentyczności. *The Crash Reel* nie jest typowym filmem sportowym. To szczerza opowieść o tym, że czasem największym wyczynem nie jest złoty medal, ale zaakceptowanie własnych ograniczeń i wyciągnięcie wniosków z bolesnych doświadczeń. To film, który daje do myślenia – nie tylko fanom sportów ekstremalnych. Polecam każdemu – nie tylko tym, którzy lubią snowboard, ale wszystkim, którzy chcą zobaczyć, jak kruche może być życie i jak silny może być człowiek.

Ida Zygmawska 3K

O lekturze słów kilka

„Lalka” Bolesława Prusa to jedna z najważniejszych powieści pozytywizmu i obowiązkowa lektura w szkole średniej. Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się trudna i obszerna, naprawdę warto sięgnąć po tę książkę nie tylko ze względu na jej wartość historyczną, ale też na bogatą fabułę i ciekawe postacie.

Głównym bohaterem powieści jest Stanisław Wokulski kupiec, który osiągnął sukces finansowy, ale jednocześnie czuje się bardzo samotny i niezrozumiany. Jego wielka miłość do arystokratki Izabeli Łękiej to jeden z głównych wątków powieści. Wokulski to postać tragiczna rozpięta między rozumem a uczuciami, między światem idealistycznych

marzeń a brutalną rzeczywistością społeczną. Jednym z ciekawszych elementów „Lalki” jest również postać Ignacego Rzeckiego, który w formie pamiętnika przedstawia swoje spojrzenie na świat. Jego poglądy, przywiązanie do tradycji i marzenia o wielkich ideach są kontrastem dla pragmatyzmu i rozczarowań Wokulskiego.

Powieść świetnie ukazuje realia XIX-wiecznej Warszawy: podziały społeczne, problemy biednych, hipokryzję arystokracji i przemiany gospodarcze. Prus w bardzo realistyczny sposób pokazuje społeczeństwo i jego mechanizmy, co sprawia, że książka wciąż jest aktualna.

Język bywa momentami trudny, a opisy długie, to jednak „Lalka” daje wiele do myślenia. To nie tylko historia nieszczęśliwej miłości, ale

też analiza ludzkiej psychiki i społeczeństwa. Uczy, jak łatwo można się zatracić w pogoni za marzeniami i jak bardzo liczy się prawda o drugim człowieku. Moja ocena: 9/10 Książka momentami

wymagająca, ale zdecydowanie warta przeczytania. Polecam każdemu, kto lubi głębsze refleksje i realistyczne historie.

Martyna Stępińska 3K

„Diuna: Część druga” – piękny, mocny film science fiction

„Diuna 2” to kontynuacja opowieści o Paulu Atrydzie, który staje się przywódcą na pustynnej planecie Arrakis. Film pokazuje jego walkę o władzę, o przetrwanie i o to, kim naprawdę chce być. Timothée Chalamet świetnie gra główną rolę – jego bohater dojrzewa, ale wciąż ma w sobie wątpliwości. Zendaya odgrywa ważniejszą rolę niż w pierwszej części, a Austin Butler jako zły Feyd-Rautha jest naprawdę groźny i jego postawa zapada w pamięć.

Scenografia wygląda niesamowicie – pustynia, stroje, wnętrza i efekty specjalne robią ogromne wrażenie. Muzyka Hansa Zimmera podkreśla emocje i buduje napięcie. Tempo jest spokojne – to nie film z samą akcją, ale raczej historia do przemyślenia.

Ocena: 9/10 – warto zobaczyć, szczególnie, jeśli lubisz filmy z klimatem i głębszym przesłaniem.

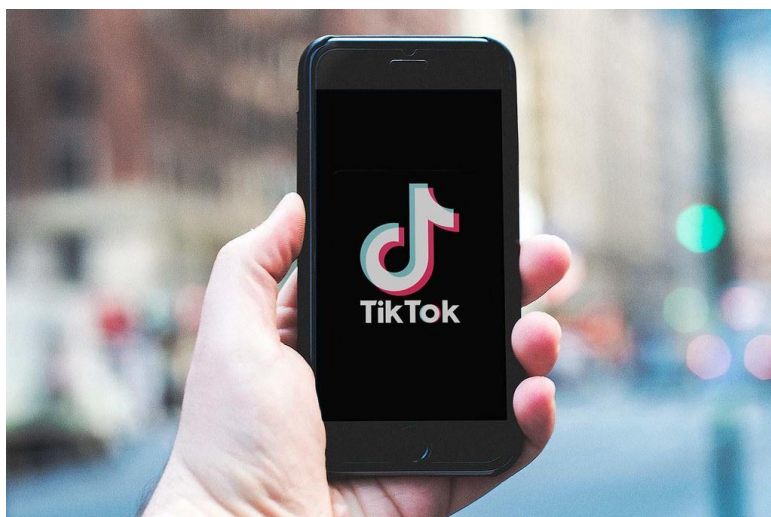
Adam Madajewski 3W

Jak TikTok wpływa na młode pokolenie?

TikTok to dzisiaj nie tylko aplikacja – to zjawisko kulturowe. Z pozoru niewinne krótkie filmiki stały się źródłem rozrywki, wiedzy, trendów, ale też... problemów. Jak tak naprawdę wpływa na nas ta platforma?

Zacznijmy od pozytywów. TikTok potrafi inspirować. Można znaleźć tam tysiące filmów edukacyjnych – od nauki historii po szybkie przepisy kulinarne. Użytkownicy dzielą się swoimi pasjami, tworzą zabawne skecze, tańczą, śpiewają, opowiadają o trudnych sprawach. Dla wielu to sposób na wyrażenie siebie i rozwój własnej kreatywności.

Są też ciemne strony. TikTok może uzależniać – przewijanie „dla Ciebie” wciąga tak bardzo, że tracimy poczucie czasu. Niektóre treści



promują niezdrowe wzorce, np. obsesję na punkcie wyglądu, perfekcyjnego życia czy „sławy za wszelką cenę”. Dodatkowo, algorytm może zamknąć nas w „bańce” – pokazując tylko to, co już lubimy, a nie to, co rozwija.

Największym zagrożeniem jest to, że zaczynamy porównywać się z innymi.

Widzimy piękne, kolorowe życie influencera i zaczynamy czuć, że nasze jest nudne. A przecież TikTok to tylko wycinek rzeczywistości – starannie zmontowany, często udawany.

TikTok nie musi być zły. To, jak go używamy, zależy od nas. Warto mieć dystans, nie wierzyć

we wszystko, co się tam widzi i korzystać z aplikacji świadomie. Bo choć ekran ma tylko kilka cali, może mieć ogromny wpływ na nasze życie.

Wiktor Mączkowski, Wojtek Kaszkowiak 3B

Wpływ używek na zdrowie sportowców

Używki osłabiają organizm fizycznie. Alkohol i narkotyki zaburzają pracę układu krążenia i oddechowego, przez co sportowiec szybciej się męczy i trudniej mu osiągnąć wysoką wydolność. Spada refleks, siła, koordynacja i wytrzymałość. Co gorsza, organizm nie regeneruje się tak, jak powinien – sen staje się płytki, a mięśnie wolniej się odbudowują po treningu, czy kontuzji. W konsekwencji forma sportowca słabnie, a ryzyko urazów rośnie.

Poza skutkami fizycznymi używki wpływają też na psychikę. Mogą powodować stany lękowe, obniżenie nastroju, problemy z koncentracją i motywacją. Dla sportowca to poważny problem, ponieważ silna psychika

jest równie ważna jak sprawność fizyczna – bez niej trudno się rozwijać i rywalizować na wysokim poziomie.

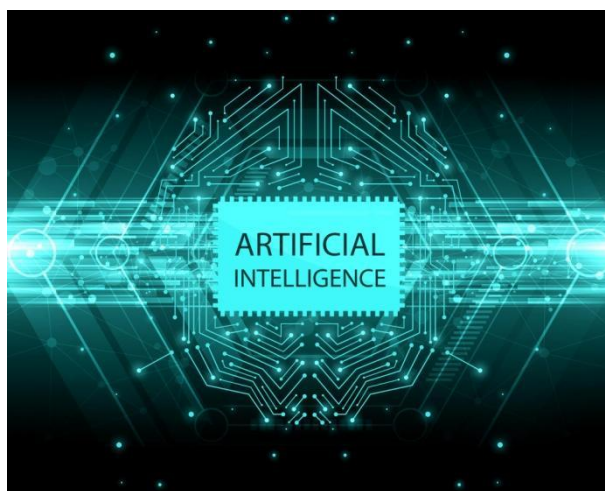
Warto też pamiętać, że wiele używek znajduje się na liście substancji zakazanych w sporcie. Ich obecność w organizmie może skutkować dyskwalifikacją, zawieszeniem albo nawet zakończeniem kariery. Czasem wystarczy jeden błąd, by stracić wszystko, na co pracowało się latami. Dlatego unikanie używek, to nie tylko kwestia zdrowia, ale też odpowiedzialności i szacunku do samego siebie oraz swojej pasji. Sportowiec, który prowadzi zdrowy styl życia, ma większe szanse na sukces, lepszą kondycję i dłuższą karierę.

Kacper Lewandowski 3B

Czy AI zastąpi uczniów? Nowe technologie w edukacji

Sztuczna inteligencja (AI) z roku na rok staje się coraz bardziej obecna w naszym codziennym życiu – również w szkole. Pomaga tłumaczyć teksty, rozwiązywać zadania matematyczne, pisać eseje i uczyć się języków. Gwałtowny postęp technologiczny rodzi pytanie: czy AI w przyszłości może zastąpić uczniów?

Odpowiedź brzmi: nie. AI to potężne narzędzie, ale tylko narzędzie. Nie zastąpi ucznia, który potrafi myśleć samodzielnie, rozwiązywać problemy kreatywnie,



dyskutować i uczyć się na błędach. Czegoś takiego nie da się zaprogramować. Maszyna

może wypuścić gotowe rozwiązanie, ale nie nauczy nas wyciągać z niego wniosków.

Zamiast się jej bać, warto nauczyć się z AI korzystać mądrze. Chatboty edukacyjne, aplikacje do nauki języków, generatory testów czy interaktywne quizy mogą naprawdę pomóc w nauce. Dzięki nim uczniowie mogą szybciej zrozumieć trudne tematy i uczyć się we własnym tempie.

Problem zaczyna się wtedy, gdy AI staje się wymówką. Zamiast samemu myśleć, klikamy „wygeneruj odpowiedź” i bez refleksji ją przepisujemy. To droga donikąd. Sztuczna inteligencja nie zastąpi naszego myślenia – może tylko je wspierać.

Wiktor Mączkowski, Wojtek Kaszkowiak 3B

Poznaj Poznań

Zbliża się czas wakacji. Często przyjeżdża do nas rodzina lub znajomi. Wypada im pokazać Poznań, a przynajmniej te miejsca, które są wyjątkowe w stolicy Wielkopolski, albo zabrać na dobre jedzonko. Oto propozycje miejsc wartych zobaczenia i kilka sugestii kulinarnych.

10 Najlepszych miejsc do zwiedzania w Poznaniu

1 Stary Rynek

- Serce miasta z kolorowymi kamienicami i słynnym ratuszem, gdzie codziennie o 12:00 trykają się koziołki poznańskie.
- Pełen restauracji, kawiarni i życia kulturowego

2. Ratusz i Muzeum Historii Miasta Poznania.

- Jeden z najpiękniejszych renesansowych ratuszy w Polsce.
- Wewnątrz znajduje się ciekawe muzeum opowiadające dzieje miasta.

3. Ostrów Tumski i Katedra Poznańska.

- Najstarsza część Poznania z katedrą, gdzie prawdopodobnie zostali pochowani Mieszko I i Bolesław Chrobry.
- Można zwiedzać kryptę i taras widokowy.

4. Brama Poznania ICHOT

- Interaktywne centrum opowiadające historię Ostrowa Tumskiego i początków Polski.
- Świetna dla rodzin i pasjonatów historii.

5. Zamek Cesarski

- Imponujący zamek z czasów pruskich, obecnie centrum kultury (CK Zamek).
- W środku galerie, kino, wystawy i wydarzenia.

6. Palmiarnia Poznańska

- Jeden z największych ogrodów botanicznych w Polsce.
- Tropikalne rośliny, egzotyczne zwierzęta i akwaria – idealne miejsce na spacer w każdą pogodę.

7. Jezioro Maltańskie

- Miejsce rekreacyjne z plażą, ścieżkami rowerowymi, Termami Maltańskimi i kolejką wąskotorową.
- Zimą działa tam też stok narciarski.

8. Park Cytadela

- Największy park miejski w Poznaniu z ruinami fortu, muzeami i cmentarzami wojennymi.
- Doskonały na spacer i pikniki.

9. Muzeum Rogala Świętomarcińskiego

- Miejsce, gdzie poznasz historię słynnego rogała i... sam go zrobisz!
- Przeznaczone dla całych rodzin, idealne na pamiątkową atrakcję.

10. Stary Browar

- Połączenie centrum handlowego, galerii sztuki i architektonicznego cudu.
- Organizowane są tu też koncerty i wydarzenia kulturalne.

Nicola Sapuła 3s

10 najlepszy restauracji w Poznaniu:

1. Muga

- Kuchnia: nowoczesna
- Opis: Jedyna restauracja w Poznaniu wyróżniona gwiazdką Michelin. Słynie z ciekawego menu, perfekcyjnej obsługi i eleganckiego wnętrza.

2. Nooks

- Kuchnia: międzynarodowa z akcentami fusion
- Opis: Specjalizuje się w kreatywnym łączeniu owoców morza z mięsem. W menu [m.in.](#) ośmiornica z guacamole i chorizo oraz pierożki z jelenia i krewetką.

3. Warzywniak Cafe

- Kuchnia: roślinna, wegańska
- Opis: Przytulna kawiarnia oferująca zdrowe, sezonowe dania roślinne, naturalne napary i wegańskie desery. Idealne miejsce dla miłośników kuchni roślinnej.

4. Pansa Piena

- Kuchnia: włoska
- Opis: Autentyczne włoskie smaki – ręcznie robione makarony, pizza na cienkim cieście oraz bogata selekcja win.

5. Pakamera Pizzeria

- Kuchnia: włoska, pizza
- Opis: Rzemieślnicza pizza pieczona w tradycyjnym piecu opalanym drewnem, autorskie sosy i świeże składniki.

6. Modra Kuchnia

- Kuchnia: nowoczesna kuchnia polska
- Opis: Nowoczesne podejście do tradycyjnych polskich dań, z wykorzystaniem sezonowych, lokalnych składników.

7. Kyokai Sushi Bar

- Kuchnia: japońska, sushi

- Opis: Perfekcyjnie przygotowane sushi i sashimi, autentyczne smaki Japonii oraz minimalistyczny, elegancki wystrój.

- Opis: Restauracja serwująca dania kuchni hiszpańskiej, w tym tapas i paellę, w przyjaznej atmosferze.

8. Drzewo Wiśni

- Kuchnia: azjatycka
- Opis: Restauracja oferująca dania kuchni azjatyckiej w nowoczesnym wydaniu, zlokalizowana na Starym Rynku.

10. Lavenda

- Kuchnia: międzynarodowa
- Opis: Restauracja oferująca różnorodne dania kuchni międzynarodowej, z naciskiem na świeże składniki i estetyczne podanie.

9. PASODOBRE

- Kuchnia: hiszpańska

Agata Siwińska 3s



Wiosenna poezja ...

Zanim pożegnamy się z wiosną poświęćmy chwilę na wiersze polskich poetów nawiązujące do tej pory roku.

1. Julian Tuwim – „Wiosna” (fragment)

A wiosna – ach to ty!
Idziesz przez pola, łąki, sady,
Śmieją się do ciebie kwiaty,
Płyną zapachy, śpiewy, rady –
A w sercu – znów maj!

2. Maria Konopnicka – „Wiosna – radosna”

Już wiosenka do nas idzie,
Już słońeczko świeci.
Już na łące kwiat się sypie,
Cieszą się znów dzieci.

3. Leopold Staff – „Wiosna” (fragment)

Przyszłaś – jak wiosna zielona,
W sercu – jak szczęścia dnia blask.
Tęsknoty i sny porzucone
Zgasły w czułości twych łask.

4. Jan Brzechwa – „Wiosenne porządki”

Wiosna w błękitnej sukience
bierze koszyk, idzie na łąkę,
Wybiera zioła, kwiaty i pąki,
I robi wiosenne porządki.

5. Halina Poświatowska – „” (bez tytułu, fragment)*

Znowu wiosna
w moim ogrodzie zakwitły bzy
a ja nie mam nic
prócz ciebie

Emilia Pasikowska 3s

Wakacje tuż, tuż ...

Seriale i filmy na wakacje, które warto obejrzeć

Wakacje to czas, kiedy możemy wreszcie zwolnić tempo i poświęcić chwilę na to, co naprawdę sprawia nam przyjemność. Dla wielu z nas to również moment na nadrobienie filmowych i serialowych zaległości. Jeśli szukasz emocjonujących, wzruszających lub po prostu wciągających historii, oto kilka tytułów, które z pewnością umilą Ci letnie dni i wieczory.

Lista marzeń-Netflix

To film pełen emocji i refleksji, który opowiada o dziewczynie postanawiającej zrealizować swoją listę marzeń po tym, jak dowiaduje się o nieuleczalnej chorobie. Wzruszająca historia o odwadze, miłości i spełnianiu swoich pragnień, idealna do oglądania podczas spokojnych wieczorów.

Outer Banks-Netflix

Pełen przygód i zwrotów akcji serial młodzieżowy, którego akcja toczy się w słonecznym nadmorskim miasteczku. Grupa nastolatków wpłtuje się w niebezpieczną grę w poszukiwaniu zaginionego skarbu. Wakacyjny klimat i szybkie tempo sprawiają, że trudno oderwać się od ekranu.

Stranger Things-Netflix

To już niemal kultowa produkcja, łącząca elementy science fiction, horroru i nostalgii lat

80. Idealna dla fanów tajemnic, nadprzyrodzonych zjawisk i mocnych wrażeń. Serial wciąga od pierwszego odcinka i trzyma w napięciu aż do końca.

After

Film oparty na popularnej serii książek, przedstawia burzliwy romans między spokojną studentką a tajemniczym chłopakiem z mroczną przeszłością. To idealna propozycja na wieczór z historią pełną emocji, napięcia i dramatycznych zwrotów akcji.

Ostatnie wakacje-Netflix

Lekka, zabawna i pełna ciepła opowieść o kobiecie, która postanawia spełnić swoje marzenia i rusza w podróż życia. Ten film to doskonały wybór na poprawę humoru i przypomnienie sobie, jak ważne jest celebrowanie każdego dnia.

Moje życie z Walterami-Netflix

Serial pokazujący życie nastolatki, która po śmierci ojca trafia do dużej, zwariowanej rodziny. To ciepła, momentami zabawna i wzruszająca historia o odnajdywaniu siebie, rodzinnych relacjach i dojrzewaniu.

Niezależnie od tego, czy chcesz się wzruszyć, pośmiać, czy poczuć dreszczyk emocji – każdy z tych tytułów ma coś wyjątkowego do zaoferowania. Wybierz coś z tej listy, zrelaksuj się i daj się wciągnąć w świat filmowych i serialowych opowieści.

Uczennica klasy 3s

Sportowe inspiracje na wakacje

Rok szkolny za nami, pora zrzucić plecak, ale... nie rezygnujemy z ruchu! Dla uczniów szkoły sportowej wakacje to nie tylko czas odpoczynku, ale też świetna okazja, by zadbać o formę, zdrowie i rozwój pasji. Jak wykorzystać lato w stylu sportowca? Oto kilka inspiracji!

Wakacje to idealny moment, by odpocząć od treningów w szkolnej hali, ale to nie znaczy, że należy je całkiem porzucić. Lekkie, regularne treningi w plenerze (bieganie, rozciąganie, trening funkcjonalny) pomogą utrzymać formę bez przeciążania organizmu.

:)

Sport to nie tylko mięśnie – to też koncentracja, motywacja i psychika. W wakacje warto poczytać o mentalnym treningu sportowców, obejrzeć inspirujące filmy lub posłuchać podcastów o mistrzach sportu.

Nie zapominaj, że każdy sportowiec potrzebuje regeneracji. Zadbaj o sen, zdrowe jedzenie i odpoczynek psychiczny. Lato to czas na złapanie oddechu, który zaprocentuje w nowym sezonie.

Życzymy wszystkim sportowców, zdrowych i pełnych uśmiechu wakacji! 🍷

Do zobaczenia we wrześniu – silniejsi, wypoczęci i gotowi na nowe wyzwania!

Zuzanna Winkel 3K

Stopka redakcyjna:

Dziennikarze: Beata Gajowczyk, Małgorzata Sereda-Marchel, Ewa Gąsiorowska, Kaja Projs, Gabriela Gajda, Ida Zygmantowska 3K, Martyna Stępińska 3K, Adam Madajewski 3W, Wiktor Mączkowski 3B, Wojtek Kaszkowiak 3B, Kacper Lewandowski 3B, Nicola Sapuła 3S, Agata Siwińska 3S, Emilia Pasikowska 3S, Uczennica klasy 3S, Zuzanna Winkel 3K,

Źródła zdjęć: zdjęcia prywatne, Samorząd uczniowski LOMS, pasodobre.pl

Projekt graficzny i skład: Bogusław Sadowski

Korekta: Beata Gajowczyk, Magdalena Wiśniewska, Elżbieta Madalińska, Bogusław Sadowski

Opieka redakcyjna: Beata Gajowczyk, Magdalena Wiśniewska, Elżbieta Madalińska