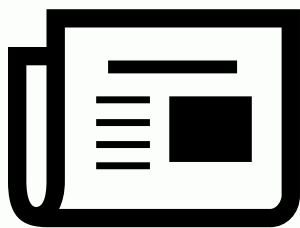


NIECODZIENNIK



Gazetka szkolna
I Liceum Ogólnokształcącego w
Giżycku im. Wojciecha
Kętrzyńskiego

IV wydanie w roku
szkolnym 2023/2024
Maj 2024



Czwarte wydanie gazetki w tym roku szkolnym jest poświęcone wydarzeniom szkolnym oraz konkursowi mamy nadzieję, że zachęci was do przeczytania oraz podsyłania pomysłów na kolejne wydania.

Swoje propozycje zagadnień o których byście chcieli przeczytać możecie wysłać na adres :

projektlo1@gizycko.edu.pl

Jest to mail do redakcji w składzie:

Lena Duszyńska, Martyna Biedrzycka, Marta Duraj, Zuzanna Furtak, pod opieką Pani Beaty Budzińskiej



[@lo1gizycko](https://www.instagram.com/lo1gizycko)



[I Liceum Ogólnokształcące w Giżycku im. Wojciecha Kętrzyńskiego](https://www.facebook.com/I.Liceum.Ogólnokształcące.w.Giżycku.im.Wojciecha.Kętrzyńskiego)



<https://www.lo1.gizycko.edu.pl>



2

Aktualności

5

Opowiadanie

7

Kącik
Psychologiczny

9

Pomysły na wakacje

11

Przepisy

Aktualne wydarzenia

Z ŻYCIA SZKOŁY

27 marzec

Oficjalne wyniki wyborów zostały ogłoszone.

Maja Szwejk została wybrana na Przewodniczącą Samorządu Szkolnego na rok 2024, zdobywając 72 głosy. Ewa Fabisiak została Rzecznikiem Praw Ucznia, uzyskując 100 głosów.

Sebastian Krahel ponownie został wybrany na opiekuna Samorządu Szkolnego, otrzymując 73 głosy.

Gratulacje dla zwycięzców oraz wszystkich uczestników wyborów!



4 kwietnia

Z wielką radością informujemy, że nasza uczennica Hanna Cejko z klasy 2E zdobyła trzecie miejsce w slalomie (sled STS) w kategorii U24 podczas Mistrzostw Świata w Finlandii, w miejscowości Kajaani!

Gratulacje!

9 kwietnia

Zastanawialiście się kiedyś, jakie kolory dominują w Waszym życiu teraz? Barwy mają swoją energię i znaczenie. Poznanie symboliki kolorów, którymi się otaczamy, może pomóc nam wyrazić siebie. Dzięki wskazówkom od Pani Od Kolorów, Weroniki Fursewicz, dowiedzieliśmy się, jak dodać sobie blasku i mocy!



14 kwietnia

Chrzest Polski to moment, który symbolizuje narodziny państwa i jednocześnie wprowadzenie chrześcijaństwa na nasze ziemie. Celebracja tego wydarzenia jest dla Polaków ważnym momentem, podkreślającym nasze historyczne dziedzictwo i wartości. To okazja do refleksji nad naszą tożsamością narodową i dumą z naszych korzeni, które sięgają tego doniosłego wydarzenia. W czasie celebracji chrztu Polski warto oddać hołd naszym przodkom i zastanowić się, jakie wartości chcemy przekazywać kolejnym pokoleniom. Pamiętajmy!



19 kwietnia

Oto i mamy to!

Serdeczne gratulacje za zdobycie I miejsca w województwie w IX Ogólnopolskim Konkursie Turbolandeskunde z wiedzy o Szwajcarii! Już niedługo czeka nas finał ogólnopolski, który odbędzie się w Krakowie



24 kwietnia

Dzień Ziemi jest dla naszej planety ważny, dlatego nie tylko dyskutujemy na ten temat, ale również podejmujemy działania. Zainicjowaliśmy projekt przestrzennej rewitalizacji terenu wokół naszej szkoły. Nasze starania obejmują posadzenie iglaków, urządzenie rabat z ziołami i kwiatami oraz stworzenie łąki kwietnej. Serdeczne podziękowania kierujemy do uczniów klas 2c, 2e, 2b i 3c za ich aktywny udział i zaangażowanie, a także do Mazurskiego Związku Międzygminnego - Gospodarka Odpadami oraz Zespołu Szkół Kształtowania Środowiska i Agrobiznesu, oraz Zakładu Unieszkodliwiania Odpadów Komunalnych Spytkowo za wsparcie i umożliwienie realizacji naszych działań.



26 kwietnia

Cztery lata za nami, pełne przyjaźni, miłości, pochmurnych dni i trosk nie tylko związanych z nauką. To już przeszłość! A co z przyszłością? Jest tylko przeczuciem, może obawą. Dziś nadszedł czas pożegnań, wspaniałych przemówień i humoru w artystycznej oprawie, oraz ostatnich wspólnych fotografii. Przed nami najważniejszy, jak mówią, egzamin w życiu - ale czy to prawda? Największym egzaminatorem jest samo życie, które weryfikuje nasze wybory i cele. Matura jest jednym z tych wyzwań! Kochani maturzyści, dziękujemy za obecność w murach naszego liceum i życzymy Wam jak najwyższych wyników na egzaminie dojrzałości oraz spełnienia marzeń studialnych!



OPOWIADANIE

CZĘŚĆ 3

Lena Duszyńska



Część 1 i 2 do przeczytania w poprzednich wydaniach!

Inny, a wciąż ten sam- punkt widzenia matki (cz.3)

Pamiętacie Adriana? Wy możecie znać go jedynie jako przygnębionego, pokrzywdzonego przez życie mężczyznę. Ja natomiast znam go od zawsze. Jestem pierwszą osobą, która kiedykolwiek na niego spojrzała. Jak tylko się urodził wiedziałam, że będzie cudownym człowiekiem. Zapewne każda matka widzi takiego człowieka w oczach swojego dziecka, ale on naprawdę jest wyjątkowy. Przed wypadkiem był przedsiębiorczym, pełnym energii młodym człowiekiem. Dyrektor prosperującej, nowoczesnej firmy. Jaka matka nie byłaby dumna? Wypadek jednak wiele zmienił. W środku ciągle jest tym samym, energicznym 30 latkiem, który rozstał uwięziony we własnym ciele. Kochał motory. Były jego prawdziwą pasją. Jazda sprawiała mu niesamowitą radość, jednocześnie pozwalając na uwolnienie myśli.



01/02



Dzisiaj nie może na nie patrzeć. Przez swojego ukochanego „rumaka” (tak nazywał swój motor przed wypadkiem) jest dziś tu, gdzie jest. Jak długo nie próbowałabym z nim rozmawiać, nie jest w stanie przetrawić informacji, że wypadek nie był winą ani jego, ani motoru. Ta sytuacja zniszczyła go od środka. Mnie z resztą też. Jako matka nie wyobrażałam sobie nigdy, że w życiu mojego jedyne go, ukochanego syna wydarzy się taki dramat. Nie jest łatwo patrzeć na cierpienie własnego dziecka. Patrząc na niego każdego dnia, widzę w jego oczach ogrom cierpienia, któremu nie mogę zaradzić.

Po wyjściu ze szpitala zaobserwowałam jednak zmianę. Odżył. Nie wrócił tak samo energiczny, ale wrócił. Mój syn jest z nami z powrotem. Będąc w szpitalu nie czułam z nim tej samej więzi. Był mi wręcz obcy, a teraz jest z nami.

Dzisiaj, 2 miesiące po powrocie, pierwszy raz wyszedł z domu. Wrócił po 2 godzinach niesamowicie zmęczony, ale szczęśliwy. Pełen energii i chętny do rozmowy.

Dlatego tutaj jestem. Dzielę się swoimi doświadczeniami matki, która przeżywa cierpienie własnego dziecka. Moim celem jest pokazanie jego ciężkiej, krętej drogi przez życie. Jego walki, siły i słabości. Wierzę, że tym samym dodam siły innym rodzicom patrzącym na cierpienie własnych, małych i dużych, dzieci. Będę wracać tutaj co jakiś czas, aby podzielić się jego postępami, regresami i odbytymi walkami. Bo Adrian wrócił i wierzę, że uda mu się odbudować to, co stracił.



SZKOLNY

Kącik Psychologiczny

Marta Duraj



A W TYM WYDANIU:

Uraz psychiczny

- Czym jest uraz psychiczny
- Reakcje na urazy psychiczne
- Pomoc przy urazach psychicznych
- Terapia

Uraz psychiczny

CO TO JEST?

Uraz psychiczny to taki moment w życiu, kiedy przeżywasz coś bardzo trudnego, co może mocno wpłynąć na twoje samopoczucie i sposób myślenia. Może to być spowodowane różnymi sytuacjami, na przykład wypadkiem, przemocą, stratą bliskiej osoby, czy też innymi strasznymi wydarzeniami. Gdy masz uraz psychiczny, mogą się pojawić różne objawy, takie jak koszmary senne, uczucie strachu, problemy z koncentracją czy trudności z zaakceptowaniem rzeczywistości.



REAKCJE NA URAZY PSYCHICZNE

Ważne jest, aby wiedzieć, że każdy reaguje na uraz psychiczny inaczej. Niektórzy mogą być bardzo przygnębieni, inni bardziej wycofani, a jeszcze inni mogą mieć trudności ze snem czy emocjami. To wszystko jest normalne, gdy przeżywasz coś trudnego. To tak jakby każdy miał swoją własną reakcję na trudną sytuację. Jedni mogą czuć się bardzo przygnębieni i smutni, inni mogą chcieć się bardziej wycofać i być samotni, a jeszcze inni mogą mieć trudności z zasypianiem lub kontrolowaniem swoich uczuć. Wszystkie te reakcje są w porządku, gdy przechodzisz przez coś trudnego. Ważne jest, abyś nie czuł się winny za to, jak się czujesz, ponieważ każdy ma inne sposoby radzenia sobie z trudnościami.

POMOC PRZY URAZACH PSYCHICZNYCH

Dobrze jest szukać pomocy u dorosłych, którzy cię wspierają, jak rodzice, nauczyciele czy psycholog. Oni mogą pomóc ci zrozumieć, co się dzieje i jak sobie z tym radzić. Ważne jest, abyś nie czuł się sam z tymi trudnościami i żebyś wiedział, że istnieją sposoby, aby sobie z nimi poradzić. To świetny pomysł, aby szukać wsparcia u dorosłych, którzy dbają o twoje dobro, takich jak rodzice, nauczyciele czy psycholog. Oni mogą pomóc ci zrozumieć, co się dzieje w twoim życiu i jak sobie z tym radzić. Nie musisz czuć się sam w trudnych sytuacjach, ponieważ zawsze znajdują się ludzie, którzy chcą ci pomóc. Ważne jest, abyś wiedział, że nie jesteś sam i że istnieją sposoby, aby przezwyciężyć trudności, z którymi się borykasz.

TERAPIA

Terapia może być jednym z sposobów, aby przetworzyć to, co się wydarzyło, i nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami. Pamiętaj, że to, co czujesz, jest ważne, i nie powinieneś się tego wstydzić. Wsparcie jest dostępne, jeśli tylko zechcesz je przyjąć. Terapia to taki sposób na radzenie sobie z trudnymi uczuciami, jakbyś miał kogoś, kto pomaga ci rozmawiać o tym, co się wydarzyło, i uczyć się, jak kontrolować swoje emocje. Ważne jest, abyś pamiętał, że to, co czujesz, jest ważne, i nie powinieneś się tego wstydzić. Jeśli chcesz, zawsze możesz skorzystać z pomocy i wsparcia innych ludzi, którzy chcą ci pomóc.



Specjaliści pracujący w naszej szkole
Pedagog specjalny mgr. Cezary Broszkowski
Psycholog mgr. Robert Kwiatkowski
Pedagog i doradca zawodowy mgr. Julita Zawadzka

Adresy i telefony instytucji, w których można szukać pomocy

**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W GIŻYCKU, UL. SMĘTKA 5,
TEL. 87 428 33 15, 87 428 10 28**
CENTRUM PSYCHIATRII ANIMA OLSZTYN, OŚRODEK W WĘGORZEWIE UL. ZAMKOWA 23 (I PIĘTRO), TEL. 888 460 750
POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W GIŻYCKU, UL. SMĘTKA 5, TEL. 87 429 10 89
SĄD REJONOWY W GIŻYCKU, III WYDZIAŁ RODZINNY I NIELETNICH, UL. GDAŃSKA II POK. 109, TEL. (87) 429-21-94, (87) 441-80-06
CENTRUM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ W GIŻYCKU, UL. AL. I MAJA 14, TEL (87) 429 13 36
**NIEBIESKA LINIA – TELEFON DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY
800 120 002**
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY 116 111 TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA 800 12 12 12
TELEFON ZAUFANIA – UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE 801 889 880

POMYSŁY NA WAKACJE

ZARÓWNO W DOMU JAK I POZA NIM!



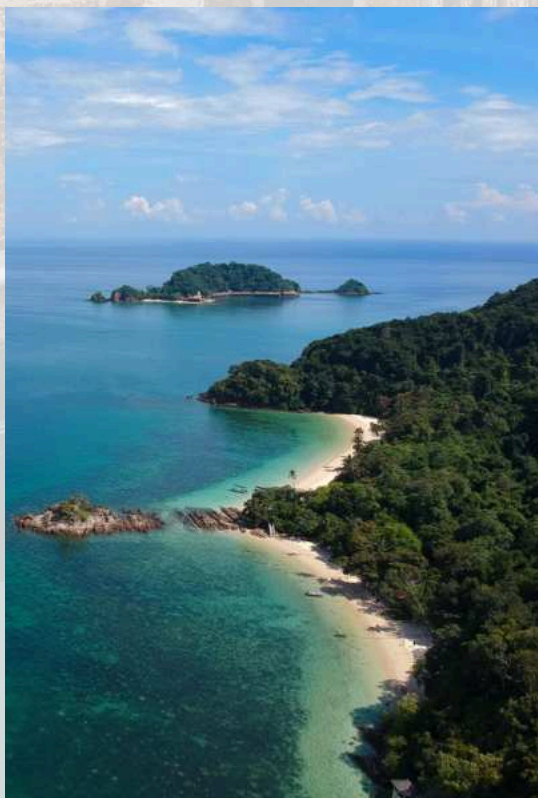
CZĘŚĆ I

W DOMU

- Zorganizuj wieczór filmowy ze znajomymi
- naucz się gotować nowych dań
- przejrzyj stare zdjęcia
- naucz swojego zwierzaka nowej sztuczki
- zrób domowe spa
- przeczytaj nową książkę
- podejmij wyzwanie jedna kolorowanka codziennie
- rób wykreślanek
- zorganizuj wieczór gier ze znajomymi
- obejrzyj ulubione filmy z dzieciństwa

POZA DOMEM

- pójdz na piknik
- pójdz na plażę
- pojedz na koncert
- pojedz na nieplanowaną wycieczkę
- zacznij uprawiać sport na świeżym powietrzu
- załóż własny mini ogródek
- pojedz na wycieczkę rowerową
- pójdz na ryby
- odkryj nową kawiarnię
- pójdz do kina plenerowego
- wybierz się na długi spacer i rób zdjęcia wszystkiemu co cię zainteresuje



WAKACYJNY KONKURS!



WYGRAJ NAGRODĘ NIESPODZIANKĘ!

Prześlij na maila redakcji swoje zdjęcie dowolnego dania które zrobisz w czasie wakacji a my wybierzemy zwycięzcę, któremu wręczymy nagrodę niespodziankę!

W mailu powinno znajdować się imię i nazwisko oraz klasa, która będzie obowiązywała po wakacjach. W załączniku należy umieścić zdjęcie dowolnego dania, swoje zdjęcie na którym jesteś wraz z przygotowanym posiłkiem oraz przepis.

Czekamy na wasze zgłoszenia na maila : projektlo1@gizycko.edu.pl

Powodzenia!



Przepisy

MARTYNA BIEDRZYCKA

Dlaczego właśnie te przepisy?

ŻUŻ ZA MOMENT MAJÓWKA, Z KTÓRĄ CZĘSTO ŁĄCZĄ SIĘ SPOTKANIA Z NAJBLIŻSZYMI PRZY GRILLU NA DZIAŁCE LUB OGRÓDKU. W TYM WYDANIU PRZYGOTOWAŁYŚMY KILKA PRZEPISÓW NA GRILLOWANĄ UCZTĘ.



W tym wydaniu

01. SKRZYDEŁKA Z GRILLA

02. SAŁATKA

03. SZASZŁYKI

Gwarantujemy, że wszystkie przepisy są na miarę każdego licealisty



01. SKRZYDEŁKA Z GRILA

Sposób przygotowania

KROK PIERWSZY: OBIERZ CZTERY ZĄBKI CZOSNKU I PRZEPUŚĆ PRZEZ PRASKĘ. DODAJ DO NICH SPORĄ ŁYŻKĘ MIODU, 3 ŁYŻKI SOSU SOJOWEGO CIEMNEGO, ORAZ 3 ŁYŻKI OLEJU. DODAJ PRZYPRAWY I WYMIESZAJ SKŁADNIKI MARYNATY.

KROK DRUGI: SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA UMYJ POD ZIMNĄ, BIEŻĄCĄ WODĄ I OSUSZ RĘCZNIKIEM PAPIEROWYM. OSTRYM NOŻEM USUŃ NAJKRÓTSZĄ I NAJCIEŃSZĄ Z TRZECH CZĘŚCI SKRZYDEŁKA. OCZYSZCZONE SKRZYDEŁKA UMIEŚĆ W JEDNYM NACZYNIU I ZALEJ JE MARYNATĄ. MOŻESZ POPRZEKŁADAĆ SKRZYDEŁKA, BY MARYNATA POKRYŁA CAŁE MIĘSO. PRZYGOTOWANE SKRZYDEŁKA PRZYKRYJ SZCZELNIE FOLIĄ I ODEŁŹ DO LODÓWKI NA MINIMUM 4 GODZINY. W CZASIE NAGRZEWANIA GRILLA WYJMIJ SKRZYDEŁKA Z LODÓWKI. ZALECAMY NIECO WYŻSZY POZIOM RUSZTU ORAZ TEMPERATURĘ 220-250 STOPNI.

KROK TRZECI: SKRZYDEŁKA GRILLUJE SIĘ BARDZO SZYBKO, WIĘC WARTO UWAŻAĆ I KONTROLOWAĆ STOPIEŃ WYPIECZENIA. SKRZYDEŁKA MOŻESZ CO KILKA MINUT PRZEKRĘCAĆ NA DRUGĄ STRONĘ. SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA GRILLUJE SIĘ OKOŁO 20 MINUT. PAMIĘTAJ O DOBRYM NAGRZANIU GRILLA!



Składniki

1kg skrzydełek z kurczaka-okolo 8 sztuk

4 ząbki czosnku

3 łyżki sosu sojowego

3 łyżki oleju

pół łyżeczki pieprzu

łyżeczka soli

łyżeczka słodkiej papryki

Czas przygotowania: 20 minut Czas

grillowania: 20 minut Liczba porcji: 1

kg skrzydełek - 8 sztuk Czas

marynowania skrzydełek: minimum 12

godzin



02. SAŁATKA

Sposób przygotowania

KROK PIERWSZY:

UMYJ DELIKATNIE I OSUSZ KILKA LIŚCI SAŁATY KARBOWANEJ LUB SZPINAKU MŁODE OGÓRKI GRUNTOWE UMYJ, ODETNIJ OBA KOŃCE I POKRÓJ W PLASTERKI O GRUBOŚCI OKOŁO 5 MM.

RZODKIEWKI UMYJ, ODETNIJ KOŃCE I POKRÓJ W PÓŁPLASTERKI O GRUBOŚCI OKOŁO 2-3 MM.

KROK DRUGI:

PÓŁ MAŁEJ PAPRYKI OCZYŚĆ Z GNIAZDA NASIENNEGO I POKRÓJ NA MAŁE KAWAŁKI. KAWAŁEK CZERWONEJ CEBULI OBIERZ I POKRÓJ W CIENKIE PIÓRKA. MINI POMIDORKI POKRÓJ TYLKO NA PÓŁ LUB NA ĆWIARTKI. W SEZONIE MOŻNA ZAMIENIĆ JE NA POMIDORA MALINOWEGO.

KROK TRZECI:

W OSOBNEJ MISECZCE WYMIESZAJ SKŁADNIKI NA SOS I GOTOWĄ MIESZANKĄ OBLEJ SAŁATKĘ LUB TEŻ WSZYSTKO RAZEM DOKŁADNIE WYMIESZAJ.



Składniki

Okolo 80g młodego szpinaku lub sałaty karbowanej
150g ogórków gruntowych
40g czerwonej cebuli
80g żółtej papryki

80g mini pomidorków 60g rzodkiewek

Składniki do sosu: 4 łyżki oliwy lub oleju, 2 łyżki soku z cytryny lub limonki, po szczypcie soli i pieprzu, dwie łyżki siekanego szczypiorku i koperku

Czas przygotowania: 20 minut Liczba porcji: okolo 450 g sałatki



03. SZASZŁYKI

Sposób przygotowania

KROK PIERWSZY:

DWA NIEDUŻE FILETY OCZYŚĆ Z CHRZĄSTEK I WŁÓKIEN. MIĘSO POKRÓJ NA NIEDUŻE KAWAŁKI PODOBNEJ WIELKOŚCI I UMIEŚĆ JE W MISCE. DO MISKI DODAJ TEŻ WSZYSTKIE SKŁADNIKI MARYNATY. CAŁOŚĆ BARDZO DOKŁADNIE WYMIESZAJ. MISKĘ ODSTAW NA 30 MINUT NA BOK.

KROK DRUGI:

MŁODĄ CUKINIĘ UMYJ, OSUSZ, OBETNIJ KOŃCE I POKRÓJ W TAKIE KAWAŁKI, BY NIE BYŁY ZA CIENKIE (PONIEWAŻ MOGĄ PĘKAĆ W TRAKCIE NAKŁADANIA NA PATYCZEK). TAK SAMO RESZTA WARZYW.

KROK TRZECI:

ZACZNIJ NABIJAĆ SKŁADNIKI NA PATYCZKI. NABIJAJĄC PIECZARKI RÓB TO POWOLI, PONIEWAŻ SZYBKO PĘKAJĄ NA PÓŁ! MOŻESZ DOWOLNIE KOMPONOWAĆ SZASZŁYKI. GOTOWE SZASZŁYKI POSMARUJ OLEJEM LUB OLIWĄ (NAJLEPIEJ PRZY POMOCY PĘDZELKA KUCHENNEGO) I OBSTYPUJ ULUBIONĄ MIESZANKĄ PRZYPRAW.

SMACZNEGO!

14



Składniki

1 pierś z kurczaka
200g cukinii
150g cebuli
200g papryki
150g pieczarek

Składniki na marynatę do kurczaka: ½ łyżeczki soli i pieprzu, pół łyżeczki słodkiej papryki i oregano, po szczypcie chilli, kminku lub tymianku, dwie łyżki soku z cytryny lub pomarańczy, łyżka oliwy lub oleju 3 łyżki oleju i łyżka miodu do glazurowania szaszłyków

Czas przygotowania: 40 minut

Czas marynowania kurczaka: 30 minut

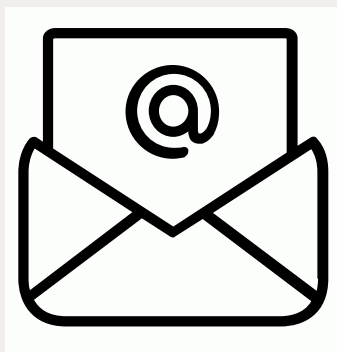


NIECODZIENNIK



*Gazetka szkolna została
wydana pod opieką Pani
Beaty Budzińskiej*

Propozycje
zagadnień o których
byście chcieli
przeczytać możecie
wysłać na adres :



projektlo1@gizycko.edu.pl



[@lo1gizycko](https://www.instagram.com/lo1gizycko)



[I Liceum Ogólnokształcące w Giżycku
im. Wojciecha Kętrzyńskiego](https://www.facebook.com/I.Liceum.Ogólnokształcące.w.Giżycku.im.Wojciecha.Kętrzyńskiego)



<https://www.lo1.gizycko.edu.pl>

Gazetka szkolna
I Liceum Ogólnokształcącego w
Giżycku im. Wojciecha
Kętrzyńskiego

IV wydanie w roku
szkolnym 2023/2024
Maj 2024



Zuzanna
Furtak

Lena
Duszyńska

Martyna
Biedrzycka

Marta
Duraj