

KWIECIEŃ 2022 · NR 2

# PRZYSTANEK NR 375

Szkoła Podstawowa nr 375 im. Orłąt Lwowskich w Warszawie



# **NIE MUSISZ BYĆ WE WSZYSTKIM NAJLEPSZA. NIKT NIE JEST DOSKONAŁY. ALE JEZELI MASZ PASJE, MASZ ZDOLNOŚCI TO JE ROZWIJAJ – WYWIAD Z PANIĄ ANNA CIEPLEWICZ**

*SĄ OSOBY, KTÓRE INTERESUJĄ SIĘ HISTORIĄ I POTRAFIĄ O NIEJ PIĘKNIE OPOWIADAĆ. TAKĄ OSOBĄ JEST NASZA NAUCZYCIELKA OD HISTORII I WOS'U – PANI ANNA CIEPLEWICZ. TO DZIĘKI NIEJ, TE PRZEDMIOTY W NASZEJ SZKOLE SĄ TAK BARDZO LUBIANE.*

**JAK WSPOMINA PANI LATA SWOJEJ MŁODOŚCI ?**

JAK BĘDZIECIE KIEDYŚ W MOIM „ANTYCZNYM WIEKU” TO ZROZUMIECIE, ŻE Z PERSPEKTYWY CZASU MŁODOŚĆ ZAWSZE WYDAJE SIĘ FANTASTYCZNA. ZAPOMINA SIĘ ZŁE RZECZY, A PAMIĘTA - TE DOBRE. PAMIĘTA SIĘ PRZYJAŹNIE, WYJAZDY.

**CZY JEST JAKIEŚ WSPOMNIENIE Z MŁODOŚCI, KTÓRE NAJMOCNIEJ UTKWIŁO PANI W PAMIĘCI? NAJWSPANIALSZE WSPOMNIENIA DOTYCZĄ WYJAZDÓW – W MŁODOŚCI DUŻO CHODZIŁAM PO GÓRACH. DODATKOWO SPOTYKAŁAM SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI I WYCHODZILIŚMY DO TEATRU. MILE WSPOMINAM TEŻ SZKOŁĘ, MIMO ŻE KIEDY CHODZIŁAM DO PODSTAWÓWKI I LICEUM TO MÓWIŁAM: „BOŻE, NIECH TO SIĘ SKOŃCZY”. PO LATACH OKAZUJE SIĘ, ŻE NAPRAWDĘ BYŁO SYMPATYCZNIE. Z MOJĄ NAJBLIŻSZĄ I NAJSERDECZNIEJSZĄ PRZYJACIÓŁKĄ ZNAMY SIĘ OD PIERWSZEJ KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ, CZYLI PONAD 50 LAT I JEST TO TAKA PRAWDZIWA PRZYJAŹŃ. PRZETRWAŁYŚMY ZE SOBĄ BARDZO DUŻO I BARDZO SOBIE TĄ PRZYJAŹŃ CENIMY.**

**OD KIEDY ZACZĘŁA SIĘ PANI INTERESOWAĆ HISTORIĄ ?**

HISTORIĄ ZAINTERESOWAŁAM SIĘ JUŻ W PODSTAWÓWCE. POCHODZĘ Z DOMU HISTORYKÓW. MÓJ OJCIEC BYŁ PRACOWNIKIEM NAUKOWYM INSTYTUTÓW HISTORII, A MOJA MAMA BYŁA NAUCZYCIELEM HISTORII I PRACOWAŁA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 217 W REMBERTOWIE. PAMIĘTAM JAK ONA SIEDZIAŁA NAD ZESZYTAMI I KLASÓWKAMI A JA TAKA PRZEJĘTA MÓWIŁAM DO NIEJ: "ALE NIE STAWIAJ IM DWÓJEK, BO ONI BĘDĄ PŁAKAĆ". POTEM PATrzyŁAM, CZY W KLASÓWKACH, ZESZYTACH NIE MA DWÓJEK. ZATEM ATMOSFERĄ SZKOŁY, SPRAWDZANIEM ZESZYTÓW, KLASÓWEK, SPRAWDZIANÓW PRZESIAKŁAM W DOMU. NIE WYOBRAŻAŁAM SOBIE INNEGO ZAWODU.

**CZY JEST PANI ZADOWOLONA Z ZAWODU, KTÓRY PANI WYBRAŁA?**

TAK, JESTEM BARDZO ZADOWOLONA. JA TĘ PRACĘ PO PROSTU LUBIĘ. GDYBYM JEJ NIE LUBIŁA, NIE LUBIŁA UCZYĆ TO ZREZYGNOWAŁABYM, BO BEZ SENSU JEST PRACOWAĆ W ZAWODZIE, KTÓREGO SIĘ NIE LUBI. NATOMIAST TO, CZEGO NIE ZNOSZĘ W TYM ZAWODZIE TO JEST "PAPIERKOWA ROBOTA". MOGĘ SPRAWDZAĆ KLASÓWKI, MOGĘ WAS UCZYĆ, NATOMIAST TE WSZYSTKIE PAPIERKI TO JEST DLA MNIE KOSZMAR.

**CZY OPRÓCZ HISTORII I WOS'U MA PANI JAKIEŚ ZAINTERESOWANIA ?**

JESTEM TEATROMANKĄ. STARAM SIĘ BYĆ W TEATRZE KILKA RAZY W MIESIĄCU - TRZY, CZTERY, JAK NIE WIĘCEJ. LUBIĘ TEŻ KONCERTY I PODRÓŻE.



### **JAK DŁUGO PRACUJE PANI W NASZEJ SZKOLE ?**

W TEJ SZKOLE PRACUJĘ OD 1999 ROKU, GDY WESZŁA REFORMA WPROWADZAJĄCA GIMNAZJA, CZYLI 23 LATA.

### **JAK WSPOMINA PANI PIERWSZY DZIEŃ PRACY W NASZEJ SZKOLE?**

TA SZKOŁA WYDAWAŁA MI SIĘ WIELKA I PRZYTLĄCZAJĄCA. BYŁY ZORGANIZOWANE DYŻURY UCZNIÓW PRZY SEKRETARIACIE. UCZNIOWIE CI WSKAZYWALI NAM SALE. KLAS BYŁO ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ OBECNIE. GDY PRZYSZŁAM TU DO PRACY TO MIAŁAM WYCHOWAWSTWO W KLASIE 1K, A ZA MNĄ BYŁY JESZCZE 1L I 1Ł.

### **JAK NASZA SZKOŁA ZMIENIŁA SIĘ OD TAMTYCH CZASÓW?**

BARDZO SIĘ ZMIENIŁA. PRZEDE WSZYSTKIM MAMY NOWE SALE – WYREMONTOWANE, NOWE MEBLE, SPRZĘT (TABLICE MULTIMEDIALNE, RZUTNIKI). KIEDY ZACZYNAŁAM TO NIE BYŁO KOMPUTERÓW, BYŁY DZIENNIKI PAPIEROWE. DUŻO WIĘCEJ BYŁO TEŻ NAUCZYCIELI, BO WIĘCEJ BYŁO KLAS. KIEDY SIĘ WCHODZIŁO DO POKOJU NAUCZYCIELSKIEGO TO WŁAŚCIWIE WSZYSTKIE MIEJSCA BYŁY ZAJĘTE. SZKOŁA BYŁA DWUZMIANOWA.

### **CZY PRZEŻYŁA PANI JAKĄS ZABAWNĄ HISTORIĘ ZWIĄZANĄ Z UCZNIAMI, KTÓRĄ PAMIĘTA PANI DO DZISIAJ?**

TRUDNO MI POWIEDZIEĆ. TYCH HISTORII ZABAWNYCH JEST WIELE. WBREW POZOROM MAM POCZUCIE HUMORU I LUBIĘ ZABAWNE SYTUACJE, LUBIĘ JE PUENTOWAĆ ŚMIECHEM, BO ŚMIECH ROZŁADOWUJE RÓŻNE STANY NAPIĘCIA.

### **CO POZYTYWNEGO SPOTKAŁO PANIĄ OSTATNIO ZE STONĄ UCZNIÓW?**

POZYTYWNEGO? NA PRZYKŁAD WASZE ZAANGAŻOWANIE W AKCJĘ POMOCY DLA UKRAINY. TO BYŁO TAK NIESAMOWITE, ŻE POTRAFILIŚCIE SIĘ ZEBRAĆ, ŻE CHCIELIŚCIE PRACOWAĆ, ŻE ROBIŁIŚCIE TO PO LEKCJACH. OGROMNY SZACUNEK DLA WAS! PRACOWALI PRZY TYM, I TO Z OGROMNYM ZAANGAŻOWANIEM, UCZNIOWIE, KTÓRZY NA CO DZIEŃ ROZRABIAJĄ. DODATKOWO BARDZO MIŁE JEST TO, ŻE PRZYCHODZĄ W ODWIEDZINY ABSOLWENCI, ŻE UCZNIOWIE POZNAJĄ MNIE NA ULICY, ŻE UCZEŃ MNIE NIE MINIE PO LATACH, TYLKO UKŁONI SIĘ, POWIE „DZIEŃ DOBRY”. TAK JAK MÓWIŁAM, PRACUJĘ TU 23 LATA, WIĘC MOI UCZNIOWIE SĄ JUŻ DOROSŁYMI LUDŹMI, KTÓRYCH PRYWATNIE SPOTYKAM W RÓŻNYCH MIEJSCACH.

### **CO PORADZIŁABY PANI NAM, MŁODZIEŻY, W DZISIEJSZYCH CZASACH ?**

PRZEDE WSZYSTKIM CZYTAJCIE, NIE TYLKO TO, CO W INTERNECIE. CZYTAJCIE LEKTURY, KSIĄŻKI, BO TO BARDZO ROZWIJA. STARAJCIE SIĘ ZE SOBĄ KONTAKTOWAĆ, UTRZYMYWAĆ WIĘZI. NIE PRZEZ SKYPE'A, KOMÓRKĘ – TYLKO BEZPOŚREDNIO. DBAJCIE O WIĘZI BEZPOŚREDNIE, BO ONE SĄ WAŻNE. ZAWIERAJCIE PRZYJAŹNIE I JE PIELEGNUJCIE. KIEDY PATRZĘ NA KLASĘ, KTÓRA SIEDZI NA ŁAWKACH I WSZYSCY SĄ WPATRZENI W TELEFONY, I NIKT ZE SOBĄ NIE ROZMAWIA, TO MYŚLĘ, ŻE TO NIE JEST FAJNE. POZA TYM TRZEBA MIEĆ CZŁOWIEKA, KTÓRY BĘDZIE DLA CIEBIE WZOREM. CZŁOWIEKA, KTÓREGO BĘDZIESZ SŁUCHAŁA, Z KTÓRYM BĘDZIESZ MOGŁA POROZMAWIAĆ O SWOICH PROBLEMACH. TAKA OSOBA JEST POTRZEBNA W ŻYCIU. PAMIĘTAJCIE, NIE ŻYJCIE TYLKO SZKOŁĄ. TRZEBA OD CZASU DO CZASU ODPOCZAĆ, MIEĆ JAKIEŚ SVOJE ZAINTERESOWANIA. NIE MUSISZ BYĆ WE WSZYSTKIM NAJLEPSZA, NIKT NIE JEST DOSKONAŁY. ALE JEŻELI MASZ PASJĘ, MASZ ZDOLNOŚCI TO JE ROZWIJAJ.

AMELIA WITOWSKA  
ALICJA RYBIŃSKA



## NIESIEMY POMOC

NIE ZAWSZE MOŻEMY PRZEWIDZIEĆ TO, CO SIĘ W DANYM MOMENCIE NASZEGO ŻYCIA ZDARZY.

JAK DOBRZE WIEMY, POD KONIEC LUTEGO, ROZPOCZĘŁA SIĘ WOJNA W UKRAINIE, KTÓRA SPOWODOWAŁA WIELKIE ZNISZCZENIA NA TERENIE TEGO KRAJU. WIELU LUDZI W PRZECIĄGU PARU DNI STRACIŁO SWOJE MIEJSCA, W KTÓRYCH CZUŁO SIĘ BEZPIECZNIE. RODZINY MUSIAŁY ROZSTAĆ SIĘ ZE SOBĄ, A CZĘŚĆ Z NICH ZMUSZONA BYŁA PRZENIEŚĆ SIĘ DO ZUPEŁNIE INNEGO KRAJU.

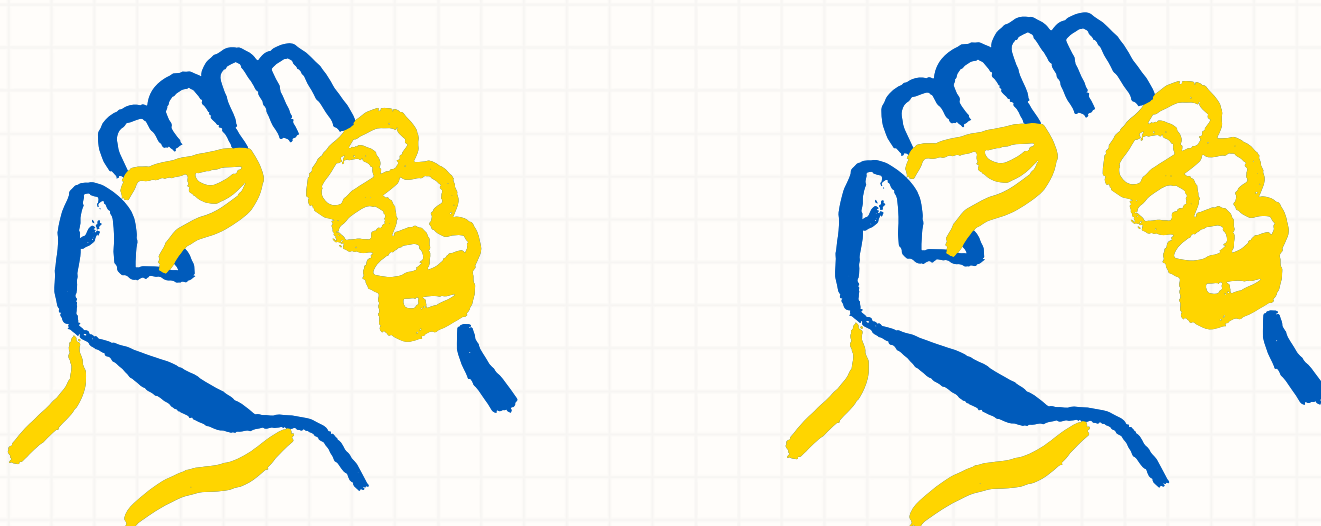
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE CAŁY CZAS POKAZUJĄ JAK CIERPIĄ NP. BEZBRONNE DZIECI. PO PIERWSZYM SZOKU, ZDOŁALIŚMY OPANOWAĆ EMOCJE I ROZPOCZĘLIŚMY DZIAŁANIA NA RZECZ POMOCY UKRAINIE.

JAKO SZKOŁA ROZPOCZĘLIŚMY PRZERÓŻNE ZBIÓRKI KOORDYNOWANE PRZEZ SZKOLNY WOŁONTARIAT, KTÓRE POKAZAŁY WSZYSTKIM, JAK MOŻEMY W KRÓTKIM CZASIE SIĘ ZJEDNOCZYĆ I UZBIERAĆ BARDZO WIELE RZECZY. ŚRODKI MEDYCZNE, ŻYWNOSĆ, UBRANIA WESPRĄ NASZYCH KOLEGÓW, KOLEŻANKI ORAZ STARSZE OSOBY. NASZA SZKOŁA WŁĄCZYŁA SIĘ W ZBIÓRKI HUFCA ZHP WARSZAWA-PRAGA-POŁUDNIE (ŚRODKI MEDYCZNE UZBIERANE W SZKOLE ZOSTAŁY PRZEWIEZIONE NA GRANICĘ Z UKRAINĄ). WSZYSTKIE KLASY ROBIŁY CO MOGŁY, ABY WSPOMÓC UCHODźCÓW. JEDNA Z KLAS WŁĄCZYŁA SIĘ W AKCJĘ „ZUPA NA GRANICĘ”. UCZNIOWIE, WSPÓLNIE Z PANIĄ ANETĄ DRABCZYK, PANIĄ WIOLETTĄ BANEK ORAZ CAŁYM ZESPOŁEM ZE STOŁÓWKI, ZROBILI 260 KANAPEK.

OSTATNIO NASZA PLACÓWKA PRZYJĘŁA DZIECI Z UKRAINY I STWORZYŁA IM ŚWIETLICĘ, GDZIE Z POMOCĄ NAUCZYCIELEK UCZĄ SIĘ JĘZYKA POLSKIEGO ORAZ UCZĘSZCZAJĄ NA LEKCJE.

**ŻYCZYMY POWODZENIA W DALSZYCH DZIAŁANIACH!**

AMELIA WITOWSKA



# RADY DLA ÓSMOKLASISTÓW

NADCHODZĄCE EGZAMINY ÓSMOKLASISTY MOGĄ WYWOŁYWAĆ U WAS WIELE STRESU. CIĄGŁE ROZMYŚLANIE O NICH JEST DUŻYM OBCIĄŻENIEM DLA PSYCHIKI. WIELE OSÓB MARTWI SIĘ TEŻ TYM, ŻE NIE WIE, CO CHCE ROBIĆ W PRZYSZŁOŚCI. PAMIĘTAJcie, ŻE W 8 KLASIE NIE MACIE OBOWIĄZKU POSIADANIA PLANU NA TO, CO BĘDZIECIE ROBIĆ ZA KILKA LAT! STRES SPOWODOWANY ZBLIŻAJĄCYMI SIĘ EGZAMINAMI JEST OCZYWISTY. JEDNAK, JEŻELI SIĘ ODPOWIEDNIO PRZYGOTUJECIE, TO OTRZYMANIE BARDZO DOBREGO WYNIKU I DOSTANIE SIĘ DO WYBRANEJ SZKOŁY NIE POWINNO BYĆ PROBLEMEM.

ALE JAK UCZYĆ SIĘ, ABY OWY STRES OGRANICZYĆ? NAJWAŻNIEJSZE JEST, ABYŚCIE DALI SOBIE CZAS. OBECNIE DO EGZAMINU ZOSTAŁO OKOŁO 2 MIESIĄCY, A WIĘC JEST TO DOBRY MOMENT NA ROZPOCZĘCIE NAUKI, JEŚLI OCZYWIŚCIE JESZCZE TEGO NIE ZROBILIŚCIE.

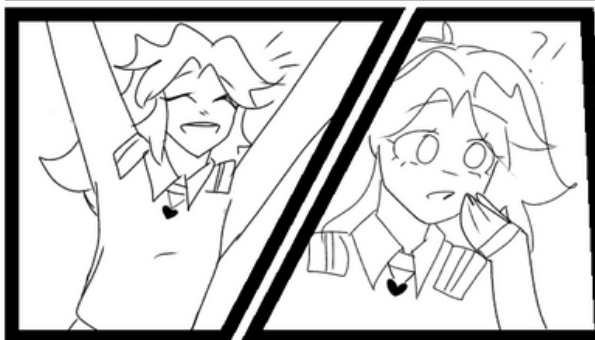
ZNAJDŹCIE METODĘ NAUKI, KTÓRA BĘDZIE DLA WAS NAJLEPSZA. JEŚLI JESTEŚCIE SŁUCHOWCAMI, LEPIEJ BĘDZIE WAM SŁUCHAĆ TEGO, CZEGO MACIE SIĘ NAUCZYĆ. A MOŻE JESTEŚCIE WZROKOWCAMI I KOLOROWE NOTATKI TO WASZ KLUCZ DO SUKCESU? UCZĄC SIĘ NIEODPOWIEDNIĄ METODĄ - NIE OSIĄGNIECIE WIELE.

OSWÓJCIE SIĘ Z FORMĄ EGZAMINU. PRÓBNE ARKUSZE EGZAMINACYJNE POZWOLĄ WAM ZAPOZNAĆ SIĘ Z ICH WYGLĄDEM I STRUKTURĄ. W INTERNECIE ZNAJDZIECIE WIELE TESTÓW PRÓBNYCH ORAZ ZADAŃ EGZAMINACYJNYCH. WARTO JEST RÓWNIEŻ ZAOPATRZYĆ SIĘ W ODPOWIEDNIE REPETYTORIUM – CZYLI TO, KTÓRE PRZEZNACZONE JEST DLA WASZEGO ROCZNIKA.

ZUZANNA KURAŚ  
MARTYNA ORFIN



# KOMIKS



@k.sina.pl/duzom

# DEPRESJA, CZYLI CO?



**CZYM JEST DEPRESJA?**

**JEST TO PRAWDOPODOBNIJE NAJBARDZIEJ PRZERAŻAJĄCA CHOROBA, KTÓRA MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO CZŁOWIEKA.**

**DLACZEGO?**

**DLATEGO, ŻE TO CICHY ZABÓJCA.**

**KTO MOŻE CHOROWAĆ NA DEPRESJĘ?**

**STEREOTYP MÓWI, ŻE NA DEPRESJĘ CIERPI OSOBA, KTÓRA JEST ZAMKNIĘTA W SOBIE, UBIERA SIĘ NA CZARNO, CIĄGLE PŁACZE, JEST SAMA.**

**W RZECZYWISTOŚCI DEPRESJA NIE MA JEDNEGO OBLICZA. OSOBY, MAJĄCE NIEZLICZONE GRONO PRZYJACIÓŁ, CZĘSTO NA NIĄ CIERPIĄ.**

**DEPRESJA ZJADA OD ŚRODKA. POWODUJE PŁACZ BEZ KONKRETNEGO POWODU, CO MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ ZAMKNIĘCIA SIĘ PRZED BLISKIMI.**

**DEPRESJA TO DNI SPĘDZONE WE WŁASNYM ŁÓŻKU, BRAK CHĘCI DO ROBIENIA CZEGOKOLWIEK - "BO PO CO?"**

**DEPRESJA TO OBOJĘTNOŚĆ WZGLĘDEM INNYCH LUDZI - "NIECH MÓWIĄ CO CHCĄ, PRZECIEŻ WIEM, ŻE JESTEM DO NICZEGO".**

**DEPRESJA TO PRZEJMOWANIE SIĘ ZDANIEM INNYCH - "CO JEŻELI ONI WIEDZĄ O MOICH PROBLEMACH?"**

**DEPRESJA WPŁYWA RÓWNIEŻ NA NASZE ZDROWIE FIZYCZNE - PROBLEMY ZE SNEM, BRAK APETYTU, PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ TO TYLKO CZĘŚĆ Z OBJAWÓW.**

**JAK POMÓC OSOBIE Z DEPRESJĄ?**

**TA CHOROBA WYMAGA LECZENIA. POTRZEBNA JEST POMOC SPECJALISTY. MY MOŻEMY ZAOFEROWAĆ WSPARCIE.**

**JEŚLI CZUJESZ, ŻE TEN TEKST JEST O TOBIE ALBO ZNASZ KOGOŚ, KTO PRZEŻYWA TRUDNE CHWILE - ZWRÓĆ SIĘ DO SZKOLNEGO PEDAGOGA, PSYCHOLOGA, WYCHOWAWCY. ONI NA CIEBIE CZEKAJĄ!**



**PAULINA JABŁOŃSKA**



# ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE



Dyrekcji, nauczycielom, pracownikom szkoły  
oraz wszystkim uczniom  
życzymy  
spokojnych i pogodnych  
Świąt Wielkanocnych  
oraz wszelkiej pomyślności.

**Wesołego Alleluja!**

Redakcja gazetki *Przystanek nr 375*





# HYMN SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 375 IM. ORLĄT LWOWSKICH

Jeszcze słyszę znad Lwowa echa,  
Orlich skrzydeł strąconych w mroku.  
Od pamięci uciekać nie trzeba,  
Ale trzeba dotrzymać jej kroku.



Wojciech Kossak, *Orlęta Lwowskie*

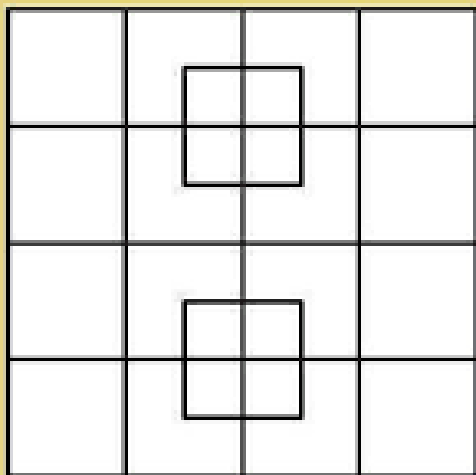
Jestem Twoim cieniem, krzykiem i wspomnieniem.  
Jestem białą różą zerwaną przed burzą.  
Jestem Twą młodością, nieznaną miłością.  
Jestem Twoją gwiazdą nigdy nie wygasłą.

Dzisiaj przytul do siebie z miłością,  
Wszystkie twarze i echa i cienie.  
Biją dzwony Lwowa nad Polską,  
Powracają skrzydła nad ziemię.

Jestem Twoim cieniem, krzykiem i wspomnieniem.  
Jestem białą różą zerwaną przed burzą.  
Jestem Twą młodością, nieznaną miłością.  
Jestem Twoją gwiazdą nigdy nie wygasłą.

# ZAGADKI LOGICZNE

Ile tu jest  
kwadratów?



Znajdź algorytm  
rozwiązania zagadki jeśli:

$$2 + 3 = 10$$

$$7 + 2 = 63$$

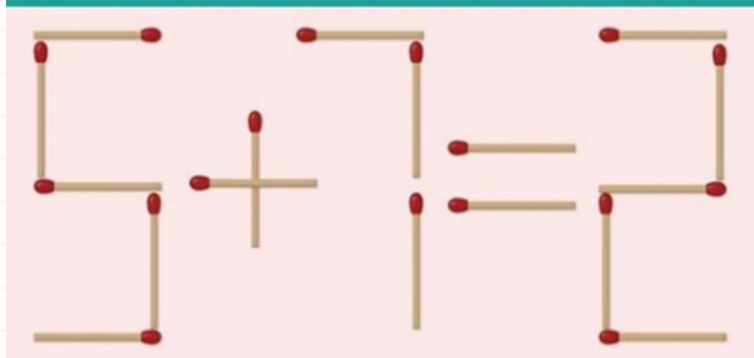
$$6 + 5 = 66$$

$$8 + 4 = 96$$

Ile wynosi:

$$9 + 7 = ?$$

Przesuń jedną zapalkę tak, by rozwiązać działanie



Stopka redakcyjna:

Redaktorzy: Paulina Jabłońska, Julita Kazula, Zuzanna Kuraś,  
Martyna Orfin, Alicja Rybińska, Amelia Witowska

Redaktor naczelna: p. Agnieszka Dymińska