WŁASNYM GŁOSEM

NR 7/10/2026

Dlaczego lubimy się bać?

Wrześniowe podcasty

„Obsesja” - recenzja filmu

Dzień Edukacji Narodowej

Rubryka twórcza

Wywiad z belfrem

Patryk Słomski - nauczyciel chemii i fizyki

Student athlete

Rozmowa z Agnieszką Kozakiewicz

Erasmus+ “We see the Sea”

O wymianie doświadczeń

Ostatnio w naszej szkole odbyło się uroczyste zamknięcie projektu Erasmus+ "We see the Sea", w którym mieliśmy przyjemność uczestniczyć.



W projekcie brały udział 3 szkoły z różnych europejskich nadmorskich miast: Bremy w Niemczech, Saloników w Grecji i rzecz jasna, Gdańska w Polsce. W projekt byli zaangażowani wybrani uczniowie oraz nauczyciele. W przypadku naszej szkoły były to niezastąpione Panie: Karolina Puckowska, Danuta Litwin-Kruszczyńska i Ewelina Żdanowicz. Jako iż dostałem możliwość reprezentowania naszej szkoły w tym projekcie, chciałbym o nim opowiedzieć oraz przekazać, co to znaczy dla nas uczniów.

Na końcu zeszłego roku kalendarzowego mogliście się spotkać z ogłoszeniami o możliwości zgłoszenia się do projektu. Ci, co się na niego zdecydowali, musieli przejść rekrutację i byli przyjmowani lub nie. Jako iż wszystkie szkoły biorące udział w projekcie znajdują się w nadmorskich miastach, to właśnie morze było głównym tematem.
Projekt zaczął się w drugiej połowie marca, gdzie wybrani uczniowie Dziewiątki oraz uczniowie Wilhelm-Olbers-Oberschule z Bremy polecieli do Saloników w Grecji, i z racji, że projekt był w charakterze wymiany uczniowskiej, zostali przyjęci przez greckie rodziny uczniów z Saloników.

W trakcie tego wyjazdu polscy, greccy oraz niemieccy uczniowie nauczyli się, jak bardzo jako społeczeństwo zanieczyściliśmy nasze morza i oceany, jak powinniśmy sobie z tym radzić, a nawet jak przyłożyć rękę do ich oczyszczania. Następnie pod koniec kwietnia uczniowie z Grecji oraz Polski (w tym ja) polecieliśmy do Bremy, w której nauczono nas o działaniu, plusach oraz minusach morskich farm wiatrowych. Jednak dla nas, uczniów, a wierzę że również dla nauczycieli, najważniejsze nie były lekcje na temat środowiska (mimo wagi tego tematu). Najcenniejszy okazał się czas spędzony wspólnie z innymi uczniami, tymi, z którymi mijamy się codziennie na korytarzu, ale przede wszystkim z tymi, co wychowali się w innej kulturze, mówiąc innym językiem.
Projekt miał niedawno swój finał, jak wcześniej napisałem, w murach naszej szkoły. Uczniowie greccy i niemieccy odwiedzili Gdańsk w drugiej połowie września, gdzie ich ugościliśmy, a następnie kontynuowaliśmy swoje zadania. Jego tematyką tym razem było rybołówstwo w morzach i odbył się bez większych komplikacji. Wzięliśmy udział w niesamowicie ciekawych zajęciach, co możemy zawdzięczać wcześniej wspomnianym nauczycielkom;).

Z projektu wynieśliśmy wiedzę na temat mórz oraz ich higieny. Jednak najbliżej naszych serc pozostały nowo powstałe przyjaźnie na całe życie i nie mówię tu tylko o uczniach z zagranicy, którzy podzielili się z nami swoim doświadczeniem i perspektywą na świat, ale i o ludziach, których widzieliśmy kątem oka dzień w dzień, ale nie mieliśmy okazji z nimi porozmawiać. O obcych z korytarza, którzy przewijali się w naszym życiu wiele razy przez całą edukację w tej szkole, nie spodziewając się, że zostaną naszymi przyjaciółmi.

(...) najbliżej naszych serc pozostały nowo powstałe przyjaźnie na całe życie (...)

Moim zdaniem najważniejszą rzeczą którą wyciągnąłem z projektu, to przyjaźnie, ale poza nimi również nowe doświadczenie, a bardziej nowe spojrzenie na świat. Projekt nauczył mnie tego, że nieważne skąd jesteśmy, jakiej narodowości, religii czy koloru skóry - wciąż możemy zostać naprawdę dobrymi przyjaciółmi. Mimo iż słyszymy to bardzo często, to rzadko jesteśmy w stanie to naprawdę poczuć, ale rzeczywiście od uczniów poznanych w projekcie czasem nie mogliśmy się różnić bardziej. Okazało się jednak, że te różnice były tylko
i wyłącznie urojone, tak jak podziały, które jako społeczeństwo do dzisiaj błędnie powielamy.
Udział Dziewiątki w projekcie potwierdza tylko, jak bardzo nasz szkoła jest otwarta, więc jako angażujący się uczeń polecam angażowanie się każdemu, nieważne, na którym poziomie nauki już jest. Sam udział w przyszłych projektach tego typu polecam całym sobą. Osobiście nawet uważam, że żadne inne wydarzenie z mojego życia nie było dla mnie tak cenne jak udział w projekcie Erasmus+ "We see the Sea".
A jeśli chodzi o owoce projektu, już są zbierane, bo właśnie czekam na ponowną wizytę swojego niemieckiego kolegi, którego miałem przyjemność gościć w projekcie, a z którym niesamowicie się zaprzyjaźniłem.



Dlaczego lubimy się bać?



Wiele osób w wolnym czasie decyduje się na obejrzenie horroru, zagranie w drastyczną grę czy przeczytanie powieści grozy. Często uprawiamy sporty ekstremalne i chodzimy na rollercoastery, mimo że rzeczy te są dla nas stresujące. Niektórzy nawet przywołują duchy i odprawiają rytuały. Dlaczego robimy coś, co wywołuje w nas tak silne emocje?

Nie ma jednej, prostej odpowiedzi na to pytanie. Trzeba też pamiętać, że niektórzy w ogóle nie są poruszeni dreszczowcami czy ekstremalnymi atrakcjami. Jednak dużo osób wybiera je, wiedząc, jak zareaguje ich organizm.

Z naukowego punktu widzenia sedno tkwi w malutkim obwodzie mózgu zwanym jądrem międzykonarowym (IPN), który kontroluje nasz wewnętrzny system alarmowy, odróżniając prawdziwe niebezpieczeństwo od tego wyimaginowanego. Nasz mózg na przestrzeni lat stopniowo uczy się regulować strach. Kiedy IPN działa prawidłowo, możemy w kontrolowany sposób odczuwać silne emocje, bez pozostawania przy nich cały czas.



Gdy ten obwód mózgu zawodzi, ludzie mogą popadać w stan przewlekłego lęku czy zespół stresu pourazowego. Czasem IPN nie odbiera wszystkiego tak intensywnie, dlatego niektórzy stale szukają dreszczyku emocji
i przypływu adrenaliny np. w sporcie. Naukowcy mówią, że kontrolując nasz strach, uczymy się z nim oswajać, wiedząc, kiedy jest bezpiecznie, a kiedy trzeba uciekać.

Na kwestię lęku można spojrzeć także mniej książkowo. Jest kilka często pojawiających się powodów, w które nie trzeba się bardziej zagłębiać. Dla niektórych jest to forma rozładowania napięcia. Strach uwalnia w naszym ciele adrenalinę, dopaminę i endorfiny oraz poczucie ulgi po przejściu zagrożenia. Zapewnia on też poczucie kontroli, sami decydujemy, jak silnie
i na jak długo będziemy przestraszeni.

Są też osoby, dla których lęk jest pomocny, bo dodaje więcej pewności siebie i sprawia, że po drastycznych emocjach można bardziej docenić pozytywne aspekty codziennego życia. Przecież w horrorach to nie my cierpimy, tylko bohaterowie. Można oderwać się od codziennego stresu, oglądając, jak oni zmagają się z trudnościami.

Najczęściej lubimy mieć kontrolę nad tym, co jest dla nas wyzwaniem. Strach jest obszernym tematem, a ja zebrałam najpopularniejsze powody wywoływania go, a jest ich oczywiście wiele więcej. Dziękuję za poświęcony czas na przeczytanie mojego artykułu.

Dominika Kreft

9-CAST



Jak wielu zapewne już wie, w naszej szkole prowadzone są podcasty. Odwiedzają nas między innymi celebryci, sportowcy, politycy oraz rzemieślnicy, by przybliżyć uczniom naszej szkoły ścieżkę swojej kariery, podzielić się poradami oraz po prostu zapewnić nam rozrywkę, gdy możemy ich posłuchać w drodze do szkoły.

Jako członek działu podcastów miałem zaszczyt poprowadzić rozmowę z panią profesor Joanną Senyszyn, znaną między innymi z ostatnich wyborów prezydenckich, a także z panią senator Joanną Sekułą.

Dział podcastów został założony we wrześniu zeszłego roku z inicjatywy byłego przewodniczącego SU, Rafała Tomczaka. Obecnie funkcję przewodniczących tego działu pełnią Rafał Tomczak oraz Ania Szczepaniak. Od tamtego czasu przeprowadziliśmy już 13 podcastów z różnymi gośćmi.

Mija pierwsza rocznica działalności, a dział podcastów cieszy się dużym zainteresowaniem. Nie zwalnia więc tempa, a wręcz przeciwnie, rozwija się niezwykle prężnie. Świadczy o tym najnowsza modernizacja oraz inwestycja w rozwój podcastów. Niestety, szczegółów nie mogę zdradzić. Przewodniczący mi tego zabronili, ponieważ chcą, aby była to niespodzianka. Zachęcam więc do oczekiwania na nowy odcinek, by przekonać się, jakie nowości pojawiły się w naszej szkole!

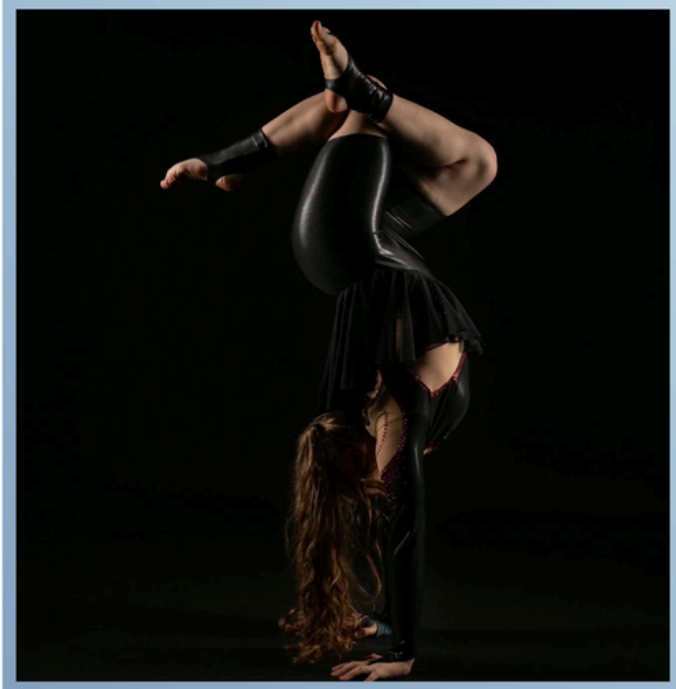
Adrian Dragan



Life of a student athlete

by Prosper Odeh

GYMNAST





Meet Agnieszka Kozakiewicz, one of our school's standout student-athletes. For Agnieszka, gymnastics is more than just a sport—it is a way of life. Inspired by her coach, Agnieszka began her journey in 2019 at the age of 9, and has since balanced a demanding schedule of training three times a week and participating in competitions that occour around five times a year, as well as performing at school talent events. Remarkably, this intense dedication hasn't impacted her academics; she quickly adapted to balancing both worlds.

Practicing the sport has helped her in her growth not only physically, but as a person as well- "It made me develop self-discipline, self-confidence, and made me feel non-ordinary," she shares. She would love to keep training far into the future, proving that with the right mindset, you truly can excel both on the mat and in the classroom.

Her advice to student athletes struggling with balancing both worlds is:

> "Keep training days focused on training, and non-training days focused on school and schoolwork."



Wywiad z Belfrem

Pan Patryk Słomski - nauczyciel fizyki i chemii

Czy zawód nauczyciela był Pana pierwszym wyborem, czy planował Pan pracę w innej profesji?

Za dziecka różne pomysły chodziły mi po głowie. Był nawet taki moment, kiedy myślałem o medycynie, ale dość szybko mi przeszło. Zawód nauczyciela był jedną z możliwych ścieżek. Z wykształcenia jestem inżynierem, więc naturalną drogą mogła być również praca w przemyśle albo w laboratorium. Ostatecznie jednak wybrałem szkołę. Dużym plusem tej pracy jest dla mnie to, że właściwie nie ma w niej monotonii. Każdy dzień jest inny, każda lekcja wygląda trochę inaczej, zmieniają się klasy i uczniowie. To sprawia, że człowiek cały czas musi być aktywny i reagować na nowe sytuacje.

Czy coś zmieniło się w szkole od czasów, gdy to Pan był uczniem?

Bardzo dużo. Przede wszystkim technologia i dostęp do informacji. Dzisiaj mamy Internet, sztuczną inteligencję i ogromną liczbę różnych źródeł wiedzy. Uczniowie mają więc właściwie wiedzę na wyciągnięcie ręki — trzeba tylko chcieć z niej skorzystać. I często z tym właśnie bywa największy problem.

Kiedy ja chodziłem do liceum, podstawowym źródłem wiedzy były podręczniki i książki. Komputery oczywiście już się pojawiały, ale był to dopiero początek ich powszechnego wykorzystania. Zupełnie inaczej wyglądała też komunikacja. Nie było e-dzienników, grup klasowych w komunikatorach, Facebooka czy Instagrama. Dzisiaj uczeń jest właściwie cały czas w kontakcie ze szkołą i z klasą. To chyba jedna z najbardziej widocznych różnic.

Czy jest coś, co Pan ceni u swoich uczniów?

Oczywiście. Bardzo cenię u uczniów poczucie humoru i inteligencję. Lubię też, kiedy są ciekawi świata, chcą się rozwijać i nie ograniczają się tylko do tego, co trzeba zrobić na ocenę.

Czy jest jakaś śmieszna sytuacja z lekcji, którą szczególnie Pan pamięta?

Szczerze mówiąc, teraz żadna konkretna sytuacja nie przychodzi mi do głowy. Na lekcjach zdarza się sporo zabawnych momentów, ale chyba żadnego nie zapamiętałem na tyle, żeby móc go teraz przytoczyć.

Woli Pan chemię czy fizykę i z jakiego powodu?

To dosyć trudne pytanie. Z chemią jestem związany trochę sentymentalnie, bo to był mój pierwszy kierunek studiów, a fizyka pojawiła się później. Obie dziedziny dają jednak coś innego.

W fizyce bardzo podoba mi się logiczne rozumowanie i możliwość pełniejszego wykorzystania matematyki. Lubię bardziej złożone obliczenia i dochodzenie do wyniku krok po kroku — to daje mi dużo satysfakcji. W chemii matematyki jest trochę mniej, ale za to fascynuje mnie to, jak z zachowania atomów i cząsteczek można wyjaśnić właściwości otaczającego nas świata. Dlatego trudno byłoby mi jednoznacznie wybrać. Obie te nauki są mi bliskie i obie bardzo dobrze uczą myślenia.

Jak Pan spędza swój wolny czas po pracy?

Przez ostatnie lata pierwszą rzeczą, którą często robię po powrocie z pracy, jest po prostu krótka drzemka, bo po całym dniu w szkole człowiek potrafi być naprawdę zmęczony.

Poza tym od pewnego czasu staram się poświęcać więcej uwagi aktywności fizycznej, bo wcześniej trochę mi jej brakowało. Lubię jeździć na rowerze, ostatnio wróciłem też na siłownię. Gram również na instrumentach — na akordeonie i pianinie, a czasami zdarza mi się grać podczas mszy na organach kościelnych. Do tego dochodzą spotkania ze znajomymi, czasami wieczorem jakaś książka. Dobry film też chętnie bym obejrzał, chociaż ostatnio trochę zaniedbałem kino i muszę to nadrobić.

Jakiej muzyki Pan słucha na co dzień?

W zasadzie nie mam jednego określonego gatunku. Słucham bardzo różnych rzeczy — jeśli coś dobrze brzmi i wpada mi w ucho, to po prostu tego słucham. Wiem natomiast na pewno, że ciężki metal czy heavy metal zdecydowanie nie są moimi klimatami.

Gdyby Pan mógł mieć supermoc, jaka by to była?

Ponieważ interesuję się również historią — szczególnie ostatnio okresem I i II wojny światowej oraz dwudziestoleciem międzywojennym — wybrałbym możliwość podróżowania w czasie. Chętnie zobaczyłbym na własne oczy, jak żyli ludzie sto czy dwieście lat temu, ale równie ciekawa byłaby dla mnie starożytność.

Oczywiście pod warunkiem, że mógłbym później wrócić. Zobaczyć — bardzo chętnie. Zostać tam na stałe — już zdecydowanie nie.

Trzy słowa, którymi opisałby Pan siebie.

Myślę, że: wymagający, ciekawy świata i ambitny. Jeżeli postawię sobie jakiś cel, staram się konsekwentnie do niego dążyć.

Czy jest coś, co chciałby Pan przekazać naszym uczniom?

Kilka rzeczy.

Przede wszystkim chciałbym, żeby nie poddawali się przy pierwszych trudnościach. Jeżeli coś nie wychodzi za pierwszym razem, warto nad tym trochę posiedzieć i spróbować ponownie. Raz się nie uda, drugi raz też może nie wyjść, ale za trzecim być może już się uda. Warto więc uczyć się cierpliwości i wytrwałości.

Nie należy też bać się popełniania błędów, bo błędy są naturalną częścią nauki. Dobrze byłoby również nie porównywać się bez przerwy z innymi. Każdy rozwija się w swoim tempie, każdy ma inne mocne strony. Jednemu coś przychodzi łatwiej, drugiemu trudniej i nie ma w tym niczego złego.

I jeszcze jedna rzecz, chyba szczególnie ważna dzisiaj. Mamy ogromny dostęp do informacji — właściwie wszystko można znaleźć w telefonie w kilka sekund. Dlatego coraz ważniejszą umiejętnością nie jest samo zdobycie informacji, ale jej ocena. Warto nie przyjmować wszystkiego bezkrytycznie tylko dlatego, że ktoś powiedział coś bardzo pewnym tonem. Trzeba samemu zastanowić się, czy mamy do czynienia z faktem, opinią, czy może zwyczajnie z nieprawdą. Taka zasada ograniczonego zaufania i samodzielnego myślenia na pewno przyda się później w życiu.

Rozmawiała Julia Abramczyk

SKIPA

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Wiatr biegnący między ciemnymi alejkami starego miasta szumiał, urozmaicając dźwięk nocnego życia. W oddali słychać było donośne śmiechy podszytych pijaną beztroską studentów. Z któregoś z mieszkań dobiegały krzyki, z innego głośna muzyka. Kamienie, z których wyłożona była ulica, były wilgotne od wiosennej mżawki. Pod ścianami leżały stosy śmieci: kartony, stare ubrania, resztki jedzenia czy truchła szczurów. Unoszący się tam zapach przypominał stęchliznę wymieszaną z zapachem palonych śmieci i balkonów pełnych kwiatów. Pośród tego wszystkiego znajdowała się postać. Postać, która jeszcze półtorej godziny temu siedziała wśród grupy znajomych. Postać ta siedziała cicho na mokrych kamieniach, opierając się o brudne ściany. Za dziesięć minut miała tramwaj, ostatni, którym mogłaby dojechać do domu. Trzymała w dłoni telefon, wpatrując się w ekran, dymki platform algorytmicznych czy komunikacyjnych. Sześć nieodebranych połączeń, każde od kogoś innego, każde po coś innego. Łącznie widziała ponad siedemset powiadomień z dziewięciu różnych aplikacji i trzydziestu czterech czatów. Każda z wiadomości pochodziła od znajomych. Każda niosła coś. To coś nie ważyło jednak nic w przeciwieństwie do wnętrza tej postaci. Odczuwała pustkę. Nie mogła nazwać tego samotnością, miała tylu znajomych. Nie mogła nazwać tego smutkiem, nie działo się przecież nic, co dawałoby jej prawo do smutku. Była po prostu pusta. Wczoraj zdała ważny egzamin, nie miała komu powiedzieć. Z trzystu dwudziestu siedmiu znajomych nikt nie ucieszyłby się dla niej. Nikt przecież nigdy nie słuchał.

Odpala pierwszy czat. Trzeba im w końcu odpowiedzieć. Zaczyna od wiadomości sprzed dwóch tygodni, niezbyt przeterminowanej, ale i niezbyt świeżej... Cześć, pamiętasz Laurę? Ma osiemnastkę za pół roku. Potrzebuję dla niej prezentu. Narysujesz mi to? I załącznik. W następnym czacie; Siema star*, wpadniesz do Mycha? Gość zdał matmę, robi imprę. Weź ze sobą tego twojego kuzyna, niech zgarnie dowód.

Postać wzdycha i wyłącza telefon, czuje łzy zbierające się w oczach. Zamyka powieki, łapiąc trzęsącymi się rękoma włosy, ciągnąc je mocno. Chce krzyczeć, ale głos już dawno odmówił posłuszeństwa. Nie należał już do niej, a do czegoś, co wraz z nią żyło w tym ciele. Czuje wibrację telefonu. Odbiera.

-Halo?

-Mordo my mamy na jutro prezentację z gegry – odpowiedział głos.

-Przecież Adam miał dokończyć.

-Emm... Napisał, że jutro nie ma go w szkole. Na czacie.

-Dlaczego dzwonisz do mnie? Mam swoje zrobione.

-Daj spokój, my musimy zrobić jeszcze swoje - postać słyszy chichoty w tle.

-Nawet nie ma mnie jeszcze w domu.

-No i? Będziesz szybciej, niż skończymy swoje.

-Skąd wiesz?

-Zawsze tak mówisz, a potem robisz wszystko bez problemu.

-Nie wiesz...

-Dobra muszę lecieć, pizza przyszła. Pa.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Rozległ się sygnał oznaczający zakończenie połączenia. Postać przełyka ślinę, opuszczając telefon. Wstała powoli. Musiała już wracać. Wiedziała, że w domu czekali zmartwieni rodzice, którzy jak tylko postać przekroczy próg, będą krzyczeć. Wiedziała, że zanim wykona projekt, miną godziny. Wiedziała, że spać pójdzie dopiero w okolicach trzeciej nad ranem. Szła powoli, nie zauważając nawet, że zaczął padać deszcz. Do domu wracała na miejskim rowerze, nie była nawet w stanie skupić się na drodze. Cudem jest, że nic jej nie przejechało albo że ona nie przejechała czegoś.
W domu usłyszała krzyki - niepoprzątany pokój, brak kurtki w deszczu, późna pora – ona wiedziała, że krzyczeli, bo się martwili, ale coś w tym, że zamiast zapytać, jak się czuje - krzyczą, boli. Kiedy weszła do pokoju, napisała do jednej, jedynej osoby, z której z jakiejś przyczyny ufała, mimo że ta nie odpisała już od ponad roku.
Robiła prezentację.
W okolicach drugiej czterdzieści skończyła.
Po trzeciej poszła spać.
Nie mogła zasnąć.
Rano wstała.
Poszła do szkoły.
W szkole na lekcjach siedziała sama, na przerwach śmiała się dla ludzi wokół. Nauczyciele pytali o prace, które miały być wysłane, których termin upłynął. Ta postać je zrobiła. Wszystkie były zrobione. Ona jedynie nie była wstanie ich wysłać. Niewytłumaczalna bariera, sprawiająca ból nie pozwalała nawet wejść w aplikację. Próbowała wytłumaczyć. Ale jak?
Wracając ze szkoły, spotkała jedną z osób, której już dawno powinna odpisać. I znów to samo. Tłumaczenie. Jak miała wytłumaczyć coś, czego sama nie rozumiała? Odpowiedziała więc z uśmiechem coś w stylu: Ach wybacz, musiał*m przeoczyć. Nie mijało się to z prawdą, najpewniej wcale nie widziała tej wiadomości.
Spotkanie zmotywowało ją do kolejnej próby odpowiedzi, w drodze na spotkanie z kolejnymi znajomymi. Nie wyszło. Po włączeniu aplikacji poddała się. Czuła się beznadziejnie, potrzebowała rozmowy, przyjaciela, kogoś bliskiego.
Z takich dni składały się jej tygodnie. Z tygodni miesiące, a z miesięcy, lata...
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Drodzy czytelnicy,

poprzez tę krótką, nieporadną opowieść chciałem pokazać Wam przykładową historię, która może stać za oczami osoby stojącej obok, czy będącej po drugiej stronie ekranu.
W ostatnim czasie byłem świadkiem wielu wulgarnych komentarzy w stosunku do osób długo nieodpisujących. I chcę zaznaczyć, że wytłumaczeniem nie jest, że Wy się znacie i ta osoba zrozumiała, że nie masz na myśli skrzywdzenia jej. Agresywny humor aktywuje w mózgu odbiorcy te same obszary, które odpowiadają za ból społeczny i odrzucenie, nawet jeżeli przykryte jest to śmiechem.
Długi brak odpowiedzi często ma solidne uzasadnienie. Może być nim lęk, problemy, z którymi boryka się osoba, a może być to zwyczajny brak czasu.
Są ludzie, dla których sama idea komunikatorów internetowych wiąże się z wielkim stresem, niepokojem czy bólem. Myśl o tym, że tyle ludzi ma do Ciebie dostęp od ręki, a to, zwłaszcza dla zamkniętych osób, bywa problemem nie do przeskoczenia. Nie pomaga ilość powiadomień, które mogą spłynąć do nas podczas jednej doby.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Wydaje mi się, że w dzisiejszej rzeczywistości wielu z nas nie jest w stanie sobie wyobrazić funkcjonowania bez komunikatorów internetowych czy platform algorytmicznych, a osoby nieradzące sobie psychicznie z ich ciężarem są uważane za dziwne, są wyśmiewane czy padają ofiarami przemocy.
Z tego miejsca proszę Was wszystkich o zrozumienie, a w wypadku gdyby było to chroniczne, polecałbym nawet przyjrzenie się, czy wszystko jest w porządku.
Jeżeli jesteś rówieśnikiem – spróbuj, proszę, ograniczyć nienawiść w słowach, które kierujesz do siebie i innych. To ma znaczenie.
Jeżeli jesteś nauczycielem – miej, proszę, na względzie, że niektóre z zadań, zaliczanych przez Internet, mogą być dla niektórych awykonalne jedynie przez formę rozliczenia. Jeżeli masz ucznia, który regularnie nie oddaje takich prac, nie zakładaj, że się nie przykłada. Zapytaj lub od razu zaproponuj inne rozwiązanie. Ważnym jest, byś zrobił to na spokojnie.
Jeżeli jesteś rodzicem – wiedz, że wyciszone telefony są czasem jedynym sposobem, by Twoje dziecko mogło w spokoju przeżyć dzień.
Postać, o której mówiła powyższa opowieść, borykała się z dwoma z problemów, które mogą wspierać główny temat tego artykułu. Jest to samotność i brak asertywności. Samotność, której między innymi doświadczamy coraz więcej. Często jest w formie odosobnienia, zbudowana na fałszu z rolek na Instagramie czy Tik Toku, na których widzimy ludzi w grupach robiących coś śmiesznego, podczas gdy my tkwimy w pustym pokoju.
Dziękuję za przeczytanie tego artykułu. Mam nadzieję, że wyciągnęliście z niego lekcje, którą staram się wam pokazać.

-~~~

RUBRYKA TWÓRCZA

[...]
Gorąca kawa wylana została
na stare jesienne muchy
Kolejna dusza do rana nie
dotrwała
na zewnątrz słychać ropuchy
Dzieci rzucają w ptaki
kasztanami
One odlatują
na zimę
A co będzie z nami?

Autor: Aphelion

[...]
Obserwuje czerwone żurawie,
odlatujące kluczem w dal.
Samotność nie jest im znana,
wolność to ich starszy brat.
Z oczu wypływa mu czerwona
ciecz,
odwraca się tyłem do ptaków.
Nie wiem gdzie się wybiera,
odchodzi razem z dniem.

Autor: Aphelion

Obok mnie brakuje mi kogoś.

Kogoś kogo mógłbym pokochać.

Dziwne jest to, że nigdy go nie było.

Czyż to nie jest wielka hipokryzja.

Że brakuje nam kogoś, kto nigdy nie istniał?

~V

Tyle niewypowiedzianych słów zabiorę ze sobą do grobu.

Tyle niespełnionych snów nie spełnię.

Że powoli zaczynam mieć wrażenie że ...

Że będziesz mnie w księżycu widzieć w pełnie

~V

Na dno poszedł jak wielki
Titanic
Wielkością swoją
olśniewając gawiedź

Ale zniknął jak wielki Titanic

W odmętach wody - myśli i
płynu

Dlatego ciesz się człeku
wszystkim co masz

Bo nigdy nie wiesz kiedy
zatonie

~V

,,Obsesja" - czy jest warta zobaczenia?

Ten kinowy bestseller opowiada o zdesperowanym mężczyźnie o imieniu Bear, który kupił tajemniczą gałązkę wierzby spełniającą tylko jedno życzenie osoby, która ją złamie. Z jego ust padło dosyć egoistyczne żądanie - mianowicie chciał, by jego przyjaciółka Nikki kochała go najbardziej na świecie. Te słowa zostały dosłownie zinterpretowane przez gałązkę, skutkiem czego zachowanie dziewczyny diametralnie się zmienia i coraz bardziej niepokoi – Nikki dostaje obsesji na punkcie Beara. Prowadzi to do szeregu tragicznych wydarzeń.

Film został wyreżyserowany przez Currego Barkera, jest to jego pierwsza ekranizacja kinowa. Zawiera wysokie walory produkcyjne przy zaskakująco niskim budżecie, ok. 750 tys. dolarów, a sam film zarobił już ponad 501 milionów dolarów, co czyni go jednym z najbardziej dochodowych filmów w 2026 roku.

Pisząc o wysokich walorach produkcyjnych, mam na myśli przekonującą grę aktorską, m.in. Inde Navarrette jako ,,Nikki". Doskonale poradziła sobie z wymagającą rolą, powodowała ciarki, umiejętnie budowała napięcie, a jej mimika twarzy idealnie współgrała z klimatem grozy. Reżyser pozwolił sobie na wiele detali, które osoby bardziej spostrzegawcze mogą połączyć w jedną całość. Film zostawia miejsce na własną interpretację, co do której jest kilka interesujących teorii. Zachęcam, żeby się z nimi zapoznać po obejrzeniu „Obsesji", gdyż mogą pomóc ci spojrzeć na dany wątek z innej perspektywy, rozbudować też własne przekonania, czy z daną teorią się zgadzamy czy nie i dlaczego.

W moim odczuciu warto jest zobaczyć ten film, ponieważ ukazuje nam jak bardzo ludzie potrafią być egoistyczni i za wszelką cenę osiągnąć swój cel, rujnując życie innych. Niektóre sceny mogą być dosyć obrzydliwe, ale to właśnie one są najważniejsze, by zrozumieć skalę obsesji po wypowiedzeniu życzenia. Postać opętanej Nikki jest w głębokiej desperacji, podejmuje dziwaczne kroki z nieodstępującej zazdrości do chłopaka.

Według mnie jak na horror nie jest zbyt straszny, ale „niekomfortowo" intrygujący. Jak już zaczniesz go oglądać, to twoja głowa nie pozwoli ci odpuścić, bo naprawde mocno wciąga i skłania do przemyśleń. Jeszcze raz podkreślę to, jak umiejętnie jesteśmy trzymani w napięciu. Może niektóre sceny dałoby się przewidzieć, ale są ukazane w sposób najmniej oczekiwany, z jakimś istotnym detalem.

Gdy wracałam do domu ze spontanicznego wyjścia z przyjaciółką do kina, dużo rozmyślałam o tym filmie, a ja raczej rzadko oglądam horrory, a ten wciągnął mnie niesamowicie. To było jakieś 2 miesiące temu i nawet po tym czasie pamiętam dla mnie najbardziej intrygujące ujęcia zrobione w sposób charakterystyczny dla tego filmu. Zaczęłam się zastanawiać, czy mając możliwość wypowiedzenia One wish willow, odważyłabym się zaryzykować i wypowiedzieć własne życzenie. Tylko nasuwa się kolejne pytanie, jak by ono brzmiało. A może ty, Drogi Czytelniku, byś złamał gałązkę? Jakie by to było żądanie? Zostanie milionerem, spełnienie największego marzenia? Jeśli masz ochotę, wrzuć swoją odpowiedź albo opinię na temat tego filmu do gazetkowego pudełka naprzeciwko szkolnej biblioteki.

Julia Abramczyk

źródło : https://pl.wikipedia.org/wiki/Obsesja_(film_2025)

Gdańsk

IX

est. 1951

DZIEŃ NAUCZYCIELA

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej wszystkim nauczycielom, dyrekcji i zespołowi pedagogicznemu życzymy– dużo zdrowia, cierpliwości, wytrwałości oraz satysfakcji z wykonywanej pracy. Życzymy, aby każdy dzień przynosił powody do uśmiechu, a trud i zaangażowanie wkładane w naszą edukację zawsze były doceniane.

Dziękujemy za przekazywaną wiedzę, wsparcie, wyrozumiałość i motywację, a także za to, że pomagacie nam stawać się lepszymi i rozwijać swoje pasje.

Wszystkiego najlepszego życzą Uczniowie 9 LO ❤️

Droga pani Grażyno Mejer
Wszystkiego najlepszego!

Z okazji Dnia Nauczyciela życzymy Pani samych sukcesów, mało kartkówek i dużo spokoju! Niech każda lekcja płynie gładko jak rzeka, a uczniowie zawsze wiedzą, gdzie leży Polska!







Happy Teacher's Day, Miss Milena.



One does wish you a rather better class to lead,

a rather better pay packet to make the whole affair worth one's while,

and a spot of quiet solitude away from the ever-rushing tides of reality.


f(x)=a(x-p)²-q
Happy
Teachers
day
Droga Pani Ewo Seledyni
Życzymy Pani dalszej cierpliwości,
uśmiechu i matematycznej radości na naszych lekcjach.





Wszystkiego najlepszego!

Z okazji Dnia Nauczyciela życzymy wielu sukcesów, niekończącej się motywacji oraz samych dobrych dni w pracy. Niech każda chwila przynosi nowe powody do radości, a trud włożony w nauczanie zostaje doceniony.

Życzymy również spełnienia zarówno tych małych, jak i wielkich marzeń, mnóstwa uśmiechu, spokoju oraz życzliwości ze strony innych.

Uczniowie IX LO w Gdańsku






DZIEŃ
NAUCZYCIELA
Dla Pana Michała,
naszego nauczyciela WF-u
Dziękujemy za to, że zależy Panu
na naszym zdrowiu i że każdego dnia
bardzo się Pan stara, abyśmy byli
zdrowi, silni i pełni energii.
Jest Pan nie tylko świetnym
nauczycielem, ale też wspaniałym
człowiekiem, który inspiruje,
motywuje i wierzy w nas!
Dziękujemy
za Pana zaangażowanie,
ciepło, cierpliwość i super lekcje WF-u!
Z okazji Dnia Nauczyciela
życzymy dużo zdrowia, radości,
energii, spełnienia marzeń
oraz samych sukcesów
– zarówno w życiu zawodowym,
jak i prywatnym!
ŻYCZY IX LO!

BRITAIN



Happy Teachers' Day!
Thank you for your dedication, patience and inspiration. Wishing you lots of joy, success and wonderful moments with your students!

Have a fantastic Teachers' Day!



WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO

PANIE MICHALE

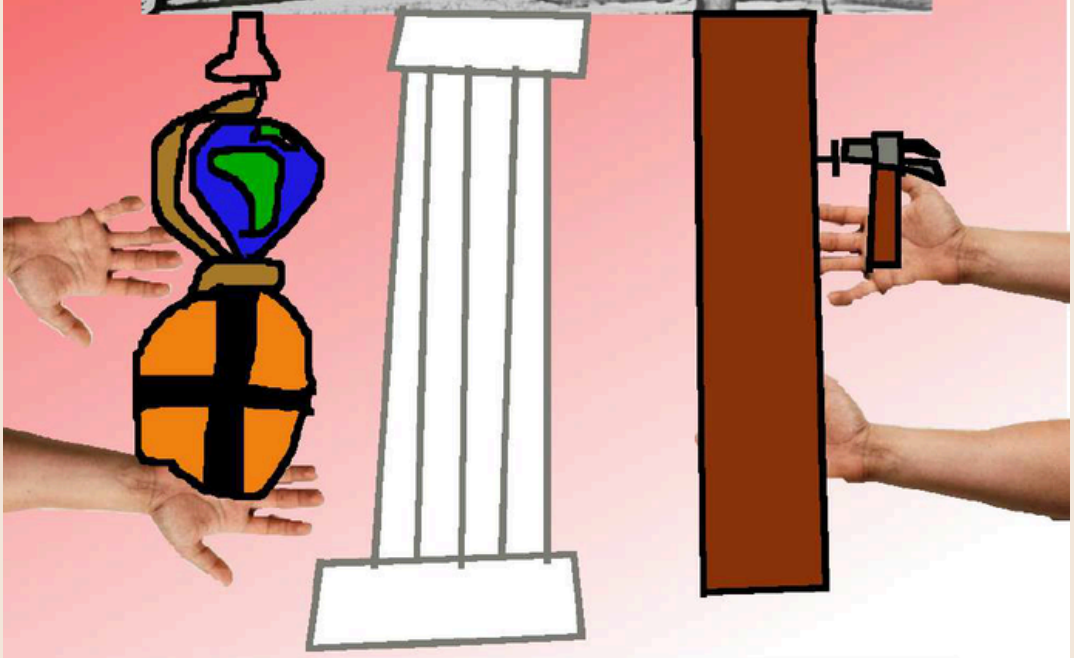
Z okazji Dnia Nauczyciela, życzymy Panu ciągłego dobrego zdrowia, zero kontuzji, ćwiczących uczniów, którzy uwielbiają sport, samych wygranych turniejów, żeby dresy się Panu nigdy nie skurczyły w praniu. :D





Dla nauczycieli
IX LO w Gdańsku





Składamy najserdeczniejsze życzenia!

Dla Pani Sus



Wszystkiego najlepszego z
okazji Dnia Nauczyciela
dla Pani Aleksandry Sus.

Życzy IX LO.

Wszystkiego najlepszego!



Z okazji Dnia Nauczyciela życzymy dużo zdrowia, szczęścia
i cierpliwości. Dziękujemy za wszystkie starania,
które wkładają Państwo w nasze wychowanie i edukację.

Spis treści:

1. Erasmus+ “We see the Sea” - s. 2-3.
2. Dlaczego lubimy się bać? - s. 4-5.
3. 9-Cast - s. 6.
4. Student Athlete - s. 7.
5. Wywiad z Belfrem - s. 8-10.
6. Skipa - s. 11-13.
7. Rubryka twórcza - s. 14.
8. ,,Obsesja” - czy jest warta zobaczenia? - s. 15.
9. Dzień Edukacji Narodowej. Życzenia dla nauczycieli (opracowała klasa 2E) - s. 16-26.

Redakcja Własnym Głosem
Aphelion, Julia Abramczyk, Adrian Dragan, ,
Dominika Kreft, Prosper Odeh, **-~~~, ~V.**

Grafika i skład:
Magdalena Lis

W numerze wykorzystano program Canva oraz zdjęcia ze źródła: https://stock.adobe.com/