

MONITORING

Czartoryskiej



RELACJA Z WARSZTATÓW TEATRALNYCH

Zuzanna Biernacka 2A

TYDZIEŃ TEATRALNY

W poniedziałek 7 kwietnia Tydzień Teatralny naszej szkoły rozpoczęły warsztaty aktorskie prowadzone przez panią Julię Wójcik. Ich ogłoszenie wzbudziło tak duże zainteresowanie, że zostały rozbite na dwie tury! Zgromadziły uczniów z wielu klas dzielących zainteresowanie tą dziedziną sztuki, wiążących z nią przyszłość lub poszukujących kształcącej rozrywki.

Rozpoczęły się od rozgrzewki pozwalającej na wejście w atmosferę spokoju, rozluźnienia, pełnej świadomości i wyrażania emocji. Ćwiczeniom towarzyszył podkład muzyczny skomponowany ze spokojnych utworów amerykańskiej artystki Billie Eilish. Warto zaznaczyć, że oczy uczestników podczas wykonywania zadań w tej sekcji pozostawały zamknięte, co pozwoliło im na obudzenie podświadomości, intuicji oraz zrozumienie bezpiecznego charakteru miejsca, w którym się znaleźli.

**NIESPODZIWANIE,
WARSZTATY
AKTORSKIE
PRZYCIĄGNĘŁY
NAJWIĘCEJ
CHĘTNYCH**



Zaczęło się od indywidualnego wczucia w piosenkę „Ocean Eyes”, która zapowiedziała następną część - ciche patrzenie w oczy napotkanej po „ślepych spacerze” osoby. Celem było wzmocnienie komunikacji niewerbalnej oraz budowanie więzi z innymi aktorami nie tylko za pomocą rozmowy. Następne ćwiczenie dotyczyło dykcji i emisji głosu, skupienie padło na samogłoski, które były wykrzykiwane i wyróżniane podczas wypowiadania łąkańców językowych.

Dobrze przygotowana grupa rozpoczęła wyzwanie aktorskie. Pierwsza część polegała na przekazywaniu emocji wyłącznie w słowach „Widziałam dzisiaj słonia”. Jedna z osób wypowiadała zdanie o słoniu w znaczący sposób, a reszta musiała odkryć, co miała na myśli i co towarzyszyło widzeniu słonia. Mogła to być zazdrość, niedowierzanie, czy uczucie zdrady. Następnym elementem warsztatów było odgrywanie scenek. Uczestnicy wcielili się w wiele ról: bronięcia karteczki, chęci kradzieży karteczki, wyjawiania tajemnicy, wyznawania uczuć, kłótni... Różnorodności dodały też dodatkowe wyzwania, na przykład niektóre scenki miały być nieme i improwizacyjnie stworzone tak, by na końcu wypowiedzieć jedno, narzucone wcześniej zdanie pasujące do całości. Ułożone historie opierały się m.in. na zdaniach „Fryzjer zepsuł mi fryzurę” i „Muszę iść jutro na pogrzeb”. Innym urozmaicheniem scenek było bazowanie na 3 słowach, które odgadnąć musiała widownia - pozostali uczestnicy. Ich przykładem mogą być zestawy: jezioro-telefon-noc lub joga-truskawki-kot.

Spotkanie zakończyło się owacjami dla uczniów, którzy wzięli udział w warsztatach i dla pani Julii Wójcik, która zorganizowała je w dokładny i ciekawy sposób.

Kontynuacją Tygodnia Teatralnego były konkursy: recytatorski, pięknego czytania i łąkańców językowych. Wśród uczestników pojawiły się głosy uznania i chęć ponownego udziału w warsztatach - za rok lub po powstaniu koła teatralnego. Zajęcia były rozwijające i interesujące nie tylko dla osób już związanych z teatrem, ale też dla tych, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tą dziedziną sztuki.

Za organizację Tygodnia Teatralnego dziękujemy pani Julii Wójcik i pani Edycie Filip.



W ROZMOWIE Z ORGANIZATORKAMI TYGODNIA TEATRALNEGO

Anastasia Anisimova, 2C

Jak wszyscy wiemy nasza szkoła posiada wiele talentów w każdych dziedzinach. Mamy zarówno atuty sportowe, jak i artystyczne. Aby uczniowie mogli wykazać się swoimi umiejętnościami, zorganizowano tydzień teatralny, który był prowadzony przez panią Edytę Filip i panią Julię Wójcik, które opowiedziały, jak narodził się ten pomysł.

Anastasiia: „Skąd wziął się pomysł zorganizowania tygodnia teatralnego?”

Julia W.: „Pomysł wziął się z potrzeby uczniów, którzy wielokrotnie zgłaszali, że chcą wziąć udział w jakimś projekcie teatralno-artystycznym. Dlatego wpadłyśmy na pomysł tygodnia teatralnego, aby uczniowie mogli spełnić jakieś swoje potrzeby artystyczne lub marzenia.”

Edyta F.: „Właśnie tak - bardzo chciałyśmy, żeby odbyła się taka inicjatywa typowo humanistyczna, gdzie uczniowie mogliby albo odkryć jakieś swoje nowe talenty, albo wykazać się talentami, które już wiedza że mają. Stąd właśnie te różne konkursy czyli recytatorski, pięknego czytania i łąkańców językowych.”

Anastasiia: „Jak Panie oceniają zaangażowanie uczniów?”

Edyta F.: „Dużo uczniów się zaangażowało, co zdecydowanie bardzo nas cieszy.”

Julia W.: „Szczególnie byłam zaskoczona ilością uczniów, którzy zgłosili się na warsztaty teatralne. To było aż 30 osób. Bardzo nas cieszy, że uczniowie tak licznie się zaangażowali.”

LOS INGREDIENTES DE LA COCINA ESPAÑOLA

Marcin Szczęsny, OH

El artículo analiza los ingredientes más importantes de la gastronomía española, que definen su carácter y sabor. Destaca el papel fundamental del aceite de oliva extra virgen, conocido como "oro líquido", como base de muchos platos. Otro elemento esencial es el jamón ibérico, apreciado por su sabor intenso y su alta calidad. Los españoles también consumen con frecuencia el vino tinto, que no solo se disfruta como bebida, sino que también se utiliza como ingrediente en muchas recetas, aportando su aroma y profundidad. Las especias, como el azafrán, el pimentón y el orégano, juegan un papel clave al dar a los platos su característico sabor y aroma. Además, las verduras y hortalizas frescas, principalmente de regiones como Murcia y Almería, son la base de muchas recetas tradicionales. El artículo muestra cómo estos ingredientes se combinan para formar una cocina española rica y diversa, llena de tradición y productos locales.



W DRODZE DO MINIMALIZMU, CZYLI RECENZJA KSIĄŻKI "SZTUKA PROSTOTY" DOMINIQUE LOREAU

Barbara Kluska, OH

Sztuka
prostoty



Dominique Loreau

"Sztuka prostoty" to książka napisana w 2005 roku na podstawie notatek z podróży i życia Dominique Loreau.

Autorka na wstępie pisze, skąd czerpała wiedzę w trakcie podróży i na jakich naukach czy kulturach opierała swoje opinie i poglądy na świat. W książce opisane jest jak i gdzie można w ogóle znaleźć możliwość zmiany na minimalistyczne życie, tzn.: podczas podróży, w trakcie projektowania domu, wyboru stylu ubioru czy diety.

Po kilku przeczytanych stronach już miałam ochotę przetrząsnąć szafę, aby wyrzucić z niej niepotrzebnie kurzące się ubrania czy dekoracje pokoju. Jednak wciągając się dalej w lekturę, zauważyłam parę niedociągnięć, co dało mi pole do przemyśleń i konfrontacji tekstów z własnymi opiniami. Autorka w pewnych rozdziałach popierała swoje zdanie, a w następnych - pewnie nieświadomie - je obalała. Co więcej, książka na pewno jest bardziej skierowana do kobiet, co zauważyłam dopiero po dłuższej lekturze. Pozycja na pewno jest warta uwagi, chociaż różne osoby mogą ją odebrać inaczej. Daje to możliwość wyrobienia swojego zdania o stylu, jakim jest minimalizm.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Zuzanna Biernacka, 2A

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Głębokie oddychanie pobudza układ nerwowy i redukuje napięcie mięśniowe i emocjonalne- to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod redukcji stresu.

MINDFULNESS I MEDITACJA

Mindfulness = *bycie tu i teraz*

- Pomaga zmniejszyć chroniczny stres
- Poprawia koncentrację i jakość życia

Medytacja

- Uspokaja umysł
- Skupia uwagę na oddechu lub wizualizacjach
- Już kilka minut dziennie może zmienić Twoje samopoczucie!

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch to naturalny sposób na redukcję stresu!

- Ćwiczenia pobudzają produkcję endorfin, hormonu szczęścia
- Nawet 15 minut aktywności dziennie poprawia nastrój

TECHNIKI RELAKSACYJNE

- *Trening autogenny Schultza* – technika oparta na autosugestii, stopniowe odprężanie
- *Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona* – napinanie i rozluźnianie mięśni
- *Wizualizacja* – wyobrażenie sobie spokojnego, relaksującego miejsca

PLANOWANIE I ORGANIZACJA CZASU

Efektywne zarządzanie czasem = mniej stresu

- **Planuj** dzień, tydzień, miesiąc
- Ustal **priorytety**
- Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę

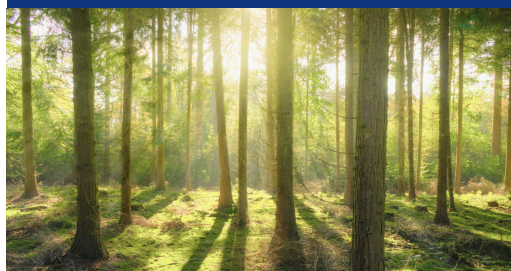
Technika 4-7-8:

Wdech przez nos (4 sekundy)
Zatrzymanie oddechu (7 sekund)
Powolny wydech przez usta (8 sekund)



Spróbuj codziennie poświęcić 5 minut na uważność.

Najlepsze aktywności na stres:
Szybki spacer, joga, pływanie



Przedstawione metody to propozycje radzenia sobie ze stresem. Pamiętaj jednak, że nie wszystko musi działać dla każdego! Znajdź sposób, który okaże się dla Ciebie skuteczny i pamiętaj, że możesz poprosić o pomoc.



Treści pochodzą z materiałów
publikowanych przez projekt
Her health is wealth
OBSERWUJ NAS NA
INSTAGRAMIE

TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Anastasiia Anisimova, 2C

Zdrowie jest jednym z najważniejszych aspektów naszego życia. Temat zdrowia psychicznego to kluczowy element dobrostanu człowieka. Obejmuje ono nasze emocje, sposób myślenia, zdolność radzenia sobie ze stresem oraz budowania relacji z innymi. Dobre zdrowie psychiczne pozwala nam funkcjonować efektywnie w codziennym życiu, podejmować decyzje, rozwijać się i czerpać satysfakcję z relacji, nauki lub pracy.

Ponieważ w dzisiejszym świecie coraz więcej osób zмага się z problemami psychicznymi, nasza szkoła podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego organizowała szereg działań, które miały promować temat wśród nastolatków i budzić w nich świadomość własnej psychiki. Pani Daria, czyli szkolny pedagog podzieliła się z nami radą, którą by dała komuś kto się zмага z problemami:

Pani Daria: “Ciężko dać jedną radę, wszystko zależy od sytuacji. Natomiast zawsze będę zachęcać do tego, żeby nie bać się szukać pomocy i poprosić o wsparcie. Wiem, że zawsze to jest strasznie trudne. Ta pierwsza rozmowa jest taka trudna, ale konieczna. A potem już będzie się wydawać, że to nie było tak straszne i naprawdę warto było. I nawet jak się okaże, że się poprosiło o pomoc i trafiło źle, że ktoś nie umiał pomóc, źle pomógł, jakoś nie trafił. Nie trzeba się poddawać i bać, a tylko prosić dalej”

Dbając o zdrowie psychiczne, warto pamiętać o regularnym odpoczynku, aktywności fizycznej, zdrowej diecie i rozmowach z innymi. Równie ważna jest umiejętność mówienia o swoich uczuciach i wyznaczania granic. Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak fizyczne – warto o nie dbać każdego dnia. Pomoc jest dostępna, a troska o siebie to nie słabość, lecz oznaka siły i odpowiedzialności.

~~NIE PRZESADZAJ~~

Masz prawo się tak czuć

**PROMOCJA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO MA
ZNACZENIE DLA
WSZYSTKICH, NIE
TYLKO OSÓB Z
ZABURZENIAMI**

~~NIE PRZEJMUJ SIĘ~~

Możesz czuć takie emocje

FAST FASHION

Aleksandra Majewska 2A

Fast fashion is everywhere. New trends appear on social media almost daily, and big clothing brands are quick to copy them and sell cheap versions in stores within weeks. It's tempting — who doesn't like the idea of buying something new and stylish for just a few euros or PLN ? But behind the low prices and endless choices hides a much bigger problem: fast fashion is harming our planet.

Let's start with the basics. Making clothes uses a huge amount of water and energy. For example, producing just one cotton T-shirt can take over 2,000 liters of water. That's enough drinking water for one person for nearly three years! On top of that, the fashion industry produces more carbon emissions than international flights and shipping combined. It's shocking, isn't it?

And there's more. Many of the clothes we buy are made from synthetic materials like polyester, which is basically plastic. These fabrics don't break down naturally, so when we throw away old clothes (which often happens after just a few wears), they sit in landfills for hundreds of years. Even washing them can be harmful — tiny plastic fibers called microplastics get released into rivers and oceans, where they end up in fish, and eventually, in us.

Fast fashion also has a human cost. Most of the clothes are made in factories in poorer countries, where workers — often women and even children — are paid very little and work long hours in unsafe conditions. All so that we can buy a T-shirt for the price of a coffee.

So, what can we do about it? The good news is that we don't have to give up fashion completely. We just need to make smarter choices :) Instead of buying five cheap shirts, why not invest in one that's well-made and will last longer? Shopping second-hand, supporting ethical brands, or even swapping clothes with friends are small actions that can make a big difference.

In the end, fashion doesn't have to be fast to be fun. By slowing down and thinking more carefully about what we buy, we can protect the planet, respect the people who make our clothes, and still look great doing it ;)



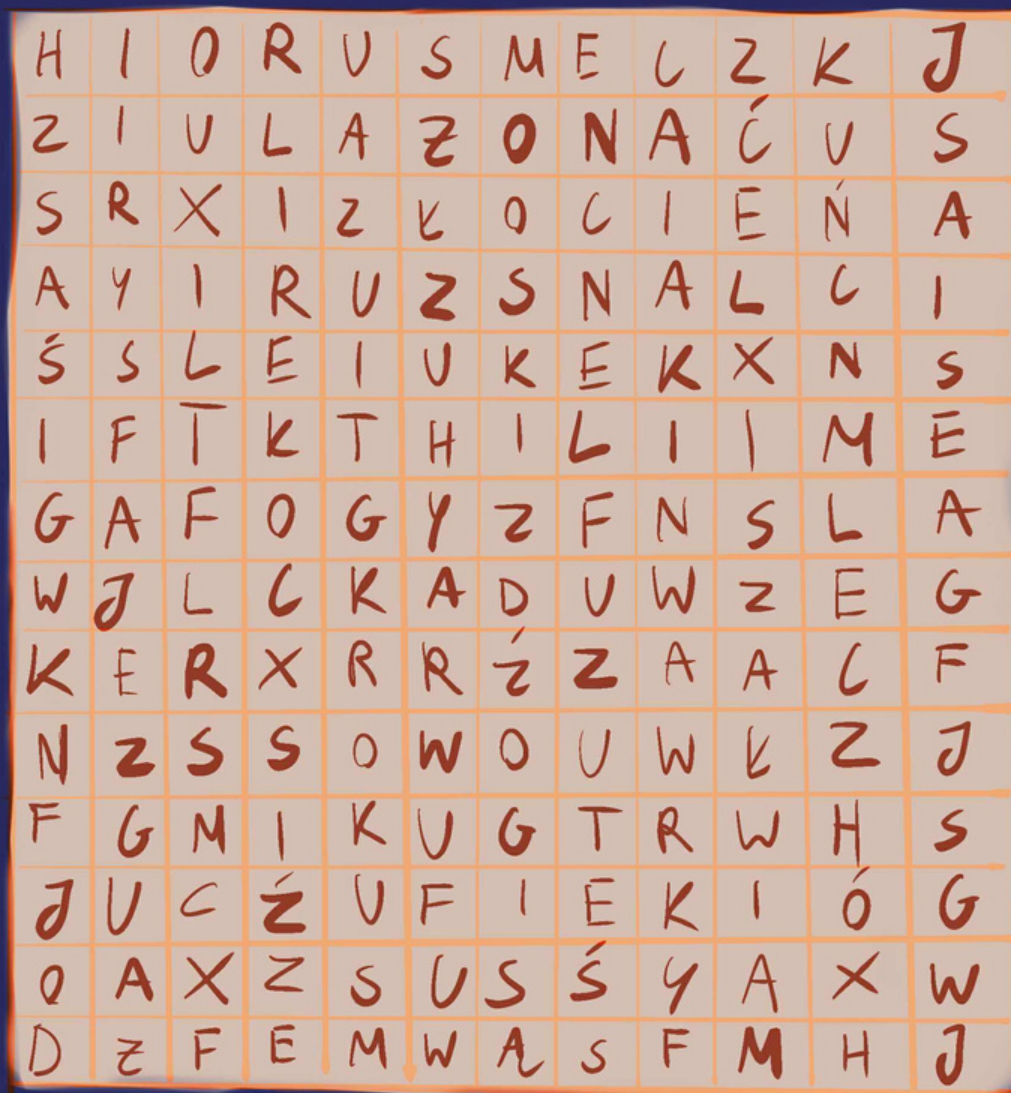
A TRAGIC REALITY CHECK FOR FASHION



WYKREŚLANKA Z NAZWAMI KWIATÓW

Anna Gajc, 2A

W wykreślanke ukryto łącznie 10 haseł, które mogą znajdować się w pionie, poziomie, na ukos lub od tyłu. Czy uda Ci się znaleźć je wszystkie? :)



**DO ZOBACZENIA
W PRZYSZŁYM MIESIĄCU!**

MONITORING *Czartoryskiej*

REDAKTORZY:

**ANASTASIIA ANISIMOVA
ZUZANNA BIERNACKA
ALEKSANDRA MAJEWSKA
ANNA GAJC
BARBARA KLUSKA
MARCIN SZCZĘSNY**

OPIEKUNOWIE GAZETKI:

**GABRIELA KONDRZYCKA
BEATA ULANICKA-SMOŁA
DARIA MAKSIMOWICZ-PIETRZAK**