

PORA NA ŚNIADKA

XXX LO im. Jana Śniadeckiego

NADCHODZĄCE WYDARZENIA KULTURALNE

- > Wystawa kosmiczna: NASA
- > Coś dla fanów k-popu
- > Wystawa obrazów z Japonii
- i wiele, wiele więcej!



JESIENNE BRZMIENIA

- > dawka muzyki na jesień
- > albumy z różnych dekad
- > numery na deszczowy dzień



KSIĄŻKA MIESIĄCA



Kilka słów o autorze
i treści ulubionej
październikowej lektury
czytelników

TRENDY MODOWE 2021/2022

"Co się nosi?", czyli przegląd
trendów na sezon jesień-zima
2021



ZDROWIE PSYCHICZNE UCZNIÓW,

czyli jak nastolatki znoszą powrót do szkół stacjonarnych

O tym, jak 1 listopada jest obchodzony
w różnych zakątkach świata

PREMIEROWY ZAKĄTEK

-> premiery, m.in. filmowe, planowane na
październik i listopad 2021



BIESIADA NAD GROBAMI

PAŹDZIERNIK/LISTOPAD 2021

SPIS TREŚCI

Zdrowie psychiczne uczniów *str.3*
Biesiada nad grobami *str.4*
Jak się uczyć, żeby się nauczyć *str.6*
Trendy modowe *str.9*
Z dynią w kuchni *str.10*
Książka miesiąca *str.11*
Jesienne brzmienia *str.12*
Nadchodzące wydarzenia kulturalne *str.13*
Premierowy zakątek *str.16*

REDAKCJA

Koordinacja projektu

*ALEKSANDRA SZCZUDŁO-ŚMIECHOWSKA,
JOANNA CIEPLIŃSKA-KOWALSKA*

Redaktor naczelna

LENA ŁAPIŃSKA

Okładka

OLA PIEKARZEWSKA

Grafika (str.4)

ELIZA PODGÓRNA-GRUCHOT

Skład

LENA ŁAPIŃSKA

Redaktorzy

*Hania Sucharska, Urszula Dzierżak, Weronika Zarzyńska, Carmen Krajczyńska,
Lara Jasińska, Livia Bednarska, Paulina Sulich, Nikola Marszał, Kinga Wójcik,
Marta Markowicz*

ZDROWIE PSYCHICZNE UCZNIÓW

Zapewne słyszałeś o lęku bądź fobii społecznej, ale czy wiesz, na czym polega, jak ją rozpoznać i leczyć?

W populacji ogólnej występuje ona u 7-9% osób, jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych po depresji oraz uzależnieniu od alkoholu.

Jest to odmiana zaburzenia lękowego charakteryzująca się unikaniem niektórych, bądź wszystkich, sytuacji społecznych oraz odczuwaniem przed nimi strachu. Objawami tego zaburzenia są m.in.: drżenia rąk i głosu, nadmierne pocenie się, problemy z wypowiedzaniem się, zawroty głowy, brak równowagi, uderzenia gorąca, zimne dreszcze i nudności. Przyczyny fobii społecznej to: to jak bardzo jesteśmy wrażliwi na obawę przed krytyką i byciem ocenianym, ale głównie czynniki genetyczne i czynniki środowiskowe, czyli m.in. traumy z dzieciństwa.



Do pomiaru lęku społecznego stosuje się LSAS (Skalę Lęku Społecznego Leibowitza). Wynik powyżej 81% może świadczyć o

nasiloniej fobii społecznej, jednak należy pamiętać, że diagnoza samego siebie nie jest zawsze dobrym rozwiązaniem i gdy podejrzewamy występowanie jakichś zaburzeń, warto udać się do specjalisty. Najbardziej skuteczną metodą terapii w przypadku lęku społecznego jest terapia poznawczo-behawioralna. Podczas takiej terapii pacjent wraz z terapeutą pracuje nad zmianą negatywnych schematów myślowych, próbuje zmienić



zniekształcone wyobrażenie na temat samego siebie. Staramy się również wchodzić w sytuacje, których się boimy, aby przezwyciężyć to, że ich unikamy. Przełomowe jest po prostu zrobienie pierwszego kroku, czyli rozpoczęcie leczenia. Nieważne jest, ile mamy lat, jakiej jesteśmy płci, jaką osobą się wydajemy i co sądzą o nas inni, warto zadbać o swoje samopoczucie i rozpocząć pracę ze specjalistą, aby nauczyć się radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.

Hania Sucharska

BIESIADA NAD GROBAM

GRAFIKA - Eliza Podgórna-Gruchot 2e

Choć temat może wydawać się stricte wyjęty z pracy na lekcję języka polskiego, to nawet z takiej pracy można dowiedzieć się wielu interesujących rzeczy.

Przypuszczam, że niewielka ilość uczniów na co dzień wpisuje w wyszukiwarke takie frazy jak „Święto zmarłych za granicą” czy „Obon”, jeśli ktokolwiek wie, co to jest. Dlatego przybliżę zarówno temat Dnia Wszystkich Świętych, jak i Zaduszek, gdyż niedługo przypadają te dni w roku, kiedy będziemy je obchodzić.

1 i 2 listopada chyba nie trzeba nikomu przedstawiać. Święto, podczas którego liczy się wspomnianie osób, które odeszły z naszego świata żywych. Jednak, jak powszechnie wiadomo, nie wszędzie obchodzi się je tak samo. Pierwszym przykładem będzie oczywiście zagadnienie, czyli Meksyk. Miejsce, gdzie Święto Zmarłych, czyli Dia de los Muertos jest jednym wielkim przyjęciem dla



większości kraju. Tam przygotowania zaczynają się kilka tygodni wcześniej, a ludzie nie szcędzą sobie dekoracji, które my wyłożylibyśmy w Halloween. Tego dnia, na grobach dzieci kładzie się zabawki, co w porównaniu z polskimi tradycjami może być lekko... niepokojące.

Przykład Meksyku jest wszystkim na pewno dobrze znany, a co z Filipinami? Nie mówi się dużo na temat obchodzenia święta zmarłych w tamtej części świata, a trzeba przyznać, że jest to temat ciekawy i na pewno dyskusyjny.

Zacznę od tego, że celebrowanie tego święta na Filipinach jest bardzo podobne do sposobu w Meksyku. Ludzie kojarzą to święto z radością niżeli z zadumą. Normalnym zwyczajem dla Filipińczyków jest

spędzanie czasu jak najbliżej zmarłych, czyli między innymi nocowanie na cmentarzu.

Z jedzeniem, piciem i namiotami, ludzie świętują i dobrze się bawią lub modlą. Niektórzy wierzą, że dusze zmarłych biesiadują razem z zebranymi. Co ciekawe, kiedyś normalne było uprawianie nad grobami

hazardu, ale od kilku lat owa "tradycja" jest zabroniona.

Filipińczycy wierzą też, że bez modlitwy i zapalenia świeczki przed wejściem do domu, zbląkana dusza może ten dom odwiedzić i posiąść ciało dowolnej osoby. Choć jest to jedynie przesąd, ludzie przywiązują do niego dużo uwagi.

Odchodząc od tematu Filipin, warto wrócić do wspomnianego wcześniej Obonu. Jest on kolejnym sposobem spędzania Święta Zmarłych. Praktykowany w Japonii zwyczaj znów odbiega od polskiej tradycji i skupia się na dobrej zabawie.



Obonem nazywane jest święto zmarłych, które trwa trzy przepełnione tańcem dni. Bon odori to taniec witający zmarłe dusze. Zwykle tańczony jest w miejscach, gdzie granica między światem żywych i umarłych jest cienka, na przykład: nad brzegiem morza czy przy jeziorze. Czasem jednak tańce

odprawiane są po prostu w domu czy na ulicy. Kroki zależne są od regionu, ale w każdej wersji muzyka jest radosna, a przekaz taki sam. Taniec wyraża radość i powitanie przybyłych z zaświatów dusz, jednocześnie odganiając złe duchy. Bon odori może trwać nawet całą noc, zwłaszcza jeśli

w nocy jest pełnia.

Jak widać obchodzenie Święta Zmarłych różni się na całym świecie, chociaż wszędzie liczy się pamiętanie o bliskich.

Urszula Dzierżak

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

Wraz z wrześniem rozpoczął się nowy rok szkolny, a z nim powrót do nauki oraz codziennej, szkolnej rutyny. Po wakacjach może nam się to wydawać przygnębiające, jednak z pozytywną energią i odpowiednią motywacją powinniśmy spędzić ten rok szkolny w dobrym nastroju.

Nauka do sprawdzianów oraz kartkówek dla wielu uczniów od dawna stanowi problem. Co więcej społeczeństwo ukształtowało stereotyp nauki jako czynności nudnej oraz nużącej. Jednak uczenie się także może być przyjemne i przynosić bardzo dobre efekty!

the **Petri Dish**



Przed nauką...

Przed całym procesem nauki należy się do niego odpowiednio przygotować. Jak to zrobić?

1. Otoczenie

Czyste biurko to czysta głowa! Podobno stan w jakim utrzymujemy swój pokój, przestrzeń, w której mieszkamy, jest odzwierciedleniem tego, co dzieje się w naszych głowach. Uprzątnij miejsce swojej pracy i pozbądź się niepotrzebnych „rozpraszaczy”.

2. Medytacja

Medytacja jest dobrym sposobem na wyciszenie umysłu oraz polepszenie swojej koncentracji. Wystarczy znaleźć ciche miejsce, usiąść w wygodnej pozycji, nastawić timer na 5-10 minut i skupić się na głębokim oddechu. Warto zainstalować aplikację na telefon, która wspomże nas w zachowaniu jasności umysłu. Jednym z przykładów jest aplikacja „Tide”. Znajdziecie w niej nie tylko nagrania z różnymi motywami medytacji (w zależności od naszych celów), ale także timer z możliwością ustawienia techniki Pomodoro, którą opiszę poniżej!

Jak się uczyć?

1. Technika Pomodoro

W nauce bardzo istotny jest czas. Dzięki technice Pomodoro możemy w skuteczny sposób zagospodarować moment uczenia się i oddzielić go od naszych hobby (jesteśmy w pełni skupieni na jednej rzeczy, a to

naprawdę działa!). Metoda ta polega na:

- Wypisaniu głównych celów, zadań do wykonania.
- Nastawieniu timera na 25 minut i pełnemu skupieniu się na pracy.
- 5 minutach przerwy.
- Powtórzeniu 25 minut itd.

Po serii 4 Pomodoro należy zrobić przerwę 20-30 minut lub po serii 2 Pomodoro 15 minut.

2. Mapy myśli i komiksy

Mózg człowieka zapamiętuje dzięki skojarzeniom oraz wyobraźni (uważali tak starożytni Grecy oraz Rzymianie!). Prościej jest nam zapamiętać obraz nasycony barwami, emocjami i skojarzeniami.

Mapy myśli polegają na stworzeniu notatki opierającej się na głównej myśli oraz jej rozgałęzieniach. Następnie należy dodać do nich słowa kluczowe. Każdy z tematów powinien być zakreślony innym kolorem lub jego odcieniami.

Tworzenie komiksów służy nadaniu przedmiotom i postaciom osobowości. Dzięki temu uczymy się o wiele szybciej!

3. Klucz kolorów

Kolory są bardzo dobrym sposobem na uporządkowanie robionych przez nas notatek. Klucz kolorów polega na przypisaniu odpowiednich barw do kategorii.

Przykładowy klucz (zakreślacze):

- Niebieski – nagłówki i tematy,

- Fioletowy – podtematy,
- Pomarańczowy – daty,
- Żółty – nazwiska i tytuły,
- Zielony – definicje,
- Różowy – ważne informacje

Dzięki ustalonemu kluczowi unikamy dylematu związanego z wyborem



koloru oraz chaosu.

4. Metoda trzech karteczek

Ilość materiału do nauczenia się często może nas przytłaczać i zniechęcać do nauki. Metoda trzech karteczek polega na podzieleniu tematu na 3 mniejsze części i późniejszemu streszczeniu ich na małych, kolorowych karteczkach. Ważne jest aby wypisać na nich jedynie najistotniejsze informacje – hasła, które będą pobudzały nas do myślenia. Później na sprawdzanie bądź kartkówce łatwiej będzie je przywołać. Na tyłach karteczek opisujemy daną część jednym zdaniem i gotowe!

Po nauce...

Pamiętaj aby dać sobie odpocząć. Nasz umysł także potrzebuje się zregenerować, aby w późniejszym czasie nadal mieć motywację do działania. W przeciwnym razie możemy uciepieć na zdrowiu psychicznym z powodu „wypalenia” spowodowanego nadmiarem pracy!

· Potrzebujemy przynajmniej 7 godzin snu. Czasem nie jest to proste, jednak spróbuj zachować tę rutynę przez przynajmniej tydzień. Zobaczysz, twoje życie odmieni się diametralnie!

· Rób to, co sprawia ci przyjemność: rysuj, tańcz, czytaj, spotykaj się z przyjaciółmi..., wszystko co wprawia cię w dobry nastrój.

Ps Nie każda doba twojego życia musi być produktywna

i wykorzystana do maksimum. To normalne, że zdarza nam się nie mieć chęci do pracy, a dzień spędzić leżąc w łóżku!

Mobilne aplikacje do nauki – czyli nauka dla wiecznie niezmotywowanych.

Bywają dni, w których brakuje nam motywacji do nauki, nie mamy chęci na poznawanie nowych rzeczy

i robimy to wyłącznie z obowiązku. Nauka może być ciekawa! Wystarczy odrobina motywacji, dobra organizacja pracy, warunków do nauki oraz czasu. Może nam w tym pomóc nasz telefon. Zazwyczaj uznawany jest on za główny „rozpraszcacz”, który jedynie nas dekoncentruje, jednak nie

zapominajmy o jego przydatności! Oto aplikacje, na twoje urządzenie mobilne, które pomogą ci w nauce i organizacji pracy.

1. Aplikacje wykorzystujące technikę Pomodoro: Focus keeper, Study bunny (odpowiednio rozplanują nasz czas i przerwy, skutkując płynną nauką), a także Your Focus motivation, w której możesz zdobywać punkty i drzewka. Dzięki nauce możesz zasadzić prawdziwe drzewa i uratować planetę!

2. Kalendarze, notatniki, mobilne organizatory, np. Notion, Time – Block Daily Planner, Minimalist, Smart Timetable – zapewniają odpowiednią organizację naszego czasu (podsumowują tzw. „rzeczy do zrobienia”).

3. Lekturowo, Wolne Lektury – umożliwią nam czytanie lektur oraz naukę o ich treści (omawianie, dzięki streszczeniom i notatkom tematycznym).

4. słowObrazy – aplikacja, dzięki której możemy podszkolić naszą umiejętność szybkiego czytania, poprzez zapamiętywanie wyglądu graficznego i ułożenia liter

w wyrazach wyświetlonym w krótkim czasie. Po paru dniach ćwiczenia będziemy czytać szybciej i sprawniej!

5. Dla osób, które lubią robić notatki graficzne, idealnymi aplikacjami będą ; Colla Notes (aplikacja darmowa) oraz Good Notes (aplikacja płatna). Sprawdź się one najlepiej na iPadach, ale również iPhon’ach.

Możemy w nich wykonać ciekawe, przejrzyste i kolorowe notatki, nie marnując przy tym papieru, gdyż są w formie elektronicznej i posiadają możliwość zapisania w chmurze!

6. Agenda, MindNode, Mind & Outline – do tworzenia map myśli, które uporządkują naszą wiedzę.

Dzięki tym rekomendacjom, nauka może stać się skuteczniejsza, a przede wszystkim o wiele bardziej przyjemna.

*Weronika Zarzyńska
Carmen Krajczyńska*

JESIENNE TRENDY MODOWE

Stale elementy każdej jesieni i zimy

Z każdym jesiennym sezonem przychodzą do nas nowe kreacje. Jednak tym porom roku towarzyszą stałe elementy i must have'y, które na pewno przez wiele lat nie wyjdą z mody. Pierwszym takim niezmiennikiem są długie płaszcze zarówno damskie, jak i męskie zazwyczaj koloru beżowego.



Dobierając kilka

dotatków - takich jak torebkę, nerkę czy buty - kreujemy super stylizację, która niejednej osobie będzie się podobać.

Koniecznym fragmentem są kolory takie jak brąz, beż, biel i czern, pasujące do wszystkiego. Nieodłączną częścią są również puchowe kurtki. Znajdziemy je w większości sklepów w różnych kolorach, wzorach i motywach, co

sprawi, że każdy będzie wyglądał oryginalnie i wyjątkowo.

Nowinki

Jeżeli chodzi o nowe trendy, znajdziemy tam ciekawe rzeczy powracające sprzed kilkunastu bądź kilkudziesięciu lat. Motyw czarnej sztucznej skóry w postaci koszul i spodni, pikowane krótkie bezrękawniki często w kolorze brązowym bądź czarnym, kolorowe kurtki



basebolówki, które zrobiły ogromny szal wśród młodziży, krótkie swetry bezrękawniki oraz spodnie wide leg to

jedne z najbardziej zauważalnych teraz trendów. Dzięki dobraniu do tego reszty stylizacji i dodatków zapewniam, że będziecie wyglądać świetnie. Jeżeli chodzi o kolory, będą modne kontrastowe połączenia, żywe kolory oraz stylizacje jednego koloru w różnych odcieniach.

Lara Jaśńska

Z DYNIĄ W KUCHNI

Placki z dyni na słodko



Składniki

200g drobno startej dyni 100g jogurtu naturalnego 2 jajka

3 łyżki cukru

150g mąki pszennej

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

olej lub masło do smażenia

(ewentualnie) 1,5 łyżeczki cynamonu

dodatki np. powidła śliwkowe lub syrop klonowy

Przygotowanie

1. Dynię obrać, wyjąć pestki, zetrzeć na tarce na drobnych oczkach i włożyć do miski.
2. Dodać jogurt, cukier i jajka. Wymieszać.
3. Do drugiej miski wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia i wymieszać
4. Połączyć zawartość obu misek delikatnie wymieszać.
5. Rozgrzać patelnię z tłuszczem.
6. Nakładać po około 2 łyżki ciasta i rozprowadzać na patelni.
7. Smażyć do momentu zarumienienia.
8. Przed każdą kolejną partią wytrzeć patelnię i natłuścić.

Smacznego;) <3



Livia Bednarska

KSIĄŻKA MIESIĄCA

Ulubioną książką października jest utwór Abby Jimenez „Miłość szuka właściciela”.

Nie jest to pierwsza powieść autorki, pierwszy utwór nosił tytuł: "To tylko przyjaciel".

A. Jimenez to amerykańska powieścio-pisarka. Już w przyszłym roku będziemy mieć okazję zobaczyć kolejną książkę jej autorstwa „Part of your world”.

„MIŁOŚĆ SZUKA WŁAŚCICIELA”

Dwa lata po tragicznej śmierci narzeczonego Sloan Monroe nadal nie potrafi przywrócić swojego życia do normalności. Pewnego dnia spotyka wesołego psiaka, bez żadnego właściciela obok. Postanawia zabrać go ze sobą do domu. Od tego momentu wszystko się zmienia. Z futrzanym przyjacielem u boku jest jej się łatwiej ustabilizować. Jednak po kilku tygodniach kontaktuje się z nią właściciel psa, który okazuje się być muzykiem. Wyjechał do Australii na trasę koncertową i chciałby odzyskać swojego pupila. Sloan polubiła Tuckera i nie miała zamiaru się z nim rozstawać, jednak dręczą ją wyrzuty sumienia.



Zaczyna się wymiana wiadomości, a potem długie rozmowy telefoniczne. Sloan czuje, że Jason nie jest jej obojętny: to naprawdę miły, przystojny i zabawny facet. Co się stanie, kiedy w końcu spotkają się twarzą w twarz? Niestety kariera muzyczna Jasona szybko się rozwija i czeka go kolejne tournée. Czy w takich okolicznościach łatwo budować nowy związek? Czy Sloan przeżyje kolejną emocjonalną katastrofę?

Paulina Sulich

JESIENNE BRZMIENIA

Od rozpoczęcia roku szkolnego minął już miesiąc. Wrzesień przeminął szybko, a wkroczyliśmy w październik. Aby umilić ci stresujący okres sprawdzianów i kartkówek, przedstawiam propozycje muzyki idealnej na jesień.

Rubber Soul - The Beatles



Wydany w 1965 roku szósty studyjny album Beatlesów nadal trzyma poziom! Znajdziesz tu pełno spokojnych i nostalgicznych brzmień, jak i czasem nieco szybsze kawałki. Jeśli chcesz poczuć magię lat 60-tych, zachęcam do dania szansy tej płycie.

Bridge Over Troubled Water - Simon&Garfunkel

Jesień jest znana z deszczowych, szarych dni. Wyżej wspomniany album duetu z lat 70-tych sprawdzi się idealnie na ten czas. Brzmienie gitary akustycznej i pianina umili ci

pobyt w domu podczas deszczowej



pogody.

Songs From The Big Chair - Tears for Fears



Album raczej mało znany, co kompletnie nie odzwierciedla jego zawartości. Tears for Fears zapewniają dawkę synthpopu ze sporym użyciem syntezatorów, które krzyczą: "lata 80-te". Płyta może

nie każdemu przypaść do gustu, lecz polecam spróbować!

Niemożliwe - Kwiat Jabłoni



Ostatnia propozycja wyróżnia się na tle innych, ponieważ wykonawcami są polscy artyści. Ich płyta

charakteryzuje się spokojnymi melodiami, wielce przyjemnymi dla ucha. Poprawa humoru gwarantowana:).

Jak wiadomo, każdy ma swoje upodobania, więc może żadna z podanych propozycji nie przypadnie ci do gustu. Zachęcam cię jednak do odkrywania różnych gatunków i próbowania nowych rzeczy. Niech muzyka towarzyszy ci jak najczęściej podczas tego roku szkolnego :).

Nikola Marszał

NADCHODZĄCE WYDARZENIA KULTURALNE

W Warszawie codziennie mają miejsce różne wydarzenia kulturalne – w galeriach wystawy, w klubach koncerty, na scenach teatralnych nowe spektakle, a w kinach premiery filmów. Ich różnorodna tematyka sprawia, że każdy z nas może znaleźć dla siebie coś interesującego. Dzisiaj chciałabym przedstawić wam kilka takich propozycji i pokrótce opowiedzieć o wydarzeniach, na które być może zechcecie się wybrać w najbliższym czasie. Mianowicie:

❖ W galerii Dawida Radziszewskiego od 30.09 do 20.11.2021 r. można oglądać wystawę Yu Nishimura: *Odplyw*;

Prezentowane dotychczas prace malarskie japońskiego artysty oparte były na prostych motywach. Ludzie oraz zwierzęta przedstawiani byli z bliska, często w ujęciu zadumy, zamyślenia. Yu Nishimura urozmaica swoje prace malując m.in. samochody pędzące po bezdrożach lub przedstawiając samotne postaci zabłąkane na peryferiach. Na swoją

pierwszą wystawę w naszej części Europy Nishimura przygotował nową serię obrazów. Źródłem jego inspiracji jest płynność percepcji. Artysta wierzy w to, że sposób postrzegania rzeczywistości, podlega ciągłym zmianom – co zgodne jest z dalekowschodnią kulturą akceptującą nieustanną zmianę zachodzącą w otoczeniu. Przekłada



to wrażenie na swoje płótna operując takimi środkami jak rozmyte linie, przesunięte krawędzie oraz subtelne kolory, miejscami blade, wręcz przezroczyste, nakładane warstwami. Tematyka obrazów przygotowanych na wystawę w Warszawie stanowi kontynuację tej samej narracji.



❖ **W niedzielę 28.11.2021 r. o godzinie 11.00 w teatrze Palladium odbędzie się spektakl *Legendy Polskie*, w reżyserii Aleksandra Prowalińskiego.**

Forma, w jakiej został wyreżyserowany ten spektakl, odchodzi od tradycyjnego sposobu przedstawienia legendarnych historii. Współczesna forma spektaklu poszukuje archetypów oraz ich odbicia w codzienności. Ujęcie tak odległej tematyki w teraźniejszości pozwala uzmysłwić widzowi, że od zawsze ludziom towarzyszą dobre i złe emocje – te, które budują i takie, które działają niszczycielsko na relacje całej społeczności. Bohaterom legend warto ponownie się przyjrzeć, by dostrzec nieprzemijalność ludzkich zachowań, postaw, reakcji i ponadczasowych wartości. Legendy polskie historycznie osadzone były w czasach początków kształtowania się państwa polskiego. Podobnie jak bajki, miały one swój morał oraz *happy end*, aby oddziaływać dydaktycznie. Dziś okazuje się, że nauka płynąca z legend przetrwała stulecia, wciąż jest żywa i jak najbardziej aktualna. Czy to oznacza, że może ciągle istnieć Maćko Kwasizur, diabeł Chmielorz czy Bazyliszek? Jasne, że tak! Wystarczy tylko dokładnie

rozejrzeć się wokół. Może kogoś podobnego odnajdziemy wśród naszych bliskich, a może w szkole?

❖ **Cosmos Discovery, czyli kosmiczna wystawa z eksponatami NASA – pierwszy raz zostanie zaprezentowana w Polsce, w Warszawskim Muzeum Nowa Praga.**

Już od 15.09 można oglądać wystawę. Ekspozycja powstała dzięki współpracy amerykańskiej agencji NASA, Cosmosphere Museum, Polskiej Agencji Kosmicznej oraz Centrum Badań Kosmicznych PAN. Elementami wystawy są m.in. prawdziwe podzespoły statków kosmicznych, historyczne elementy wyposażenia kosmonautów oraz stacja orbitalna MIR w skali 1:1. Zwiedzający zostaną wciągnięci w historię lotów kosmicznych tak, jakby sami rozpoczęli podbój wszechświata. Wystawa zawiera setki oryginalnych eksponatów sprowadzonych z USA i Rosji. Na wystawie będą pokazane również eksponaty z misji kosmicznych, w których brała udział także Polska. Będzie można zobaczyć autentyczne części



promów kosmicznych, stacje orbitalne oraz same statki kosmiczne.



Znajduje się tu unikatowa kolekcja oryginalnych skafandrów i dokładnych modeli statków oraz promów kosmicznych, a także rakiety wyposażone w oryginalne elementy. Będzie można wejść do wnętrza stacji orbitalnej i obejrzeć z bliska statek Mercury, statek kosmiczny Apollo 11, kokpit promu kosmicznego Columbia, raketę kosmiczną Saturn i dyszę promu kosmicznego oraz statek kosmiczny Sojuz. Nie zabraknie także czegoś dla miłośników mocnych wrażeń. W interaktywnym Cosmos Camp uczestnicy będą mogli doświadczyć wymagającego treningu astronautów. Jestem pewna, że dla każdego, kto odwiedzi to miejsce, wystawa będzie niezapomnianą przygodą i pozwoli oderwać się od ziemskich spraw. W czasach, kiedy tak wielu polskich studentów zgłasza swoje projekty rozwiązań, które potem są wykorzystywane przez NASA, bliskie spotkanie z przeszłością pozwoli uświadomić sobie, że kosmos jest w zasięgu

także naszych rąk. A żeby jeszcze bardziej przybliżyć wam sąsiadujące z nami planety nadmienię tylko, że łaźnik, który przemierzał Marsa, używał czujników stworzonych w niewielkiej firmie z mojego rodzinnego Ożarowa Mazowieckiego. Możliwość zwiedzenia tej wystawy będziemy mieli do 30.11.2021 r.

- ❖ **Asian Night by Unbuffalo – dla fanów muzyki azjatyckiej w VooDoo Club 13.11.2021 o godzinie 21:00**

Asian Night to cykl imprez k-popowych i k-hiphopowych organizowanych przez YouTuberki znane z kanału Unbuffalo. Organizatorzy zadbają, by parkiet zapełnił się po brzegi i nikomu nie chciało się podpierać ścian, Ta propozycja to obietnica zabawy pełnej pozytywnych emocji, radości, doświadczenia rytmicznych dźwięków wewnątrz siebie. Z pewnością nie zabraknie utworów takich artystów jak BTS, Itzy, Big Bang, Blackpink, Exo, Stray Kids czy Jay Park. DJe w VooDoo Club .

Marta Markowicz

PREMIEROWY ZAKĄTEK

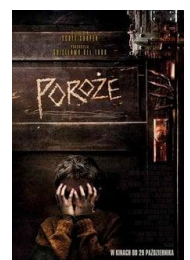
PREMIERY FILMOWE – PAŹDZIERNIK 2021

Tegoroczny październik jest miesiącem wielu premier, zarówno filmowych, jak i tych ze świata gier. Każdy z was zapewne znajdzie coś dla siebie! Oto niektóre z filmów, których termin ukazania światu został wyznaczony na ten miesiąc:

- **Nie czas umierać** (gatunek: sensacyjny, reżyser: Cary Joji Fukunaga)
- **Wszyscy święci New Jersey** (gatunek: kryminał, reżyser: Alan Taylor)
- **Notturmo** (gatunek: dokumentalny, reżyser: Gianfranco Rosi)
- **Gunda** (gatunek: dokumentalny/przyrodniczy, reżyser: Viktor Kosakovskiy)
- **Penguin Bloom: Niesamowita historia Sam Bloom** (gatunek: biograficzny/dramat, reżyser: Glendyn Ivin)
- **Człowiek, który sprzedał swoją skórę** (gatunek: dramat, reżyser: Kaouther Ben Hania)
- **Narcyz i Złotousty** (gatunek: dramat, reżyser: Stefan Ruzowitzky)
- **Gagarine** (gatunek: dramat, reżyser: Fanny Liatard)
- **Fatima** (gatunek: dramat, reżyser: Marco Pontecorvo)
- **Pleasure** (gatunek: dramat, reżyser: Ninja Thyberg)
- **Wesele** (gatunek: dramat, reżyser: Wojciech Smarzowski)



- **Nowy porządek** (gatunek: dramat, reżyser: Michel Franco)
- **Poufne lekcje perskiego** (gatunek: dramat, reżyser: Vadim Perelman)
- **Mosquito State** (gatunek: dramat, reżyser: Filip Jan Rymśza)
- **Wyspa Bergmana** (gatunek: dramat, reżyser: Mia Hansen-Løve)
- **Komedianci debiutanci** (gatunek: dramat/komedia, reżyser: Emmanuel Courcol)
- **Furioza** (gatunek: dramat/akcja, reżyser: Cyprian T. Olencki)
- **Lux Æterna** (gatunek: dramat/thriller, reżyser: Gaspar Noé)
- **Dyskretny urok niebezpiecznych myśli** (gatunek: melodramat, reżyser: Emmanuel Mouret)
- **Smak głodu** (gatunek: melodramat, reżyser: Christoffer Boe)
- **Ostatni pojedynek** (gatunek: dramat historyczny, reżyser: Ridley Scott)
- **Moje wspaniałe życie** (gatunek: komedia obyczajowa, reżyser: Łukasz Grzegorzek)
- **Ron Usterka** (gatunek: animacja, reżyser: Jean-Philippe Vine)
- **Mój przyjaciel wampir** (gatunek: animacja, reżyser: Joann Sfar)
- **Rodzinka rządzi** (gatunek: animacja/komedia, reżyser: Tom McGrath)
- **Wilk na 100%** (gatunek: animacja/komedia, reżyser: Alexs Stadermann)
- **Rodzina Addamsów 2** (gatunek: animacja/familijny, reżyser: Greg Tiernan)
- **Ainbo – strażniczka Amazonii** (gatunek: animacja/familijny/przygodowy, reżyser: Richard Claus)
- **Viggo i gadająca gęś** (gatunek: familijny/komedia, reżyser: Steen Rasmussen)
- **Pamiętnik Berta** (gatunek: familijny, reżyser: Michael Lindgren)
- **Venom 2: Carnage** (gatunek: akcja/sci-fi, reżyser: Andy Serkis)
- **Diuna** (gatunek: sci-fi, reżyser: Denis Villeneuve)
- **Halloween zabija** (gatunek: horror, reżyser: David Gordon Green)
- **Ostatniej nocy w Soho** (gatunek: horror, reżyser: Edgar Wright)
- **Poroże** (gatunek: horror, reżyser: Scott Cooper)
- **Censor** (gatunek: horror, reżyser: Prano Bailey-Bond)



PREMIERY FILMOWE – LISTOPAD 2021

Jeśli zainteresowały was wymienione wcześniej tytuły filmowe, zachęcamy również do przyjrzenia się listopadowym propozycjom. Z pewnością znajdziecie coś dla siebie! Chyba każdy z nas lubi czasem obejrzeć film, prawda? W tym

miesiącu będziemy mieli do czynienia z kilkoma polskimi produkcjami. Trzymajmy kciuki za to, by były one udane i osiągały najróżniejsze sukcesy!

- **Eternals** (gatunek: akcja/Sci-Fi, reżyser: Chloé Zhao)
- **Furia** (gatunek: dokumentalny, reżyser: Krzysztof Kasior)
- **Obłoki śmierci – Bolimów 1915** (gatunek: fabularyzowany dokumentalny, reżyser: Ireneusz Skruczaj)
- **Śmierć Zygielbojma** (gatunek: biograficzny, reżyser: Ryszard Brylski)
- **Spencer** (gatunek: biograficzny/dramat, reżyser: Pablo Larraín)
- **Dom Gucci** (gatunek: biograficzny/dramat, reżyser: Ridley Scott)
- **Bo we mnie jest seks** (gatunek: biograficzny/dramat, reżyser: Katarzyna Klimkiewicz)
- **Zło nie istnieje** (gatunek: dramat/akcja, reżyser: Mohammad Rasoulof)
- **Pitbull** (gatunek: dramat/sensacyjny, reżyser: Patryk Vega)
- **Cry Macho** (gatunek: dramat/western, reżyser: Clint Eastwood)
- **Kurier Francuski z Liberty, Kansas Evening Sun** (gatunek: dramat/komedia/romans, reżyser: Wes Anderson)
- **Dziewczyny z Dubaju®** (gatunek: dramat/erotyczny/sensacyjny, reżyser: Maria Sadowska)
- **Wszystkie nasze strachy** (gatunek: dramat, reżyser: Łukasz Ronduda)
- **438 dni** (gatunek: dramat, reżyser: Jesper Ganslandt)
- **Wszystko zostaje w rodzinie** (gatunek: dramat, reżyser: Daniele Luchetti)
- **DAU. Natasza** (gatunek: dramat, reżyser: Ilya Khrzhanovskiy)
- **To musi być miłość** (gatunek: komedia romantyczna, reżyser: Michał Rogalski)
- **Biały Potok** (gatunek: komedia obyczajowa, reżyser: Michał Grzybowski)
- **Chrzcziny** (gatunek: komedia obyczajowa, reżyser: Jakub Skoczeń)
- **Nasze magiczne Encanto** (gatunek: animacja/familijny/przygodowy, reżyser: Jared Bush)
- **Pszczółka Maja: Mały wielki skarb** (gatunek: animacja, reżyser: Noel Cleary)
- **Ty jesteś następna** (gatunek: horror, reżyser: Simon Barrett)



PREMIERY GIER – PAŹDIERNIK 2021

Tu natomiast widnieją niektóre tytuły gier mających premierę w październiku 2021 roku. Na pewno znajdziecie coś, co was zacieka!

- **FIFA 22** (gatunek: sportowa, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Succubus** (gatunek: FPP/akcja, platformy: PC)
- **Far Cry 6** (gatunek: FPS, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Back 4 Blood** (gatunek: FPS, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Metroid Dread** (gatunek: przygodowa/strzelanka, platformy: SWITCH)
- **Marvel: Strażnicy Galaktyki** (gatunek: przygodowa/akcja, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/ XBOX SERIES X)
- **House of Ashes** (gatunek: survival horror, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Riders Republic** (gatunek: sportowa, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Age of Empires IV** (gatunek: RTS, platformy: PC)



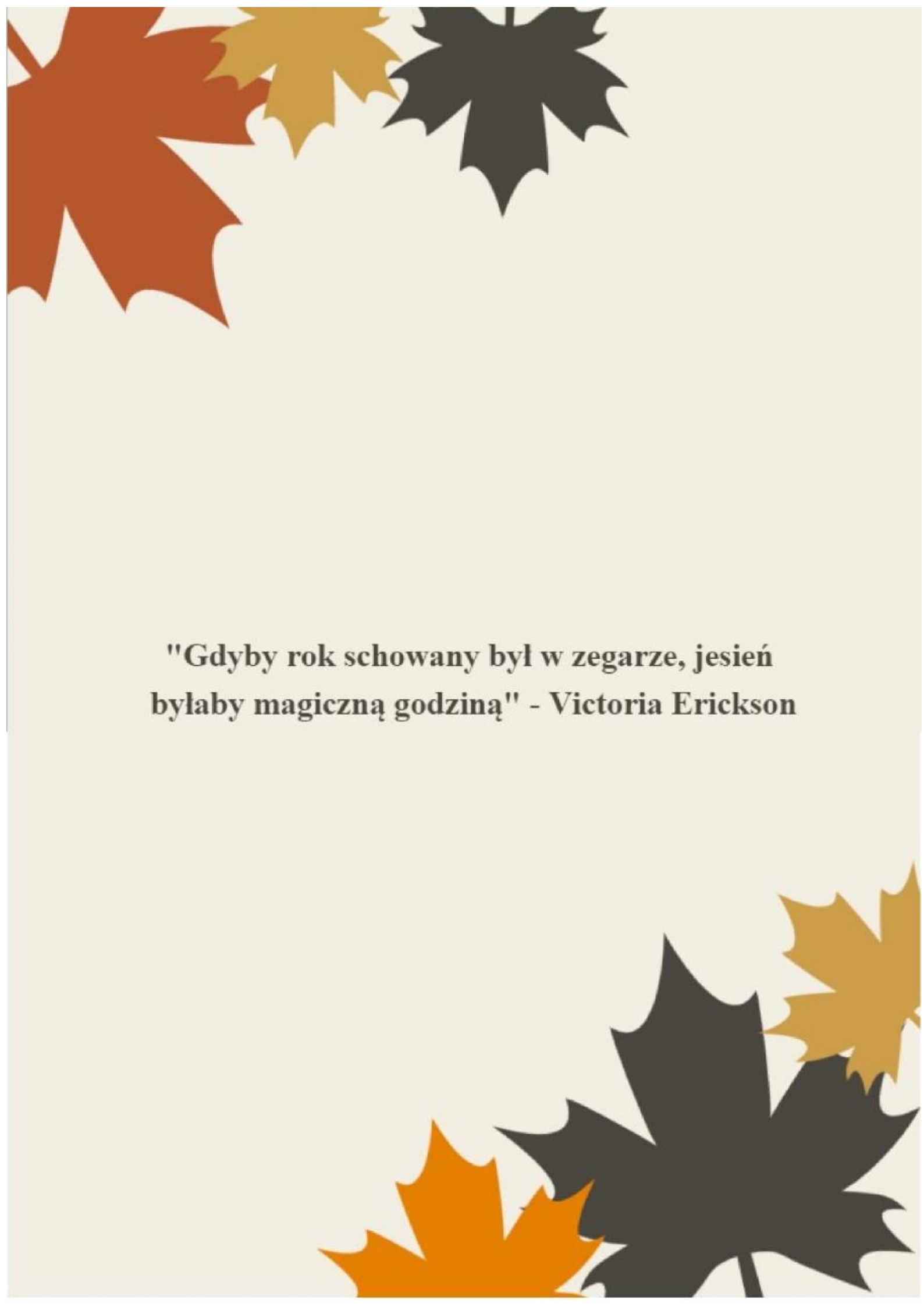
PREMIERY GIER – LISTOPAD 2021

W tym miejscu również ujrzą gry! Różnica jednak jest następująca, te tytuły, w porównaniu do poprzednich, ukażą się najprawdopodobniej w listopadzie tego roku. Rzućmy na nie okiem!

- **Just Dance 2022** (gatunek: muzyczna/taneczna, platformy: PS4/XBOX ONE/SWITCH/PS5/XBOX SERIES X)
- **Call of Duty: Vanguard** (gatunek: FPP, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Jurassic World Evolution 2** (gatunek: strategiczna/ekonomiczna, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Forza Horizon 5** (gatunek: wyścigowa, platformy: PC/XBOX ONE/XBOX SERIES X)
- **Shin Megami Tensei V** (gatunek: RPG, platformy: SWITCH)
- **Sherlock Holmes: Chapter One** (gatunek: przygodowa/TPP, platformy: PC/PS5/XBOX SERIES X)
- **Battlefield 2042** (gatunek: FPS, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)
- **Farming Simulator 22** (gatunek: symulator/ekonomiczna, platformy: PC/PS4/XBOX ONE/PS5/XBOX SERIES X)



Kinga Wójcik

The image features a light beige background with decorative autumn leaves in the corners. In the top-left corner, there are three leaves: a large orange one, a smaller yellow one, and a black silhouette. In the bottom-right corner, there are three leaves: a large orange one, a smaller yellow one, and a black silhouette. The text is centered in the middle of the page.

**"Gdyby rok schowany był w zegarze, jesień
byłaby magiczną godziną" - Victoria Erickson**