

styczeń – kwiecień 2024

Rok LXII

Razem

Cena: £3.00

Młodzi Przyjaciele



POLSKA
MACIERZ
SZKOLNA

magazyn edukacyjny

W numerze
materiały do
GCSE
i A-level
z języka
polskiego!

Ruch to zdrowie!

Fot. Pixaby



* **Słowiński Park
Narodowy**

* **Wyprawa
geograficzna**

* **Nie marnuj
jedzenia!**

* **„Tango” Mrożka**
* **Lekcja ortografii**

* **Kazimierz
Wierzyński**

* **Rodzina
Ulmów**

W numerze:

Wydarzenia:

- **Kalendarium rocznic 2024** 4
- **Wyprawa geograficzna** 5-6
- **Wyniki konkursu: Oni wywalczyli nam wolność** 7
- **Spotkanie autorskie z Grzegorzem Kasdepke** 8

Nasza Polska Szkoła:

- **Wizyta w Muzeum im. gen. Sikorskiego** 9-10

Temat numeru:

- **Każdy Ci to powie – ruch to zdrowie!** 11-14

Bardziej EKO:

- **Jak nie marnować żywności?** 15

Rozmowa „Razem”:

- **Polska Szkoła to wielka rzecz!** 16-17

Portret literacki:

- **Kazimierz Wierzyński** 18-19

Polacy inspirują:

- **Rodzina Ulmów** 20

Dobry adres:

- **Słowiński Park Narodowy** 21

Filmoteka:

- **Chłopi – polski kandydat do Oscara** 22-23

Dla ucznia i nauczyciela:

- **Speaking: Photo card** 24
- **Ćwiczenia leksykalne i tłumaczeniowe** 25-26
- **A-level: Struktura egzaminu** 27
- **Test znajomości lektury: Tango „Mroźka”** 28
- **Lekcja ortografii: A, E, czyli po naszymu** 29-30

Nauczyciel z pasją: Agata Pempera 31

Wstępniak:

Witajcie w nowym 2024 roku! To niesłychane jak szybko mija czas. Życzę Wam, aby Wasze wszystkie plany i marzenia, które zaplanowaliście na ten rok, się spełniły. Niech ich realizacja przynosi Wam radość, daje satysfakcję i poczucie spełnienia. A teraz – voilà! Najnowszy numer Razem Młodzi Przyjaciele jest w Waszych rękach. Mam nadzieję, że jego lektura umili Wam czas oczekiwania na pierwsze oznaki wiosny. Tematem tego numeru został ruch, a jak wiemy ruch to zdrowie. Zostawcie komputer, odłóżcie telefon i chodźcie się poruszać. Dlaczego to takie ważne? Bo w zdrowym ciele zdrowy duch!

W tym numerze rozmawiam z Darią Wilkinson – dyrektorką nowo powstałej Polskiej Szkoły Ravenscourt Park w Londynie, a także wieloletnią nauczycielką polonijną – o wszystkim tym, co bliskie każdemu z nas – o rzeczywistości polskich szkół sobotnich oraz o nowej polskiej szkole na mapie Londynu. Mam nadzieję, że każdy z nas, należący do społeczności szkół polonijnych – nauczyciel, uczeń, rodzic – znajdzie w tej rozmowie coś dla siebie, a może nawet – coś o sobie.

Co jeszcze? Uczniowie Polskiej Szkoły w Luton i Dunstable zabiorą nas na wycieczkę do Muzeum im. gen. Sikorskiego. Odwiedźcie Słowiński Park Narodowy, dowiedcie się, o czym opowiada polski film nominowany do Oscara oraz poznacie historię rodziny Ulmów. Czujecie niedosyt? Proszę bardzo!

Jako powtórkę przed egzaminem proponuję Wam test ze znajomości „Tanga” Sławomira Mroźka. A dla tych z Was, którzy dopiero zastanawiają się, czy egzamin A-level z języka polskiego to coś dla nich, zachęcam do zapoznania się informacjami na temat tego, z jakich części składa się ten egzamin. Zapraszam Was również na lekcję ortograficzną oraz zmierzenie się z ćwiczeniami leksykalnymi dotyczącymi sportu.

Drodzy nauczyciele i uczniowie! Gorąco zachęcam Was do tego, aby razem z nami tworzyć ten magazyn. Organizujecie ciekawe wydarzenie? Wasza szkoła wzięła udział w niesamowitym spotkaniu? Jest coś, czym chcielibyście się podzielić ze społecznością innych szkół polonijnych? Zdjęcia, reportaże oraz Waszą twórczość możecie wysyłać na nasz adres: razem@polskamacierz.org

Pomyślności na cały 2024 rok!

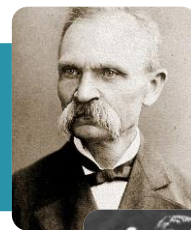
Magdalena Dziurdzik
Redaktor Naczelna



W 2024 roku obchodzimy:

200.

rocznicę urodzin **Zygmunta Miłkowskiego** (1824–1915), pułkownika powstania styczniowego, polityka, uczestnika Wiosny Ludów, publicyści i jednego z najplodniejszych pisarzy polskich.



160.

rocznicę urodzin **Romualda Traugutta** (1826–1864), polskiego generała, dyktatora powstania styczniowego, a przede wszystkim wielkiego patrioty, który oddał swoje życie, walcząc o niepodległość Polski.



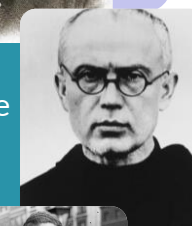
150.

rocznicę urodzin **Wincentego Witosa** (1874–1945), polskiego polityka i męża stanu, przywódcy ruchu ludowego, trzykrotnego premiera Rzeczypospolitej Polskiej.



130.

rocznicę urodzin **Świętego Maksymiliana Marii Kolbego** (1894–1941), franciszkanina, kapłana i polskiego męczennika, który ofiarował swoje życie za współwięźnia w obozie koncentracyjnym w Auschwitz, zabitego zastrzykiem z fenolu i wyniesionego na ołtarze przez polskiego papieża.



130.

rocznicę urodzin **Kazimierza Wierzyńskiego** (1894–1969), wyjątkowej postaci w dziejach literatury polskiej, poety i pisarza zaangażowanego w konspirację niepodległościową, niezłomnego w podtrzymywaniu ducha polskiej niezawisłości.*



100.

rocznicę zdobycia pierwszych medali olimpijskich przez polskich sportowców na VIII Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1924 roku: srebrnego przez drużynę kolarzy torowych oraz brązowego w konkursie skoków w jeździectwie.



80.

rocznicę **zamordowania błogostawionej rodziny Ulmów** przez żandarmerię niemiecką w Markowej na Podkarpaciu, bohaterskich Polaków, którzy ukrywali w swoim domu Żydów w czasie II wojny światowej.**



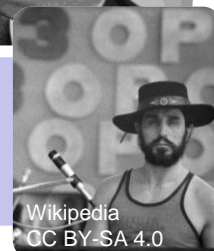
50.

rocznicę śmierci **Melchiora Wańkowicza** (1892–1974), jednego z najwybitniejszych polskich dziennikarzy w historii, nazywanego ojcem reportażu, wybitnego prozaika, który rzetelnie opisywał rzeczywistość i relacjonował losy narodu.



20.

rocznicę śmierci **Czesława Niemena** (1939–2004), piosenkarza obdarzonego niezwykłą barwą głosu, kompozytora, muzyka, multiinstrumentalisty i autora tekstów, jednej z największych i najbardziej rozpoznawalnych indywidualności polskiej sceny rockowej.



* Więcej o Kazimierzu Wierzyńskim przeczytasz na stronie 18.

** O rodzinie Ulmów przeczytasz na stronie 20.



fot. R. T. Dziurla

Wyprawa geograficzna



Po wielu miesiącach przygotowań, na początku września 2023 roku grupa nauczycieli, a jednocześnie pasjonatów podróży, spotkała się na I Zjeździe geografów – pedagogów polonijnych, którzy w swoim nauczaniu spajają treści nauczania języka polskiego oraz geografii. Spotkanie zorganizowała ABC Polska Sobotnia Szkoła w Poole na czele z Januszem Kulczyckim, jednak pod każdym względem mogła liczyć na Polską Macierz Szkolną – współorganizatora i patrona całego wydarzenia.

Pogoda sprzyjała uczestnikom i uczestniczkom, bo po wielu wcześniejszych pochmurnych dniach wyszło słońce i... tak pięknie dodało energii, że cały weekend, od 1 do 3 września, był pracowity, radosny – po prostu niepowtarzalny. Avon Tyrrell okazało się miejscem naprawdę wyjątkowym. Prezes Polskiej Macierzy Szkolnej, Elżbieta Barrass, powitała wszystkich uczestników i prelegentów w pierwszym dniu spotkania, podkreślając znaczenie organizacji, którą reprezentuje i która właśnie w 2023 roku obchodziła 70-lecie swojego istnienia. Uczestnikom życzyła owocnych spotkań i radości z bycia razem. Słowa Pani Prezes ziściły się szybciej, niż myśleliśmy! Nasz zjazd poruszał wiele elementów międzyprzedmiotowych i zagadnień geograficznych, ale był również czasem wymiany doświadczeń wynikających z nauczania w polskich sobotnich szkołach. Mieliliśmy szczęście do wspaniałych i świetnie przygotowanych prelegentów, zarówno z Polski, jak i Wielkiej Brytanii. Swoją obecnością zaszczytili nas: Renata i Tomasz Dziurla, którzy poprowadzili dla nas szkolenie pt. *Turystyka niejedno ma imię*.

*Teleologiczny charakter wycieczek szkolnych i pielgrzymek na terenie Polski ważnym elementem edukacji dzieci i młodzieży. Z kolei Beata Jędryka zastanawiała się razem z nami, czy kształcenie językowe na lekcjach geografii jest w ogóle możliwe, przeprowadzając z nami szkolenie pt. *Geografia a kształcenie językowe – czy jest to możliwe?* Z zaciekawieniem słuchaliśmy także wykładów prelegentów z ORPEG-u, czyli Liliany Sosnowskiej (*Geografia Polski multimedialnie i interaktywnie*) oraz Agnieszki Rakuzy-Wójcik (*Turystyka w Polsce – walory i infrastruktura*), a dr Joanna Pyłat opowiadała o dokonaniach Zofii Hołub-Pacewicz (*W polskich Tatrach zwierzęta pasą-opowieść o dokonaniach prof. dr Zofii Hołub-Pacewicz. Cele i założenia programów nauczania geografii w polskich szkołach sobotnich w Wielkiej Brytanii II poł. XX wieku i współcześnie. Podobieństwa i różnice*). Swoimi pomysłami na interesujące oraz angażujące lekcje podzieliły się także nasze koleżanki – Renata Rams (*Geograficzny teleexpress*) oraz Sylwia Pietrzyk (*Gry i zabawy językowe z elementami geografii*) – nauczycielka naszej szkoły.*

Wydarzenia: Wyprawa geograficzna

Ja natomiast miałem przyjemność poprowadzić zajęcia dotyczące organizacji wycieczek w polskiej sobotniej szkole. W niedzielny poranek powitaliśmy gościa z Londynu – Konsula Tomasza Balcerowskiego, który towarzyszył nam podczas kolejnych zajęć. Była to też okazja do rozmów kulturalnych oraz uzyskania informacji dotyczących pomocy konsularnej.

Oprócz zajęć teoretycznych był również czas na gry terenowe, którym towarzyszyło wspaniałe współzawodnictwo, emocje i możliwość lepszego poznania się współuczestników. Nie zabrakło miejsca na ognisko integrujące i śpiewy z przygotowanego GEO śpiewnika. Przez całe trzy dni mieliśmy także okazję przeglądu pomocy dydaktycznych do nauczania geografii,

podręczników oraz książek o tematyce podróżniczej, map i gier geograficznych.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomagali w organizacji spotkania – uczestnikom, prelegentom i pomocnikom! Mamy nadzieję, że nie było to ostatnie spotkanie geograficzne, bo przecież „Poznanie i wiedza mają wtedy sens, gdy prowadzą do przeżyć i działania”. Organizacją I Zjazdu geografów, nauczycieli geografii i pasjonatów turystyki rozpoczęliśmy też obchody 10-lecia naszej ABC Polskiej Szkoły Sobotniej w Poole. Do zobaczenia na kolejnych zjazdach!

Z geograficznymi pozdrowieniami
Janusz Kulczycki



fot. R. T. Dziurla



fot. R. T. Dziurla

„Konferencja była udana dzięki prelegentom (podejście do tematu, nowe pomysły powstające w czasie zajęć), wspaniałej kameralnej atmosferze, lokalizacji, która wszystkich inspirowała, wspaniałej organizacji, wyjątkowemu dbaniu o uczestników... przepysznym ciastom i grom terenowym”. <Karolina Vine>



fot. R. T. Dziurla

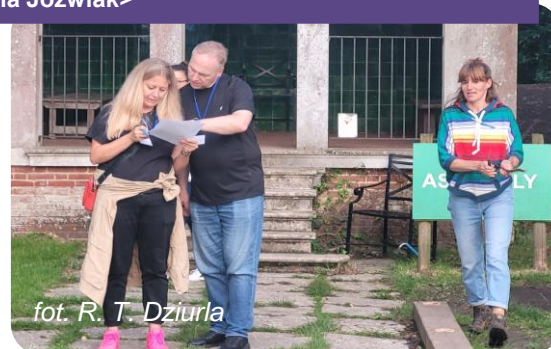


fot. R. T. Dziurla

„Bardzo przydatne szkolenie. Mnóstwo informacji, które wykorzystam, jeśli chodzi o prowadzenie zajęć, formę, korzystanie z darmowych i dostępnych w sieci materiałów, wyszukiwanie informacji, tworzenia kart pracy. Dużo inspiracji i dobrych rad. Wszyscy gotowi do pomocy i wspierający. Świetny pomysł i w 100% dobrze spędzony czas. Czekam na następne spotkanie!”. <Joanna Józwiak>



fot. R. T. Dziurla



fot. R. T. Dziurla

Jesteś zainteresowany kolejną wyprawą? Odwiedź:



Z Geografią na Ty w Polskiej Sobotniej Szkole

Wyniki konkursu na projekt znaczka pocztowego: *Oni wywalczyli nam wolność*

Z okazji obchodzonej w listopadzie 2023 roku 105. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości, nasi czytelnicy mieli okazję wziąć udział w konkursie polegającym na zaprojektowaniu znaczka pocztowego, którego myślą przewodnią było hasło „Oni wywalczyli nam wolność”. Poniżej prezentujemy zwycięskie interpretacje. Gratulujemy!

Pierwszy polski znaczek pocztowy



Czy wiesz, że...

Pierwsze znaczki pocztowe na ziemiach polskich pojawiły się w 1850 r. Były to znaczki państw zaborczych, Austrii i Prus. Pierwszy polski znaczek pocztowy wprowadzono do obiegu 1 stycznia 1860 r. Zastąpił on będące w obiegu od 13 stycznia 1858 r. znaczki rosyjskie. Pierwszy polski znaczek pocztowy, przedstawiający herb Królestwa Polskiego, przeznaczony był do frankowania listów kursujących wewnątrz Królestwa oraz listów wysyłanych do Rosji. Został wycofany z obiegu 13 kwietnia 1865 r., a na jego miejsce zostały ponownie wprowadzone znaczki rosyjskie. Ojczyznę wydania pierwszego znaczka pocztowego jest Wielka Brytania.

I MIEJSCE: Piotr Konwicki

Polska Szkoła Sobotnia im. H. Sienkiewicza w Slough



II MIEJSCE: Oliver Witkowski

PSS im. H. Sienkiewicza w Hammersmith

III MIEJSCE Nicola Samborska

PSS im. H. Sienkiewicza w Hammersmith



WYRÓŻNIENIE: Juliusz Kowalczyk

Polskie Centrum Edukacji i Kultury w Warrington

W niezwykłym świecie literatury dziecięcej. Spotkanie autorskie z Grzegorzem Kasdepke

„Kuba i buba, czyli awantura do kwadratu”, „Detektyw pozytywka”, „A ja nie chcę być księżniczką” to tylko niektóre z licznych tytułów wspaniałych książek dla dzieci i młodzieży, które wyszły spod pióra Grzegorza Kasdepke – współczesnego, bardzo cenionego, a przede wszystkim chętnie czytanego pisarza literatury dziecięcej i młodzieżowej. Autor, w odpowiedzi na zaproszenie polskiej Macierzy Szkolnej, przybył do Londynu, aby w POSK-u podczas spotkania autorskiego spędzić czas z najmłodszymi przedstawicielami brytyjskiej Polonii.

W sobotę 9 grudnia dzieci, młodzież oraz nauczyciele polskich szkół sobotnich mieli okazję wziąć udział w wyjątkowym spotkaniu z Grzegorzem Kasdepke, podczas którego autor „Detektywa Pozytywki” niezwykle ciekawie oraz z olbrzymim poczuciem humoru opowiadał o swojej twórczości, czytał fragmenty napisanych przez siebie powieści oraz opowiadań, ale także prowadził dialog z dziećmi i młodzieżą. Odpowiadał na pytania, rozdawał

autografy, a przede wszystkim wraz z zebranymi, stworzył spotkanie wypełnione prawdziwie literacką i serdeczną atmosferą. Spotkanie z autorem było niezwykle jeszcze z jednego powodu. Grzegorz Kasdepke wręczył nagrody oraz wyróżnienia dla laureatów konkursu plastycznego „Ulubiony bohater książek Grzegorza Kasdepke” zorganizowanego przez Polską Macierz Szkolną. W niedzielę 10 grudnia autor ponownie spotkał się ze swoimi czytelnikami, tym razem w księgarni Polskiej Macierzy Szkolnej, gdzie był bohaterem spotkania z cyklu „Niedziela w Księgarni”. Był to wyjątkowy weekend, który pozwolił wszystkim zainteresowanym poznać bliżej nie tylko samego autora, ale także zainteresować się jego twórczością, a może nawet złapać czytelniczego bakcyła. Spotkania jak te pokazują, że czytanie nie tylko rozwija nasz umysł i język, ale przede wszystkim może być dla nas niesamowitą przygodą i zabawą. Zatem, drodzy czytelnicy, czytajmy (Grzegorza Kasdepke i innych autorów)!

Magdalena Dziurdzik



W sobotniej szkole miło mija czas! Śladami Generała Sikorskiego

Czas spędzany w polskiej szkole sobotniej nigdy nie jest nudny, bo szkoła polonijna to nie tylko lekcje w szkolnej klasie, nauka gramatyki czy opanowywanie zasad ortograficznych. To wyjazdy, wycieczki, udział w rozmaitych uroczystościach oraz wydarzeniach polonijnych i niesamowity czas spędzany razem. Doskonale wiedzą o tym uczniowie klasy GCSE z Polskiej Szkoły w Luton i Dunstable. Naszym czytelnikom opowiadają o tym, dlaczego warto odwiedzić i co można zobaczyć w Instytucie Polski i muzeum im. gen. Władysława Sikorskiego w Londynie.

Tekst: Uczniowie klasy GCSE z Polskiej Szkoły w Luton i Dunstable



fot. Polska Szkoła w Luton i Dunstable



W sobotę 4 listopada klasa 9 i 10 z Polskiej Szkoły w Luton odbyła wycieczkę do Londynu. Tematem tej wyprawy było poznanie historii Generała Władysława Sikorskiego, a chociaż pogoda nie dopisała i miejscami padał deszcz, wszystkim dopisywały świetne humory. Dzień zaczął się dość wcześnie, bo o 7.30 rano wszyscy spotkaliśmy się na dworcu kolejowym w Luton. Pierwszym punktem wycieczki był pomnik Bitwy o Anglię, gdzie zapaliliśmy znicz. Następnie odwiedziliśmy muzeum im. Generała Sikorskiego. Jest to polska placówka kulturalna w Wielkiej Brytanii, stawiająca sobie za cel gromadzenie, opiekę oraz udostępnianie archiwów polskiego Rządu na Uchodźstwie. Spędziliśmy tam około 2 godzin, słuchając ciekawych opowieści Pana Marka i oglądając przepiękne obrazy i eksponaty, a także poznaliśmy historię Misia Wojtka. Po opuszczeniu muzeum poszliśmy pod pomnik Generała Sikorskiego, a na koniec udaliśmy się do McDonalda. Wróciliśmy do Luton o godzinie siedemnastej, bardzo zmęczeni, ale pełni wrażeń. Natalia W.

Spacerowanie śladami Generała Sikorskiego w Londynie było naprawdę inspirującym wydarzeniem. Odwiedziliśmy jego wspaniaty pomnik i przez minutę zachowaliśmy ciszę, oddając hołd z szacunkiem. Muzeum, które odwiedziliśmy było niesamowite, pełne polskiej historii i interesujących opowieści. To niesamowite jak takie doświadczenie może nas zainspirować do działań. Cieszę się, że miałam okazję tam być i poznać opowieści i historię o tak wspaniatej osobistości, jaką był Generał Sikorski. To była naprawdę wspaniata wyprawa z nauczycielami i koleżankami. Kamila F.



fot. Polska Szkoła w Luton i Dunstable

W sobotę 4 listopada razem z klasą 9 pojechaliliśmy do Londynu, żeby odwiedzić Instytut Polski. Rozpoczęliśmy rano o 7.30, kiedy to spotkaliśmy się na stacji w Luton. Żeby się nie nudzić w pociągu, dostaliśmy kartkę z zadaniami na temat naszej wycieczki. Jak już dotarliśmy do Londynu, najpierw odwiedziliśmy pomnik Bitwy o Anglię, następnie dotarliśmy do muzeum. Tam Pan Marek opowiadał nam wspaniate historie o Polsce w czasie I i II wojny światowej. Usłyszeliśmy ciekawe fakty o Bitwie o Monte Cassino, przygody Generała Sikorskiego i wiele innych opowieści. Prawie trzy długie godziny później poszliśmy na mały smaczny poczęstunek. Chwila przerwy i doszliśmy do pomnika Generała Sikorskiego, gdzie złożyliśmy wieniec Polskiej Szkoły w Luton i Dunstable. Przy pomniku Pan Ryszard dał nam kolejną lekcję historii. Na tym zakończyliśmy naszą wycieczkę i zmęczeni, lecz zadowoleni, wróciliśmy do domu. Alicja C.



fot. Polska Szkoła w Luton i Dunstable

Każdy Ci to powie – ruch to zdrowie!

Rozmowa z ekspertem

W dzisiejszych czasach dzieci i młodzież spędzają znacznie więcej czasu przed ekranami niż na podwórku, czy też bawiąc się z rówieśnikami. Nie ma się czemu dziwić, gdyż komputery, tablety oraz smartfony na stałe zagościły w naszym codziennym życiu. Niestety zbyt częste korzystanie z tego typu urządzeń sprawiło, iż nasze życie nierzadko pozbawione jest ruchu i aktywności, która jest przecież niezbędną do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. O tym, dlaczego ruch jest ważny w każdym wieku, opowiada czytelnikom Razem fizjoterapeutka i masażystka, Kinga Jacko.

Magdalena Dziurdzik: Często słyszy się, że najgorsze, co możemy zrobić, to posadzić dziecko przed telewizorem lub komputerem... Pani Kingo, jaka jest rola aktywności w życiu dzieci i młodzieży?

Kinga Jacko: Ostatnie wydarzenia związane z pandemią istotnie wpłynęły na naszą codzienną aktywność fizyczną. Wszyscy byliśmy zmuszeni ograniczyć ją do minimum. Dla większości z nas, w tym dzieci/uczniów, nauka sprowadzała się przez kilka miesięcy do zajęć zdalnych, co tym bardziej nie sprzyjało utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej. Dla dzieci i młodzieży podejmowanie aktywności ruchowej jest szczególnie ważne. Ruch nie tylko poprawia rozwój i funkcjonowanie wszystkich układów młodego organizmu, ale zapewnia lepsze jego dotlenienie, wspomaga rozwój, pozwala poznawać świat, pomaga kształtować prawidłową postawę, ale też wspomaga kondycję psychiczną młodych osób i podnosi samoocenę. Nie bez powodu słowa XVI-wiecznego lekarza Wojciecha Oczko są chętnie cytowane przez fizjoterapeutów. Zapewniają pacjentów o zbawiennym wpływie wysiłku fizycznego na ludzki organizm: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”.

MD: A co ze sportami zespołowymi? Warto je uprawiać? Chyba coraz rzadziej możemy spotkać na świeżym powietrzu grupy rówieśnicze, które biegają za wspólną piłką...

KJ: Oczywiście, że warto. Gry i zabawy zespołowe



przynoszą ogromne korzyści nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale także społecznej i emocjonalnej. Uczą współpracy w grupie, przestrzegania zasad, stymulują kreatywność, koncentrację, pamięć, refleks. Istotnych korzyści jest cała masa. Gry zespołowe to idealny sposób na zachęcanie młodych ludzi do aktywności. W uprawianiu takich sportów pierwszorzędny jest zwykle aspekt społeczny, czyli spotkanie z rówieśnikami, przyjaciółmi, a ćwiczenia są w tym przypadku 'efektem ubocznym', jednak bardzo pożądanym. Istotnie, w dzisiejszych czasach młodzież ma dużo większy wachlarz możliwości spędzania wolnego czasu w grupie, ale na szczęście rodzice i nauczyciele mogą i powinni zaszczepiać w nich chęć podejmowania właśnie takich aktywnych form rozrywki w grupie. Myślę, że młodzież jest skłonna do rywalizacji na wielu poziomach, a poprzez zachęcanie do tego typu sportów możemy uczyć ich pozytywnej rywalizacji i wpłynąć na obniżenie poziomu negatywnych emocji.



MD: Jak być aktywnym na co dzień?

KJ: Nawet jeśli ciężko jest wygospodarować odrobinę czasu na konkretny trening, to powinniśmy

wpleść w naszą codzienną aktywność pewne nawyki, które poprawią kondycję fizyczną naszego organizmu.

MD: To znaczy?

KJ: Nie musimy od razu kupować karnetu na siłownię, basen, ćwiczyć do maratonu itd. Najlepiej zacząć od małych kroków. Każda aktywność angażująca nasze mięśnie, przyspieszająca pracę serca jest bardzo pożądana. Często nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale zajęcia takie jak: sprzątanie, szybki spacer, spacer z zakupami, wchodzenie po schodach, a nawet odkurzanie, mogą znacznie poprawić formę.



MD: Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić...

KJ: To prawda, ale na pewno warto byłoby w miarę możliwości wybrać spacer zamiast podróży do pracy/szkoły samochodem lub przesiąść się na rower. Wiele zależy również od rodzaju wykonywanej pracy. Praca fizyczna sama w sobie zapewnia sporą dawkę ruchu, podczas gdy praca biurowa nie jest zbyt angażująca fizycznie. Osoby spędzające większą część dnia za biurkiem, wykonują maksymalnie tysiąc kroków dziennie, podczas gdy zdrowa młoda osoba powinna ich wykonywać nawet 8-10 tys., aby zredukować ryzyko cukrzycy i schorzeń sercowo-naczyniowych w przyszłości. Jednak nawet siedząc przy biurku, można wykonywać drobne ruchy takie jak marsz



Kinga Jacko – absolwentka fizjoterapii na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie oraz Sports Massage Therapy. Entuzjastka sportów zespołowych i ćwiczeń fizycznych. W kręgu jej zainteresowań znajduje się medycyna, psychologia oraz stylizacja paznokci.

w miejscu, czy napinanie mięśni łydek w celu uruchomienia pompy mięśniowej usprawniającej krążenie krwi w kończynach. Takie małe zmiany mogą zbawiennie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie.

MD: Jak zachęcać młodzież i dzieci do aktywnego trybu życia?

KJ: Warto przede wszystkim edukować na temat skutków siedzącego trybu życia, wad postawy, możliwości wystąpienia nawet poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak: nadwaga, problemy z koncentracją, cukrzyca, nadciśnienie, dolegliwości ze strony narządu ruchu. O nasze ciało musimy dbać na każdym etapie życia, zaś rolą rodzica jest wspieranie rozwoju dziecka na każdym z tych etapów. Aktywni i świadomi rodzice to bardzo dobry przykład na to, że nie musimy spędzać całego weekendu wpatrzni w ekran telewizora czy smartfona. Zachęcanie, motywowanie, pokazywanie, że sport to także dobra zabawa na pewno bardziej przemówi do młodych umysłów niż suche teorie. Jako dorośli dbając o siebie, dbamy też o zdrowie i prawidłowy rozwój naszych pociech. **Pomyślmy o tym planując czas wolny, być może piesza wycieczka będzie dużo lepszym planem na weekend niż spacer po galerii handlowej.**

MD: Dziękuję za rozmowę!

KJ: Dziękuję serdecznie.



Wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie psychiczne

Aktywność fizyczna odgrywa w naszym życiu ogromną rolę, jednak niestety tylko część z nas uprawia jakąś dyscyplinę sportu w sposób regularny. W duecie ze zbilansowaną dietą aktywność fizyczna pomaga nam zachować nie tylko zdrowe ciało, ale także zdrowy umysł. Warto wprowadzić ją na stałe do naszego codziennego życia.

Pixaby

Aktywność fizyczna korzystna dla zdrowia psychicznego

Aktywność fizyczna może być pomocna w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, takimi jak stres, lęk i objawy depresji. Może również pomóc w regulacji nastroju i poprawie samopoczucia – informuje Uniwersytet SWPS.

„W zawirowaniach życia codziennego nie możemy zapominać o czynniku tak kluczowym dla naszego zdrowia psychicznego jak aktywność fizyczna” – podkreśla cytowany na stronie internetowej uczelni Franciszek Ostaszewski, trener personalny oraz psycholog z Uniwersytetu SWPS. Według WHO depresja jest jednym z dwóch najczęściej występujących zaburzeń psychicznych na świecie – przypomina uczelnia w komunikacie na stronie internetowej. Badania wskazują, że gdyby społeczeństwo było bardziej aktywne fizycznie, co roku na świecie można by uniknąć od czterech do pięciu milionów zgonów, będących wynikiem różnych chorób np. choroby niedokrwiennej serca (*WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*). WHO zaleca dorosłym co najmniej od 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo lub 75–150 minut ćwiczeń o dużej intensywności,

a dzieciom i młodzieży średnio 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie. Nawet krótki spacer, jazda na rowerze czy ćwiczenia na siłowni mogą pomóc w poprawie samopoczucia – ważne jest, aby znaleźć aktywność, która sprawia przyjemność i jest wykonywana regularnie – podkreśla ekspert SWPS.

Aktywność fizyczna może przyczynić się do zwiększenia wydzielania endorfin, hormonów, które pomagają zmniejszyć uczucie bólu i poprawić nastrój oraz prowadzi do wytwarzania serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – neuroprzekaźników zaangażowanych w regulację nastroju i emocji. Dzięki temu regularna aktywność fizyczna może pomóc w leczeniu objawów oraz zapobieganiu depresji oraz innych zaburzeń nastroju – czytamy w komunikacie.



Pixaby

Ruch pomaga również w redukcji poziomu kortyzolu – produkowanego przez organizm w reakcji na stres i prowadzącego do pogorszenia zdrowia, w tym do rozwoju depresji i chorób serca; redukcja jego poziomu może przyczynić się do zmniejszenia poziomu stresu i lęku, a także pomóc w poprawie zdolności do radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.

„Aktywność fizyczna może również przyczynić się do poprawy zdolności poznawczych i umysłowych. Badania pokazują, że osoby regularnie uprawiające aktywność fizyczną mają lepszą pamięć, skupienie uwagi i szybszą reakcję na bodźce. Literatura wskazuje również, że regularna aktywność fizyczna, jak również terapia ruchowa, są skuteczne w zwiększaniu samooceny i równowagi psychicznej” – podkreśla Ostaszewski.

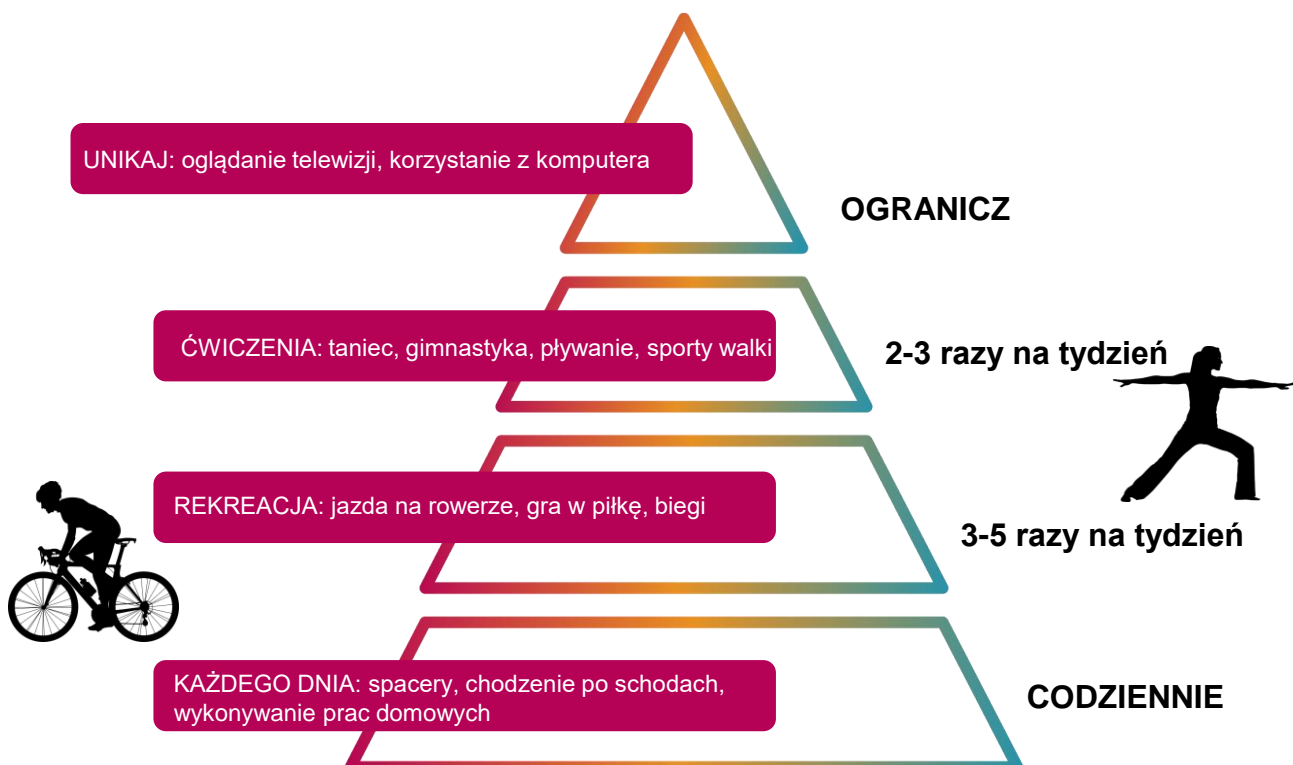
Pozytywnymi skutkami ćwiczeń są zwiększenie przepływu krwi do mózgu, poprawa funkcji neuronalnych i zwiększenie poziomu czynników neurotropowych, które pomagają w promowaniu wzrostu nowych komórek mózgowych i poprawy połączeń neuronalnych. Osoby, które regularnie

angażują się w aktywność fizyczną, mają lepszą pamięć, uwagę i szybciej przetwarzają informacje. Dodatkowo aktywność fizyczna poprawia umiejętności takie jak planowanie, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji – czytamy w komunikacie.

Ekspert SWPS zachęca, by angażować się w aktywność fizyczną regularnie. „Ze względu na liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego, zalecenia dotyczące ćwiczeń fizycznych powinny być rekomendowane i włączane do rutynowej opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi oraz stosowane jako metoda prewencji występowania takich zaburzeń” – podkreśla Ostaszewski. Należy jednak pamiętać o dostosowaniu aktywności fizycznej do poziomu sprawności i stanu zdrowia danej osoby, a w przypadku rozpoczęcia nowego sportu konsultacja ze specjalistą ds. treningu zawsze będzie pomocna – zwraca uwagę ekspert. (PAP)

Nauka w Polsce
www.naukawpolsce.pl

PIRAMIDA RUCHU



Jak nie marnować żywności?



W Polsce każdego roku marnowane jest około 5 milionów ton żywności. Na świecie każdego dnia marnuje się 3,5 miliona ton żywności, czyli prawie 146 tirów wypełnionych jedzeniem. Pomimo tego, że na wysypiskach zalegają tony niewykorzystanego jedzenia, wiele miejsc na świecie nadal boryka się z problemem głodu.

Trudnością nie jest jednak wcale brak żywności. Na świecie produkowane jest wystarczająco dużo jedzenia, by wykarmić każdego mieszkańca naszej planety. W krajach rozwiniętych nie jesteśmy w stanie skonsumować jedzenia, które jest produkowane, natomiast w krajach rozwijających się problem pojawia się już na etapie upraw plonów i zbiorów.

W krajach tych rolnicy często nie mają wystarczająco dużo odpowiedniej siły roboczej, aby zebrać swoje plony. Nie posiadają też odpowiednich technologii, aby zebraną żywność odpowiednio przechowywać. Z tego powodu jedzenie najczęściej gnieje, pleśnieje lub jest atakowane przez różne szkodniki. W krajach wysoko rozwiniętych najczęstszą przyczyną

marnowania jedzenia jest kupowanie jej zbyt dużej ilości. Bardzo często ludzie nie robią żadnych przygotowań przed pójściem na zakupy, nie zabierają listy zakupów, nie szacują odpowiednio potrzeb, dlatego najczęściej są one nieprzemysłane. Nierzadko kupujemy też jakieś pożywienie tylko dlatego, że kuszą nas jego promocyjna cena. Zdarza się także, że nie odróżniamy określeń „najlepiej spożyć do” od „należy spożyć do”. Istnieje jednak kilka sposobów, które nie tylko pozwolą nam kupować odpowiednią ilość jedzenia, ale także sprawić, że pozostanie ona dłużej świeża i zdatna do spożycia. Sprawdźmy, jak to zrobić – nie marnujmy pożywienia!



Planuj posiłki na najbliższe dni, korzystając z tego, co masz już w domu/w lodówce.

Zanim wyruszysz na zakupy, sporządź listę niezbędnych rzeczy, które chcesz kupić. Nie chodź na zakupy głodny/głodna.

Nie ulegaj promocjom typu „dwa w cenie jednego”, jeśli nie masz takiej potrzeby.

Sprawdzaj daty przydatności do spożycia produktów, które zamierzasz kupić.



Podziel swoje produkty na te, które wymagają przechowywania w lodówce oraz na te, które mogą być przechowywane poza nią.

Zmień opakowania foliowe na takie, które zapewnią (np. wędlinom) dostęp powietrza, np. papierowe.

Stosuj zasadę – pierwsze weszło, pierwsze wyszło. Produkty, którym kończy się termin przydatności umieszczaj z przodu półek.

Segreguj produkty na półkach – każda półka ma inną temperaturę i służy do przechowywania konkretnych produktów.

Polska Szkoła to wielka rzecz!

O nowej polskiej szkole sobotniej, potrzebie nauczania języka polskiego oraz o tym, co bliskie społeczności szkół polonijnych opowiada czytelnikom Razem Daria Wilkinson – dyrektorka nowo powstałej Polskiej Szkoły w Ravenscourt Park w Londynie.



fot. Polska Szkoła w Ravenscourt Park

Magdalena Dziurdzik: Pani Dario, z wykształcenia jest Pani nauczycielką. Czy sama wybrała Pani ten zawód? I najważniejsze – kiedy i jak zaczęła się Pani przygoda z nauczaniem w szkołach polonijnych?

Daria Wilkinson: Tak, to prawda, jestem wykwalifikowanym pedagogiem, a wybór zawodu nauczyciela był moją w pełni świadomą decyzją, której nigdy nie żałowałam. Uważam, że edukacja to jedna z najbardziej wartościowych ścieżek, która może przynieść wiele satysfakcji i pozytywnych zmian w społeczeństwie. Moja przygoda z nauczaniem w polskiej szkole sobotniej zaczęła się w 2011 roku i od tamtej pory jestem związana z edukacją polonijną, starając się przekazywać w interesujący sposób wiedzę oraz kulturę polską dzieciom mieszkającym poza granicami kraju.

MD: Rozpoczęcie roku szkolnego w nowej szkole było zapewne dla Pani, ale także dla Pani współpracowników, rodziców, uczniów wielkim przeżyciem. Co zapamiętała Pani z tego dnia?

DW: Dzień rozpoczęcia roku szkolnego na zawsze pozostanie w mojej pamięci jako chwila pełna radości i ciepła, prawie jak w domu. Najmocniej utkwił mi w pamięci wzruszający moment przecięcia wstęgi przez naszych uczniów. Każde dziecko miało możliwość przeciąć swój własny kawałek wstęgi, co miało symbolizować, że każdy z nich jest ważną częścią naszej szkolnej wspólnoty.

MD: Jaka jest misja i nadrzędny cel Polskiej Szkoły w Ravenscourt Park? Co mówi Pani rodzicom, którzy zapisują dzieci do prowadzonej przez Panią placówki?

DW: Misja Polskiej Szkoły w Ravenscourt Park to zapewnienie dzieciom polskim mieszkającym w Wielkiej Brytanii edukacji językowej oraz kulturowej, która pozwoli im na zachowanie i pielęgnowanie polskiej

tożsamości narodowej. Nadrzędnym celem jest wzbudzenie dumy z polskich korzeni i przekazanie wartości oraz tradycji. Rodzicom mówię, że nasza placówka kładzie duży nacisk na naukę języka polskiego oraz rozwijanie kreatywności i pasji dzieci do nauki języka poprzez różnorodne zajęcia. Stosujemy metody aktywizujące, które pozwalają dzieciom uczyć się poprzez zabawę i inspirację, jednocześnie traktując każde dziecko indywidualnie.

MD: Jak się Pani wydaje, jaki jest główny powód rodziców, którzy posyłają dzieci do polskich szkół sobotnich?

DW: Wydaje mi się, że głównym powodem rodziców jest chęć, aby ich dzieci mogły swobodnie komunikować się w języku polskim, co umożliwi im bliski kontakt z rodziną w Polsce. Dodatkowo ważne jest dla nich utrzymanie polskich tradycji i zwyczajów, takich jak np. Boże Narodzenie czy obchody Dnia Babci i Dziadka.

MD: Co powiedziała Pani rodzicom, którzy się wahają i nie wiedzą, czy polska szkoła sobotnia to rzeczywiście dobry wybór dla ich dziecka?

DW: Powiedziałabym, że jest to inwestycja w przyszłość ich pociech. Polska szkoła nie tylko uczy języka, ale także pozwala na rozwijanie zrozumienia dla bogatej kultury i historii Polski. To także miejsce, gdzie dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie z rówieśnikami o podobnych korzeniach, co może być cennym elementem w budowaniu tożsamości i poczucia przynależności. Edukacja polonijna to nie tylko nauka, to także pielęgnowanie więzi i tradycji, które pomagają dzieciom lepiej komunikować się z rodziną w Polsce i uczestniczyć w polskich zwyczajach.

MD: Jak wygląda nauka w Polskiej Szkole w Ravenscourt Park? W sobotę rano uczniowie zjawiają się w szkole i...

DW: Zaczyna się prawdziwa polska przygoda! Co ciekawe, wielu uczniów przychodzi znacznie wcześniej niż wymaga tego plan lekcji. Chyba nie mogą się doczekać, aby znaleźć się w murach szkoły! Ci najbardziej niecierpliwi pomagają w porannych przygotowaniach – na przykład rozwieszają flagi polskie i szkolne przy wejściu i na schodach, pomagają w przygotowaniu klas. Zajęcia rozpoczynamy od wspólnego czytania wybranych lektur, czyli od tzw. „Poranków z lekturą”.

MD: Czy najmłodsze pokolenie Polonii trzeba zachęcać do tego, aby uczęszczało do polskich szkół sobotnich i uczyło się języka polskiego? Dla uczniów polonijnych szósty dzień nauki w szkole...

DW: Im wcześniej zaczniemy przygodę dziecka z nauką języka polskiego i polską kulturą, tym łatwiej będzie je w przyszłości zachęcić do kontynuacji. Małe dzieci uwielbiają się uczyć poprzez zabawę i łatwo przyswajają nowe treści, jeśli są one przekazywane w ciekawy, angażujący sposób. Nauka może stać się fascynującą przygodą, a nie nużącym obowiązkiem.

MD: A co z młodzieżą polonijną? Dlaczego Pani zdaniem warto, aby uczęszczali do szkół polonijnych? Jak ich do tego zachęcić?

DW: Jest kilka argumentów, które mogą ich przekonać. Po pierwsze, nauka w polskiej szkole i zdanie państwowych egzaminów z języka polskiego na poziomie GCSE, A-level znacząco zwiększa szanse na dostanie się na dobre studia za granicą. Dodatkowe punkty za język dodatkowy mogą pomóc dostać się nawet na najlepsze uczelnie. Po drugie dobra znajomość języka polskiego oraz historii i kultury polskiej otwiera więcej możliwości zawodowych w przyszłości. W erze globalizacji osoby dwujęzyczne są niezwykle cenione na rynku pracy. Po trzecie nauka w gronie polskich rówieśników pozwala odnaleźć grono przyjaciół, z którymi można dzielić zainteresowanie polską kulturą.

MD: Jakie jest Pani najmiłsze wspomnienie związane z nauczaniem w szkole polonijnej?

DW: Najmiłsze wspomnienie to sytuacja z pierwszego dnia mojej pracy, kiedy pewna uczennica zapytała mnie, czy możemy „wyjść na pole”. Kompletnie nie rozumiałam, o co jej chodzi, przecież jesteśmy w centrum Londynu, gdzie jest jakieś pole? Po chwili zrozumiałam, że dla uczennicy wychowanej w południowej Polsce „wyjście na pole” oznacza po prostu wyjście na zewnątrz, na dwór. To zabawne nieporozumienie uświadomiło mi, jak ważna jest moja rola jako nauczycielki polonijnej, ale także to, ile ja mogę się od tych dzieci nauczyć. Do dziś, gdy mówię o swoim pierwszym dniu w polskiej szkole, wspominam z uśmiechem prośbę o wyjście „na pole”.

MD: Na pewno ma Pani jakieś marzenia związane z funkcjonowaniem szkoły...

DW: Mam jedno wielkie marzenie – aby nasza placówka na stałe wpisała się w pejzaż polskiego Londynu i była dla Polonii tym, czym jest latarnia morska dla żeglarzy – drogowskazem i ostoją polskości dla kolejnych pokoleń. Marzę o tym, by Polacy mieszkający w Londynie postrzegali naszą szkołę jako coś więcej niż tylko miejsce edukacji. Chcę, aby była ona ostoją polskiej kultury, miejscem spotkań polskiej społeczności i azyłem polskości. To moje największe marzenie.

MD: Dziękuję za rozmowę! Całej społeczności szkolnej życzymy sukcesów i realizacji tych wszystkich planów oraz marzeń.

DW: Dziękuję serdecznie w imieniu swoim oraz naszych nauczycieli, uczniów i rodziców.



fot. Polska Szkoła w Ravenscourt Park



fot. Polska Szkoła w Ravenscourt Park



Daria Wilkinson – polonijne szkolne korytarze to jej pedagogiczne królestwo od czasów, kiedy Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna wprowadziła ją w świat pedagogiki. W 2011 roku, z walizką pełną marzeń przekroczyła granicę Wielkiej Brytanii, gdzie oddała się pasji kształtowania młodych umysłów w polskiej diasporze. Polska Szkoła w Ravenscourt Park to rozwinięcie i wynik jej działań na rzecz młodej Polonii. Wierzy, że lekcje w Polskiej Szkole, być może w bliższej lub dalszej przyszłości, będą stanowić główny powód do odwiedzania Polski, poznania jej bliżej, przekazania ojczystego języka kolejnym pokoleniom. Czas wolny poświęca tym, których kocha najbardziej na świecie: dzieciom oraz mężowi, planując podróże bliższe i dalsze. Nigdy w planach wojażowych nie zapomina o ukochanych Kaszubach, skąd pochodzi. Uważa, że warto pokazywać dzieciom miejsca szczególnie bliskie ich rodzicom, dziadkom i pradziadkom.



Kazimierz Wierzyński

(1894 – 1969)

Polski poeta, prozaik i eseista. Piewca sportu i protoplasta dziennikarstwa sportowego

Kim był?

Jednym z największych poetów XX wieku nazywany „młodszym bratem” po piórze Juliusza Słowackiego”.

Kiedy żył?

Urodził się 27 sierpnia 1894 roku w Drohobyczu. Jego rodzina przeprowadziła się do Stryja, gdzie w 1912 Wierzyński zdał maturę. W tym samym roku dostał się na krakowski Uniwersytet Jagielloński, na którym studiował filologię polską, romańską, a także filozofię. Z Krakowa przeniósł się do Wiednia. Na tamtejszym uniwersytecie uczył się na slawistykę, germanistykę i filozofię. W tym czasie należał do organizacji „Drużyny Sokole”, która prowadziła działalność konspiracyjną i niepodległościową.

Co napisał?

Zadebiutował w 1913 roku wierszem „Hej, kiedyż, kiedyż” w Drohobyczu na łamach jednodniówki „1863”. Właściwym debiutem był jednak tomik „Wiosna i wino” z 1919 roku, który pełen był entuzjastycznych i radosnych wyznań lirycznych. W 1918 roku, po okresie niewoli w armii austriackiej, dostał się do Warszawy, gdzie znalazł się w centrum życia literackiego. Był współpracownikiem pisma młodzieży akademickiej „Pro Arte et Studio”, a także uczestnikiem wieczorów

w kawiarni „Pod Picadorem”. Należał do twórców grupy poetyckiej „Skamander” – najbardziej wpływowej grupy poetyckiej II Rzeczypospolitej. Był współpracownikiem miesięcznika „Skamander”, „Wiadomości Literackich”, recenzentem literackim i teatralnym „Gazety Polskiej”, a także redagował „Przegląd sportowy”. Niezwykle znacząca była jego pasja sportowa. W 1928 roku otrzymał złoty medal w konkursie literackim IX Olimpiady w Amsterdamie za tom poezji „Laur olimpijski”, na którego składały się wiersze o tematyce sportowo-olimpijskiej. To wyróżnienie przyniosło mu popularność na całym świecie. Pełen radości i entuzjazmu był także tom poetycki „Wróble na dachu” z 1921 roku. Później ich miejsce zajęła gorzka refleksja nad złożonością natury życia (w tomach „Gorzka niedźwiedzica”, „Pamiętnik miłości” czy „Rozmowa z puszcza”). Kolejne tomy Wierzyńskiego przyniosły katastroficzną wizję współczesnej cywilizacji.

Za dzieło swojego życia Wierzyński uznał „Wolność tragiczną”, która była zbiorem poematów w stylu romantycznym, których głównym bohaterem był marszałek Józef Piłsudski. W czasie wojny pisał wiersze, które zagrzewały do walki, a także dodawały sił i odwagi walczącym żołnierzom. Ważnym dziełem poety była biografia najwybitniejszego polskiego pianisty, czyli „Życie Chopina”.

Czy wiesz, że...?

Po wybuchu II wojny światowej znalazł się na emigracji, początkowo w Ameryce Łacińskiej, a później w Stanach Zjednoczonych. Po wojnie Wierzyński przeżywał ciężkie chwile. W czasie okupacji i powstania warszawskiego stracił niemal połowę swojej rodziny. Po zakończeniu II wojny światowej przebywał na uchodźstwie. Jego twórczość była w powojennej Polsce zakazana. W tym czasie współpracował z londyńskimi „Wiadomościami”, publikował w emigracyjnych wydawnictwach londyńskich oraz paryskim Instytucie Literackim. Współpracował także z Radiem Wolna Europa. Upominał się o prawdę o zbrodni katyńskiej.

W uznaniu za swoje zasługi został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym Krzyżem Zasługi oraz Złotym Wawrynym Akademickim.

W 1964 roku powrócił do Europy, początkowo do Rzymu. Kilka godzin przed śmiercią zakończył pracę nad zbiorem wierszy „Sen mara”. Zmarł 13 lutego 1969 roku na emigracji w Londynie. Dziewięć lat później prochy poety sprowadzono do Polski i pochowano na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie. Zgodnie z uchwałą Sejmu RP Kazimierz Wierzyński został jednym z patronów roku 2024.



Kazimierz Wierzyński

100 m

Każdy mięsień się zwinął w kłębek, jak sprężyna,
I na ciężwie ciała niecierpliwie drży,
Motor serca już w uszach walić mi zaczyna,
Gotowe! Starter, strzelać! Raz – dwa – trzy!

Ach – stopy już poderwał alarmowy sygnał,
Klin powietrza się w gardło aż do bólu wbił,
Galop ruchu mnie poniósł, oddech z piersi wygnał
I z wszystkich żył pompuje coraz więcej sił.

Burza kroków mych teraz zniszczy cię, rozgniecie,
Milionem razy zgnębi, nim dojdiesz do stu –
Przestrzeni nienawistna! – rozpięta na mecie
Białym pasmem, co krzyczy, że to jest już tu!

Ostatnim jeszcze susem dopaść cię drapieżnie,
Z taśmą na piersiach poczuć się lekkim, jak puch,
I z uśmiechem cię w sercu pomieścić, jak bieżnię,
Jak treść twą tajemniczą, nieustanny ruch.

Kazimierz Wierzyński, 100 m, [w:] tegoż, *Wybór poezji*, oprac. Krzysztof Dybciak, Wrocław 1991, s. 82–83.

Czy wiesz, że...

Tomik „Laur olimpijski”, w skład którego wchodzi utwór „100 m”, został wydany w 1927 roku. To zbiór czternastu wierszy, o tematyce sportowo-olimpijskiej. W tomiku widoczny jest wpływ **grupy literackiej Skamander**, której Wierzyński był członkiem. Wiersze przedstawiają fascynację tężyzną fizyczną, ideałami olimpijskimi oraz pięknem sportu. W niektórych utworach, poeta nawiązał też do tradycji antycznej, gdzie aktywność fizyczna była silnie związana ze sztuką.



Rodzina Ulmów

Sprawiedliwi wśród Narodów Świata

Wiedzieli, że za swój czyn mogą ponieść śmierć z ręki niemieckiego okupanta. Pomimo tego, nie odmówili pomocy swoim żydowskim sąsiadom. Za swój heroizm zapłacili najwyższą cenę.

ŻYCIE POD OKUPACJĄ NIEMIECKĄ

W czasie II wojny światowej Józef i Wiktoria Ulmowie wraz z sześciorgiem swoich dzieci mieszkali w podkarpackiej wsi Markowa koło Łańcuta. Józef specjalizował się w uprawach, był utalentowanym sadownikiem, interesował się fotografią i był zaangażowany społecznie. Wiktoria prowadziła dom i zajmowała się dziećmi. Rodzina mieszkała z dala od innych gospodarstw. W Markowej, liczącej około 4500 mieszkańców, blisko 120 osób było pochodzenia żydowskiego. Obok siebie żyły spokojnie dwie społeczności – polska i żydowska. Wybuch II wojny światowej zmienił bardzo wiele. W Markowej utworzono posterunek granatowej policji, której komendantem został folksdojcz z Wielkopolski, Konstanty Kindler, znany ze swego wyjątkowego okrucieństwa i brutalności. We wsi wprowadzono godzinę policyjną, młodych mężczyzn wywożono na roboty do Niemiec. Codziennosc mieszkańców została wypełniona wszechobecnym terrorem, który wymierzony był głównie w ludność żydowskiego pochodzenia.

W 1941 roku generalny gubernator Hans Frank wydał rozporządzenie przewidujące karę śmierci dla każdego, kto udzieli pomocy Żydom. Śmierć groziła każdemu, kto odważy się dać Żydom schronienie, wyżywienie, zapewni im transport czy choćby kupi dla nich jakiegokolwiek towary. Polacy nie pozostali jednak obojętni na tę zbrodniczą decyzję. Rząd RP na uchodźstwie powołał Radę Pomocy Żydom (później Żegota), a w ramach Związku Walki Zbrojnej w kraju utworzono Referat Żydowski.

POMOC RODZINIE GOLDMANÓW

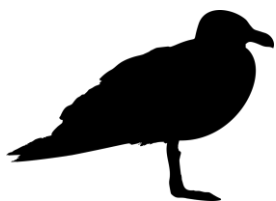
Ulmowie z Markowej nie pozostali obojętni na tak okrutne rozporządzenie. Choć nie byli bardzo zamożni, zaangażowali się w niesienie pomocy

ludności żydowskiej. Żydzi w gospodarstwie Ulmów pojawili się około 1942 roku. Pod dachem Józefa i Wiktorii schronienie znalazło osiem osób. Niewielkie poddasze Ulmów przez ponad rok zamieszkiwał Saul Goldman z czterema synami oraz dwiema córkami i wnuczką. Przez ten czas pomagali Józefowi w jego codziennych obowiązkach w gospodarstwie – rąbali drzewo, garbowali skóry, piłowali deski. Wcześniej korzystali z pomocy Włodzimierza Lesia, swojego znajomego, a jednocześnie posterunkowego granatowej policji w Łańcutie. W zamian za pomoc i schronienie powierzyli mu swój majątek. Kiedy jednak Leś dowiedział się, jakie konsekwencje może ponieść, zrezygnował z dalszego udzielania pomocy. Goldmanowie chcieli odzyskać swój majątek, ale bezskutecznie. Bardzo prawdopodobne jest to, że to właśnie Włodzimierz Leś zdradził niemieckim żandarmom kryjówkę Żydów ukrywających się w gospodarstwie Ulmów.

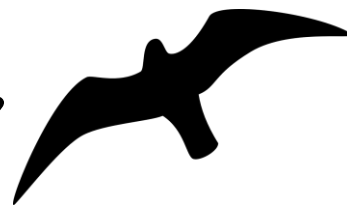
ZBRODZIA W MARKOWEJ

Wczesnym rankiem 24 marca 1944 roku do gospodarstwa Ulmów dotarła grupa składająca się z pięciu żandarmów oraz kilku granatowych policjantów. Najpierw zabili wszystkich ukrywanych Żydów. Następnie na oczach swoich dzieci rozstrzelali Józefa i Wiktorię, która była w zaawansowanej ciąży. Śmierć poniosło także sześcioro rodzeństwa – zamordowano wszystkie dzieci Ulmów. Po tej niewyobrażalnej zbrodni niemieccy policjanci rozpoczęli rabunek. Rozkradli kosztowności znalezione przy rodzinie Goldmanów oraz zrabowali całe gospodarstwo Ulmów. Dzień, w którym ich zamordowano, został ustanowiony przez prezydenta RP Narodowym Dniem Pamięci Polaków Ratujących Żydów pod okupacją niemiecką.

Magdalena Dziurdzik



SŁOWIŃSKI PARK NARODOWY



HISTORIA I POŁOŻENIE

Słowiński Park Narodowy jest jednym z 23 Parków Narodowych w Polsce. Parki Narodowe tworzy się na obszarach liczących co najmniej 100 hektarów. Służą one ochronie przyrody danego terenu oraz charakterystycznych cech krajobrazu. Słowiński Park Narodowy został utworzony 1 stycznia 1967 roku. Jest położony w województwie pomorskim, na terenie dwóch powiatów: słupskiego i lęborskiego. W 1977 roku Park został wpisany na listę Światowych Rezerwatów Biosfery. Najbardziej charakterystycznymi elementami Parku są przymorskie jeziora, łąki, torfowiska, bagna, nadmorskie bory i lasy, a przede wszystkim wydmy pas mierzei z ruchomymi wypami. Symbolem Słowińskiego Parku Narodowego jest mewa srebrzysta.



FAUNA

Najważniejszymi zwierzętami na terenie parku są ptaki. Sklasyfikowano około 260 gatunków ptaków, w tym prawie 150 ptaków lęgowych. Wśród ssaków liczne są jelenie, sarny, dziki, jenoty oraz zające. Ssakami znajdującymi się pod ochroną są: gronostaj, wydra, bóbr europejski i łasica.

FLORA

Szata roślinna obejmuje około 909 gatunków roślin i 164 gatunki mchów. Na terenie parku odnaleziono także mnóstwo gatunków grzybów, porostów i glonów. Na terenie parku znajdują się zbiorowiska wydmy, torfowiskowe, łąkowe i leśne. Spośród lasów parku 80% stanowią bory.

TURYSTYKA

Słowiński Park Narodowy, razem z Wolińskim Parkiem Narodowym, to dwa parki w Polsce, które znajdują się w strefie nadmorskiej. Każdego roku liczba turystów odwiedzających Wybrzeże Słowińskie rośnie. Co roku odwiedza to miejsce około 300-400 tysięcy turystów. Największe atrakcje parku to: Wydma Łącka (największa polska piasznica), Jezioro Łebsko (trzecie co do wielkości jezioro w Polsce, oddzielone od morza tylko pasem sosnowego lasu), Muzeum Wsi Słowińskiej, czyli skansen w Klukach, Latarnia Morska w Czołpinie (jedna z 15 działających latarni polskiego wybrzeża), Wieża Widokowa Rowokół, Muzeum Słowińskiego Parku Narodowego w Czołpinie, a także zatopiony las w Czołpinie (pochłonięty przez wodę ponad 3 tysiące lat temu).

RUCHOME WYDMY

Ruchome wydmy stanowią największy pas ruchomych wydym w Europie. Wiatr sprawia, że wydmy przemieszczają się i osiągają wysokość kilkudziesięciu metrów. Ruchome piaski tworzą przepiękny pustynny krajobraz, unikatowy w Europie, zwany często polską Saharą. Przez to, że wiatr przesypuje ziarenka piasku, każdego

roku wydmy znajdują się w innym miejscu. Wadą tego zjawiska jest to, że „przemieszczające się” wydmy zasypują nadmorskie lasy, bagna, a nawet tereny zamieszkałe. Jedną z najpopularniejszych wydym udostępnianych do zwiedzania turystom jest Wydma Łącka. W okresie letnim może ona przekraczać 40 metrów. W czasie jesieni jej wysokość jednak drastycznie spada. Zajmuje ona obszar pomiędzy Jeziorem Łebsko i Morzem Bałtyckim. Wędrujące piaski wydmy trafiają do Jeziora Łebsko, które z roku na rok traci na swojej powierzchni. W ciągu 60 lat powierzchnia jeziora zmniejszyła się o prawie 400 ha. Wydma zawdzięcza swą nazwę wsi Łączka, która została zasypiana przez piaski około 300 lat temu.



ZASADY PANUJĄCE W PARKACH NARODOWYCH

W parkach narodowych należy poruszać się wyłącznie po wyznaczonych szlakach. Nie należy niszczyć ani zbierać żadnych roślin. Trzeba zachować ciszę, aby nie płoszyć zwierząt, które w nich żyją. Niedozwolone jest także biwakowanie oraz rozpalanie ognia. Turyści nie powinni śmiecić, niszczyć znaków ani tablic turystycznych. Dbaj o miejsce, które odwiedzasz!

Magdalena Dziurdzik



Chłopi – polski kandydat do Oscara. Animowana ekranizacja słynnej powieści – jak malowana!

Materiały reklamowe
<https://next-film.pl/film/chlopi/>

Pierwszy raz dzieło polskiego noblisty trafiło na ekrany w 1922 roku. Słynną powieść sfilmował wtedy Eugeniusz Modzelewski. Jak dotąd najbardziej znany pozostawał jednak serial telewizyjny wyprodukowany w 1972 roku, który rok później, w 1973 roku doczekał się swojej kinowej wersji. Jesienią 2023 roku mogliśmy zobaczyć „Chłopów” w zupełnie nowej, zapierającej dech w piersiach, odsłonie (także na ekranach kin w UK). Losy bohaterów powieści Władysława Reymonta oglądamy niczym jak namalowane na płótnie, którego obraz został wprawiony w ruch. To wyjątkowa ekranizacja, której nie można przegapić.

NOMINACJA

Światowa premiera nowej, malowanej ekranizacji „Chłopów”, która odbyła się w sobotę, 9 września 2023 roku podczas Toronto International Film Festival (TIFF), została przyjęta przez publiczność oklaskami na stojąco. Dwa tygodnie później, 25 września, Polski Instytut Sztuki Filmowej, ogłosił, że film „Chłopi” w reżyserii DK Welchman i Hugh Welchmana został oficjalnym polskim kandydatem do 96. Nagród Amerykańskiej Akademii Wiedzy i Sztuki Filmowej w kategorii Najlepszy Pełnometrażowy Film Międzynarodowy.

Trudno uwierzyć w to, że film składa się z 40 tysięcy klatek filmowych, a każda z nich to obraz olejny namalowany ręką artysty. Przy powstawaniu malowanych Chłopów pracowało prawie dwa lata ponad 100 artystów w czterech studiach w Polsce, na Litwie, w Ukrainie i Serbii. Namalowanie każdego z obrazów trwało od 5 do 8 godzin. Gdyby wszystkie obrazy wykorzystane w filmie miał namalować tylko jeden artysta, nie byłoby to możliwe, gdyż zajęłoby mu to aż 100 lat! Inspiracją do filmowych obrazów stało się malarstwo Młodej Polski, które idealnie oddaje nastrój powieści, a przede wszystkim dzieła Józefa Chełmońskiego i Leona Wyczółkowskiego.

O CZYM SĄ FILMOWI „CHŁOPI”?

Film opowiada o losach rodziny Borynów oraz pięknej, a jednocześnie tajemniczej Jagnie. To uniwersalna historia o życiu w małej społeczności i tragicznej miłości. Historia Jagny Pacześciownej, wydanej wbrew jej woli za najbogatszego gospodarza we wsi, uwikłanej w romans z żonatym mężczyzną, dodatkowo wpleciona w rytm czterech pór roku, które odmierzane są rytmem kościelnych świąt, pełna niezwyklej przyrody, chłopskich obyczajów i skrząca się barwami – po prostu zachwyca. To trzeba zobaczyć!



Materiały reklamowe
<https://next-film.pl/film/chlopi/>

Epopeja chłopska inspiracją dla filmu. Jak to się zaczęło?

Władysław Reymont
(1867-1925)

Pisarz i poeta młodopolski
Przedstawiciel realizmu w literaturze

Urodziłem się w rodzinie organisty, byłem najmłodszym z dziewięciorga rodzeństwa i sprawiałem moim rodzicom najwięcej kłopotu. Nie chciałem się uczyć. W młodości dużo podróżowałem i często zmieniałem zawody. Uczyłem się krawiectwa, aż w końcu uzyskałem tytuł czeladnika. Byłem także aktorem w wędrownych grupach teatralnych. W 1924 roku otrzymałem Nagrodę Nobla, którą przyznano mi za moją czterotomową powieść pt. „Chłopi”. Niestety ze względu na mój zły stan zdrowia nie mogłem odebrać jej osobiście.

Moje najważniejsze dzieła:

- **Ziemia obiecana**
- **Komediantka**
- **Chłopi**

Wł. St. Reymont



Jacek Malczewski
Portret Władysława Reymonta (1905)



Materiały reklamowe
<https://next-film.pl/film/chlopi/>

Chłopi Władysława Reymonta to powieść ukazująca panoramiczny obraz wsi polskiej II połowy XIX wieku. Przyglądamy się w niej życiu lipieckiej gromady. W „Chłopach” rytm życia mieszkańców wsi toczy się nieodmiennie pomiędzy uprawą ziemi, prostymi rozrywkami a kościołem. Ziemia jest tutaj największą wartością – dziedziczona, nadaje każdemu odpowiedni status społeczny i zapewnia pożywienie. Obowiązki dnia codziennego wyznaczają każdemu zmieniające się pory roku. To one nadają regularny rytm i porządek pracom na roli, w gospodarstwach i domostwach. W powieści znajdziemy bogato i szczegółowo opisane wesela, pogrzeby, tradycyjne obrzędy, jarmarki czy odpusty. To one stanowią jedyną rozrywkę wśród trudów i znojów codzienności mieszkańców Lipiec. Życie toczy się tutaj we wspólnocie. Wszelkie radości, smutki, nieszczęścia czy sąsiedzkie spory i kłótnie, przeżywane są wspólnie przez wszystkich mieszkańców.

Powieść podzielona jest na cztery tomy:

JESIEŃ, ZIMA, WIOSNA, LATO

MIEJSCE AKCJI: wieś Lipce

CZAS AKCJI: akcja utworu obejmuje dziesięć miesięcy: rozpoczyna się we wrześniu, a kończy w lipcu.

MOTYWY: przemijanie, miłość, zdrada, rodzina, sierota, konflikt pokoleń, pielgrzym, przemiana.



Film i powieść „Chłopi” na lekcjach języka polskiego? Materiały dla uczniów i nauczycieli: <https://filmwskole.pl/film/chlopi/>



Opisz poniższe fotografie i odpowiedz na dodatkowe pytania.



Pixabay

1. Wyjaśnij, co według Ciebie oznacza określenie „śmieciowe jedzenie”?
2. Powiedz, jaki posiłek udało Ci się ostatnio samodzielnie przygotować.
3. Czy lubisz polską kuchnię? Odpowiedz uzasadnij.



Pixabay

1. Czy lubisz brać udział w sportowych grach zespołowych? Odpowiedz uzasadnij.
2. Jak myślisz, dlaczego młodzi ludzie niechętnie uprawiają sport?
3. Wyjaśnij, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla naszego zdrowia.

W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli postaw na ruch!

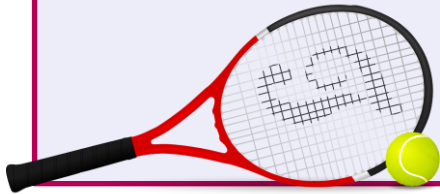
Uzupełnij poniższe tabele, wpisując do każdej z nich odpowiednie części mowy związane ze sportem. Do każdej części mowy dopisz przynajmniej 10 własnych propozycji. Następnie wykonaj 5 zadań.

RZECZOWNIKI (nouns)

koszykówka, zawody

CZASOWNIKI (verbs)

wygrać, biegać



SPORT

PRZYMIOTNIKI (adjectives)

męczący, wysportowana

PRZYSŁÓWKI (adverbs)

szybko, regularnie



1. Wykorzystując zgromadzone powyżej słownictwo:

- napisz 5 zdań w **czasie przeszłym**;
- napisz 5 zdań w **czasie przyszłym**;
- wyraż swoją **opinię** dotyczącą dowolnego sportu.

2. Przetłumacz zgromadzone słownictwo na język angielski.

3. Podziel zapisane czasowniki na dwie grupy: **czasowniki dokonane** oraz **czasowniki niedokonane**.

4. Wybierz 5 dowolnych rzeczowników i do każdego z nich utóż jedno pytanie.

5. Wybierz 5 dowolnych przymiotników oraz 5 dowolnych przysłówków. Do każdego z nich dopisz stopień wyższy i najwyższy.

Przetłumacz poniższe teksty na język polski i wykonaj ćwiczenia.

PHYSICAL ACTIVITY:

1

- builds confidence and social skills
- develops co-ordination
- improves concentration and learning
- strengthens muscles and bones
- improves health and fitness
- maintains healthy weight
- improves sleep
- makes you feel good.



Be physically active

2

Spread activity throughout the day. All activities should make you breathe faster and feel warmer. Activities to develop movement skills, and muscle and bone strength across the week include: running and walking, swimming, skateboarding, riding a bike, sports like football or tennis, physical education (PE), skipping, climbing, workout, dancing. Take steps to reduce inactivity!

Źródło: <https://www.gov.uk/health-and-social-care/exercise-physical-activity>

→ Dopasuj wyrażenia z grupy 1. do odpowiadających im tłumaczeń z grupy 2.

1

ice hockey | weightlifting | long jump |
rock climbing | sailing | diving |
shooting | skateboarding | skating |
ski jumping

2

łyżwiarstwo | wspinaczka skałkowa |
skoki narciarskie | żeglarstwo | hokej
na lodzie | podnoszenie ciężarów |
skok w dal | nurkowanie | strzelectwo
| jazda na deskorolce

→ Ruch to zdrowie! Czy zgadzasz się z tym stwierdzeniem?

Na podstawie powyższych tekstów oraz własnych doświadczeń i przemyśleń napisz artykuł po polsku liczący około 150 słów.

Z jakich części składa się egzamin A-level z języka polskiego?

STRUKTURA EGZAMINU A-level Polish

Paper 1 Reading and writing

Część 1 Czytanie i pisanie

Czas na napisanie tej części: 2 godz. 30 min / 85 punktów do zdobycia

Ten arkusz egzaminacyjny składa się z dwóch części: A oraz B.

Część A: W tej części uczeń mierzy się z tekstami pisanymi o różnorodnej tematyce. Trzy zadania polegają na zrozumieniu tekstu i udzieleniu krótkiej odpowiedzi pisemnej lub zaznaczeniu poprawnej odpowiedzi (np. zadania typu prawda/fałsz). Jedno zadanie polega na napisaniu streszczenia krótkiego tekstu zamieszczonego w arkuszu. Ostatnim zadaniem jest przetłumaczenie tekstu z języka polskiego na język angielski.

Część B: Polega na napisaniu wypracowania dotyczącego projektu badawczego (Research project)*.

* Więcej o *Research project* możesz przeczytać w naszym poprzednim numerze (wrzesień-grudzień 2023).

Paper 2 Writing

Część 2 Pisanie

Czas na napisanie tej części: 2 godz. / 80 punktów do zdobycia

Ten arkusz sprawdza znajomość tekstów kultury. Maturzyści mają obowiązek przeczytać do egzaminu dwa utwory literackie (z trzech możliwych lektur do wyboru) lub przeczytać jedną lekturę i obejrzeć jeden film (z dwóch możliwych do obejrzenia).

Podczas egzaminu trzeba napisać **dwa wypracowania** na temat dwóch różnych lektur lub jedno wypracowanie na temat lektury, a drugie na temat wybranego filmu.

Paper 3 Listening, reading and writing

Część 3 Słuchanie, czytanie i pisanie

Czas na napisanie tej części: 2 godz. 30 min / 75 punktów do zdobycia

Ostatni arkusz egzaminacyjny składa się z trzech części: A – słuchanie ze zrozumieniem (składa się z zadań zamkniętych oraz otwartych; jedno z zadań to napisanie streszczenia słuchanego tekstu), B – tłumaczenie tekstu na język polski; zdający ma do dyspozycji tekst wprowadzający, zawierający słownictwo, które może być wykorzystane do przetłumaczenia tekstu), C – zadanie wielosprawnościowe (to zadanie angażuje wiele sprawności, gdyż najpierw należy wysłuchać nagrania, następnie przeczytać tekst na ten sam temat, a później napisać na podstawie tych dwóch tekstów wypracowanie na około 200 słów).

Teksty kultury obowiązujące do egzaminu (kandydat/-ka wybiera dwie lektury lub jedną lekturę i jeden film):

TEKSTY LITERACKIE

Sławomir Mrożek – *Tango*

Jarosław Iwaszkiewicz – *Panny z Wilka i Brzezina* (2 opowiadania)

Jerzy Andrzejewski – *Popiół i diament*

FILMY

Katyn – reż. Andrzej Wajda (2007)

Przypadek – reż. Krzysztof Kieślowski (1981)



DATY EGZAMINÓW A-LEVEL Z JĘZYKA POLSKIEGO 2024



Paper 1: 23 maja 2024 r. Paper 2: 3 czerwca 2024 r. Paper 3: 11 czerwca 2024 r.

Sławomir Mrożek

„TANGO”

Test znajomości lektury

AKT I

1. Kto gra w karty w pierwszej scenie?
2. Dlaczego Artur przerywa grę w karty?
3. W jaki sposób Artur ukarał babcię?
4. Jakie relacje łączą Eleonorę z Edkiem?
5. O jakie wartości walczyło pokolenie Eleonory i Stomila?
6. Kim dla Artura jest Ala?
7. Ile lat ma Ala?
8. Jakim przedmiotem rzuca w Alę Artur?
9. Czym kończy się eksperyment teatralny Stomila?
10. Który z bohaterów jest ojcem Artura?



AKT II

11. W jaki sposób rozpoczyna się akt II?
12. Do czego Artur nakłania Stomila?
13. Jaką broń wręcza Artur Stomilowi?
14. Czego potrzebuje Stomil, by rozprawić się z Edkiem?
15. Jaką scenę zastaje Artur, kiedy nagle wchodzi do sypialni swojej matki?
16. Do jakiego pomieszczenia Artur każe przejść domownikom?
17. Komu Artur przekazuje rewolwer?
18. Kto pod przymusem udziela błogosławieństwa Arturowi i Ali?
19. Jak na zaręczyny Artura i Ali reaguje Eleonora?
20. Jakie słowa wypowiada Eugeniusz w końcowej scenie II aktu?

AKT III

21. Co się dzieje na początku III aktu „Tanga”?
22. Jaka rola została przydzielona Edkowi?
23. O czym Ala rozmawia z Eleonorą?
24. Jaką muzykę słychać, gdy na scenie pojawia się Artur?
25. Jak wygląda scena śmierci Eugenii?
26. W jaki sposób Ala zdradziła Artura?
27. Jak Artur reaguje na czyn Ali?
28. Jak wygląda scena śmierci Artura?
29. Co Artur mówi do Ali przed śmiercią?
30. Kto na końcu tańczy tytułowe tango?

Sprawdź swoją odpowiedź!



1. Eugenia, Eugeniusz, Edek 2. Ponieważ wcześniej zabronił domownikom spędzania czasu w ten sposób 3. Kazał się jej położyć na katafalku 4. Eleonora sypia z Edkiem 5. Wolność, brak zasad 6. Kuzynką 7. Osiemnaście 8. Książką 9. Wybuchem 10. Stomil 11. Rozmowa Artura z Eugeniuszem 12. Do zabicia Edeka 13. Rewolwer 14. Imperatwu logicznego 15. Wszyscy grają w karty 16. Do salonu 17. Eugeniuszowi 18. Eugenia 19. Piace ze wzruszenia 20. „Hurra! Wygraliśmy!” 21. Wszyscy robią pamiatkowe zdjęcie 22. Lokaja 23. O małżeństwie: o tym, czy są szczęśliwe 24. Marsz weselny Mendelssohna 25. Mówi, że umiera i kaździe się na katafalku 26. Przespała się z Edkiem 27. Chce zabić Edeka 28. Edek najpierw uderza Artura w kark kolbą rewolweru, a później „dobija” swoimi rękami 29. „Kochałem Cię” 30. Edek i Eugeniusz.

Ą i ę, czyli po naszymu

Lekcja ortografii

Samogłoski nosowe – ą i ę to bez wątpienia znak firmowy polszczyzny. To coś, co nas wyróżnia oraz coś, czego pisownia potrafi nastreczyć niemałych kłopotów. Rozwiemy nasze wątpliwości i sprawdzimy, jakie są reguły dotyczące pisowni tych dwóch wyjątkowych samogłosek.

Kiedy piszemy ą? Samogłoskę nosową ą piszemy:

- w zakończeniach bezokoliczników, np. *rosnąć, zasnąć, splotnąć*;
- na końcu czasowników w 3. osobie liczby mnogiej w czasie teraźniejszym, np.: *mówią, robią, tańczą, piszą*, i w formie prostej czasu przyszłego, np. *ugotują, wypiszą, narysują, pójdą*;
- w zakończeniach rzeczowników i przymiotników w narzędniku liczby pojedynczej, np.: *wesołą gromadą, piękną pogodą, ciekawą książką*;
- na końcu przymiotników w bierniku i narzędniku liczby pojedynczej: *fascynującą, interesującą, mądrą, ciekawą*;
- przed spółgłoską *ł* w niektórych zakończeniach czasowników osobowych w czasie przeszłym, np.: *pragnąłem, przyjąłem, zasnąłem*.

Kiedy piszemy ę? Samogłoskę nosową ę piszemy:

- w zakończeniach wielu czasowników w 1. osobie liczby pojedynczej w czasie teraźniejszym, np.: *mówię, robię, myję, idę*, oraz w formie prostej czasu przyszłego: *zrobię, umówię, narysuję, spróbuję*. Uwaga! Formy *wiem, jem, rozumiem, umiem, powiem* piszemy tak jak wymawiamy;
- w zaimku osobowym *cię* i zaimku zwrotnym *się*;
- w bierniku liczby pojedynczej rzeczowników, które w mianowniku kończą się na *-a*, np. *astronautę, poetę, kobietę, mężczyznę, obywatelkę, wagę, lampę*;
- przed spółgłoskami *ł* i *l* w niektórych zakończeniach czasowników osobowych czasu przeszłego w liczbie pojedynczej i mnogiej, np. *rozpoczęło, stuknęło, cofnęliśmy się, uśmiechnęliśmy się, wymknęliśmy się*;
- zgodnie z wymową przed: *s, ś, z, ź, ż, sz, ch, w, f*, np. *gęś, kęs, klęska, potężny, węch*;
- niezgodnie z wymową przed: *p, b, t, d, c, ć, cz, dz, dź, k, g*, np. *sęp [wym. semp], ręce [wym. rence], prędko [wym. prendko]*.

Ą lub Ę piszemy, gdy samogłoski te wymieniają się wzajemnie w innych formach tego samego wyrazu lub w wyrazach pokrewnych, np.:

z**ą**b – z**ę**by
d**ą**b – d**ę**by
w**ą**ż – w**ę**że

g**ę**s – g**ą**ska
w**ę**ch – w**ą**chać
k**ę**s – k**ą**sać

pami**ą**tka – pami**ę**tać
g**ą**szcz – g**ę**sty
pi**ę**c – pi**ą**ty

Om czy ą? Om piszemy:

- na końcu prawie wszystkich rzeczowników (bez względu na rodzaj, zakończenie, znaczenie czy pochodzenie) w celowniku liczby mnogiej, np.: *dziewczynom, kobietom, lampom, doniczkom, różom, osobom.*

Przyglądam się wszystkim zgromadzonym **osobom**.

Chciałbym pomóc tym biednym **psom**.

Dziewczynkom podobał się nowy film przygodowy.

Piszemy om, on, em, en:

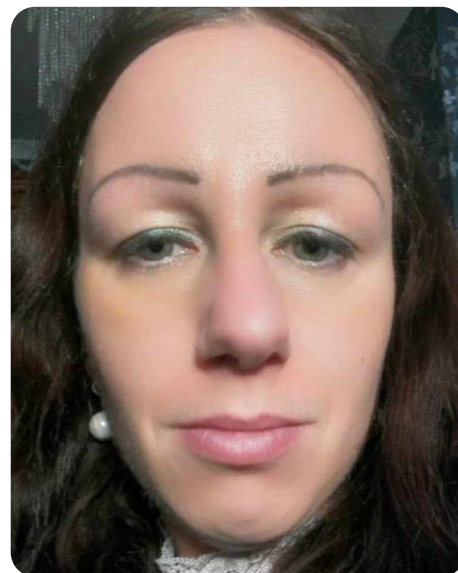
- w wyrazach rodzimych przed przyrostkami **-ka, -ko**: *kromka, stonko, plecionka, ziarenko, łazienka, stajenka;*
- przed spółgłoskami **f, w, s, z, sz, ch**: *komfort, konwój, konserwa, pensja, sensacja;*
- przed spółgłoskami **p, b**
 - om przed **p** – **pompa, kompot**
 - om przed **b** – **bomba, plomba**
 - em przed **p** – **stempel, temperatura**
 - em przed **b** – **membrana, emblemat;**
- przed spółgłoskami **t, d**
 - on przed **t** – **konto, kontrola**
 - on przed **d** – **konduktor, kondycja**
 - en przed **t** – **renta, mentalny**
 - en przed **d** – **kalendarz**
- przed spółgłoskami **k, g**
 - on przed **k** – **konkurs**
 - on przed **g** – **kongres, Kongo**

IMPORTANT

Końcówka **-em** jest charakterystyczna dla czasowników *wiedzieć, śmieć, jeść, umieć, rozumieć (wiem, powiem, śmiem, jem, umiem, rozumiem).*

mgr Agata Pempere

Nauczycielka języka polskiego w szkole Przedmiotów Ojczystych im. M. Reja w Londynie, a także koordynatorka organizowanej przez Polską Macierz Szkolną Olimpiady Języka Polskiego. Na co dzień bibliotekarka w Saint Cecilia's Church of England School w Londynie. Absolwentka pedagogiki w zakresie edukacji europejskiej oraz filologii nowogreckiej na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu oraz studiów podyplomowych na kierunku: Nauczanie języka i kultury polskiej poza Polską na PUNO w Londynie. Współautorka podręcznika: Legendy polskie na A2. Podręcznik do nauczania dzieci polonijnych (i nie tylko). Miłośniczka podróży, języków obcych i książek.



Kiedy byłam uczennicą... byłam bardzo dobra z języka polskiego oraz języków obcych, lubiłam plastykę, muzykę, basen, spacerować po lesie, spotkania z koleżankami oraz oryginalne ubrania.

Uśmiecham się... gdy ktoś się do mnie uśmiecha.

Najbardziej motywuje mnie... szeroko pojęta satysfakcja ze swoich osiągnięć.

Cenię u siebie... wytrwałość w dążeniu do celu i pracowitość.

Cenię u innych... zdolność do współpracy.

Moja praca... daje mi wiele okazji do

rozwoju zawodowego.

Moja pasja... jest ich kilka. To starożytny Egipt, horrory (książki i filmy), nauka języków obcych oraz podróże.

Wyjątkowy człowiek... to każdy człowiek.

Inspirująca książka... *Lśnienie* Stephena Kinga.

Niezapomniany film... *Duchy z Enfield*.

Każdy dzień... daje nowe szanse.

Za nic w świecie nie zrezygnuję... z wakacji.

Projekt jest finansowany przez Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach zadania publicznego dotyczącego pomocy Polonii i Polakom za granicą.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

