THE ZYGMUŚ TIMES

IV/V 2026

№ 04



W TYM NUMERZE:

- KALENDARIUM SZKOLNE
- KULTURA I ROZRYWKA
- O SOCIAL MEDIACH
- O UCZNIACH
- O ZDROWIU
- O SPORCIE
- ZAGADKI



+ PARĘ RZECZY DODATKOWYCH

REDAKCJA GAZETKI:

RED. NACZ. KUBA SUTUŁA 8D

WERONIKA KARKOSZA 8D

MAJA MATYSIUK 8B

SOFYA SUHAKA 8B

PIOTR BIELENIA 6B

IGNACY POLAK 6A





&

ORAZ

OPIEKUN JANUSZ MAJEWSKI

KALENDARIUM

GRA TERENOWA “W POSZUKIWANIU ZAJĄCZKA“	01.04.2026
ZAJĘCIA LOGOPEDYCZNE “WESOŁE SŁÓWKA”	03.04.2026
WIELKANOCNE AKTYWNOŚCI W PRZEDSZKOLU	03.04.2026
SZKOLNY KONKURS RECYTATAORSKI “W ŚWIECIE BAJEK I FRASZEK”	09.04.2026
WYJAZD DO PODLASKIEGO ODDZIAŁU STRAŻY GRANICZNEJ	09.04.2026
ŚWIATOWY DZIEŃ AUTYZMU W SP 12	13.04.2026
WIOSNA W ŚWIETLICY KLAS PIERWSZYCH	14.04.2026
MIĘDZYSZKOLNY KONKURS PLASTYCZNY “...BĄDŹ JAK VINCENT VAN GOGH” KLAS 1-3	15.04.2026
X WOJEWÓDZKI KONKURS “LUDZIE LISTY PISZĄ...” ORGANIZOWANY PRZEZ SP 12	15.04.2026
WYJŚCIE NA SPEKTAKL PRZEZ SZKOLNE KOŁO TEATRALNE	16.04.2026
CZĘŚĆ I DEBATY UCZNIOWSKIEJ O RELACJACH ONLINE I OFFLINE	17.04.2026
SZKOLNE DYKTANDO Z JĘZYKA NIEMIECKIEGO	17.04.2026
SPOTKANIE UCZNIÓW KLAS 2A I 3A Z GRZEGORZEM KASDEPKE	18.04.2026
MOBLINE PLANETARIUM DLA NAJMŁODSZYCH W NASZEJ SZKOLE	23.04.2026
CZĘŚĆ II DEBATY UCZNIOWSKIEJ O RELACJACH ONLINE I OFFLINE	27.04.2026
ZAJĘCIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ DZIECI: “SPRAWNE RĄCZKI, MĄDRA GŁÓWKA”	27.04.2026
BURGEROWE PRZYGODY: ZAJĘCIA REWALIDACYJNE W KUCHCIKOWIE	28.04.2026
KONKURS EKOLOGICZNY “EKO-MODA”	28.04.2026
ZAJĘCIA “KLUB SUPERMOCY” O ŻYCIU SPOŁECZNYM I EMOCJACH	28.04.2026
“BRATWURST”, CZYLI NIEMIECKIE KIEŁBASKI W KUCHCIKOWIE	29.04.2026
APEL Z OKAZJI ŚWIĄT MAJOWYCH KLAS 1-3	29.04.2026
APEL Z OKAZJI ŚWIĄT MAJOWYCH KLAS 4-8	30.04.2026

KWIECIEŃ

SZKOLNE

04.05.2026	X FINAŁ SZKOLNEGO KONKURSU MAM TALENT
04.05.2026	ZAJĘCIA UCZNIÓW KLASY 3 O EMPATYCZNEJ KOMUNIKACJI, NAUKA POPRZEZ ZABAWĘ
05.05.2026	WARSZTATY RYSUNKU HAPPYART KIDS
07.05.2026	SZKOLNY KONKURS RECYTACJI POEZJI PATRIOTYCZNEJ
11.05.2026	EGZAMIN ÓSMOKLASISTY Z JĘZYKA POLSKIEGO, WOLNE DLA NIEPISZĄCYCH
12.05.2026	EGZAMIN ÓSMOKLASISTY Z MATEMATYKI, WOLNE DLA NIEPISZĄCYCH
13.05.2026	EGZAMIN ÓSMOKLASISTY Z JĘZYKA OBCEGO NOWOŻYTNEGO, WOLNE DLA NIEPISZĄCYCH
15.05.2026	PODSUMOWANIE AKCJI “CZYSTY BIAŁYSTOK”
15.05.2026	ZBIÓRKA ELEKTROŚMIECI W NASZEJ SZKOLE
15.05.2026	ŚWIĘTO SZKOŁY, WYSTĘP UCZNIÓW KLASY 1D
15.05.2026	AUDYCJA MUZYCZNA TEATRZYKU POD ORZEŁKIEM
15.05.2026	ZAJĘCIA “JĘZYCZKOWE FIKU-MIKU”
15.05.2026	WYCIECZKA DO PRACOWNI KRAWIECKIEJ
18.05.2026	PROGRAMY PROFILAKTYCZNE
19.05.2026	SPOTKANIE Z AKTOREM PRZEMYSŁAWEM SADOWSKIM ZORGANIZOWANE PRZEZ RADĘ RODZICÓW
19.05.2026	KONCERT CHÓRKU SZKOLNEGO NA SCENIE OPERY I FILHARMONII PODLASKIEJ
20.05.2026	WYCIECZKA NA EKSPERYMENTY “DZIECIĘCA SZKOŁA BEZPIECZEŃSTWA”
21.05.2026	XVII REGIONALNY KONKURS PIOSENKI “ODPOWIE CI WIATR...” ORGANIZOWANY W NASZEJ SZKOLE
22.05.2026	ZAJĘCIA KOREKCYJNE “PIĘĆ ZMYSŁÓW MAM I WSZYSTKICH UŻYWAM”
22.05.2026	PODSUMOWANIE AKCJI “ŻONKILE”, W KTÓREJ BRAŁA UDZIAŁ NASZA SZKOŁA
25.05.2026	CHARYTATYWNA ZBIÓRKA KSIĄŻEK

CONAN GRAY

Wishbone World Tour



CONAN GRAY PODCZAS SWOJEGO KONCERTU W KRAKOWIE STWORZYŁ WYJĄTKOWY, NOSTALGICZNY KLIMAT. SCENA BYŁA PEŁNA CIEMNIEJSZYCH ŚWIATEŁ, PROJEKCJI I DELIKATNYCH EFEKTÓW WIZUALNYCH, KTÓRE IDEALNIE PASOWAŁY DO EMOCJONALNYCH PIOSENEK ARTYSTY. WOKALISTA WYKONAŁ NAJWIĘKSZE HITY Z TRASY „WISHBONE WORLD TOUR", MIĘDZY INNYMI „PEOPLE WATCHING", „WISH YOU WERE SOBER", „HEATHER", „FAMILY LINE", „MANIAC", „NEVER ENDING SONG" ORAZ „MEMORIES". PUBLICZNOŚĆ PRZEZ CAŁY KONCERT ŚPIEWAŁA RAZEM Z NIM REFRENY, A NIEKTÓRZY JEGO FANI ZAŚPIEWALI PRAWIE WSZYSTKO Z PAMIĘCI. CONAN DUŻO ROZMAWIAŁ Z FANAMI, ŻARTOWAŁ I DZIĘKOWAŁ POLSKIEJ PUBLICZNOŚCI ZA ENERGIĘ, DZIĘKI CZEMU KONCERT MIAŁ BARDZO BLISKĄ I EMOCJONALNĄ ATMOSFERĘ.

Kultura
I ROZRYWKA

KONCERT MADISON BEER W KRAKOWSKIEJ TAURON ARENIE BYŁ PEŁEN ENERGII, ŚWIATEŁ I EFEKTÓW WIZUALNYCH. WOKALISTKA WYKONAŁA SWOJE NAJWIĘKSZE HITY, TAKIE JAK „MAKE YOU MINE", „SELFISH", „RECKLESS", „15 MINUTES", „BITTERSWEET" ORAZ „YES BABY". PUBLICZNOŚĆ ŚPIEWAŁA RAZEM Z ARTYSTKĄ NIEMAL KAŻDĄ PIOSENKĘ, A PODCZAS SPOKOJNIEJSZYCH UTWORÓW ARENA ROZŚWIETLIŁA SIĘ ŚWIATŁAMI TELEFONÓW. MADISON DUŻO TAŃCZYŁA, ROZMAWIAŁA Z FANAMI I KILKA RAZY PODESZŁA POD SAMĄ SCENĘ, BY LEPIEJ KONTAKTOWAĆ SIĘ Z PUBLICZNOŚCIĄ. FANI ZAPAMIĘTALI KONCERT JAKO BARDZO EMOCJONALNY I WIDOWISKOWY.





Madison Beer

the *locket* tour

Maj w Białymstoku po raz kolejny upłynął pod znakiem muzyki, kolorów i studenckiej energii. Juwenalia Białystok 2026 odbyły się 15 i 16 maja na kampusie Politechniki Białostockiej i przyciągnęły tysiące uczestników z całego regionu. Na studentów oraz mieszkańców miasta czekały dwa dni koncertów, zabawy i wyjątkowej atmosfery.

Podczas tegorocznej edycji na scenie pojawiły się największe gwiazdy polskiej muzyki. Publiczność mogła usłyszeć między innymi Myslovitz, Lady Pank, Dżem, Marylę Rodowicz czy Braci Kacperczyk. Nie zabrakło także artystów hip-hopowych oraz klubowych brzmień, dzięki którym kampus tętnił życiem do późnych godzin nocnych.

Tradycyjnie ogromnym zainteresowaniem cieszyła się kolorowa parada studentów, która przeszła ulicami miasta. Uczestnicy pojawili się w kreatywnych przebraniach, a całości towarzyszyła głośna muzyka i świetne humory.

Juwenalia to jednak nie tylko koncerty. Na terenie wydarzenia znalazły się również strefy gastronomiczne, miejsca do odpoczynku i dodatkowe atrakcje przygotowane specjalnie dla uczestników. Wiele osób podkreślało, że największą wartością imprezy była wyjątkowa atmosfera oraz możliwość wspólnego świętowania końcówki roku akademickiego.

Tegoroczne Juwenalia pokazały, że Białystok potrafi organizować wydarzenia na naprawdę wysokim poziomie. Dwa dni pełne muzyki, śmiechu i niezapomnianych wspomnień sprawiły, że uczestnicy już czekają na kolejną edycję studenckiego święta.



Dni Miasta Białegostoku 2026 rozpoczną się 19 czerwca wielkim koncertem na Rynku Kościuszki. To właśnie tego dnia mieszkańcy będą mogli wspólnie świętować podczas bezpłatnego wydarzenia muzycznego, które zgromadzi artystów reprezentujących różne style i pokolenia słuchaczy.

Na scenie wystąpią Bryska, Oskar Cyms oraz zespół Pectus. Bryska, znana z nowoczesnego brzmienia popu elektronicznego, przyciąga przede wszystkim młodą publiczność. Oskar Cyms zdobył popularność dzięki emocjonalnym utworom i charakterystycznemu wokalowi, a zespół Pectus od lat cieszy się uznaniem fanów polskiej muzyki pop-rockowej. Koncert rozpocznie się o godzinie 19.00, a wstęp na wydarzenie będzie wolny.





Kultura I ROZRYWKA

Białystok





Koncert Ani Dąbrowskiej w Operze i Filharmonii Podlaskiej będzie jednym z najbardziej uroczystych wydarzeń tegorocznych Dni Miasta Białegostoku. Wydarzenie odbędzie się 21 czerwca o godzinie 18.00 i będzie połączone z wręczeniem Nagrody Artystycznej Prezydenta Miasta Białegostoku.

Nagroda przyznawana jest osobom, które w szczególny sposób przyczyniają się do rozwoju i upowszechniania kultury. Uroczystość ma na celu docenienie twórców oraz promowanie działalności artystycznej w naszym mieście.

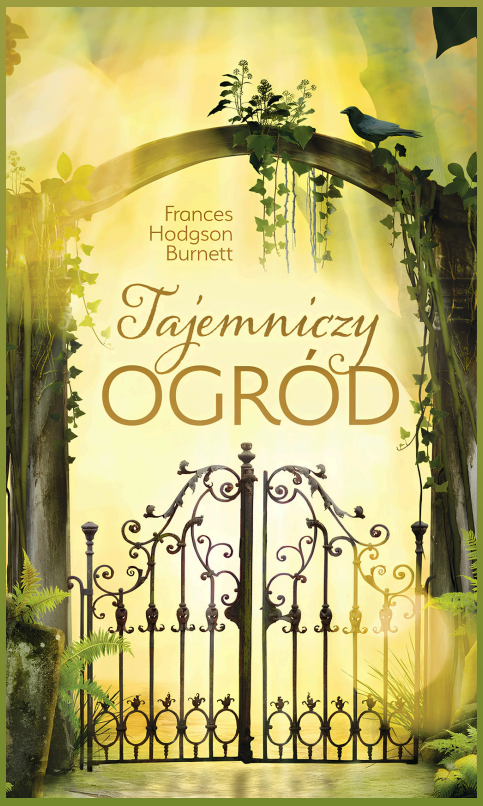
Po części oficjalnej publiczność będzie mogła wysłuchać koncertu Ani Dąbrowskiej – jednej z najbardziej rozpoznawalnych polskich wokalistek. Artystka od lat zachwyca słuchaczy takimi przebojami jak „W głowie", „Z tobą nie umiem wygrać" czy „Porady na zdrady" i „Nieprawda". Jej twórczość łączy popowe brzmienia z nastrojowymi tekstami i charakterystycznym stylem wokalnym.

KSIĄŻKOWE POLECAJKI



„Ania z Zielonego Wzgórza" autorstwa Lucy Maud Montgomery to ponadczasowa powieść, która od pokoleń zachwyca czytelników na całym świecie. Opowiada historię rudowłosej sieroty Ani Shirley, która przez pomyłkę trafia do domu rodzeństwa Cuthbertów na Zielonym Wzgórzu.

Ania wyróżnia się niezwykłą wyobraźnią, wrażliwością i optymizmem. Choć często wpada w tarapaty, swoim urokiem i szczerością zjednuje sobie mieszkańców Avonlea. Książka porusza temat przyjaźni, rodziny, marzeń oraz dorastania.
To idealna lektura dla osób, które lubią ciepłe, pełne humoru historie i bohaterów, których trudno zapomnieć. „Ania z Zielonego Wzgórza" pokazuje, że warto być sobą i nigdy nie rezygnować z marzeń.



„Tajemniczy ogród" Frances Hodgson Burnett to wzruszająca opowieść o przyjaźni, odkrywaniu siebie i sile natury. Główną bohaterką jest Mary Lennox: dziewczynka, która po stracie rodziców trafia do ponurej posiadłości swojego wuja.

Pewnego dnia Mary odkrywa zamknięty od lat ogród. Wspólnie z nowymi przyjaciółmi postanawia przywrócić mu dawny blask. Wraz z przemianą ogrodu zmieniają się również bohaterowie: stają się szczęśliwsi, bardziej otwarci i pewni siebie.

Książka pokazuje, jak wielką moc mają przyjaźń, nadzieja i kontakt z naturą. To piękna historia, która mimo upływu lat wciąż inspiruje młodych czytelników i przypomina, że nawet po trudnych chwilach może nadejść coś dobrego.



THE DEVIL WEARS PRADA 2

CZY WIEDZIAŁEŚ, ŻE...

KOLOREM ROKU 2026 WEDŁUG INSTYTUTU PANTONE JEST CLOUD DANCER, ALE TO TIFFANY BLUE SKRADŁ SERCA MILIONÓW!

CD TB

Po dwudziestu latach od premiery kultowego filmu „The Devil Wears Prada" na ekrany kin trafiła jego długo wyczekiwana kontynuacja. W „The Devil Wears Prada 2" ponownie możemy zobaczyć Anne Hathaway w roli Andy Sachs, Meryl Streep jako bezwzględną Mirandę Priestly oraz Emily Blunt i Stanleya Tucciego. Film już w pierwszych dniach po premierze wzbudził ogromne zainteresowanie fanów mody i kina.

Dużym tematem rozmów stała się również ścieżka dźwiękowa filmu. W soundtracku znalazły się utwory największych współczesnych gwiazd muzyki. Szczególną uwagę przyciągnęła Lady Gaga, która nie tylko pojawiła się w filmie, ale także nagrała trzy nowe piosenki: „Runway", „Shape of a Woman" oraz „Glamorous Life". Jednym z największych hitów promujących produkcję został utwór „Runway", nagrany wspólnie z raperką Doechii. Na albumie znalazły się także piosenki takich artystek jak Dua Lipa, Miley Cyrus i Olivia Dean.

Wokół filmu pojawiła się również głośna afera związana z Sydney Sweeney. Aktorka znana między innymi z serialu „Euforia" nakręciła specjalny epizod do filmu, jednak jej scena została usunięta z ostatecznej wersji produkcji. Według twórców była to decyzja kreatywna. Uznano, że scena nie pasowała do tempa i konstrukcji filmu. Mimo to informacja wywołała burzliwe dyskusje w mediach społecznościowych, ponieważ wielu fanów liczyło na występ młodej gwiazdy w jednej z najgłośniejszych premier roku.

„The Devil Wears Prada 2" pokazuje, że historia Mirandy Priestly nadal fascynuje widzów. Połączenie znanych bohaterów, świata wielkiej mody i nowoczesnej muzyki sprawiło, że film stał się jednym z najczęściej komentowanych tytułów 2026 roku. Warto przypomnieć, że pierwsza część produkcji jest w Polsce znana pod tytułem „Diabeł ubiera się u Prady" i od lat cieszy się popularnością wśród miłośników kina. Wszystko wskazuje na to, że kontynuacja ma szansę powtórzyć sukces kultowego filmu i zdobyć równie wierne grono fanów.

Kultura ROZRYWKA

MĘSKIE GRANIE OD LAT NALEŻY DO NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ MUZYCZNYCH W POLSCE. CO ROKU FANI Z NIECIERPLIWOŚCIĄ CZEKAJĄ NIE TYLKO NA TRASĘ KONCERTOWĄ, ALE TAKŻE NA NOWY HYMN ORKIESTRY MĘSKIE GRANIE. TEGOROCZNA EDYCJA PRZYNIOSŁA JEDNAK NIESPODZIANKĘ – PO RAZ PIERWSZY ARTYŚCI ZAPREZENTOWALI AŻ DWA PREMIEROWE SINGLE.

W SKŁAD ORKIESTRY MĘSKIE GRANIE 2026 WESZLI IGOR HERBUT, ZALIA ORAZ VITO BAMBINO. ARTYŚCI POŁĄCZYLI SWOJE CHARAKTERYSTYCZNE STYLE MUZYCZNE I STWORZYLI UTWÓR „NARESZCIE", KTÓRY STAŁ SIĘ OFICJALNYM HYMNEM TEGOROCZNEJ TRASY. PIOSENKA OPOWIADA O ODNAJDYWANIU SZCZĘŚCIA W CODZIENNOŚCI I DOCENIANIU CHWILI OBECNEJ. WIELU SŁUCHACZY JUŻ TERAZ UWAŻA JĄ ZA JEDEN Z KANDYDATÓW DO MIANA WAKACYJNEGO HITU.

KILKA TYGODNI PÓŹNIEJ MUZYCY ZASKOCZYLI FANÓW KOLEJNĄ PREMIERĄ. DO SIECI TRAFIŁ SINGIEL „TAŃCZĘ", UTRZYMANY W LEKKIM, ENERGETYCZNYM KLIMACIE. TO PIERWSZY RAZ W HISTORII PROJEKTU, GDY MĘSKIE GRANIE ORKIESTRA WYDAŁA DRUGI SINGIEL JESZCZE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRASY KONCERTOWEJ. UTWÓR SZYBKO ZDOBYŁ POPULARNOŚĆ W SERWISACH STREAMINGOWYCH I MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH.

WSZYSTKO WSKAZUJE NA TO, ŻE ZARÓWNO „NARESZCIE", JAK I „TAŃCZĘ" BĘDĄ TOWARZYSZYĆ SŁUCHACZOM PRZEZ CAŁE LATO. JEŚLI REAKCJE FANÓW SĄ ZAPOWIEDZIĄ SUKCESU, MĘSKIE GRANIE 2026 MOŻE OKAZAĆ SIĘ JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ UDANYCH EDYCJI W HISTORII TEJ KULTOWEJ TRASY KONCERTOWEJ.





NOWY SINGIEL DAWIDA PODSIADŁY „SEZON" ZOSTAŁ ZAPOWIEDZIANY W NIETYPOWY SPOSÓB. PRZEZ KILKA DNI PRZED PREMIERĄ ARTYSTA PUBLIKOWAŁ KRÓTKIE FRAGMENTY UTWORU DOKŁADNIE O GODZINIE 2:05 W NOCY NA ANTENIE RADIA RMF FM. SŁUCHACZE WIERNIE CZEKALI DO PÓŹNA I DŁUGO ZASTANAWIALI SIĘ, DLACZEGO WYBRANO WŁAŚNIE TĘ GODZINĘ. ODPOWIEDŹ POZNALI DOPIERO PO PREMIERZE PIOSENKI – „2:05" POJAWIA SIĘ JUŻ W PIERWSZYCH WERSACH UTWORU. DZIĘKI TEJ NIETYPOWEJ AKCJI PROMOCYJNEJ „SEZON" STAŁ SIĘ JEDNYM Z NAJGŁOŚNIEJ KOMENTOWANYCH POLSKICH SINGLI TEJ WIOSNY.

PODCZAS TEGOROCZNEJ TRASY KONCERTOWEJ TACO HEMINGWAY ZASKOCZYŁ FANÓW NOWĄ ZWROTKĄ DO UTWORU „NASTĘPNA STACJA". RAPER NAWIĄZAŁ W NIEJ DO ZMIAN, JAKIE ZASZŁY W WARSZAWSKIM METRZE OD CZASU POWSTANIA PIOSENKI. W TEKŚCIE WSPOMINA O NOWYCH STACJACH, KTÓRE ZOSTAŁY OTWARTE W OSTATNICH LATACH, POKAZUJĄC, JAK BARDZO ZMIENIŁA SIĘ STOLICA OD MOMENTU WYDANIA UTWORU. NOWA ZWROTKA SPOTKAŁA SIĘ Z BARDZO POZYTYWNYM ODBIOREM PUBLICZNOŚCI. FANI DOCENILI ZARÓWNO POCZUCIE HUMORU ARTYSTY, JAK I FAKT, ŻE POSTANOWIŁ ODŚWIEŻYĆ JEDEN ZE SWOICH NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH UTWORÓW. NAGRANIA Z KONCERTÓW SZYBKO TRAFIŁY DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, A ZMIENIONA WERSJA PIOSENKI STAŁA SIĘ JEDNYM Z NAJCZĘŚCIEJ KOMENTOWANYCH MOMENTÓW TRASY.





OLIVIA RODRIGO ROZPOCZĘŁA NOWY ROZDZIAŁ W SWOJEJ KARIERZE SINGLEM „DROP DEAD". UTWÓR JEST PIERWSZĄ ZAPOWIEDZIĄ JEJ TRZECIEGO ALBUMU „YOU SEEM PRETTY SAD FOR A GIRL SO IN LOVE". FANI CHWALĄ BARDZIEJ DOJRZAŁE BRZMIENIE PIOSENKI I Z NIECIERPLIWOŚCIĄ CZEKAJĄ NA KOLEJNE PREMIERY ZWIĄZANE Z NOWYM ALBUMEM. NIEDŁUGO PÓŹNIEJ OLIVIA WYDAŁA KOLEJNY SINGIEL: „THE CURE", KTÓRY CORAZ BARDZIEJ ZWIASTUJE ALBUM MAJĄCY UKAZAĆ SIĘ JUŻ W CZERWCU.



PO MIESIĄCACH SPEKULACJI GRACIE ABRAMS WRESZCIE POWRÓCIŁA Z NOWĄ MUZYKĄ. SINGIEL „HIT THE WALL" ZAPOWIADA ALBUM „DAUGHTER FROM HELL", KTÓRY MA UKAZAĆ SIĘ JESZCZE W TYM ROKU. W PRZECIWIEŃSTWIE DO POPRZEDNICH UTWORÓW ARTYSTKI, NOWA PIOSENKA STAWIA NA MOCNIEJSZE BRZMIENIE I BARDZIEJ ZDECYDOWANY PRZEKAZ. PREMIERA WYWOŁAŁA OGROMNE ZAINTERESOWANIE WŚRÓD FANÓW, KTÓRZY JUŻ TERAZ PRZEWIDUJĄ, ŻE NADCHODZĄCY ALBUM BĘDZIE JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH POPOWYCH WYDAWNICTW 2026 ROKU.

Kultura I ROZRYWKA



ARIANA GRANDE OFICJALNIE ROZPOCZĘŁA ERĘ SWOJEGO ÓSMEGO ALBUMU STUDYJNEGO „PETAL". PIERWSZYM SINGLEM ZOSTAŁA PIOSENKA „HATE THAT I MADE YOU LOVE ME", KTÓRA MIAŁA PREMIERĘ 29 MAJA. WOKALISTKA NAZWAŁA JĄ JEDNĄ ZE SWOICH ULUBIONYCH PIOSENEK W KARIERZE. ALBUM „PETAL" UKAŻE SIĘ 31 LIPCA I BĘDZIE PIERWSZYM DUŻYM MUZYCZNYM PROJEKTEM ARIANY OD CZASU „ETERNAL SUNSHINE".

Zara Larsson wydała rozszerzoną wersję swojego albumu „Midnight Sun”, zatytułowaną „Midnight Sun: Girls Trip”. Projekt zawiera nowe wersje utworów oraz współprace z wieloma artystkami. Na albumie pojawiają się między innymi Tyla, Madison Beer, RAYE, Griff oraz Isabel LaRosa. Wydawnictwo zostało stworzone jako celebracja kobiecej przyjaźni i wspólnego tworzenia muzyki. Fani szczególnie chwalą świeże aranżacje utworów znanych z podstawowej wersji albumu oraz nowe gościnne występy. Cały projekt utrzymany jest w lekkim, wakacyjnym klimacie i przypomina ścieżkę dźwiękową idealnego dziewczyńskiego wyjazdu – pełnego słońca, spontanicznych przygód, wspólnych zdjęć i letnich wspomnień.





Sabrina Carpenter ponownie przyciągnęła uwagę fanów za sprawą teledysku do utworu „House Tour”. Klip, w którym pojawiają się także Margaret Qualley i Madelyn Cline, szybko zdobył miliony wyświetleń. Charakterystyczny humor i liczne metafory sprawiły, że wideo stało się jednym z najczęściej komentowanych teledysków ostatnich tygodni.



Drugim głośnym projektem Sabriny jest singiel „Bring Your Love”, nagrany wspólnie z legendą muzyki pop – Madonną. Współpraca artystek wzbudziła ogromne zainteresowanie fanów obu pokoleń i szybko dotarła do szerokiej grupy odbiorców. Piosenka od premiery zbiera bardzo dobre opinie słuchaczy i pokazuje kolejne oblicze Sabriny Carpenter. Wielu fanów uważa, że utwór ma szansę stać się jednym z największych wakacyjnych hitów 2026 roku. Singiel ukaże się na nowym albumie Madonny, już 3 lipca. Czy Sabrina też nas czymś zaskoczy?

2016 to nowy 2026?

„2026 is the new 2016" to hasło, które w ostatnich miesiącach można znaleźć niemal wszędzie. Na TikToku, Instagramie i innych mediach społecznościowych użytkownicy przekonują, że obecny rok przypomina 2016, czyli czas, który wielu wspomina jako pełen dobrej muzyki, kolorowych trendów i internetowej beztroski.

Do łask wracają stare filtry, charakterystyczne stylizacje, selfie robione bez przesadnej obróbki, a także piosenki, które królowały niemal dekadę temu. Wiele osób tworzy filmiki porównujące oba lata, wskazując podobieństwa w modzie, muzyce i kulturze internetowej. Popularność zdobywają również estetyki inspirowane latami 2010., a stare zdjęcia i wspomnienia znów trafiają na główne strony mediów społecznościowych.

Być może właśnie dlatego nostalgia stała się jednym z największych trendów 2026 roku. Ale czy naprawdę wracamy do klimatu 2016 roku, czy po prostu szukamy w przeszłości czasów, które wydają nam się szczęśliwsze?

FOMO ORAZ NIEREALNE IDEAŁY

OTWIERASZ TELEFON I WIDZISZ ZNAJOMYCH NA WAKACJACH, INFLUENCERÓW Z IDEALNĄ CERĄ, OSOBY ODNOSZĄCE SUKCESY I LUDZI, KTÓRZY WYDAJĄ SIĘ PROWADZIĆ PERFEKCYJNE ŻYCIE. PO KILKU MINUTACH SCROLLOWANIA ŁATWO ODNIEŚĆ WRAŻENIE, ŻE WSZYSCY ŚWIETNIE SIĘ BAWIĄ, OSIĄGAJĄ SWOJE CELE I SĄ SZCZĘŚLIWSI OD NAS. TO WŁAŚNIE WTEDY MOŻE POJAWIĆ SIĘ FOMO, CZYLI STRACH PRZED TYM, ŻE COŚ NAS OMIJA.

FOMO SPRAWIA, ŻE CZUJEMY POTRZEBĘ CIĄGŁEGO SPRAWDZANIA POWIADOMIEŃ I OBSERWOWANIA ŻYCIA INNYCH. MOŻEMY MIEĆ WRAŻENIE, ŻE JEŚLI ODŁOŻYMY TELEFON, PRZEGAPIMY COŚ WAŻNEGO. W RZECZYWISTOŚCI MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE POKAZUJĄ JEDYNIE WYBRANE FRAGMENTY CODZIENNOŚCI. RZADKO WIDZIMY NIEUDANE ZDJĘCIA, GORSZE DNI CZY ZWYKŁE, NUDNE CHWILE.

PROBLEM POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY ZACZYNAMY PORÓWNYWAĆ SWOJE ŻYCIE DO TEGO, CO WIDZIMY W INTERNECIE. ŁATWO ZAPOMNIEĆ, ŻE PORÓWNUJEMY WŁASNĄ CODZIENNOŚĆ DO STARANNIE WYBRANYCH MOMENTÓW Z ŻYCIA INNYCH OSÓB. TAKIE PORÓWNANIA MOGĄ PROWADZIĆ DO OBNIŻENIA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI, FRUSTRACJI, A NAWET POCZUCIA, ŻE NIE JESTEŚMY WYSTARCZAJĄCO DOBRZY.

DLATEGO TAK WAŻNE JEST DBANIE O ZDROWIE PSYCHICZNE. WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE LICZBA POLUBIEŃ, OBSERWUJĄCYCH CZY WYŚWIETLEŃ NIE ŚWIADCZY O WARTOŚCI CZŁOWIEKA. DOBRZE JEST RÓWNIEŻ ROBIĆ SOBIE PRZERWY OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, SPĘDZAĆ CZAS Z BLISKIMI I ROZWIJAĆ ZAINTERESOWANIA POZA EKRANEM TELEFONU.

INTERNET MOŻE BYĆ ŚWIETNYM MIEJSCEM DO NAUKI, ROZRYWKI I KONTAKTU Z INNYMI LUDŹMI. NAJWAŻNIEJSZE JEST JEDNAK, ABY KORZYSTAĆ Z NIEGO ŚWIADOMIE I NIE POZWOLIĆ, BY TO, CO WIDZIMY NA EKRANIE, DECYDOWAŁO O TYM, JAK POSTRZEGAMY SAMYCH SIEBIE.

PAMIĘTAJ, NIGDY NIE JESTEŚ SAM. OGÓLNODOSTĘPNY TELEFON ZAUFANIA DA DZIECI I MŁODZIEŻY: 116 111

SUKCESY

WERONIKA KARKOSZA I KUBA SUTUŁA ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 12 IM. ZYGMUNTA GLOGERA W BIAŁYMSTOKU ZNALEŹLI SIĘ W GRONIE NAJLEPSZYCH MŁODYCH EKSPERTÓW FINANSOWYCH W EUROPIE. PODCZAS FINAŁU EUROPEJSKIEGO QUIZU FINANSOWEGO, KTÓRY ODBYŁ SIĘ 18 I 19 MAJA 2026 ROKU W BRUKSELI, REPREZENTOWALI POLSKĘ I ZAJĘLI ZNAKOMITE 9. MIEJSCE WŚRÓD DRUŻYN Z 30 EUROPEJSKICH KRAJÓW.

EUROPEJSKI QUIZ FINANSOWY (EUROPEAN MONEY QUIZ) TO NAJWIĘKSZY KONKURS WIEDZY FINANSOWEJ DLA UCZNIÓW W WIEKU OD 13 DO 15 LAT. UCZESTNICY MUSZĄ WYKAZAĆ SIĘ ZNAJOMOŚCIĄ ZAGADNIEŃ ZWIĄZANYCH Z OSZCZĘDZANIEM, INWESTOWANIEM, CYBERBEZPIECZEŃSTWEM, OCHRONĄ PRZED OSZUSTWAMI ORAZ ODPOWIEDZIALNYM ZARZĄDZANIEM PIENIĘDZMI.

DROGA DO MIĘDZYNARODOWEGO FINAŁU NIE BYŁA ŁATWA. WERONIKA I KUBA NAJPIERW ZWYCIĘŻYLI W ETAPIE WOJEWÓDZKIM, NASTĘPNIE POKONALI RYWALI W PÓŁFINALE I FINALE KRAJOWYM. W CAŁEJ POLSCE W KONKURSIE UCZESTNICZYŁO BLISKO 8 TYSIĘCY UCZNIÓW, DLATEGO SAM AWANS DO FINAŁU EUROPEJSKIEGO BYŁ OGROMNYM OSIĄGNIĘCIEM.

DO KONKURSU PRZYGOTOWYWAŁA ICH MAŁGORZATA JABŁOŃSKA, OPIEKUNKA ZESPOŁU I SZKOLNA KOORDYNATORKA EQF. SUKCES UCZNIÓW JEST NIE TYLKO POWODEM DO DUMY DLA SZKOŁY, ALE TAKŻE DOWODEM NA TO, ŻE MŁODZI POLACY CORAZ LEPIEJ PORUSZAJĄ SIĘ W ŚWIECIE FINANSÓW I ŚWIADOMIE ZDOBYWAJĄ WIEDZĘ, KTÓRA MOŻE PRZYDAĆ SIĘ IM W PRZYSZŁOŚCI.



O UCZNIACH

SUKCESY

21 KWIETNIA W V LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IM. JANA III SOBIESKIEGO W BIAŁYMSTOKU ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA GALA LAUREATÓW WOJEWÓDZKICH KONKURSÓW PRZEDMIOTOWYCH. WYDARZENIE ZGROMADZIŁO UCZNIÓW Z CAŁEGO WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO, KTÓRZY W MIJAJĄCYM ROKU SZKOLNYM OSIĄGNĘLI NAJWYŻSZE WYNIKI W KONKURSACH ORGANIZOWANYCH PRZEZ KURATORIUM OŚWIATY.

W GRONIE WYRÓŻNIONYCH ZNALEŹLI SIĘ RÓWNIEŻ UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY. DZIĘKI SWOJEJ WIEDZY, ZAANGAŻOWANIU I CIĘŻKIEJ PRACY ZDOBYLI TYTUŁY LAUREATÓW W KILKU KONKURSACH PRZEDMIOTOWYCH.

WOJEWÓDZKI KONKURS Z JĘZYKA POLSKIEGO

WERONIKA K. (KLASA 8D) – LAUREATKA
KUBA S. (KLASA 8D) – LAUREAT

WOJEWÓDZKI KONKURS Z MATEMATYKI

PIOTR N. (KLASA 7E) – LAUREAT
KUBA S. (KLASA 8D) – LAUREAT

WOJEWÓDZKI KONKURS Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO

LENA K. (KLASA 8A) – LAUREATKA
WERONIKA K. (KLASA 8D) – LAUREATKA
KUBA S. (KLASA 8D) – LAUREAT

NA SZCZEGÓLNE UZNANIE ZASŁUGUJE KUBA SUTUŁA, KTÓRY ZDOBYŁ TYTUŁ LAUREATA AŻ W TRZECH KONKURSACH WOJEWÓDZKICH, ORAZ WERONIKA KARKOSZA, KTÓRA ZOSTAŁA LAUREATKĄ DWÓCH KONKURSÓW. ICH OSIĄGNIĘCIA SĄ DOWODEM NA TO, ŻE SYSTEMATYCZNA NAUKA, PASJA I WYTRWAŁOŚĆ PROWADZĄ DO SUKCESU.

WARTO RÓWNIEŻ PODKREŚLIĆ, ŻE SUKCESY NASZEJ SZKOŁY NIE OGRANICZAJĄ SIĘ WYŁĄCZNIE DO GRONA LAUREATÓW. DO ETAPU REJONOWEGO KONKURSÓW PRZEDMIOTOWYCH ZAKWALIFIKOWAŁO SIĘ TAKŻE OŚMIORO UCZNIÓW: KRYSTIAN, BARTEK, ALEKSANDRA, JAKUB, MARTYNA, MATEUSZ, ZUZANNA ORAZ ZOFIA. SAM AWANS DO TEGO ETAPU WYMAGA DUŻEJ WIEDZY, ZAANGAŻOWANIA I WIELU GODZIN PRZYGOTOWAŃ, DLATEGO ICH OSIĄGNIĘCIA RÓWNIEŻ ZASŁUGUJĄ NA UZNANIE I GRATULACJE.

WSZYSTKIM LAUREATOM SERDECZNIE GRATULUJEMY I ŻYCZYMY KOLEJNYCH OSIĄGNIĘĆ NA DALSZYCH ETAPACH EDUKACJI.



O UCZNIACH

MAJOWE WYZWANIE ÓSMOKLASISTÓW

W DNIACH 11–13 MAJA W POLSKICH SZKOŁACH PODSTAWOWYCH ODBYŁ SIĘ EGZAMIN ÓSMOKLASISTY – PIERWSZY WAŻNY EGZAMIN W ŻYCIU UCZNIÓW.

PIERWSZEGO DNIA ÓSMOKLASIŚCI Z CAŁEJ POLSKI PRZYSTĄPILI DO EGZAMINU Z JĘZYKA POLSKIEGO. W TYM ROKU POJAWIŁ SIĘ FRAGMENT UTWORU STANISŁAWA LEMA „PRZYJACIEL AUTOMATEUSZA", CO BYŁO DLA WIELU DUŻYM ZASKOCZENIEM, ALE DLA NIEKTÓRYCH RÓWNIEŻ UŁATWIENIEM, PONIEWAŻ ZADANIA ODNOSIŁY SIĘ GŁÓWNIE DO TREŚCI TEKSTU, A NIE DO ZNAJOMOŚCI LEKTUR.

DRUGIEGO DNIA UCZNIOWIE ZMIERZYLI SIĘ Z EGZAMINEM Z MATEMATYKI. JAK CO ROKU POJAWIŁY SIĘ ZADANIA ZARÓWNO ZAMKNIĘTE, JAK I OTWARTE. TEST BYŁ NA TYLE PRZYSTĘPNY, ŻE OSOBY, KTÓRE SYSTEMATYCZNIE SIĘ PRZYGOTOWYWAŁY I SUMIENNIE PRACOWAŁY PRZEZ CAŁY ROK, MOGŁY LICZYĆ NA BARDZO DOBRE WYNIKI.

CYKL EGZAMINÓW ZAKOŃCZYŁ EGZAMIN Z JĘZYKA OBCEGO NOWOŻYTNEGO. UCZNIOWIE MIELI DO WYBORU JĘZYK ANGIELSKI, NIEMIECKI, ROSYJSKI LUB FRANCUSKI. WSZYSTKIE ARKUSZE BYŁY SKONSTRUOWANE PODOBNIE – SKŁADAŁY SIĘ Z ZADAŃ SPRAWDZAJĄCYCH ROZUMIENIE ZE SŁUCHU, CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM ORAZ UMIEJĘTNOŚĆ NAPISANIA KRÓTKIEJ FORMY WYPOWIEDZI.

WSZYSTKIM CZYTELNIKOM DZIĘKUJĘ ZA PRZECZYTANIE TEGO ARTYKUŁU, A ÓSMOKLASISTOM ŻYCZĘ JAK NAJLEPSZYCH WYNIKÓW ORAZ DOSTANIA SIĘ DO WYMARZONYCH SZKÓŁ ŚREDNICH.

REKRUTACJA BEZ PANIKI:
TO NIE KONIEC ŚWIATA

DLA UCZNIÓW KLAS ÓSMYCH KOŃCÓWKA ROKU SZKOLNEGO TO CZAS PEŁEN EMOCJI. ZA NIMI EGZAMIN ÓSMOKLASISTY, A PRZED NIMI WYBÓR SZKOŁY ŚREDNIEJ. TO JEDNA Z PIERWSZYCH WAŻNYCH DECYZJI W ŻYCIU, DLATEGO WIELE OSÓB ODCZUWA STRES I NIEPEWNOŚĆ. CZY UDA SIĘ DOSTAĆ DO WYMARZONEJ SZKOŁY? CZY WYNIKI EGZAMINÓW BĘDĄ WYSTARCZAJĄCO DOBRE? JAKĄ KLASĘ WYBRAĆ?

TAKIE OBAWY SĄ CAŁKOWICIE NATURALNE. WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE CHOĆ WYBÓR SZKOŁY JEST WAŻNY, NIE DECYDUJE ON O CAŁEJ PRZYSZŁOŚCI. WIELU DOROSŁYCH PRZYZNAJE, ŻE ICH PLANY ZMIENIAŁY SIĘ JESZCZE WIELOKROTNIE PO UKOŃCZENIU SZKOŁY ŚREDNIEJ. TO, DO JAKIEJ SZKOŁY TRAFIMY, NIE OKREŚLA NASZEJ WARTOŚCI ANI NIE PRZESĄDZA O TYM, KIM BĘDZIEMY ZA KILKA CZY KILKANAŚCIE LAT.

STRES CZĘSTO POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY ZACZYNAMY PORÓWNYWAĆ SIĘ DO INNYCH. KAŻDY UCZEŃ MA JEDNAK WŁASNE MOCNE STRONY, ZAINTERESOWANIA I TEMPO ROZWOJU. NAJWAŻNIEJSZE JEST ZNALEZIENIE MIEJSCA, W KTÓRYM BĘDZIE MOŻNA ZDOBYWAĆ WIEDZĘ, ROZWIJAĆ SWOJE PASJE I CZUĆ SIĘ DOBRZE.

JEŚLI NIE DOSTANIEMY SIĘ DO SZKOŁY PIERWSZEGO WYBORU, NIE OZNACZA TO PORAŻKI. WIELE OSÓB ODNAJDUJE SWOJE MIEJSCE WŁAŚNIE TAM, GDZIE POCZĄTKOWO WCALE NIE PLANOWAŁO TRAFIĆ. CZASAMI TO, CO WYDAJE SIĘ ROZCZAROWANIEM, OKAZUJE SIĘ POCZĄTKIEM CZEGOŚ BARDZO DOBREGO.

DLATEGO WSZYSTKIM ÓSMOKLASISTOM WARTO PRZYPOMNIEĆ JEDNO: WYNIKI EGZAMINÓW I REKRUTACJI SĄ WAŻNE, ALE NIE SĄ NAJWAŻNIEJSZE. NIE WARTO POZWOLIĆ, ABY STRES ODEBRAŁ RADOŚĆ Z KOŃCA SZKOŁY PODSTAWOWEJ. NIEZALEŻNIE OD TEGO, JAK POTOCZY SIĘ REKRUTACJA, PRZED WAMI WIELE NOWYCH MOŻLIWOŚCI, ZNAJOMOŚCI I DOŚWIADCZEŃ. POWODZENIA!

DLACZEGO SEN JEST WAŻNIEJSZY, NIŻ MYŚLISZ?

WIELU UCZNIÓW CHODZI SPAĆ PÓŹNO, TŁUMACZĄC TO NAUKĄ, SERIALAMI LUB PRZEGLĄDANIEM MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH. TYMCZASEM NASTOLATKI POTRZEBUJĄ OD 8 DO 10 GODZIN SNU KAŻDEJ NOCY. TO WŁAŚNIE PODCZAS SNU MÓZG PORZĄDKUJE INFORMACJE ZDOBYTE W CIĄGU DNIA, A ORGANIZM SIĘ REGENERUJE. NIEDOBÓR SNU MOŻE POWODOWAĆ PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, GORSZY NASTRÓJ, WIĘKSZY STRES I TRUDNOŚCI Z NAUKĄ. DLATEGO ZAMIAST KOLEJNEJ GODZINY SPĘDZONEJ PRZED EKRANEM WARTO CZASEM WYBRAĆ WCZEŚNIEJSZE POŁOŻENIE SIĘ DO ŁÓŻKA. NASZ ORGANIZM Z PEWNOŚCIĄ NAM ZA TO PODZIĘKUJE.

CZY ŚNIADANIE NAPRAWDĘ JEST NAJWAŻNIEJSZYM POSIŁKIEM DNIA?

ŚNIADANIE DOSTARCZA ENERGII PO CAŁEJ NOCY I POMAGA ORGANIZMOWI ROZPOCZĄĆ DZIEŃ. OSOBY, KTÓRE JEDZĄ RANO PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK, CZĘSTO LEPIEJ KONCENTRUJĄ SIĘ PODCZAS LEKCJI I MAJĄ WIĘCEJ ENERGII. NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE ŚNIADANIE MUSI BYĆ BARDZO DUŻE. WYSTARCZY KANAPKA Z PEŁNOZIARNISTEGO PIECZYWA, JOGURT, OWOCE LUB OWSIANKA. NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, ABY NIE WYCHODZIĆ DO SZKOŁY CAŁKOWICIE NA CZCZO.

SZUKASZ POMYSŁU NA SZYBKIE, SMACZNE I ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE? KOLOROWA TORTILLA TO ŚWIETNA ALTERNATYWA DLA ZWYKŁYCH KANAPEK. JEST SYCĄCA, ŁATWA DO PRZYGOTOWANIA I MOŻNA JĄ DOWOLNIE MODYFIKOWAĆ.

SKŁADNIKI:

- 1 TORTILLA PEŁNOZIARNISTA,
- 2 PLASTERKI SZYNKI LUB PIECZONEGO KURCZAKA,
- KILKA LIŚCI SAŁATY,
- PÓŁ POMIDORA,
- KILKA PLASTERKÓW OGÓRKA,
- ŁYŻKA SERKA ŚMIETANKOWEGO.

PRZYGOTOWANIE:

1. POSMARUJ TORTILLĘ CIENKĄ WARSTWĄ SERKA.
2. UŁÓŻ SAŁATĘ, SZYNKĘ, POMIDORA I OGÓRKA.
3. ZWIŃ TORTILLĘ W CIASNY RULON.
4. PRZEKRÓJ JĄ NA PÓŁ I ZAPAKUJ DO LUNCHBOXA.

CZY SPACER MOŻE POPRAWIĆ HUMOR?

CHOĆ WYDAJE SIĘ TO ZASKAKUJĄCE, NAWET KRÓTKI SPACER MOŻE POZYTYWNIE WPŁYNĄĆ NA NASZE SAMOPOCZUCIE. RUCH POMAGA ZMNIEJSZYĆ NAPIĘCIE I STRES, A PRZEBYWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU POPRAWIA KONCENTRACJĘ. NIE TRZEBA OD RAZU TRENOWAĆ WYCZYNOWO. JUŻ 20–30 MINUT SPACERU DZIENNIE MOŻE SPRAWIĆ, ŻE POCZUJEMY SIĘ BARDZIEJ WYPOCZĘCI I PEŁNI ENERGII ORAZ ZREDUKUJEMY POWSZECHNIE ZNANY KORTYZOL.

SŁOŃCE I NAWODNIENIE, CZYLI WAKACYJNE ABC ZDROWIA

LATEM SPĘDZAMY WIĘCEJ CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, DLATEGO SZCZEGÓLNIE WAŻNE JEST DBANIE O NAWODNIENIE ORGANIZMU ORAZ OCHRONĘ PRZED PROMIENIOWANIEM SŁONECZNYM.

PODCZAS UPAŁÓW ORGANIZM SZYBCIEJ TRACI WODĘ, DLATEGO WARTO REGULARNIE PIĆ, NAWET JEŚLI NIE ODCZUWAMY JESZCZE PRAGNIENIA. ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE POMAGA UTRZYMAĆ KONCENTRACJĘ, DOBRE SAMOPOCZUCIE I ENERGIĘ PRZEZ CAŁY DZIEŃ. NAJLEPSZYM WYBOREM JEST ZWYKŁA WODA, KTÓRĄ WARTO MIEĆ PRZY SOBIE PODCZAS SPACERÓW, WYCIECZEK CZY AKTYWNOŚCI SPORTOWYCH.

NIE MOŻNA ZAPOMINAĆ RÓWNIEŻ O OCHRONIE PRZED PROMIENIOWANIEM UV. NADMIERNE PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU MOŻE PROWADZIĆ DO POPARZEŃ SKÓRY, DLATEGO PRZED WYJŚCIEM WARTO ZASTOSOWAĆ KREM Z FILTREM, ZAŁOŻYĆ NAKRYCIE GŁOWY I OKULARY PRZECIWSŁONECZNE. SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ NALEŻY ZACHOWAĆ W GODZINACH POŁUDNIOWYCH, GDY PROMIENIOWANIE JEST NAJSILNIEJSZE.

PAMIĘTAJMY, ŻE ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE I OCHRONA PRZED SŁOŃCEM TO PROSTE ZASADY, KTÓRE POZWOLĄ CIESZYĆ SIĘ WAKACJAMI BEZ NIEPRZYJEMNYCH KONSEKWENCJI.

CHOĆ ENERGETYKI I E-PAPIEROSY SĄ ŁATWO DOSTĘPNE I CIESZĄ SIĘ POPULARNOŚCIĄ WŚRÓD MŁODYCH LUDZI, ICH REGULARNE UŻYWANIE MOŻE MIEĆ NEGATYWNY WPŁYW NA ZDROWIE.

NAPOJE ENERGETYCZNE ZAWIERAJĄ DUŻE ILOŚCI KOFEINY I CUKRU, KTÓRE MOGĄ POWODOWAĆ PROBLEMY ZE SNEM, ROZDRAŻNIENIE, PRZYSPIESZONE BICIE SERCA ORAZ TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ.

E-PAPIEROSY CZĘSTO SĄ POSTRZEGANE JAKO MNIEJ SZKODLIWE OD TRADYCYJNYCH PAPIEROSÓW, JEDNAK WIELE Z NICH ZAWIERA NIKOTYNĘ, KTÓRA SILNIE UZALEŻNIA. DODATKOWO WDYCHANE SUBSTANCJE MOGĄ PODRAŻNIAĆ DROGI ODDECHOWE I NEGATYWNIE WPŁYWAĆ NA ORGANIZM.

ZAMIAST SIĘGAĆ PO CHWILOWY ZASTRZYK ENERGII, WARTO ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I ZDROWE ODŻYWIANIE. TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA DOBRE SAMOPOCZUCIE I ENERGIĘ KAŻDEGO DNIA.

DWUNASTKA NA SPORTOWO

W OSTATNICH MIESIĄCACH UCZNIOWIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 12 IM. ZYGMUNTA GLOGERA W BIAŁYMSTOKU MOGLI POCHWALIĆ SIĘ WIELOMA SPORTOWYMI SUKCESAMI. 22 MAJA 2026 ROKU CHŁOPCY Z KLAS SPORTOWYCH ZAJĘLI DRUGIE MIEJSCE, ZDOBYWAJĄC TYTUŁ WICEMISTRZÓW PODLASIA W CZWÓRBOJU LEKKOATLETYCZNYM.

W RYWALIZACJI MIEJSKIEJ, KTÓRA ODBYŁA SIĘ NIEDAWNO, REPREZENTANCI SP12 OSIĄGNĘLI KILKA WYSOKICH LOKAT. PIERWSZE MIEJSCE WYWALCZYLI CHŁOPCY W SZTAFECIE, DRUGIE MIEJSCE ZAJĘLI W SKOKU W DAL, A TRZECIE – W BIEGU NA 300 METRÓW.

NIE MOŻNA TEŻ ZAPOMNIEĆ O DRUŻYNIE RUGBY TAG, KTÓRA ZDOBYŁA DRUGIE MIEJSCE W TURNIEJU MIĘDZYSZKOLNYM ORGANIZOWANYM W BIAŁYMSTOKU. Z KOLEI DZIEWCZĘTA ZE SZKOŁY ZAJĘŁY TRZECIE MIEJSCE PODCZAS MIEJSKIEGO TURNIEJU MINI SIATKÓWKI.

UCZESTNICTWO UCZNIÓW SP12 W BIEGACH PRZEŁAJOWYCH ORAZ INNYCH ZAWODACH ORGANIZOWANYCH PRZEZ BIAŁOSTOCKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY PRZYNIOSŁO IM LICZNE WYSOKIE LOKATY, ZARÓWNO DRUŻYNOWE, JAK I INDYWIDUALNE.



WARTO WSPOMNIEĆ, ŻE W RAMACH PROGRAMU „AKTYWNA SZKOŁA” REGULARNIE ODBYWAŁY SIĘ ZAJĘCIA TRENINGOWE Z LEKKOATLETYKI, SIATKÓWKI, RUGBY TAG ORAZ TENISA STOŁOWEGO. DZIĘKI TEMU UCZNIOWIE MOGLI SYSTEMATYCZNIE ROZWIJAĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI SPORTOWE I AKTYWNIE SPĘDZAĆ CZAS.

POBIEGLI PO ZDROWIE... I RABATY



23 MAJA ODBYŁA SIĘ TRZECIA EDYCJA ROSSMANN RUN Z APLIKACJĄ. UCZESTNICY MOGLI PRZEBIEC LUB PRZEJŚĆ WYBRANY PRZEZ SIEBIE DYSTANS OD 1 DO 10 KILOMETRÓW W DOWOLNYM MIEJSCU W POLSCE. WYDARZENIE OKAZAŁO SIĘ OGROMNYM SUKCESEM – UDZIAŁ W NIM WZIĘŁO AŻ 521 TYSIĘCY OSÓB, CO JEST REKORDOWYM WYNIKIEM. UCZESTNICY POKONALI ŁĄCZNIE PONAD 5 MILIONÓW KILOMETRÓW.

BIEG CIESZYŁ SIĘ TAK DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ, PONIEWAŻ POŁĄCZYŁ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ Z DOBRĄ ZABAWĄ I POMAGANIEM INNYM. CAŁKOWITY DOCHÓD Z WPISOWEGO ZOSTAŁ PRZEKAZANY NA RZECZ POLSKIEGO KOMITETU PARALIMPIJSKIEGO. DZIĘKI ZAANGAŻOWANIU UCZESTNIKÓW UDAŁO SIĘ ZEBRAĆ REKORDOWĄ KWOTĘ PONAD 3,4 MILIONA ZŁOTYCH.



DODATKOWĄ MOTYWACJĄ BYŁA SPECJALNA PROMOCJA PRZYGOTOWANA PRZEZ ROSSMANNA. KAŻDA OSOBA, KTÓRA UKOŃCZYŁA BIEG, OTRZYMAŁA KUPON RABATOWY -50% DO WYKORZYSTANIA W DROGERIACH SIECI. DZIĘKI TEMU UCZESTNICY MOGLI ZADBAĆ NIE TYLKO O SWOJĄ KONDYCJĘ, ALE RÓWNIEŻ SKORZYSTAĆ Z ATRAKCYJNYCH ZNIŻEK NA ZAKUPY.

ROSSMANN RUN PO RAZ KOLEJNY UDOWODNIŁ, ŻE SPORT MOŻE ŁĄCZYĆ LUDZI W CAŁEJ POLSCE. TO WYDARZENIE POKAZAŁO, ŻE NAWET KRÓTKI BIEG LUB SPACER MOŻE STAĆ SIĘ CZĘŚCIĄ WIELKIEJ AKCJI PROMUJĄCEJ ZDROWY STYL ŻYCIA I POMAGANIE INNYM.

Labirynt słów

D	W	I	E	F	I	A	K	W	E	L	A	R	Y	P	E	R
O	Ć	Ś	R	Ć	N	K	T	A	R	A	T	A	Z	S	M	Y
K	U	O	N	E	A	L	S	I	D	N	N	C	J	K	E	N
E	M	W	D	I	L	I	S	L	R	W	E	R	A	E	I	T
N	A	J	A	N	O	S	T	G	Z	N	I	G	E	N	N	A
T	B	C	U	T	Y	E	A	N	E	J	K	U	M	T	A	T
O	U	O	L	A	M	I	N	O	J	C	A	R	K	O	W	O
W	O	Z	E	T	E	R	N	I	A	N	A	T	S	I	W	R
A	E	W	R	E	D	I	A	E	L	O	R	I	U	N	I	M
N	I	I	D	S	N	A	S	K	K	J	C	K	S	Z	A	D
O	T	P	E	N	C	I	E	D	Y	T	J	A	I	W	K	Z
W	A	E	D	A	J	N	K	E	R	O	C	A	E	C	H	C
A	R	Z	Y	S	Z	E	S	P	E	P	U	T	R	Z	N	I

Podane niżej słowa należy wykreślić z diagramu, odczytując je wzdłuż linii łamanych biegnących odcinkami poziomo lub pionowo (nie na ukos). Początek i koniec labiryntu zaznaczono literami D i R. Ostatnia litera wykreślonego słowa jest zarazem pierwszą literą kolejnego wyrazu. Rozwiązanie utworzą nieskreślone litery, czytane rzędami od góry do dołu.

ADEPT
ADMINISTRACJA
AKCJONARIUSZ
AKWARELA
ALEKSANDER
ANDRZEJKI
ANGLISTKA
ANION
ANTYMATERIA
ARGUMENTOWANIE
ĆWIERĆFINALISTA
DOKUMENTOWANIE
EKSPEDYTOR
EKSPERYMENTATOR
EWIDENCJA
INWENTARYZACJA
NIESOLIDNOŚĆ
REPUTACJA
REZOLUCJA
TOWARZYSZENIE
ZWIERZCHNICZKA

Rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Zagadki?

rozwiązanie na 30 stronie

Wybierz z trzech

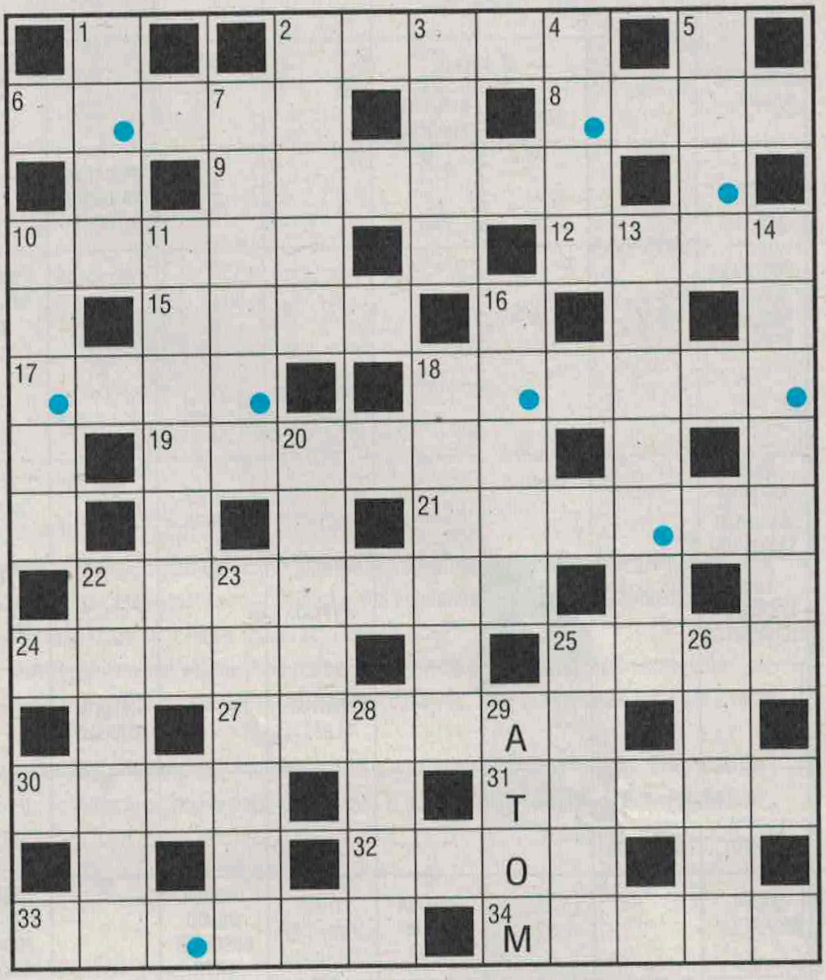
Tylko jedno z trzech podanych słów pasuje do krzyżówki. Dokonaj wyboru.

POZIOMO:

2) CYFRA, CIŻBA, LIMBA
6) ŻELKI, KUCIE, KURKA
8) GAIK, LADA, LAIK
9) WYSKOK, WOJŁOK, BOJKOT
10) ZAPAŁ, ZAPIS, ZAPAS
12) IRGA, IDEA, ARKA
15) IRAN, IRYS, EROS
17) FANT, KANT, KART
18) SREBRO, ŹREBIĘ, FREDRO
19) GAZETA, ROZETA, GAZELA
21) RUANDA, UGANDA, LUANDA
22) PASERKA, PISARKA, SASANKA
24) KONEW, KONAR, KOLEJ
25) SEKS, SENS, KEKS
27) BARTEK, TARTAK, BARTOK
30) ZIĄB, GŁĄB, KŁUS
31) TUKAN, LOKAJ, TOKAJ
32) STEK, STOP, STOK
33) IDYLLA, GDYNIA, EDYCJA
34) MISJA, MIĘTA, MLECZ

PIONOWO:

1) RADA, RURA, REJA
2) KŁOSY, WŁOSY, CIOSY



3) ŻYŁA, RYGA, BUŁA
4) ATOM, BAKI, ALKI
5) BIES, BIEL, BIEG
7) KWARTA, AWARIA, KWESTA
10) ZAKOS, PATOS, ZABÓR
11) PARAWAN, PINEZKA, PINGWIN
13) RĄBANKA, RĄBANIE, RUGANIE
14) ABONENT, ASONANS, AROGANT
16) DZWON, PRAGA, DRAKA
18) STUDIO, STUKOT, KLEKOT
20) ZGAGA, ZJAWA, ZMOWA
22) POKŁON, WYKŁAD, POKŁAD
23) SYMBOL, SETBOL, FUTBOL
25) SKOKI, SROKA, SANKI
26) GWARA, KWANT, KWARC
28) RANA, RASA, RADA
29) ADAM, BROM, ~~ATOM~~ ✓

Rozwiązanie: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐

rozwiązanie na 30 stronie

PIERWSZE LITERY ODPOWIEDZI NA PONIŻSZE PYTANIA CZYTANE OD GÓRY DO DOŁU UTWORZĄ ROZWIĄZANIE

UMOWNA LINIA NA POWIERZCHNI ZIEMI ŁĄCZĄCA BIEGUN PÓŁNOCNY I POŁUDNIOWY. ZEROWY W GREENWHICH DZIELI ZIEMIĘ NA DWIE PÓŁKULE (WSCHODNIĄ I ZACHODNIĄ)

IMIĘ POETY, KTÓRY PISYWAŁ BAJKI (NP. "KRUK I LIS", "PTASZKI W KLATCE") W CZASIE OŚWIECENIA, MIAŁ NA NAZWISKO KRASICKI

LICZEBNIK PORZĄDKOWY UTWORZONY OD WARTOŚCI x:
$(3x \div 4) - 2{,}5 = (x \times 2) - 10^2 \times (1 \div 8)$
PAMIĘTAJ O KOLEJNOŚCI WYKONYWANIA DZIAŁAŃ!

UZUPEŁNIJ TYM SAMYM WYRAZEM:
1. YOU HAVE TO TURN _____ TO GET TO MY HOUSE.
2. YOUR ANSWER ISN'T _____, IT'S COMPLETELY WRONG!

FRANCUSKI WOJSKOWY I POLITYK POCHODZENIA WŁOSKIEGO, JEGO NAZWISKO ZOSTAŁO WSPOMNIANE W HYMNIE RP. W ODPOWIEDZI CHODZI O JEGO IMIĘ

OGÓLNOŚWIATOWA SIEĆ INFORMATYCZNA, SKŁADAJĄCA SIĘ Z WIELU POŁĄCZONYCH ZE SOBĄ KOMPUTERÓW

PRZEDROSTEK JEDNOSTEK MIAR UKŁADU SI, OZNACZA TYSIĄC, CZĘSTO UŻYWANY W POŁĄCZENIU Z GRAMEM I METREM

Zagadki?

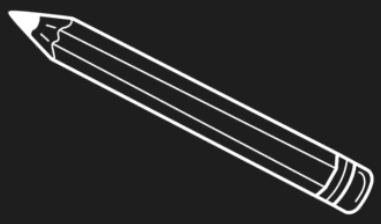
rozwiązanie na 30 stronie

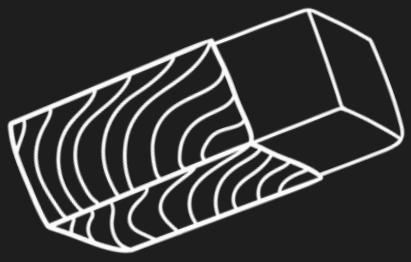
Zagadki

	3							7
		1			2			
		4			6			
						3		
				8	1			
	1	5	4			6		9
				7	3			5
			1	4			8	
	6		9					

SUDOKU

POZIOM:
ŁATWY





SUDOKU

POZIOM:
ŚREDNI

	5					1		
				8		3	4	
			9	4				2
		2	1	6	8			
		6						
7		1	2				8	
3				5		7		8
8			3					
				9	2			

		7					2	
	6		9					
					2	6		
5					4			1
9							8	
		4	3					2
	9			6				
		1	8		7	3		
	8			3		4	1	

SUDOKU

POZIOM:
TRUDNY



rozwiązanie na 30 stronie

ODPOWIEDZI & KRÓTKI TEST

strona 26

EWA
BUKOWSKA

strona 27

ELEKTRON

strona 28

Południk
Ignacy
Ósmy
Right
Napoleon
Internet
Kilo

Czy potrafisz zadbać o swoje bezpieczeństwo podczas wakacji?
Zacznij z 5 punktami.

1. Jeździsz na rowerze, hulajnodze lub rolkach.
A. Nigdy nie zakładam kasku (-1)
B. Zakładam go tylko czasami (0)
C. Zawsze pamiętam o kasku (+1)

2. Podczas wycieczki rozpętuje się burza.
A. Chowam się pod wysokim drzewem (-1)
B. Czekam, aż burza sama przejdzie (0)
C. Szukam bezpiecznego schronienia w budynku (+1)

3. Chcesz wykąpać się w jeziorze lub nad morzem.
A. Nie zwracam uwagi na flagi (-1)
B. Wchodzę do wody, jeśli inni też się kąpią (0)
C. Sprawdzam, czy wywieszona jest biała flaga (kąpiel dozwolona), a gdy jest czerwona, nie wchodzę do wody (+1)

4. Wybierasz się na plażę przy wysokim indeksie UV.
A. Nie używam kremu z filtrem i nie zabieram wody (-1)
B. Pamiętam tylko o części zasad bezpieczeństwa (0)
C. Używam kremu z filtrem, regularnie się nawadniam, chronię głowę przed słońcem oraz obserwuję swoje pieprzyki i zgłaszam niepokojące zmiany lekarzowi (+1)

5. Wracasz z wycieczki do lasu.
A. Nie sprawdzam skóry ani ubrań (-1)
B. Przypominam sobie o tym dopiero po pewnym czasie (0)
C. Zakładam długie ubrania podczas wędrówki, a po powrocie dokładnie sprawdzam, czy nie mam kleszczy (+1)

Wyniki
0-2 pkt – Uważaj! Przed wakacjami warto przypomnieć sobie podstawowe zasady bezpieczeństwa.
3-5 pkt – Jest nieźle, ale niektóre nawyki warto poprawić.
6-8 pkt – Brawo! Potrafisz zadbać o swoje bezpieczeństwo.
9-10 pkt – Wakacyjny ekspert! Możesz być wzorem dla innych.

strona 29

ŁATWE

2	3	9	8	5	4	1	6	7
6	5	1	7	9	2	8	4	3
7	8	4	3	1	6	9	5	2
4	7	2	5	6	9	3	1	8
3	9	6	2	8	1	5	7	4
8	1	5	4	3	7	6	2	9
1	4	8	6	7	3	2	9	5
9	2	3	1	4	5	7	8	6
5	6	7	9	2	8	4	3	1

ŚREDNIE

4	5	8	7	2	3	1	6	9
2	9	7	6	8	1	3	4	5
6	1	3	9	4	5	8	7	2
5	3	2	1	6	8	4	9	7
9	8	6	5	7	4	2	3	1
7	4	1	2	3	9	5	8	6
3	2	9	4	5	6	7	1	8
8	6	5	3	1	7	9	2	4
1	7	4	8	9	2	6	5	3

TRUDNE

3	1	7	5	4	6	8	2	9
4	6	2	9	8	3	1	7	5
8	5	9	7	1	2	6	4	3
5	2	8	6	7	4	9	3	1
9	3	6	1	2	5	7	8	4
1	7	4	3	9	8	5	6	2
7	9	3	4	6	1	2	5	8
2	4	1	8	5	7	3	9	6
6	8	5	2	3	9	4	1	7

Redaktor naczelny: Kuba Sutuła
Zespół redakcyjny: Piotr Bielenia
Weronika Karkosza
Maja Matysiuk
Ignacy Polak
Sofya Suhaka
Opieka merytoryczna: Janusz Majewski
Skład i opracowanie graficzne: Kuba Sutuła
Korekta językowa: Kuba Sutuła
Projekt okładki (str. 1): Kuba Sutuła
Spis treści i inf. o redakcji (str. 2-3): Kuba Sutuła
Kalendarium (str. 4-5): Piotr Bielenia
Kultura i rozrywka (str. 6-15): Kuba Sutuła
O social mediach (str. 16-17): Kuba Sutuła
O uczniach (str. 18-19): Weronika Karkosza
O uczniach (str. 20): Sofya Suhaka
O uczniach (str. 21): Maja Matysiuk
O zdrowiu (str. 22-23): Kuba Sutuła
O sporcie (str. 24): Ignacy Polak
O sporcie (str. 25): Kuba Sutuła
Zagadki (str. 26-29): Kuba Sutuła
Odpowiedzi i krótki test (str. 30): Kuba Sutuła

Drodzy Czytelnicy,

źródło materiałów: google.com

oddajemy w Wasze ręce ostatni numer naszej gazetki w roku szkolnym 2025/2026. Od września wspólnie tworzyliśmy kolejne wydania, opisując najważniejsze wydarzenia szkolne, sukcesy uczniów, ciekawe inicjatywy oraz nowinki ze świata kultury, sportu i mediów społecznościowych.

Dziękujemy wszystkim, którzy przez cały rok czytali nasze artykuły, rozwiązywali quizy i zagadki oraz wspierali działalność redakcji. Szczególne podziękowania kierujemy do uczniów, nauczycieli i opiekunów gazetki za pomoc, pomysły, zdjęcia oraz zaangażowanie w przygotowanie każdego numeru.

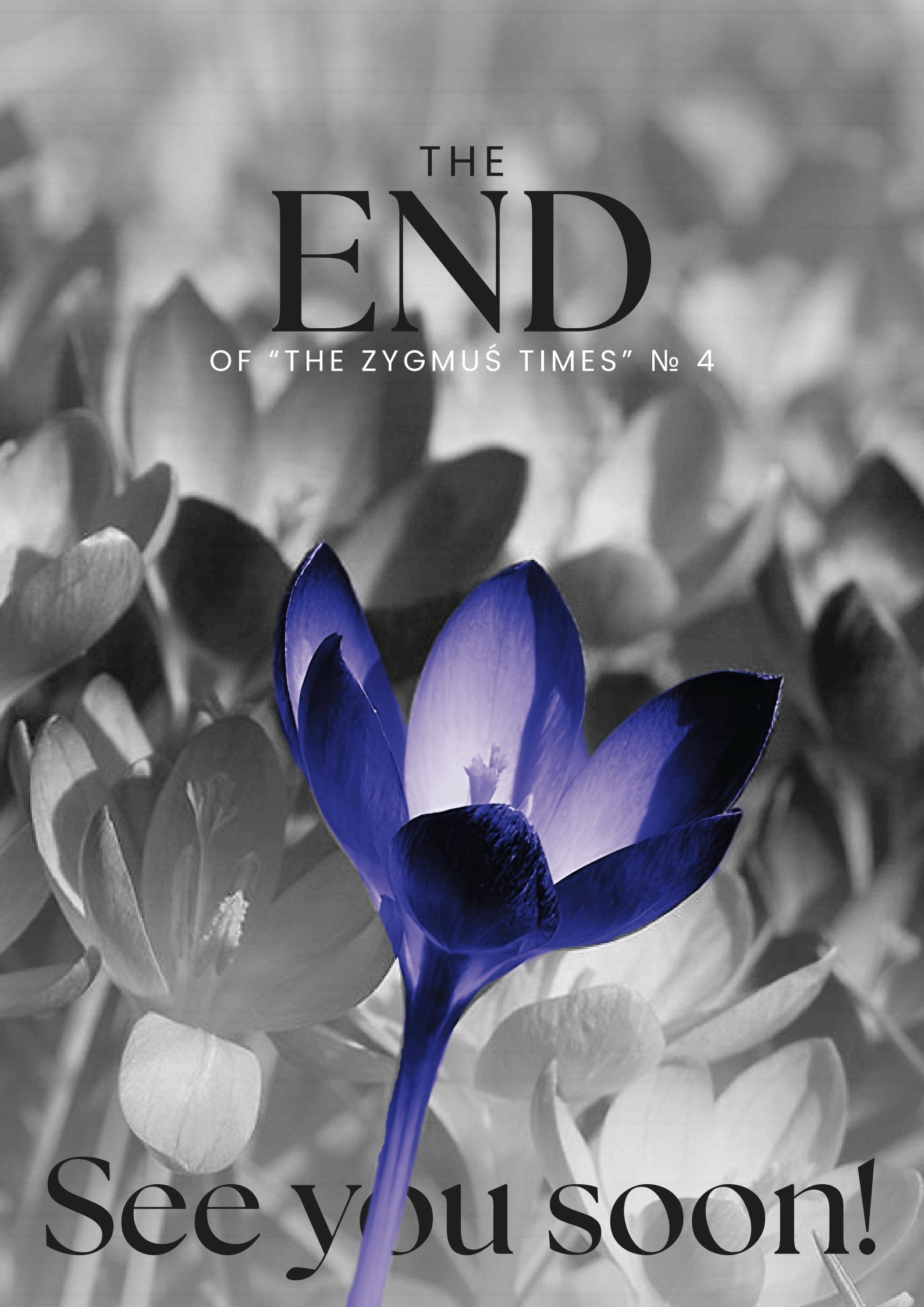
Kończący się rok szkolny był pełen wyzwań, sukcesów i niezapomnianych chwil. Mamy nadzieję, że nasze artykuły pozwoliły Wam spojrzeć na szkolne życie z innej perspektywy i towarzyszyły Wam przez cały rok.

Tworzenie tej gazetki było dla nas niezwykłą przygodą i ogromną przyjemnością. Każdy numer był efektem wspólnej pracy, kreatywności oraz zaangażowania wielu osób. Dzięki temu mogliśmy dzielić się z Wami tym, co najciekawsze w życiu naszej szkoły.

Do zobaczenia w kolejnym roku szkolnym! Będzie on jednak wyglądał nieco inaczej, ponieważ zabraknie w nim naszej czwórki redaktorów z klas ósmych, którzy kończą już naukę w szkole podstawowej. Choć przed nami nowe wyzwania, nowe szkoły i nowe drogi, zawsze będziemy z sentymentem wspominać czas spędzony przy tworzeniu tej gazetki. Mamy nadzieję, że pozostanie ona ważną częścią życia szkoły i będzie rozwijana przez kolejne roczniki uczniów, w tym przez naszych dwóch redaktorów z obecnych klas szóstych, którzy w przyszłym roku przejmą pałeczkę już jako uczniowie klas siódmych.

Z okazji zbliżających się wakacji życzymy wszystkim uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły oraz rodzicom słonecznego i bezpiecznego wypoczynku, wielu niezapomnianych przygód, czasu spędzonego z bliskimi oraz zasłużonego odpoczynku. Niech wakacje będą pełne radości, nowych doświadczeń i pięknych wspomnień.

Dziękujemy za ten wspólny rok!


THE
END
OF "THE ZYGMUŚ TIMES" № 4
See you soon!