

ŚWIAT WG ZOŚKI

ROK SZKOLNY 2025/2026 NR 3 (76)

LUTY

Witajcie drodzy Zośkowicze w tym jakże chłodnym miesiącu!

Mam nadzieję, że czas oczekiwania na kolejny numer „Świata wg Zośki” nie minął wam zbyt nudno (i zimno), a także, że niedawne ferie zimowe dały wam chociaż odrobinę wytchnienia od codziennej szkolnej rutyny :)

W tym miesiącu zapraszamy was do zapoznania się z felietonem zawierającym przypomnienie o wadze i przewadze rozmów w „realu” nad tymi w Internecie, które dla naszego pokolenia stały się normą i codziennością.

Tematykę relacji i życia młodych ludzi podejmuje także artykuł o „Stranger things”, w którym przyjrzymy się temu popularnemu serialowi z nieco innej strony – nie efektów specjalnych, lecz tego, jaki daje nam przekaz, jak wpływa na widzów i jak może inspirować ich nawet w codziennym życiu, w którym może i (zazwyczaj) nie spotykamy demogorgonów, ale różne trudności i wyzwania, z którymi też musimy się zmierzyć.

Czeka na was także potrzebna dawka poezji, która doda trochę głębi i artyzmu powtarzalnym szkolnym dniom.

Z kolei przepis na wiosenną szarlotkę i jej przygotowanie pozwoli nam wytrwać do tej upragnionej, cieplejszej pory roku i tchnie w nas wiosenny humor.

A skoro już jesteśmy przy tematyce jedzenia to pamiętajcie, że niemarnowanie go jest niezwykle ważne! Artykuł na ten temat uświadamia, że każdy z nas może wpłynąć na ograniczenie tego problemu, poprzez wprowadzenie parę zmian w podejściu do tegoż tematu.

Miłej lektury!



https://www.szczecinek.lasy.gov.pl/obiekty-edukacyjne/-/asset_publisher/x9eK/

GAZETKA LXXXVI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. BATALIONU „ZOŚKA” W WARSZAWIE

Zespół redakcyjny: Tosia Ogłóza 1a,
Wiktoria Król 1a, Iga Grala 2a, Amelia
Marzec 2a, klasa 3c i 3e.

Skład: Natalia Buczyńska 3f
Opiekunowie ze strony grona
pedagogicznego: mgr Urszula Karolewska,
mgr Karolina Ciurzyńska,
mgr Anna Szymczak.

Znajdziecie nas również w zakładce
„Gazetka szkolna” na stronie naszej
szkoły

www.zoska.waw.pl

SPIS TREŚCI:

**STR.2 CZY JESZCZE POTRAFI MY ROZMAWIAĆ
TWARZĄ W TWARZ?**

STR.3 FENOMEN STRANGER THINGS

Poezja

STR.4 — „Boli” oraz „Dla ciebie”

STR.5 — „Teraz tylko sam” oraz „Tylko Ja”

**STR.6 JEDZENIE DO KOSZA – O WIELKIM
MARNOTRAWSTWIE W POLSKICH DOMACH**

STR.8 WIOSENNA SZARLOTKA

CZY JESZCZE POTRAFIMY ROZMAWIAĆ TWARZĄ W TWARZ?

W czasach, gdy rozmowy zastąpiły wiadomości na Messengerze, a emocje wyrażamy przez emotikony, rozmowa twarzą w twarz staje się sztuką ginącą szybciej niż papierowe listy. Dziś łatwiej wysłać krótkie „ok” czy „haha” niż spojrzeć komuś w oczy i powiedzieć, co naprawdę myślimy, bez przygotowanego „tekstu”.

Bardzo często możemy zobaczyć dzieci albo nastolatków siedzących w grupie i patrzących się każdy w swój telefon. Tylko czas od czasu można usłyszeć jakiś pojedynczy śmiech albo zobaczyć jak pokazują sobie nawzajem coś na telefonie. Łatwiej jest napisać wiadomość niż podnieść głowę i powiedzieć wprost do przyjaciela. Tak wygląda ich relacja i jest to dla nich normalne.

W sieci można poprawić swoje zdanie, skasować wiadomość lub udawać większą pewność siebie. Także nie trzeba przejmować się emocjami rozmówcy, jego spojrzeniem czy

niepewnym milczeniem. Tymczasem na żywo trzeba improwizować, pokazywać siebie naprawdę – i właśnie to nas przeraża. W realnej rozmowie nie da się ukryć emocji. Widać niepewność, wahanie, złość albo szczerzy uśmiech – bez filtrów.

Rozmowa twarzą w twarz jest lepsza niż najlepsze emotikony. To budowanie przyjaźni, zaufania, wspólnych wspomnień. To gesty, spojrzenia, emocje, których nie da się przesłać internetem. Śmiech, który słyhać, nie tylko widać w komentarzu. Wsparcie, którego nie da się wysłać jednym kliknięciem. To prawdziwe budowanie relacji.

Może więc warto czasem wyłączyć Wi-Fi, schować telefon do kieszeni i sprawdzić, czy jeszcze pamiętamy, jak to jest być razem naprawdę?

U.



Źródło grafiki:

<https://pieknoumyslu.com/dobra-rozmowa-czy-wiesz-jak-ja-umiejetnie-przeprowadzic/>

FENOMEN STRANGER THINGS

Serial *Stranger Things* to bez wątpienia jedna z najważniejszych produkcji ostatnich lat, która zdołała połączyć mroczny thriller z głębokim dramatem o dorastaniu. Choć akcja osadzona jest w latach 80., produkcja ta rezonuje z młodzieżą w sposób niezwykle współczesny. Siła serialu nie tkwi jedynie w efektach specjalnych czy walce z potworami z innego wymiaru, ale przede wszystkim w autentyczności relacji między bohaterami. Obserwujemy grupę przyjaciół, którzy mimo bycia outsiderami w swojej szkole, odnajdują siłę w jedności. Dla młodego widza jest to przekaz niezwykle istotny – pokazuje, że poczucie niedopasowania nie jest wadą, lecz fundamentem, na którym można zbudować

najtrwalsze więzi.

Atrakcyjność serialu opiera się również na mistrzowskim wykreowaniu estetyki retro, która dla współczesnego pokolenia stała się fascynującym punktem odniesienia. Świat bez smartfonów, oparty na bezpośrednim kontakcie, krótkofalówkach i wspólnych wyprawach rowerowych, jawi się jako przestrzeń większej wolności i realnej przygody. Jednocześnie postać Jedenastki (Eleven) staje się symbolem walki o własną tożsamość i autonomię w świecie, który próbuje nas kontrolować lub zaszufładować. Serial nie unika trudnych tematów, takich jak trauma, strata czy lęk przed nieznanym, co pozwala młodym ludziom odnaleźć w nim odzwierciedlenie własnych wewnętrznych zmagających się z wchodzeniem w dorosłość.

Wpływ *Stranger Things* na codzienne życie widzów wykracza daleko poza sferę rozrywki, kształtując gusta muzyczne, modowe, a nawet sposób myślenia o lojalności. Kultowe hasło „przyjaciele nie kłamią” stało się dla wielu młodych ludzi etycznym drogowskazem w świecie często opartym na powierzchownych relacjach w mediach społecznościowych. Serial uczy, że odwaga nie polega na braku strachu, ale na działaniu pomimo niego, co może być niezwykle inspirujące w kontekście codziennych wyzwań, takich jak stres szkolny czy presja rówieśnicza. Ostatecznie historia z Hawkins przypomina nam, że największe potwory, z którymi musimy się mierzyć, to często nasze własne lęki, a jedynym sposobem na ich pokonanie jest wsparcie drugiego człowieka.

U. C.



Źródło grafiki:

<https://files.peakd.com/file/peakd-hive/>

erigm/48GhRp8V6YQoWqUmUTT25Bd1ePUoyRUSweUTVWBQCG31HMI77CpcjzyChnUJcxBjHJ.jpg

Boli

Patrzę w to głupie lustro,
Widzę własne odbicie.
Te oczy, spowite chmurą,
Odbija się w ich błękicie
Strach o przyszłość,
Bo nigdy nie będą wystarczające.

Patrzą na innych, lepszych od siebie,
Wiedząc, że nigdy im nie dorównają.
Czas leci jakby w zwolnionym tempie.
I wstrętne te myśli skrzydła podcinają.

Tak wielu tu zdolnych, godnych podziwu,
Więc patrzysz, podziwiasz, kryjesz się w ich blasku.
Wymykasz się po cichu, bo wiesz z doświadczenia,
Dla ciebie tutaj nie ma już miejsca.

Boli, bo to też twoje marzenie.
Boli, bo też chcesz zacząć coś robić.
Boli, bo może jest już za późno?
A może po prostu to nie dla ciebie?



Dla ciebie

Dla ciebie chcę
Wstawać wcześniej rano.
Dla ciebie chcę
Nawet gdy światła gasną.
Dla ciebie chcę
Stanąć na tej scenie.
Dla ciebie chcę
Być najlepszą wersją mnie.

Dla ciebie mogę
Dawać trochę więcej.
Dla ciebie mogę
Pracować trochę ciężiej.
Dla ciebie mogę
Unieść głowę dumnie,
Dla ciebie mogę
Być najlepszą wersją mnie.

Dla ciebie potrafię
Zrobić coś dziwnego,
Dla ciebie potrafię
Stworzyć coś pięknego.
Dzięki tobie już nie boję się
Być najlepszą wersją mnie.



Teraz tylko sam

Parę lat temu strawiła go złość
On stracił przyjaciół, stracił dom
W chłodzie i strachu szuka wciąż
Kogoś kto teraz mu poda dłoń

Ref. Sam musi teraz iść
Zbierać plon skrzywdzonych dusz
Miał wybór jak mógł żyć
Teraz w plecy wbija mu się nóż
On nie zrobił nawet kroku w tył
Gdy w oczach bliskich widział ból
Był skupiony tylko na tym by
Zachować swój wykreowany strój

Ref. Sam musi teraz iść
Zbierać plon skrzywdzonych dusz...

Dzisiaj po świecie chodzi sam
Szuka w domach światła, otwartych bram
Nikt nawet nie patrzy na jego twarz
Każdy już wie co zrobił i unosi go strach

Ref. Sam musi teraz iść
Zbierać plon skrzywdzonych dusz...

W lustrze on widzi tylko cień
Nie poznaje siebie, nie wie kim jest
Nocą próbuje topić gniew
Ale już jest za późno na lepszy wers

Ref. Sam musi teraz iść
Zbierać plon skrzywdzonych dusz...



Tosia Ogłóza, 1a



Tylko Ja

Wszystkie oczy patrzą na mnie
Widzę każde z nich
Wtedy ktoś odwraca głowę
Lecz za późno żeby wyjść
Zostałeś tu, nie dotknąłeś nawet dna
Patrzysz w oczy mi
Widzisz, że to tylko ja

Ref. Stoję w miejscu, a oni mi brawo biją
Wśród ulic krętych szlaków odbija się dźwięk
To ten znak podszyty dobrą godziną
Patrzę w lustro i wreszcie widzę swój cień

Chcę uciekać choć tu stoję
Serce bije wciąż
Wszystko wiruje, ja w tym tonę
I nie mam siły spać
Patrzysz na mnie tak, jakbyś chciał mnie od środka znać
Teraz oprócz mnie
Ktoś wreszcie dostrzegł płaszczyznę

Ref. Stoję w miejscu, a oni mi brawo biją
Wśród ulic krętych szlaków odbija się dźwięk
To ten znak podszyty dobrą godziną
Patrzę w lustro i wreszcie widzę swój cień

JEDZENIE DO KOSZA – O WIELKIM MARNOTRAWSTWIE W POLSKICH DOMACH

Problem, który zaczyna się w naszej kuchni

Wyrzucanie jedzenia stało się w Polsce bardzo powszechne i uważane za normę. W wielu domach codziennie do kosza trafiają lekko wyschnięte kromki chleba, nadpsute owoce, przeterminowane o jeden dzień jogurty czy resztki obiadu. Często dzieje się to bez większego zastanowienia. Wydaje nam się, że jeden wyrzucony produkt nie ma znaczenia, ale gdy postępuje tak wiele osób, skala problemu rośnie. Jedzenie jest dziś łatwo dostępne, sklepy pełne, a promocje zachęcają nas do kupowania coraz więcej. W efekcie żywność przestaje być postrzegana jako cenna, a nadmiar staje się normą. Za każdym produktem stoi praca wielu ludzi i wykorzystanie zasobów naturalnych, dlatego marnowanie jedzenia to strata nie tylko finansowa, ale i środowiskowa.

Skala zjawiska w Polsce

W Polsce co roku marnujemy miliony ton żywności. Największe straty powstają w gospodarstwach domowych. Oznacza to, że konsumenci mają największy wpływ na ograniczenie tego problemu. Najczęściej wyrzucamy pieczywo, owoce, warzywa, wędliny oraz nabiał, czyli produkty, które psują się dosyć szybko i wymagają odpowiedniego przechowywania.

Na powyższym wykresie możemy zauważyć główne powody wyrzucania żywności w polskich domach. Największy udział ma zepsucie żywności (65,2%). Kolejnymi przyczynami są przeterminowanie (42%), przygotowanie zbyt dużej ilości jedzenia (26,5%), zakupienie nadmiernej ilości żywności (22,2%), czy nieprzemyślane zakupy (19,7%), a także inne powody, jak niewłaściwe przechowywanie czy brak pomysłów na wykorzystanie resztek jedzenia.



Przyczyny marnowania jedzenia

Zródło: Opracowanie własne NIK na podstawie danych z „Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce. Skala i przyczyny problemu”.

Jedną z głównych przyczyn jest brak planowania zakupów. Często robimy je w pośpiechu, po pracy, bądź szkole zmęczeni i głodni. Łatwo wtedy ulec promocjom i kupić za dużo, co kończy się później wyrzucaniem zepsutych produktów.

Kolejnym powodem jest niewłaściwe przechowywanie żywności. Nie każdy wie, jak długo można trzymać dany produkt i w jakiej temperaturze. Zdarza się też, że zapominamy jakie produkty mamy w lodówce. Niektórzy nie rozróżniają oznaczenia na opakowaniach „należy spożyć do” (co oznacza datę graniczną, po której produkt może być niebezpieczny do zjedzenia) od „najlepiej spożyć przed” (co informuje nas jedynie o utracie jakości). Brak tej wiedzy prowadzi do wyrzucania jedzenia, które wciąż nadaje się do spożycia. Ważny jest również wygląd produktów dla konsumentów, drobne plamki na owocach czy warzywach często powodują, że traktujemy je jako nie nadające się do zjedzenia, choć nadal są dobre.

Skutki ekonomiczne i środowiskowe

Marnowanie żywności to przede wszystkim strata pieniędzy. Wyrzucając produkty, marnujemy środki, co w skali całego roku daje znaczne kwoty. Poważne są również skutki dla środowiska. Produkcja żywności wymaga bardzo dużych ilości wody, energii i pracy ludzi, a hodowla zwierząt wiąże się z emisją gazów cieplarnianych. Gdy jedzenie trafia na wysypisko, wszystkie te zasoby zostały wykorzystane bez potrzeby. Rozkładające się resztki wytwarzają metan, który ociepla klimat, pokazując, że marnowanie jedzenia to problem dla całego świata.

Wymiar społeczny

W Polsce wiele osób żyje w trudnej sytuacji finansowej i korzysta z pomocy żywnościowej. Organizacje, takie jak Federacja Polskich Banków Żywności, przekazują niesprzedane produkty potrzebującym. Wciąż jednak niektórzy cierpią z powodu braku żywności, a inni wyrzucają jej nadmiar. To pokazuje, że marnowanie jedzenia to problem nie tylko ekonomiczny i ekologiczny, ale też problem dla naszego sumienia, wymagający refleksji nad codziennymi wyborami.

Co możemy zrobić jako konsumenci?

Ważnym i prostym krokiem jest planowanie posiłków, przygotowanie listy zakupów i trzymanie się jej w sklepie. Sprawdzanie lodówki przed zakupami pomaga unikać zakupowi nadmiaru produktów. Odpowiednie przechowywanie żywności jest także istotne, produkty z krótszym terminem ważności powinny znajdować się z przodu półki. W taki sposób nie zostanie ono przez nas zapomniane. Skutecznym sposobem na przedłużenie trwałości pieczywa, mięsa czy warzyw jest mrożenie. Wykorzystanie resztek pozwala przygotować nowe potrawy. Z wczorajszego obiadu można zrobić np. zapiekankę lub sałatkę. Dodatkowo nowoczesne aplikacje, takie jak Too Good To Go, umożliwiają kupowanie niesprzedanego jedzenia w niższej cenie, ograniczając odpady.



Edukacja i zmiana myślenia

Ograniczenie marnowania wymaga zmiany sposobu myślenia. Jedzenie nie powinno być traktowane jak coś mało wartościowego. Już dzieci powinny uczyć się, jak powstaje żywność i, ile pracy wymaga jej produkcja. Świadomość tego procesu buduje szacunek do jedzenia. Edukowanie ludzi na temat dobrych nawyków zakupowych, m.in. w mediach społecznościowych i szkołach zwiększa szanse na realne zmiany.

Podsumowanie

Marnowanie żywności w polskich domach to poważny problem o skutkach ekonomicznych, ekologicznych i społecznych. Choć jego skala jest duża, rozwiązanie zaczyna się od prostych działań każdego dnia. Planowanie zakupów, właściwe przechowywanie produktów i wykorzystanie resztek może znacząco zmniejszyć ilość wyrzucanego jedzenia. Każde niezamarnowane jedzenie ma znaczenie, a zmiana zależy głównie od nas.

J.R.

Źródła:

Przepisy do poprawki – wciąż za dużo żywności trafia do śmieci - Najwyższa Izba Kontroli

Nierówności społeczne a dostęp do żywności | Banki Żywności

Marnowanie żywności w Polsce

Marnowanie żywności - raport 2021 - Zielarz Szczecin – konsultacje fitoterapeutyczne | Prof. PUM Karolina Jakubczyk

Przeciwdziałanie marnowaniu żywności w Polsce – dane i obowiązki - Portal Ochrony Środowiska

Nie marnuj żywności - żywność to wartość. Międzynarodowy Dzień Świadomości o Stratach i Marnotrawstwie Żywności - Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi - Portal Gov.pl

Polacy wyrzucają miliony ton jedzenia. Sprawdź, jak to zmienić

Jak ograniczyć marnowanie jedzenia? 15 praktycznych porad

Marnowanie żywności: 10 wskazówek jak je ograniczyć - Vitapedia

Przepisy do poprawki – wciąż za dużo żywności trafia do śmieci - Najwyższa Izba Kontroli

WIOSENNA SZARLOTKA

Masz wolny wieczór i ochotę na pyszne ciasto? Przychodzę z pomocą! Trzymajcie przepis na pyszną, domową szarlotkę, którą możecie zrobić w jeden wieczór, z np.: rodziną lub rodzeństwem. Milego i przyjemnego pieczenia!

Ciasto kruche:

- 300 g mąki pszennej
- 180 g zimnego masła
- 80 g cukru pudru
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- skórka otarta z ½ cytryny
- szczypta soli

Nadzienie:

- 1 kg jabłek
(najlepiej lekko kwaśnych, np. szara reneta)
- 2–3 łyżki cukru (do smaku)
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Kruszonka migdałowa:

- 60 g masła
- 50 g cukru
- 70 g mąki
- 40 g płatków migdałów



Ciasto

1. Mąkę wymieszaj z proszkiem, cukrem i solą.
2. Dodaj zimne masło i posiekaj nożem (lub rozetrzyj palcami) do konsystencji kruszonki.
3. Dodaj jajko i skórkę z cytryny, szybko zagnieć ciasto.
4. Zawień w folię i schładzaj 30–40 minut w lodówce.

Jablka

1. Obierz jabłka, pokrój w cienkie plasterki.
2. Wymieszaj z cukrem, sokiem z cytryny, wanilią, cynamonem i mąką ziemniaczaną.
3. Odstaw na 10 minut.

Kruszonka

Wszystkie składniki rozetrzyj palcami, aż powstaną nieregularne grudki.

1. Schłodzone ciasto rozwałkuj i wyłóż nim formę (ok. 24 cm).
2. Nakłuj widelcem i podpiecz 10 minut w 180°C (górze-dół).
3. Wyłóż jabłka, posyp kruszonką.
4. Piecz 35–40 minut, aż wierzch się zarumieni.

Amelia Marzec 2a