Dziennik Łódzki
JUniOR

Z Archiwum XX

XX LO w Łodzi
XX LO, ul.Obywatelska 57
93-558, Łódź

Numer 7 10/21

www.juniormedia.pl

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PIERWSZE DNI W SZKOLE

Jestem uczennicą klasy I. Podzielę się z Wami moimi wrażeniami związanymi z pierwszymi dniami w XX LO w Łodzi. Szkoła jest bardzo ładna. Codziennie chętnie idę na lekcje z uśmiechem na twarzy i nie mogę się doczekać spotkania z klasą. Myślałam, że bardzo długo zajmie mi przyzwyczajanie się do nowego miejsca, nowych ludzi i mówienia do nauczycieli „Pani Profesor", czy „Panie Profesorze". Ku mojemu zdziwieniu bardzo szybko przyzwyczaiłam się do nowej rzeczywistości. Mam wrażenie, jakbym znała moją klasę od zawsze, a nie od (prawie) dwóch miesięcy. Trafiła mi się cudowna wychowawczyni. Pani od religii też jest cudowną kobietą, lekcje z nią, to czysta przyjemność. Mam wrażenie, że nie mogłam trafić na lepszych ludzi.

Dobra, były miłe słówka, to teraz troszkę ponarzekam. Mój strach budzi pani od matematyki. Gdy zostałam wyciągnięta do tablicy, to prawie dostałam zawału. Ze stresu zapomniałam, ile to 2+2 i jak się nazywam. Rozumiem, że pani chce nas przygotować do matury, ale przeraża nas ilość zadawanych prac. Mam nadzieję, że z biegiem czasu zrozumiemy się i zaczniemy lepiej dogadywać.

Natalia Ic

"*To, co zdobyliśmy z największym trudem, najbardziej kochamy.*"

Seneka

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO 10 PAŹDZIERNIKA 2021

Święto ustanowiono w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego, a jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszenie opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych.

W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty, kiedy jest "ciężko na duchu". Wiele czynników może wpływać na gorsze samopoczucie. Ważne jest, aby zwracać uwagę na, m. in. takie objawy jak obniżony nastrój, długotrwały smutek, długotrwałe zmęczenie, lęk, brak apetytu, utrata zainteresowań, rezygnacja z relacji towarzyskich – trwające dłużej niż dwa tygodnie są ważnym powodem do konsultacji z lekarzem.

Lidia i Paulina

Jesień **FK**

Dlaczego warto mieć zainteresowania i je rozwijać?

Rozwijanie zainteresowań stanowi dodatkowo odskocznię od codziennego życia oraz obowiązków. Możemy odpocząć i zająć się czymś, co lubimy robić, dzięki czemu w wolnych chwilach nie nudzimy się i nie tracimy czasu na bezczynność. Nie siedzimy bezsensownie przed telewizorem czy telefonem, a przy okazji możemy również odciąć się od stresu lub zmartwień.

Większość ludzi ma jakieś pasje. Są one nieodłącznym elementem naszego życia, który powinniśmy starać się udoskonalać. W tym artykule przedstawię kilka zalet posiadania własnych zainteresowań.

Dzięki uczeniu się nowych rzeczy rozwijamy swój umysł i umiejętności, Poszukujemy informacji na temat, który nas interesuje, co łączy przyjemność z rozwojem. Poznajemy różnych ludzi, od których możemy nauczyć się czegoś nowego. Dobrą okazją do takiego poznawania jest na przykład uczęszczanie do klubów lub grup internetowych w danym temacie.

Dzięki rozwijaniu pasji stajemy się ciekawszymi osobami. Podczas rozmów możemy pochwalić się wiedzą na temat, o którym inni mogą nie mieć pojęcia. W sytuacji, gdy rozmówca również interesuje się tym samym, zyskujemy kompana do dyskusji.

Warto mieć własne hobby, bo to ono kształtuje nasz charakter oraz poszerza wiedzę. Nasze życie staje się ciekawsze, mamy mobilizację do zrobienia czegoś wartościowego. Dlatego każdy z nas powinien odnaleźć własną pasję.

Iza Ic

Fenomen Maty

Michał "Mata" Matczak - polski raper, który wybił się na scenie muzycznej w przeciągu trzech ostatnich lat. Jest artystą kontrowersyjnym, nie boi się mówić głośno o swoich poglądach. Nazywany jest przez niektórych głosem polskiej młodzieży. Ostatnio miał premierę jego nowy album "Młody Matczak", który na Spotify w ciągu miesiąca osiągnął ponad 2mln słuchaczy. Za co mu serdecznie gratulujemy :)

Jedne z największych osiągnięć:

• Michał jest drugim polskim raperem, o którym artykuł pojawił się na łamach jednego z najważniejszych amerykańskich dzienników - The New York Times.

• 2.10.2021 odbył się koncert Maty, który był największym solowym koncertem w historii polskiego hip hopu.

• Za sprawą singla "kiss cam (podryw roku)" Mata został pierwszym polskim artystą, którego utwór trafił na globalną listę Billboard Global 200 US. Uwzględnia ona ponad 200 światowych rynków muzycznych z wyłączeniem Stanów Zjednoczonych

YOUNG LEOSIA - wschodząca gwiazda

Young Leosia, a właściwe Sara Sudoł to 23-latka, o której jeszcze rok temu mało kto słyszał. Popularna, energiczna i bardzo utalentowana, tymi słowami można opisać młodą raperkę. Jej debiutancka EP-ka "Hulanki" ukazała się 24 września i od samego początku bije rekordy popularności. Young Leosia jest pierwszą raperką, której płyta jest najlepiej sprzedającą się w Polsce, jeszcze przed premierą krążek osiągnął status platyny.

Leokadia swoją karierę rozpoczynała jako DJ-ka na trasie koncertowej Żabsona. Występowała również w klubach, grając remiksy i covery. Największą popularność zyskała po wydaniu singla "Szklanki", który zapewnił jej grono wiernych fanów. Do tej pory utwór ma 23 milionów wyświetleń na YouTubie.

Lidia i Paulina, Ic

Young Leosia WE

Zwiększona fascynacja uczuciem strachu i grozy

Z biegiem lat coraz większą popularnością cieszy się wszystko, co związane z uczuciem przerażenia. Rozwijająca się technologia umożliwia nam tworzenie niezwykle realistycznych, strasznych filmów, czy gier. Kina na całym świecie przedstawiają nam dużą ofertę horrorów, a wydawnictwa publikują książki, które mają wzbudzić w nas niepokój, ale i ekscytację. Jednak, dlaczego ludzi tak bardzo fascynuje strach i uczucie przerażenia? Co sprawia, że świadomie wywołują w sobie te emocje?

Groza towarzyszyła nam od zawsze. Odczuwając strach, ludzie czuli przymus przeżycia. Z każdym kolejnym wiekiem, wraz z postępem cywilizacji, nasz instynkt przeżycia stawał się coraz mniej niezbędny. Jednak potrzeba przerażenia została. Z tego względu powstawały mity i legendy. Dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku powstała powieść gotycka. Do klasyki tego gatunku możemy zaliczyć *Zamczysko w Otranto* Horacego Walpole'a, *Frankenstein* Mary Shelley czy *Dracula* Bram Stoker'a.

Wraz z rozwojem kina powstały filmy grozy. Jednym z pierwszych jest *Rezydencja Diabła* z 1896 roku. Niewątpliwe do najlepszych adaptacji zaliczamy *Psychozę* Alfreda Hitchcock'a, Egzorcystę Williama Friedkin'a czy Lśnienie Stanleya Kubrick'a.

Każda osoba, nawet ta z bardzo spokojnym usposobieniem, potrzebuje adrenaliny, którą wywołuje strach. Kiedy się boimy, wydzielają się hormony pomagające pokonać zagrożenie. Należy do nich dopamina, która pobudza ośrodek przyjemności. Kiedy zdajemy sobie sprawę, że nic tak naprawdę nam nie grozi, opuszczają nas negatywne emocje, a pozostają te przyjemne. Odczuwamy również satysfakcję z powodu przezwyciężenia strachu.

Przerażenie pomaga nam również oderwać się od rzeczywistości. Bojąc się, zapominamy o naszych problemach i skupiamy się na bodźcu, który wywołał tę reakcję. Może to być akcja oglądanego filmu czy obecnie czytanej książki. Uczucie to przydatne jest także w przełamywaniu rutyny. Ludzie w swoim ustabilizowanym życiu poszukują przygód i niespodzianek. By je zdobyć, świadomie wywołują w sobie strach. Rosnąca fascynacja uczuciami związanymi z grozą jest niewątpliwie uzasadniona. Mimo tego że z reguły wywołuje negatywne emocje, ma swoje pozytywne strony. Urozmaica również nasze życie i dostarcza potrzebnej adrenaliny.

Amelia, IIIag

Frankenstein **AS**

Egzorcysta **AS**

SŁODKIE PRZEPISY NA POCHMURNE POPOŁUDNIA

ANIELSKA CHWILA

Jeśli znudziły się już Wam tradycyjne polskie naleśniki, proponuję skosztować ich amerykańskiej wersji, czyli pancakes. Jestem pewna, że podbiją Wasze serca i na długo zagoszczą w Waszym menu.

Pancakes

Składniki:
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- ¾ szklanki mleka
- 1 szklanka mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki masła
- ¼łyżeczki soli

Dodatkowo:
Dżem, krem czekoladowy, syrop klonowy lub świeże owoce z bitą śmietaną.

Sposób przygotowania:
- Do miski wbij 2 jajka, dodaj: sól, cukier oraz cukier wanilinowy, wszystko zmiksuj, aż do uzyskania jasnej masy.
- Do otrzymanej masy dodaj ciepłe mleko oraz przesianą mąkę, wszystko wymieszaj aż do uzyskania jednolitej masy.
- Dodaj proszek do pieczenia oraz rozpuszczone masło, całość wymieszaj.
- Ciasto należy odstawić na minimum 20 minut.
- Na rozgrzanej patelni rozprowadź olej, nadmiar zetrzyj ręcznikiem papierowym, smażyć na średnim ogniu przez ok. 1,5 minuty, a następnie z drugiej strony przez ok. 0,5 minuty.

Pancakes można podać na wiele różnych sposobów: z dodatkiem świeżych owoców z bitą śmietaną, syropem klonowym, kremem czekoladowym lub dżemem.

Smacznego!

Babeczki

Składniki:
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- 0,5 szklanki cukru
- 2,5 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka mleka
- 0,5 szklanki oleju
- czekolada

Sposób przygotowania:
- Do miski wsyp wszystkie suche składniki i wymieszaj je.
- Do osobnego naczynia wlej mleko, olej oraz jajko, wszystko zamieszaj.
- Zmieszaj przez krótki czas suche składniki z mokrymi.
- Wlej 1 łyżkę uzyskanej masy do foremki w blaszce.
- Czekoladę pokrój w kostki i dodaj do każdej foremki.
- Resztą ciasta przykryj czekoladę w każdej babeczce.
- Piecz w nagrzanym piekarniku do 180 stopni przez ok. 20 minut.

Przygotowanie babeczek zajmuje zaledwie 30 minut, a wychodzą pyszne!

Smacznego!

Julia Id