



NEWSLETTER



Najlepszy sposób przepowiedzenia własnej przyszłości to jej wykreowanie.
H. I. MAENCKEN



POKOLENIE PERMANENTNEGO ZMĘCZENIA – CO DZIEJE SIĘ Z DZISIEJSZYMI LICEALISTAMI?

JESZCZE DEKADĘ TEMU, ZMĘCZONY LICEALISTA KOJARZYŁ SIĘ GŁÓWNIEM KIMŚ, KTO „ZARWAŁ NOC PRZED SPRAWDZIANEM”. DZIŚ ZMĘCZENIE NASTOLATKÓW STAŁO SIĘ NIEMAL STANEM PERMANENTNYM. CORAZ WIĘCEJ MŁODYCH LUDZI FUNKCJONUJE NA GRANICY PRZECIĄŻENIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO – NIEWYSPANI, PRZEBODŹCOWANI, ROZPROSZENI, EMOCJONALNIE WYCZERPANI. I CO NAJWAŻNIEJSZE: TO NIE JEST KWESTIA „LENISTWA POKOLENIA”, ALE REALNYCH ZMIAN CYWILIZACYJNYCH. WSPÓŁCZESNY LICEALISTA ŻYJE W ŚWIECIE, KTÓRY NIGDY SIĘ NIE WYŁĄCZA. JESZCZE DZIESIĘĆ, PIĘTNAŚCIE LAT TEMU SZKOŁA KOŃCZYŁA SIĘ WRAZ Z OSTATNIM DZWONKIEM. DZIŚ TELEFON SPRAWIA, ŻE SZKOŁA, RELACJE SPOŁECZNE, PRESJA I PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI SĄ OBECNE PRZEZ 24 GODZINY NA DOBĘ.

WSPÓŁCZESNY NASTOLATEK FUNKCJONUJE W CIĄGŁYM STRUMIENIU BODŹCÓW. POWIADOMIENIA, WIADOMOŚCI, TIKTOK, INSTAGRAM, DISCORD, GRUPY KLASOWE, FILMIKI, MEMY, INFORMACJE – MÓZG PRAKTYCZNIE NIE MA MOMENTU CISZY. PSYCHOLOGOWIE CORAZ CZĘŚCIEJ MÓWIĄ O ZJAWISKU „CYFROWEGO ZMĘCZENIA”, CZYLI PRZECIĄŻENIA UKŁADU NERWOWEGO NADMIAREM INFORMACJI I CIĄGŁĄ GOTOWOŚCIĄ DO REAKCJI. BADANIA NASK POKAZUJĄ, ŻE JUŻ CO TRZECI NASTOLATEK WYKAZUJE OZNAKI PROBLEMATYCZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU.

EKSPERCI ZWRACAJĄ UWAGĘ, ŻE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NIE SĄ PROJEKTOWANE PO TO, BY USPOKAJAĆ, ALE PO TO, BY ZATRZYMYWAĆ UWAGĘ JAK NAJDŁUŻEJ. DRODZY RODZICE, TO TROCHĘ TAK, JAKBY MŁODY CZŁOWIEK PRÓBOWAŁ ODPOCZAĆ... SIEDZĄC W CENTRUM HANDLOWYM PODCZAS WYPRZEDAŻY, Z WŁĄCZONYM ALARMEM PRZECIWOŻAROWYM I DZIESIĘCIOMA OSOBAMI MÓWIĄCYMI JEDNOCZEŚNIE. I PARADOKSALNIE – IM BARDZIEJ PRÓBUJEMY „ODMÓŹDZIĆ SIĘ” TELEFONEM, TYM BARDZIEJ NASZ MÓZG POZOSTAJE POBUDZONY.

JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH PROBLEMÓW WSPÓŁCZESNYCH LICEALISTÓW JEST TAKŻE CHRONICZNY BRAK SNU. NASTOLATKI ŚPIĄ DZIŚ WYRAŹNIE KRÓCEJ NIŻ JESZCZE KILKANAŚCIE LAT TEMU. BADANIA CYTOWANE PRZEZ NATIONAL GEOGRAPHIC WSKAZUJĄ, ŻE MŁODZI LUDZIE REGULARNIE NIE DOSYPIAJĄ, A SKUTKI WIDAĆ W KONCENTRACJI, ZDROWIU PSYCHICZNYM I WYNIKACH W NAUCE. NAUKOWCY Z UNIWERSYTETU W GLASGOW WYKAZALI, ŻE NASTOLATKI KORZYSTAJĄCE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH PONAD PIĘĆ GODZIN DZIENNIE ZNACZNIE CZĘŚCIEJ CHODZĄ SPAĆ PO 23:00 I MAJĄ ZABURZONY RYTM SNU. PROBLEM POLEGA NA TYM, ŻE ORGANIZM NASTOLATKA BIOLOGICZNIE POTRZEBUJE WIĘCEJ ODPOCZYNKU NIŻ ORGANIZM DOROSŁEGO. TYMCZASEM WSPÓŁCZESNY LICEALISTA CZĘSTO ZASYPIA Z TELEFONEM W RĘKU, A BUDZI SIĘ JUŻ KILKA SEKUND PO PIERWSZYM ALARMIE – RÓWNIEŻ Z TELEFONEM. BO TAK NAPRAWDĘ JEST TO POKOLENIE, KTÓRE ZASYPIA PRZY ŚWIETLE EKRANU I BUDZI SIĘ OD RAZU W ŚRODKU ŚWIATA PEŁNEGO OCZEKIWAŃ.

JESZCZE KILKA LAT TEMU WIECZÓR OZNACZAŁ NATURALNE WYCISZENIE, TYMCZASEM DZIŚ DLA WIELU MŁODYCH LUDZI NOC STAŁA SIĘ „DRUGĄ ZMIANĄ ŻYCIA SPOŁECZNEGO”. TO WTEDY ODPISUJE SIĘ NA WIADOMOŚCI, NADRABIA RELACJE, OGLĄDA FILMIKI I „NA CHWILĘ” WCHODZI NA TIKTOKA – KTÓRY KOŃCZY SIĘ DWIE GODZINY PÓŹNIEJ. WSPÓŁCZEŚNI LICEALIŚCI ŻYJĄ W PRZEKONANIU, ŻE MUSZĄ BYĆ ŚWIETNI WE WSZYSTKIM JEDNOCZEŚNIE, PONIEWAŻ DOBRE OCENY JUŻ NIE WYSTARCZAJĄ. TRZEBA ZNAĆ MINIMUM DWA JĘZYKI NA POZIOMIE KOMUNIKATYWNYM, ANGAŻOWAĆ SIĘ W WOLONTARIAT, PROWADZIĆ AKTYWNOŚĆ



POKOLENIE PERMANENTNEGO ZMĘCZENIA – CO DZIEJE SIĘ Z DZISIEJSZYMI LICEALISTAMI?

SPOŁECZNĄ, POSIADAĆ LICZNE CERTYFIKATY, ODNOSIĆ SUKCESY, A NAJLEPIEJ JESZCZE PROWADZIĆ „PRODUKTYWNE ŻYCIE” WIDOCZNE W INTERNECIE. TAKIE PODEJŚCIE POWODUJE OGROMNE NAPIĘCIE PSYCHICZNE, DLATEGO TAK WIELU MŁODYCH LUDZI FUNKCJONUJE W CIĄGŁYM POCZUCIU, ŻE ROBIĄ ZA MAŁO, A PRZECIEŻ CZŁOWIEK NIE JEST STWORZONY DO ŻYCIA W TRYBIE NIEUSTANNEGO UDOWADNIANIA SWOJEJ WARTOŚCI. JESZCZE 10 LAT TEMU MŁODZIEŻ PORÓWNYWAŁA SIĘ GŁÓWNIEM DO OSÓB Z KLASY CZY SZKOŁY. DZIŚ PORÓWNUJE SIĘ DO CAŁEGO INTERNETU: DO INFLUENCERÓW, IDEALNYCH SYLWETEK, SUKCESÓW INNYCH, PODRÓŻY, WYNIKÓW MATUR PRÓBNYCH PUBLIKOWANYCH NA TIKTOKU I ŻYCIA, KTÓRE CZĘSTO JEST ZWYCZAJNIE WYREŻYSEROWANE. PSYCHOLOGOWIE NAZYWAJĄ TO „PRESJĄ NIEKOŃCZĄCEGO SIĘ PORÓWNIANIA”.

ZDARZA SIĘ, ŻE DOROŚLI MÓWIĄ „(...) PRZECIEŻ MŁODZI MAJĄ ŁATWIEJ NIŻ KIEDYŚ. NIE MUSZĄ STAĆ W KOLEJKACH, MAJĄ DOSTĘP DO NAJNOWSZYCH TECHNOLOGII, MOGĄ ROZWIJAĆ SWOJĄ WIEDZĘ ORAZ ZAINTERESOWANIA, TAKŻE PISZĄC KRÓTKO, MAJĄ WYGODNIEJSZE ŻYCIE”. TYMCZASEM MÓZG MŁODEGO CZŁOWIEKA MUSI CODZIENNIE PRZETWARZAĆ WIELOKROTNIEM WIĘCEJ INFORMACJI NIŻ MÓZG NASTOLATKA SPRZED DEKADY. NADMIAR BODŹCÓW POWODUJE: PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, ROZDRAŻNIENIE, TRUDNOŚCI Z ODPOCZYNKIEM, POCZUCIE CIĄGŁEGO NAPIĘCIA, ZMĘCZENIE PSYCHICZNE NAWET BEZ DUŻEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO. BADANIA POKAZUJĄ TAKŻE, ŻE INTENSYWNE KORZYSTANIE Z SOCIAL MEDIÓW WIĄŻE SIĘ Z WYŻSZYM POZIOMEM LĘKU, OBNIŻONYM NASTROJEM I WIĘKSZYM RYZYKIEM OBJAWÓW DEPRESYJNYCH. PODSUMOWUJĄC, CHCIAŁABYM DODAĆ, IŻ POPRZEDNIE POKOLENIA BAŁY SIĘ, ŻE MŁODZI LUDZIE NIE NADAŻĄ ZA ŚWIATEM. DZISIEJSI MŁODZI LUDZIE BOJĄ SIĘ, ŻE ŚWIAT NIGDY NIE ZWOLNI, DLATEGO TEŻ WSPÓŁCZESNY LICEALISTA CZĘSTO NIE POTRZEBUJE KOLEJNEJ MOTYWACJI. POTRZEBUJE PRZESTRZENI, SNU, SPOKOJU I POCZUCIA, ŻE NIE MUSI BYĆ IDEALNY PRZEZ CAŁY CZAS.

PEDAGOG SPECJALNY
M. JASNOCH-BRZESKA

BIBLIOGRAFIA:

1. INSTAGRAM A ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODYCH LUDZI, NAUKA W POLSCE, ŹRÓDŁO INTERNETOWE ([HTTPS://NAUKAWPOLSC.PL/AKTUALNOSCI/NEWS%2C110100%2C0POZNIANIE-SNU-I-INSTAGRAM-WPLYWAJA-NA-ZDROWIE-PSYCHICZNE-MLODYCH.HTML](https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C110100%2C0POZNIANIE-SNU-I-INSTAGRAM-WPLYWAJA-NA-ZDROWIE-PSYCHICZNE-MLODYCH.HTML), DOSTĘP: 11.05.2026).
2. MÓZG NA GŁODZIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, NASK, ŹRÓDŁO INTERNETOWE ([HTTPS://WWW.NASK.PL/AKTUALNOSCI/MOZG-NA-GLODZIE-MEDIOW-SPOLECNOSCIOWYCH](https://www.nask.pl/aktualnosci/mozg-na-glodziemediow-spolecznosciowych), DOSTĘP: 11.05.2026).
3. NASTOLATKI ŚPIĄ CORAZ KRÓCEJ, BADANIA NATIONAL GEOGRAPHIC, ŹRÓDŁO INTERNETOWE ([HTTPS://WWW.NATIONAL-GEOGRAPHIC.PL/NAUKA/NASTOLATKOWIE-SPIA-TERAZ-ZNACZNIE-KROCEJ-NIZ-POD-KONIEC-LAT-2000-OGROMNE-BADANIE-STATYSTYCZNE-WSKAZUJE-ZE-TO-NIE-ICH-WINA](https://www.national-geographic.pl/nauka/nastolatki-spia-teraz-znacznie-krocej-niz-pod-koniec-lat-2000-ogromne-badanie-statystyczne-wskazuje-ze-to-nie-ich-wina), DOSTĘP: 11.05.2026).

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



1 kwietnia – nasze szkoły prezentowały się na Targach Edukacyjnych w Kobylnicy



1 kwietnia – kilkadziesiąt porcji dań świątecznych przygotowaliśmy wspólnie z partnerami dla podopiecznych Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta w Słupsku



2 kwietnia – uczniowie wzięli udział w konkursie na najpiękniejszą kartkę wielkanocną w języku niemieckim



2 kwietnia – nasi juniorzy młodzi w ramach 5. kolejki ligi wojewódzkiej B1 pokonali 5:0 MKS Chojniczanka Chojnice



2 kwietnia – Michalina Bartczak i Małgorzata Pawlik z klasy 3A Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego wzięły udział w finale wojewódzkim XI Ogólnopolskiej Olimpiady Solidarności „Dwie dekady historii”



2 kwietnia – Artur Gawrych z klasy 3 OPW zdobył tytuł finalisty etapu centralnego Olimpiady Historycznej „Losy żołnierza i dzieje oręża polskiego w latach 972-1514”

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



2 kwietnia – Marcel Czarnowski-Zielonko, uczeń klasy 8 SMS, uzyskał tytuł laureata Ogólnopolskiego Konkursu Historycznego „Losy żołnierza i dzieje oręża polskiego w latach 972–1514. Od Cedyni do Orszy”



2 kwietnia – uczniowie realizujący projekt Emerytura pełna kolorów odwiedzili Dom Seniora Feliza w Słupsku



3 kwietnia – nasi juniorzy młodszy w ramach 6. kolejki ligi wojewódzkiej B1 pokonali w Kościerzynie KS Skorzewo 5:2



8 kwietnia – uczniowie klas trzecich i czwartych TW uczą się asysty przy zabiegach weterynaryjnych



9 kwietnia – w ramach Dnia Ziemi uczniowie ZSI i SMS wzięli udział w akcji Operacja Czysta Rzeka, angażując się w sprzątanie terenów zielonych przy ulicy Koszalińskiej



10–11 kwietnia – w naszych szkołach odbyły się Dni Otwartej Szkoły

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



10 kwietnia – Certyfikaty Kwalifikacji Zawodowej otrzymali uczniowie klasy maturalnej Technikum Weterynarii. W przypadku kwalifikacji ROL.12 zdawalność części praktycznej wynosiła nawet 100 procent, a części pisemnej 87 procent



11 kwietnia – juniorzy młodsi w ramach 7. kolejki ligi wojewódzkiej B1 przegrali w Słupsku z UKS Jedyńka Reda 2:3



13 kwietnia – uczniowie klasy 3A Liceum Psychologicznego odwiedzili siedzibę Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Słupsku. Okazją był Dzień Otwarty Państwowej Inspekcji Sanitarnej



14 kwietnia – kolejny rok z rzędu reprezentacja liceum SMS Słupsk wygrała piłkarskie rozgrywki Słupskiej Olimpiady Młodzieży Szkół Ponadpodstawowych



14 kwietnia – nasze szkoły prezentowały się na Targach Edukacyjnych w Postominie



14 kwietnia – reprezentacja naszej szkoły zajęła II miejsce podczas spartakiady sportowo-obronnej zorganizowanej w 22. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Malborku

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



14 kwietnia – uczniowie z klasy 3B LSP Żyj zdrowo! w ramach projektu społecznego przeprowadzili spotkanie dotyczące zdrowego żywienia, jak i zdrowych codziennych nawyków



15 kwietnia – nasze szkoły prezentowały się na Targach Edukacyjnych w Głównyczach



15 kwietnia – w naszej szkole odbył się etap rejonowy Konkursu Wiedzy o Krajach Niemieckojęzycznych dla szkół ponadpodstawowych. Swoją wiedzę kulturo- i realizmawczą dotyczącą krajów DACHL sprawdziło blisko 30 uczniów ze Słupska, Darłowa, Bytowa, a nawet Chojnic



15 kwietnia – Aleksandra Turzyniecka i Franciszek Bogusławski, uczniowie klasy 3A Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza, ukończyli malowanie muralu w Szkole Podstawowej nr 10 w Słupsku



16 kwietnia – kilkanaście budek i karmników dla ptaków budują uczennice naszego Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza. Trafiają one na Podgrodzie, dzielnicę Słupską, która w najbliższych miesiącach i latach przejdzie rewitalizację i metamorfozę



16 kwietnia – uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego odwiedzili Schronisko dla zwierząt. Przekazali datki, jakie zebrali podczas kiermaszu. Pieniądze przeznaczone będą na specjalistyczną karmę dla psów i kotów

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



16 kwietnia – w ramach zajęć ze specjalizacji projektowanie przestrzeni, uczniowie klasy 2 Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza zaaranżują łazienkę



16 kwietnia – Maciej Żmuda-Trzebiatowski i Zuzanna Winnicka, oboje z Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza, będą reprezentować Słupsk w przeglądzie wojewódzkim 71. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego



16 kwietnia – w ramach ogólnopolskiego konkursu zoologicznego IRBIS, uczennica klasy 1 TW Nikola Bachul, przy wsparciu swoich koleżanek, zrealizowała wiele działań edukacyjnych pod hasłem „Egzotyczny pupil w domu”



16 kwietnia – w naszej szkole odbyła się 3. edycja rejonowego Konkursu Wiedzy o Krajach Niemieckojęzycznych dla szkół podstawowych



17 kwietnia – Magdalena Rekosz z klasy 5 TW i Marta Rudzińska z klasy 4A TW reprezentowały naszą szkołę w okręgowym etapie Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Rolniczych w Bydgoszcy



20 kwietnia – zespół nauczycieli wziął udział w szkoleniu przeprowadzonym przez Fundację Pozytywni poświęconym radzeniu sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



20 kwietnia – nasi kadeci z pierwszej i drugiej klasy Oddziału Przygotowania Wojskowego i z Policyjnego Liceum Ogólnokształcącego wzięli udział w Wojskowych Targach Służby i Pracy



20 kwietnia – uczniowie SMS w drużynowych biegach przełajowych na dystansie 1500 metrów drużynowo znaleźli się na drugiej pozycji



21-22 kwietnia – uczniowie kończący Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza zdawali egzamin praktyczny na tytuł zawodowy plastyka



22 kwietnia – uczniowie i nauczyciele ZSI i SMS pojechali do Szkoły Podstawowej nr 2 w Sławnie, gdzie odbył się Dzień Presentacji Ofert Szkół Ponadpodstawowych



23 kwietnia – nasze szkoły prezentowały się na Targach Edukacyjnych w Słupsku



23 kwietnia – dziewczęta z klasy 2 TW odwiedziły Miejskie Przedszkole Integracyjne nr 8 Zamek Skarbów w Słupsku

DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



23 kwietnia – z okazji Dnia Ziemi uczniowie klas 3B LSP i 1A TW uczestniczyli w warsztatach w Instytucie Geografii Uniwersytetu Pomorskiego



23 kwietnia – podczas zajęć z przedmiotu pielęgnacja i behawioryzm uczniowie Technikum Weterynaryjnego zdobywali wiedzę m.in. o sportach kynologicznych



24 kwietnia – uczniowie klas maturalnych zakończyli rok szkolny



25 kwietnia – nasi juniorzy młodsi w ramach 9. kolejki ligi wojewódzkiej B1 zremisowali w Tuchomiu z miejscowym Myśliwcem 2:2



25 kwietnia – uczniowie z klasy 3B LSP uczestniczyli w plenerze rzeźbiarskim w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku



27 kwietnia – uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego pobiegli w Sztafecie Pokoleń. To akcja zorganizowana z okazji 20-lecia SMS

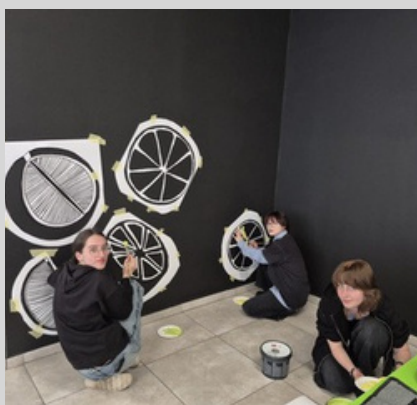
DZIAŁO SIĘ W KWIETNIU



29 kwietnia – uczniowie klasy 3C Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza sadzili kwiaty i montowali karmniki w ramach akcji Kwiatki, bratki i stokrotki



28–29 kwietnia – w naszej szkole odbyły się Dni Zdrowia. Miały one na celu propagowanie zdrowego stylu życia oraz zasad prawidłowego odżywiania



29 kwietnia – kolejny mural tworzy w Szkole Podstawowej nr 10 nasza młodzież z Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza. Tym razem nasza artystyczna młodzież pracuje w stołówce, gdzie powstaje owocowa ściana



30 kwietnia – w turnieju finałowym w ramach Słupskiej Olimpiady Młodzieży nasi chłopcy z 8 klasy Szkoły Podstawowej SMS zajęli 3. miejsce

UCZEŃ ZDOLNY UWAGA – WALUTA PRZYSZŁOŚCI

W poprzednim numerze polecaliśmy inspirujące lektury, by odnaleźć spokój. Dzisiaj idziemy o krok dalej. W świecie, w którym z każdej strony walczą o nas powiadomienia, najważniejszą kompetencją jutra nie jest sama wiedza, ale umiejętność zarządzania własną uwagą.

Nawet największy talent potrzebuje skupienia, by stać się mistrzostwem. Jak zatem przejść od ciągłego rozproszenia do stanu „Flow”?

PROPOZYCJA DLA UCZNIA: TRENING PRACY GŁĘBOKIEJ

Zasada 60/10: Spróbuj uczyć się przez 60 minut przy całkowicie wyłączonym telefonie (najlepiej w innym pokoju!). Potem nagródź się 10 minutami pełnej swobody. Zobaczysz, że w godzinę zrobisz więcej niż normalnie w trzy.

Zabójcy koncentracji: Pamiętaj, że „wielozadaniowość” to mit. Przelączenie się między zadaniem a TikTokiem sprawia, że Twój mózg traci nawet 40% efektywności.

PROPOZYCJA DLA RODZICA: WSPARCIE W BUDOWANIU AZYLU

Strefa bez technologii: Pomóż dziecku wyznaczyć czas i miejsce, gdzie ekrany nie mają wstępu. To tam rodzą się najciekawsze pomysły i najgłębsze przemyślenia.

Modelowanie postaw: Pokaż, że Ty również potrafisz odłożyć telefon, by w pełni skupić się na rozmowie lub lekturze. Wspólna uważność to najlepszy fundament rozwoju.

PAMIĘTAJMY: PRZYSZŁOŚĆ NALEŻY DO TYCH, KTÓRZY POTRAFIĄ USŁYSZEĆ WŁASNE MYŚLI W SZUMIE INFORMACYJNYM.





UCZEŃ ZDOLNY

Zestawienie sukcesów naszej społeczności szkolnej kwietnia 2026:

ZWYCIĘZCY SZKOLNEGO KONKURSU
NA NAJPIĘKNIEJSZĄ KARTKĘ WIELKANOCNĄ
W JĘZYKU NIEMIECKIM.

OTO **LAUREATKI KONKURSU:**

I MIEJSCE – **ALINA KAMIŃSKA**, KLASA 3B LP,

II MIEJSCE – **OLIWIA**, KLASA 3B LP,

III MIEJSCE – **ZUZIA ADAMCZEWSKA**, KLASA 3B
LSP.

WYRÓŻNIENIA:

MAGDALENA SKUPIŃSKA, KLASA 3B LP,

NATALIA ŻUKOWSKA, KLASA 3A PL.



WYGRANA JUNIORÓW MŁODSZYCH W RAMACH
5. KOLEJKI LIGI WOJEWÓDZKIEJ BI Z MKS
CHOJNICZANKA CHOJNICE.

SKŁAD SMS GRYF SŁUPSK:

MIŁOSZ CIESZYŃSKI/80' **WIKTOR TRAWIŃSKI,**
JAKUB STANKIEWICZ, JAKUB KRUMPLEWSKI,
IGOR KOZODÓJ/65' **OSKAR GNICH, JAKUB**
CZARNUCH, HUBERT SZCZEGIELNIAK/55'
MIKOŁAJ WITKOWSKI, BŁAŻEJ RESZKA/65'
DORIAN MUŁYK, DENIS BEIHUL/56' **KACPER**
SZCZURKO, TYMOTEUSZ KONOPA, JAKUB
KOLEŚNIK/75' **GRZEGORZ DŁUGOSZEWSKI,**
ALAN GÓRSKI/70' **JAKUB KOSECKI.**

TRENERZY: **ADAM PIETRAS, PIOTR GAWIŃSKI.**



UCZEŃ ZDOLNY

MICHALINA BARTCZAK | MAŁGORZATA PAWLIK

Z KLASY 3A PSYCHOLOGICZNEGO LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO WZIĘŁY UDZIAŁ W FINALE WOJEWÓDZKIM XI OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY SOLIDARNOŚCI „DWIE DEKADY HISTORII”. KONKURS ODBYŁ SIĘ W HISTORYCZNEJ SALI BHP STOCZNI GDAŃSKIEJ. OBIE DZIEWCZYNY WYKAZAŁY SIĘ DUŻĄ WIEDZĄ Z ZAKRESU HISTORII NAJNOWSZEJ, A **MICHALINA BARTCZAK** ZAJĘŁA **WYSOKIE 15. MIEJSCE** W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM.



ARTUR GAWRYCH Z KLASY 3 OPW ZDOBYŁ

TYTUŁ FINALISTY ETAPU CENTRALNEGO

OLIMPIADY HISTORYCZNEJ „LOSY ŻOŁNIERZA

I DZIEJE ORĘŻA POLSKIEGO W LATACH 972-

1514”. TEN SUKCES DAJE MU ZWOLNIENIE

Z ROZSZERZONEJ MATURY Z HISTORII ORAZ

INDEKS LUB PIERWSZEŃSTWO W PRZYJĘCIU

NA WIELE KIERUNKÓW STUDIÓW, NP. NA

UNIWERSYTECIE JAGIELLOŃSKIM,

UNIWERSYTECIE EKONOMICZNYM W POZNANIU.

OPIEKUNEM ARTURA BYŁ PAN **ANDRZEJ**

FIJAŁKOWSKI.

DO FINAŁU OLIMPIADY ZAKWALIFIKOWAŁO SIĘ

W SUMIE CZWORO NASZYCH UCZNIÓW.





UCZEŃ ZDOLNY

MARCEL CZARNOWSKI-ZIELONKO, UCZEŃ KLASY 8 SMS, UZYSKAŁ **TYTUŁ LAUREATA** OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU HISTORYCZNEGO „LOSY ŻOŁNIERZA I DZIEJE ORĘŻA POLSKIEGO W LATACH 972-1514. OD CEDYNI DO ORSZY”. NASZ UCZEŃ UZYSKAŁ W FINALE 85 PROCENT POPRAWNYCH ODPOWIEDZI.



WYGRANA JUNIORÓW MŁODSZYCH

W RAMACH 6. KOLEJKI LIGI WOJEWÓDZKIEJ BI W KOŚCIERZYNIE Z KS SKORZEWO 5:2
SKŁAD SMS GRYF SŁUPSK:

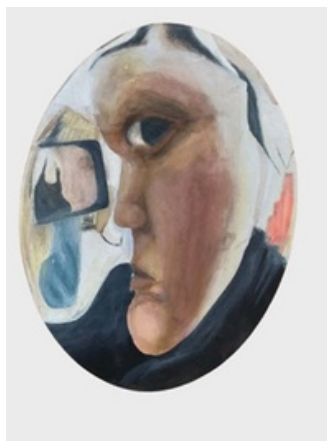
**MIŁOSZ CIESZYŃSKI/89' WIKTOR TRAWIŃSKI,
JAKUB STANKIEWICZ, JAKUB KRUMPLEWSKI,
IGOR KOZODÓJ, JAKUB CZARNUCH/77'
OSKAR GNICH, HUBERT SZCZEGIELNIAK/68',
BŁAŻEJ RESZKA/70' MATEUSZ KIERNICKI,
KACPER SZCZURKO/85' JAKUB MISZEWSKI,
TYMOTEUSZ KONOPA, JAKUB KOLEŚNIK/88'
GRZEGORZ DŁUGOSZEWSKI, ALAN GÓRSKI.
TRENERZY: ADAM PIETRAS, PIOTR GAWIŃSKI.**





UCZEŃ ZDOLNY

W MARCU **LAUREATKAMI** KONKURSU PRACA MIESIĄCA ZOSTAJĄ: **OLIVIA NOWOSIELSKA** Z KLASY 4A LSP ORAZ **ROKSANA LASS** Z KLASY 3C LSP. OLIVIA ZOSTAŁA NAGRODZONA ZA PORTRET W ŁYŻCE (MALARSTWO), NAUCZYCIEL **PAULINA GROSZ**. NATOMIAST ROKSANA ZA PRACĘ LAS, NAUCZYCIEL **GRZEGORZ BOŻEK**



CERTYFIKATY KWALIFIKACJI ZAWODOWEJ

OTRZYMALI UCZNIOWIE KLASY MATURALNEJ TECHNIKUM WETERYNARII. W PRZYPADKU KWALIFIKACJI ROL.12 ZDAWALNOŚĆ CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ WYNOŚIŁA NAWET **100 PROCENT**, A CZĘŚCI PISEMNEJ **87 PROCENT**. PO SKOŃCZONEJ SZKOLE ABSOLWENCI OTRZYMAJĄ DYPLOMY TECHNIKA WETERYNARII.



UCZEŃ ZDOLNY

W RAMACH TYGODNIA JĘZYKA POLSKIEGO UCZNIOWIE NASZYCH SZKÓŁ WZIĘLI UDZIAŁ W KONKURSIE PORTRETÓW KOBIET W LITERATURZE, KTÓREGO CELEM BYŁO PRZYBLIŻENIE DRUGO- I TRZECIOPLANOWYCH POSTACI BOHATEREK LITERACKICH.

UCZNIOWIE **WYRÓŻNIENI** TO: **NOEMI RAUF** Z KLASY 3A LSP, **SZYMON GULBICKI** Z KLASY 2 LSP ORAZ **MAJA ŚWIDEREK** Z KLASY 1 TW.



KOLEJNY ROK Z RZĘDU REPREZENTACJA LICEUM SMS SŁUPSK WYGRAŁA PIŁKARSKIE ROZGRYWKI SŁUPSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH. ODNOSZĄC PRZY TYM KOMPLET ZWYCIĘSTW W ELIMINACJACH I TURNIEJU FINAŁOWYM.

SKŁAD NASZEJ EKIPY W ELIMINACJACH I FINAŁACH TWORZYLI:

ADRIAN TREPCZYK, ALEKS ŚLUSARCZYK, DACJAN STARANOWICZ, DAMIAN JAROSZEWICZ, HUBERT HAPKA, ANTONI MOTOWIDŁO, OSKAR OKONIEWSKI, DAWID DAWIDOWICZ, IGOR CHOJNOWSKI, JAKUB KOLEŚNIK, JAKUB STANKIEWICZ, DAMIAN MAŁYSZ, JAKUB KRUMPLEWSKI.

GRATULUJEMY! 🏆





UCZEŃ ZDOLNY

REPREZENTACJA NASZEJ SZKOŁY ZAJĘŁA **II**

MIEJSCE PODCZAS SPARTAKIADY

SPORTOWO-OBRONNEJ ZORGANIZOWANEJ
W 22. BAZIE LOTNICTWA TAKTYCZNEGO
W MALBORKU!

SZKOŁĘ REPREZENTOWALI: **MARIA PIENIĄŻEK,**
ARTUR GAWRYCH, WOJCIECH
RAMOTOWSKI, JAKUB NOWAK, ANDRII
NEDOBUHA I HUBERT RUTKOWSKI.

TRENEREM I OPIEKUNEM DRUŻYNY JEST
KPT. REZ. **TOMASZ DYMEK.**

GRATULACJE DLA NASZYCH

REPREZENTANTÓW! JESTEŚMY Z WAS DUMNI!



W NASZEJ SZKOLE ODBYŁ SIĘ JUŻ PO RAZ PIĄTY
ETAP REJONOWY KONKURSU WIEDZY
O KRAJACH NIEMIECKOJĘZYCZNYCH DLA
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH. DWOJE
UCZNIÓW NASZEJ SZKOŁY ZNALAZŁO SIĘ NA
PODIUM TEGOROCZNYCH ZMAGAŃ
KONKURSOWYCH – **AGATA RODZIŃSKA**
I **FRANCISZEK KALINA** Z KLASY 3 LICEUM
SZTUK PLASTYCZNYCH ZAJĘLI ODPOWIEDNIO **II**
I III MIEJSCE. OPIEKUNEM UCZNIÓW JEST PANI
ZOFIA PSTRĄGOWSKA-MISIUK.



UCZEŃ ZDOLNY

NASZA MŁODZIEŻ WZIĘŁA UDZIAŁ W ELIMINACJACH DLA REJONU SŁUPSKIEGO, KTÓRE ODBYŁY SIĘ W TEATRZE RONDO. W TURNIEJU RECYTATORSKIM, W KATEGORII MŁODZIEŻY SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH, **MACIEJ ŻMUDA-TRZEBIATOWSKI** OTRZYMAŁ **I NAGRODĘ**, NATOMIAST **ZUZANNA WINNICKA** **II NAGRODĘ**. **WYRÓŻNIENIE** OTRZYMAŁA **JOANNA KOWAL**, RÓWNIEŻ Z LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH IM. S. I. WITKIEWICZA. INSTRUKTOREM NASZYCH RECYTATORÓW BYŁ **PAN BARTOSZ CHOMICZ**. GRATULACJE DLA MŁODZIEŻY. ZA MACIEJA I ZUZANNĘ TRZYMYMY KCIUKI. POWODZENIA W ETAPIE WOJEWÓDZKIM!



MAGDALENA REKOSZ Z KLASY 5 TW I **MARTA RUDZIŃSKA** Z KLASY 4A TW REPREZENTOWAŁY NASZĄ SZKOŁĘ W OKRĘGOWYM ETAPIE OLIMPIADY WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI ROLNICZYCH, KTÓRY ODBYŁ SIĘ W BYDGOSZCZY.

MAGDALENA REKOSZ ZDOBYŁA **PIERWSZE MIEJSCE W BLOKU TEMATYCZNYM WETERYNARIA I TYM SAMYM PRZESZŁA DO ETAPU OGÓLNOPOLSKIEGO!!!**

JEST TO OGROMNY SUKCES UCZENNICZY, KTÓRA BYŁA DOSKONAŁE PRZYGOTOWANA. TERAZ CZEKAJĄ NA NIĄ WSPANIAŁE NAGRODY I WYMARZONY INDEKS NA MEDYCYNĘ WETERYNARYJNĄ.



UCZEŃ ZDOLNY



ZSI OFICJALNIE DOŁĄCZA DO GRONA NAJBARDZIEJ AKTYWNYCH PLACÓWEK
W OGÓLNOPOLSKIM PROGRAMIE **GOTOWI NA JUTRO!**
TYTUŁ PRYZNAŁA NASZEJ SZKOLE FUNDACJA ZWOLNIENI Z TEORII.



WAŻNE TERMINY

SEMESTR II

1 stycznia 2026 – 31 sierpnia 2026

Święto Pracy (piątek) – **1 maja 2026 r.**

Narodowe Święto Konstytucji (niedziela) – **3 maja 2026 r.**

Dzień otwartej szkoły – poinformowanie uczniów i rodziców o ocenach przewidywanych z poszczególnych przedmiotów – **21 maja 2026 r.**

Egzamin ósmoklasisty – **11 – 13 maja 2026 r.**

Egzamin maturalny:

cz. pisemna: 4 – 22 maja 2026 r.

cz. ustna: 8 – 30 maja 2026 r. (oprócz 8-9, 11-14, 18-23, 28-30)

Boże Ciało – **4 czerwca 2026 r.**

Dzień wolny od zajęć dydaktycznych – **5 czerwca 2026 r.**

Dni wolne od zajęć dydaktycznych dla uczniów szkół ponadpodstawowych – **23 – 24 czerwca 2026 r.**

Dzień wolny od zajęć dydaktycznych – **25 czerwca 2026 r.**

Zakończenie rocznych zajęć dydaktyczno – wychowawczych – **26 czerwca 2026 r.**





ZAPOWIEDZI NA MAJ/CZERWIEC 2026

CZASNAWIELKIFINAL!

Już od 4 maja ruszamy z maratonem maturalnym w naszej szkole. Przez najbliższe dwa tygodnie (do 20 maja) nasi uczniowie będą mierzyć się z egzaminami pisemnymi i ustnymi.

Pamiętajcie: głęboki oddech, koncentracja i do przodu! Cała szkoła trzyma za Was kciuki!

Powodzenia! 🍀

SZKOŁA DLA LUDZI Z PASJĄ

Kochasz zwierzęta i chcesz dbać o ich zdrowie?

Planujesz rozpocząć karierę w służbach mundurowych: Wojsku Polskim, Policji lub Straży

Granicznej? Chcesz poznać zasady funkcjonowania ludzkich emocji? Marzysz o karierze piłkarskiej?

Tworzysz dzieła sztuki i chcesz rozwijać swój talent?

To miejsce, gdzie młodzież może rozwijać swoje pasje, talenty i zainteresowania. To miejsce,

w którym najważniejsi są uczniowie: ich rozwój, bezpieczeństwo emocjonalne i postępy w nauce.

To miejsce, w którym zdobędziecie nie tylko nowe kompetencje, ale w kilku przypadkach również

tytuły zawodowe. To wreszcie miejsce, na które młodzież może mieć wpływ.

Zapraszamy!

EGZAMIN ÓSMOKLASISTY 2026

W dniach 11–13 maja (poniedziałek – środa) w naszej szkole odbędą się egzaminy zewnętrzne dla uczniów klas ósmych.

Harmonogram egzaminów:

- 11 maja (poniedziałek): język polski,
- 12 maja (wtorek): matematyka,
- 13 maja (środa): język obcy nowożytny.

Wszystkim zdającym życzymy spokoju, skupienia i jak najwyższych wyników, które otworzą drzwi do wymarzonych szkół średnich!

PLENER ARTYSTYCZNY W OROŃSKU

W maju uczniowie Liceum Sztuk Plastycznych wezmą udział w plenerze rzeźbiarsko-malarskim w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku. Wyjazd do zabytkowego kompleksu pałacowo-parkowego to okazja do pracy z formą w unikalnym otoczeniu i doskonalenia warsztatu pod okiem specjalistów.

Cel: twórcza interpretacja przestrzeni parku rzeźby oraz studia natury w majowym świetle.

Powstające prace zostaną zaprezentowane na wystawie poplenerowej w galerii szkolnej.

SZUKAMY TALENTÓW! – "MAM TALENT" W NASZEJ SZKOLE W CZERWCU

Masz pasję, którą chcesz się podzielić? Śpiewasz, tańczysz, czarujesz, a może układasz kostkę Rubika w rekordowym tempie? To Twój czas, by zabłysnąć na wielkiej scenie!

- Kiedy: czerwiec 2026
- Gdzie: aula szkolna
- Dla kogo: dla każdego, kto ma odwagę pokazać swój talent!

Nie liczy się perfekcja, ale pasja i dobra zabawa. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody i podziw całej szkoły!

Zapisy u Pani Moniki Skwarek i Pani Natalii Hendrych.

Nie chowaj talentu do kieszeni – pokaż go światu!

WYSTAWA CROSSOVER W NASZEJ GALERII P25

Zapraszamy na otwarcie wystawy malarstwa pod tytułem "Crossover". W majowej wystawie gościmy Pike Kaczyński, Marię Majką, Ritę Tomaszewską, Alicję Zalewską – obecnie osoby studiujące na Wydziale Malarstwa na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu.

Tytułowe "crossover" oznacza połączenie dwóch lub kilku różnych stylów, gatunków lub cech. W popkulturze (Crossover/Krzyżówka): "spotkanie postaci lub wątków z dwóch różnych dzieł (filmów, komiksów, gier)".

