



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

NEWSLETTER

ZSI | SMS



Najlepszy sposób przepowiedzenia własnej przyszłości to jej wykreowanie.

H. I. MAENCKEN



JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE NASTOLATKÓW PODCZAS WAKACJI?

Wakacje kojarzą się z odpoczynkiem, swobodą i oddechem od szkolnych obowiązków. Dla wielu nastolatków są wyczekiwany moment większej niezależności, późniejszych powrotów do domu i spontanicznych decyzji. Jednak to właśnie latem młodzi ludzie tracą coś, co przez większą część roku działa niemal niezauważalnie – codzienną sieć wsparcia. Szkoła nie jest wyłącznie miejscem nauki. To również przestrzeń stałego kontaktu z nauczycielami, pedagogami, psychologami i grupą rówieśniczą. Gdy ten system znika na dwa miesiące, pojawia się więcej wolności, ale czasem także poczucie osamotnienia. Jak podkreślają eksperci projektu „Młode Głowy”, który w ciągu roku szkolnego był realizowany w naszej szkole, kryzysy nie znikają wraz z rozdaniem świadectw. Dlatego warto zadbać o bezpieczeństwo psychologiczne nastolatków w czasie przerwy od nauki.

NIE ZAKŁADAJMY, ŻE SKORO JEST LATO, WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU

W SPOŁECZNEJ WYOBRAŹNI KRYZYS PSYCHICZNY KOJARZY SIĘ Z OKRESEM JESIENNO – ZIMOWYM. TYMCZASEM BADANIA POKAZUJĄ, ŻE TRUDNOŚCI EMOCJONALNE NIE WYBIERAJĄ PORY ROKU. WAKACJE MOGĄ WRĘCZ ZWIĘKSZAĆ PODATNOŚĆ NA PRZECIĄŻENIE PSYCHICZNE, PONIEWAŻ ZNIKA CODZIENNA STRUKTURA DNIA, PRZEWIDYWALNOŚĆ, CZY DOSTĘP DO SZKOLNEJ SIECI WSPARCIA. DO TEGO DOCHODZĄ NOWE WYZWANIA: PRESJA RÓWIEŚNICZA, PIERWSZE SAMODZIELNE DECYZJE I WYJAZDY, EKSPERYMENTOWANIE, CZY WIĘKSZA OBECNOŚĆ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH.

RODZICE NIE SĄ W STANIE USUNĄĆ WSZYSTKICH ZAGROŻEŃ. MOGĄ JEDNAK SPRAWIĆ, ŻE DZIECKO NIE BĘDZIE MUSIAŁO MIERZYĆ SIĘ Z NIMI SAMOTNIE.

TWÓRZMY ATMOSFERĘ, W KTÓREJ MOŻNA POWIEDZIEĆ: „COŚ JEST NIE TAK”

NAJWAŻNIEJSZYM ELEMENTEM BEZPIECZEŃSTWA PSYCHOLOGICZNEGO JEST PRZEKONANIE NASTOLATKA, ŻE NIE ZOSTANIE OCENIONY ZA MÓWIENIE O TRUDNOŚCIACH. CZĘSTO MŁODZI LUDZIE NIE MILCZĄ DLATEGO, ŻE NIE MAJĄ PROBLEMU, ALE DLATEGO, ŻE OBAWIAJĄ SIĘ REAKCJI DOROSŁYCH: KRYTYKI, BAGATELIZOWANIA ALBO NATYCHMIASTOWEGO PRZEJĘCIA KONTROLI.

W PRAKTYCE WARTO:

- REGULARNIE PYTAĆ NIE TYLKO „CO ROBIŁEŚ?”, ALE TEŻ „JAK SIĘ Z TYM CZUŁEŚ?”,
- SŁUCHAĆ BEZ DAWANIA RAD,
- NIE BAGATELIZOWAĆ PROBLEMÓW, NAWET JEŚLI WYDAJĄ SIĘ BŁAHE,
- POKAZYWAĆ, ŻE PROSZENIE O POMOC JEST OZNAKĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI, A NIE SŁABOŚCI.

CZĘSTO NAJWIĘKSZYM WSPARCIEM NIE JEST ROZWIĄZANIE PROBLEMU, ALE SPOKOJNA OBECNOŚĆ.

PRZYGOTUJMY Z NASTOLATKAMI „PLAN AWARYJNY”

JEDNYM Z CIEKAWYCH POMYSŁÓW OPISANYCH PRZEZ TWÓRCÓW PROJEKTU „MŁODE GŁOWY” JEST STWORZENIE Z NASTOLATKIEM PROSTEGO PLANU DZIAŁANIA NA SYTUACJE KRYZYSOWE.

TAKI PLAN MOŻE ZAWIERAĆ:

- LISTĘ 3 – 5 OSÓB, DO KTÓRYCH DZIECKO MOŻE ZADZWONIĆ,
- USTALENIE HASŁA LUB WIADOMOŚCI OZNACZAJĄCEJ „POTRZEBUJĘ POMOCY”,
- NUMERY TELEFONÓW WSPARCIA:

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111,



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE NASTOLATKÓW PODCZAS WAKACJI?

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W KRYZYSIE PSYCHICZNYM – 800 70 2222,

NUMER ALARMOWY 112 W SYTUACJI ZAGROŻENIA ŻYCIA.

- ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH RYZYKOWNYCH (PRESJA GRUPY, ALKOHOL, KONFLIKT, ZGUBIENIE SIĘ, ATAK PANIKI).

PLAN AWARYJNY POKAZUJE MŁODEMU CZŁOWIEKOWI, ŻE NAWET KIEDY WYDARZY SIĘ COŚ TRUDNEGO, NIE ZOSTAJE Z TYM SAM.

ZADBAJMY O RELACJE, NIE TYLKO O ORGANIZACJĘ CZASU

WIELU RODZICÓW PLANUJE WAKACJE W FORMIE WYJAZDÓW I ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO. NIEMNIEJ WAŻNE JEST POZOSTAWIENIE PRZESTRZENI NA ZWYKŁY KONTAKT. NASTOLATKI NIE ZAWSZE POTRZEBUJĄ DŁUGICH ROZMÓW. CZASEM WYSTARCZY WSPÓLNY SPACER, JAZDA SAMOCHODEM, WYJŚCIE PO ZAKUPY ALBO CODZIENNY RYTUAŁ KRÓTKIEJ WIECZORNEJ ROZMOWY. RELACJA BUDUJE SIĘ CZĘŚCIEJ MIĘDZY OBOWIĄZKAMI NIŻ PODCZAS PLANOWANYCH, POWAŻNYCH ROZMÓW.

ZWRACAJMY UWAGĘ NA SYGNAŁY, KTÓRE ŁATWO PRZEOCZYĆ

NIE KAŻDY KRYZYS WYGLĄDA DRAMATYCZNIE. CZASEM PIERWSZYMI SYGNAŁAMI SĄ:

- WYCOFANIE SIĘ Z KONTAKTÓW,
- ODWRÓCENIE RYTMU DNIA I NOCY,
- NAGŁA DRAŻLIWOŚĆ,
- UTRATA ZAINTERESOWAŃ,
- NADMIERNE ZAMYKANIE SIĘ W POKOJU,
- UNIKANIE SPOTKAŃ LUB PRZECIWNIE – NIEUSTANNA POTRZEBA BYCIA POZA DOMEM.

JEŻELI ZMIANA UTRZYMUJE SIĘ DŁUŻEJ I BUDZI NIEPOKÓJ, WARTO ROZPOCZĄĆ ROZMOWĘ I – JEŚLI ZAISTNIEJE POTRZEBA – SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA SPECJALISTY.

POKAZUJMY, ŻE POMOC JEST ZAWSZE DOSTĘPNA

JEDNA Z NAJBARDZIEJ PORUSZAJĄCYCH DANYCH PRZYWOŁYWANYCH W PROJEKCIE „MŁODE GŁOWY” MÓWI, ŻE PONAD 80 PROCENT MŁODYCH OSÓB NIE WIE, CO ZROBIĆ W TRUDNEJ SYTUACJI. RODZICE NIE MUSZĄ ZNAĆ ODPOWIEDZI NA WSZYSTKO. MOGĄ JEDNAK ZROBIĆ COŚ BARDZO WAŻNEGO – POKAZAĆ, GDZIE TYCH ODPOWIEDZI SZUKAĆ. NAJWAŻNIEJSZE, BY NASTOLATEK WIEDZIAŁ JEDNO: NIE MUSI CZEKAĆ, AŻ PROBLEM STANIE SIĘ „WYSTARCZAJĄCO POWAŻNY”, ŻEBY POPROSIĆ O POMOC.

WAKACJE Z ZAŁOŻENIA MAJĄ BYĆ CZASEM ODPOCZYNKU I BUDOWANIA WSPOMNIEŃ, ALE PRAWDZIWE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA NIE BIERZE SIĘ Z PRZEKONANIA, ŻE NIC ZŁEGO SIĘ NIE WYDARZY. POWSTAJE WTEDY, GDY NASTOLATEK MA PEWNOŚĆ, ŻE JEŚLI WYDARZY SIĘ COŚ TRUDNEGO – NIE ZOSTANIE Z TYM SAM.

Z POZDROWIENIAMI ORAZ PODZIĘKOWANIEM ZA DOTYCHCZASOWĄ WSPÓŁPRACĘ

PSYCHOLOG SZKOLNY DOROTA CHOMCZYK



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

DZIAŁO SIĘ W MAJU



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



4 maja – absolwenci ZSI i SMS rozpoczęli maturalny maraton



4 maja – klasa 3B LSP zakończyła swój plener w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku



5 maja – juniorzy młodsi w ramach 10. kolejki ligi wojewódzkiej B1 zremisowali w Słupsku 1:1 z Wikędem Luzino



8 maja – w pełni wyposażony plecak ewakuacyjny, fantom i tablica informacyjna trafiły do naszej szkoły. Sprzęt przekazało miasto Słupsk



11 maja – młodzież kończąca Szkołę Podstawową SMS rozpoczęła egzaminacyjny maraton

DZIAŁO SIĘ W MAJU



11 maja – panie prezydent, urzędnicy, zaproszeni goście i dziennikarze odwiedzili Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza. To była pierwsza tej wiosny konferencja władz Słupska w plenerze



11 maja – uczennice 2 klasy Technikum Weterynarii rozpoczęły praktyki zawodowe



11 maja – ZSI zajęło 2. miejsce wśród słupskich szkół, 3. miejsce w województwie pomorskim i 31. miejsce w całej Polsce w tegorocznym rankingu szkół biorących udział w Olimpiadzie Zwolnieni z Teorii. To najwyższe miejsce, jakie nasi uczniowie zajęli w historii udziału w Olimpiadzie



12 maja – plener w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku zakończyła klasa 3C LSP



12 maja – nasi uczniowie zostali finalistami ogólnopolskiej Olimpiady Zwolnieni z Teorii 2026



12 maja – uczennice z klasy 2 Technikum Weterynarii pojechały do stajni w Płaszewie

DZIAŁO SIĘ W MAJU



13 maja – uczennice

Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego podzieliły się swoją wiedzą i przeprowadziły wyjątkowe spotkanie dla uczniów Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 w Słupsku



13 maja – klasy 3A i 3B Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego odwiedziły Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku



13 maja – trzeci dzień praktyk zawodowych uczniowie z klasy 2 TW spędzili w gospodarstwie specjalizującym się w hodowli owiec rasy czarnogłówka



13 maja – uczniowie klasy 1 OPW uczestniczyli w praktycznych zajęciach z edukacji dla bezpieczeństwa poświęconych tematyce urazów oraz krwotoków



14 maja – Maja Jędrzejewska z Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza zajęła pierwsze miejsce w IV Ogólnopolskim Biennale Fotografii Użytkowej „Woda” w Poznaniu



14 maja – uczennice klasy 2 TW w ramach praktyk zawodowych odwiedziły słupskie schronisko dla zwierząt

DZIAŁO SIĘ W MAJU



15 maja – w ostatni dzień praktyki zawodowej młodzież z klasy 2 TW odwiedziła Ośrodek Hodowli Zarodowej w Bobrownikach



17 maja – nasi juniorzy młodsi w ramach 12. kolejki ligi wojewódzkiej B1 wysoko pokonali w Chojnicach miejscową Chojniczankę aż 7:2



18 maja – kadeci z Oddziałów Przygotowania Wojskowego spędzili dzień na terenie 1. Łęborskiego Batalionu Zmechanizowanego



19 maja – uczniowie z klasy 3A Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza wraz z panią Agatą Bujnicką i panem Sergiuszem Powalką przebywali na plenerze rzeźbiarskim w Orońsku



19 maja – niemal 22 kilometry pokonali na rowerach uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Wszystko po to, by pomóc psom i kotom ze słupskiego schroniska dla zwierząt



20 maja – Słupski Międzyszkolny Turniej Rakiet Wodnych odbył się na terenie Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

DZIAŁO SIĘ W MAJU



20 maja – uczniowie z klas 1 TW, 1 OPW oraz 4A TW, pod opieką swoich wychowawczyń, wzięli udział w zajęciach z edukacji prawnej w Sądzie Okręgowym w Słupsku



20 maja – reprezentanci naszej szkoły wzięli udział w ogólnopolskim konkursie online Matematyka jest wszędzie



20 maja – uczniowie Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego kolejny raz uczestniczyli w wydarzeniu „Psychotematy” organizowanym przez Uniwersytet Gdański



21 maja – Michalina Bartczak, Liliana Jaskulska oraz Hanna Jażdżewska z 3 klasy Psychologicznego Liceum zostały finalistkami Ogólnopolskiego Konkursu „Matematyczna wideomania, czyli matematyka okiem sympatyka”



21 maja – ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej w Słonowicach w gminie Kobylnica odwiedzili nas, by uczestniczyć na zajęciach na strzelnicy laserowej



21 maja – reprezentanci naszej szkoły wyśmienicie spisali się podczas Indywidualnych Zawodów Lekkoatletycznych Szkół Średnich



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

DZIAŁO SIĘ W MAJU



21 maja – nasi uczniowie z klas Oddziału Przygotowanie Wojskowego uczestniczyli w obchodach Dnia Kadeta w Redzikowie



22 maja – bardzo dobrze spisali się uczniowie LO SMS podczas zawodów rozgrywanych na słupskim stadionie 650-lecia, w ramach Słupskiej Olimpiady Młodzieży Szkół Ponadpodstawowych



22 maja – uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego wraz z trenerem Adamem Pietrasem odwiedzili słupskie schronisko dla zwierząt. Przynieśli tam karmę dla psów i kotów, która kupiona była za pieniądze z wpisowego naszych uczniów na maraton rowerowy



24 maja – ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej w Kwakowie w gminie Kobylnica odwiedzili nas, by zobaczyć, jak uczą się i trenują kadeci z Oddziałów Przygotowania Wojskowego



24 maja – uczennice 2 klasy Technikum Weterynaryjnego pojechały na wycieczkę do Bieszkowic z wychowawczynią, panią Agatą Kuśnierczak, oraz pedagogiem specjalnym, panią Martą Jasnoch-Brzeską



24 maja – nasi juniorzy młodsi w ramach 13. kolejki ligi wojewódzkiej BI pokonali 3:1 KS Skórzewo

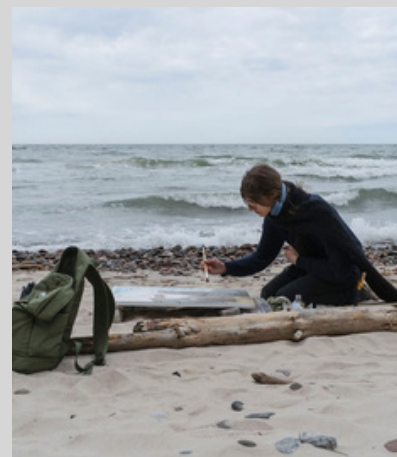
DZIAŁO SIĘ W MAJU



24 maja – Zuzanna Winnicka z klasy 3C LSP oraz Maciej Żmuda-Trzebiatowski z klasy 3A LSP reprezentowali szkołę w wojewódzkich eliminacjach 71. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego w Sztumie



25 maja – stukanie, wiercenie, dokręcanie, malowanie i ustawianie – to wszystko słysząc i widząc na zapleczu Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza. To właśnie tam powstaje strefa chillout dla młodzieży



27 maja – uczniowie klasy 2 Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza uczestniczyli w plenerze malarskim w Poddąbiu



28 maja – na zaproszenie Szkoły Podstawowej nr 4 nasze szkoły wzięły udział w Festynie Rodzinnym, włączając się w przygotowanie atrakcji dla uczestników wydarzenia



28 maja – ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej w Żelkowie w gminie Głównicyce odwiedzili nasze szkoły



28 maja – Noemi Rauf, uczennica klasy 3A LSP, zdobyła wyróżnienie NAJ w tegorocznej edycji Międzynarodowego Konkursu Matematycznego Kangur 2026

DZIAŁO SIĘ W MAJU I CZERWCU



28 maja – na stadionie 650-lecia w Słupsku odbyły się Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w Lekkiej Atletyce Szkół Średnich



29 maja – mocna reprezentacja Zespołu Szkół Informatycznych oraz Szkoły Mistrzostwa Sportowego wzięła udział w Festynie Rodzinnym na zaproszenie Miejskiego Przedszkola Integracyjnego nr 8 Zamek Skarbów w Słupsku



29 maja – panie Magdalena Piniaha i Julita Rzeppka były gośćmi Studia Słupsk w Radiu Gdańsk



30 maja – uczniowie i nauczyciele Technikum Weterynarii oraz Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza wzięli udział w akcji "Nakarm zwierzęcia, zgarnij kwiata", jaką przy hipermarkecie E.Leclerc zorganizowały redakcje "Głosu Pomorza" i portalu gp2



31 maja – nauczycielka przedmiotów zawodowych w Technikum Weterynarii, pani Monika Płuciennik, wzięła udział w szkoleniu dotyczącym produkcji zwierzęcej w Hiszpanii



1 czerwca – z okazji Dnia Dziecka uczniowie klas: 8 SP SMS, 1 LO SMS, 2 LO SMS, 3 LO SMS oraz 3C LSP wybrali się wspólnie do kina na musical „Michael”



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

DZIAŁO SIĘ W CZERWCU



1 czerwca – Sara Mohr, uczennica klasy 3A LSP, zajęła trzecie miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Mała Forma Dizajnerska – Ruszamy (w) Znaki



1 czerwca – branżowy portal Architektura Murator dostrzegła i chwali nową elewację naszego Liceum Sztuk Plastycznych



2 czerwca – WhiteMAD – portal dla miłośników architektury, mody i designu – opublikował materiał o naszym Liceum Sztuk Plastycznych



4 czerwca – ostatnią w tym roku szkolnym Pracę Miesiąca wygrywa Maciej Żmuda-Trzebiatowski z klasy 3A LSP, malarstwo, nauczyciel: Sergiusz Powalka



4 czerwca – 26 osób uczestniczyło w egzaminach wstępnych do Liceum Sztuk Plastycznych



4 czerwca – drugie miejsce zajęli nasi kadeci w IV Kociewskich Zawodach Sportowo-Obronnych w Skórczu

DZIAŁO SIĘ W CZERWCU



7 czerwca – podczas zajęć geografii w Swołowie uczniowie klasy 3A LSP mogli zobaczyć jak wyglądała wieś zbudowana na planie owalnicy, z zachowanymi obiektami budownictwa szkieletowego



8 czerwca – w naszej szkole odbyła się druga edycja debaty oxfordzkiej



8 czerwca – Weronika Wutke z klasy 3 LSP i Lena Kozłowska z klasy 3 Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego, wzięły udział w pikniku dla rodzin zastępczych



9 czerwca – uczennice LSP pracowały nad muralami w klasie matematyczno-informatycznej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Dębnicy Kaszubskiej



10 czerwca – podczas gali wręczone zostały wyróżnienia w konkursie Ośmiu Wspaniałych. Amelia Kisiel, uczennica klasy 3B Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza, otrzymała szczególne wyróżnienie, ponieważ została nominowana do finałowej ósemki



11 czerwca – młodzież z LSP przez ostatnie tygodnie tworzyła niezwykle mural w stołówce Szkoły Podstawowej nr 10 w Słupsku

DZIAŁO SIĘ W CZERWCU



12 czerwca – w Liceum Sztuk Plastycznych uczniowie zaprezentowali swoje Mini dyplomy



14 czerwca – w nadmorskim Rusinowie odbył się obóz szkoleniowy dla uczniów klasy 3 OPW



14 czerwca – uczniowie z klasy psychologicznej odwiedzili Przedszkole Miejskie nr 23 w ramach swojego projektu społecznego



15 czerwca – uczniowie Liceum Sztuk Plastycznych i Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego zostali zaproszeni (jako publiczność) do udziału w finale XXI Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej Gwiazdny Krąg



15 czerwca – Klaudia Padewska i Julia Sikora z klasy 4A LSP zdobyły 1. i 3. miejsce w ogólnopolskim konkursie na komiks przyrodniczy „Opowieści przy użyciu kreski”, organizowany przez Woliński Park Narodowy we współpracy z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej



15 czerwca – uczniowie klasy 1 SMS wraz z trenerem Tadeuszem Wanatem oraz pedagog specjalną Martą Jasnoch-Brzeską odwiedzili dzieci z Klubu Dziecięcego Do-Re-Mi

DZIAŁO SIĘ W CZERWCU



16 czerwca – w słupskim ratuszu odbyło się uroczyste podsumowanie i zakończenie Słupskiej Olimpiady Młodzieży



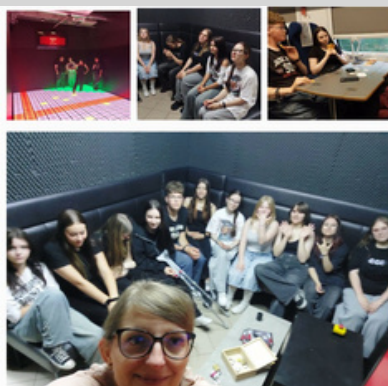
16 czerwca – nasze nauczycielki matematyki, panie Maria Lelakowska i Monika Skwarek, wzięły udział w Pomorskim Kongresie Innowacyjnych Nauczycieli Matematyki w Gdańsku



17 czerwca – uczniowie klasy 3 SMS przeprowadzili wspólny trening z dziećmi z grupy Morsy z Przedszkola Miejskiego nr 19 im. Słupskiego Chłopczyka w Słupsku



17 czerwca – rekruterzy z WCR Słupsk odwiedzili z prelekcją naszych kadetów z Oddziałów Przygotowania Wojskowego



18 czerwca – w ramach dnia z wychowawcą klasa 1 TW wybrała się na wspólną misję do Gdańska



18 czerwca – uczniowie z klasy 3A Psychologicznego Liceum Ogólnokształcącego, na zakończenie zajęć z geografii pojechali na wycieczkę do Ustki



UCZEŃ ZDOLNY HAKOWANIE ALGORYTMU. JAK NIE DAĆ SIĘ „SPRZEDAĆ” W TE WAKACJE?

W poprzednim numerze pisaliśmy o pracy głębokiej jako walucie przyszłości. Dzisiaj, tuż przed wakacjami, pora na brutalną prawdę: jeśli nie płacisz za produkt, sam jesteś produktem. Przez najbliższe dwa miesiące setki inżynierów z Doliny Krzemowej będą pracować nad tym, abyś spędził przed ekranem każdą wolną sekundę. Twoja uwaga to dla nich czysty zysk.

Prawdziwym buntem i „punkowym” podejściem w 2026 roku nie jest bycie online 24/7 – to potrafi każdy. Prawdziwym skillem jest umiejętność wciśnięcia przycisku Disconnect, kiedy Ty tego chcesz. Jak zresetować mózg w te wakacje i przejąć kontrolę?

1. **Propozycja wyzwania pt. „Szary ekran”:** Przełącz swój telefon w tryb monochromatyczny (skalę szarości) na pierwszy tydzień wakacji. Bez jaskrawych kolorów Instagram i TikTok nagle staną się nudne, a Twój mózg przestanie dostawać automatyczne strzały dopaminy. Zobacz, ile czasu nagle zyskasz na rzeczy, które naprawdę chcesz robić.
2. **FOMO vs JOMO:** Zamień FOMO (strach przed pominięciem czegoś w sieci) na JOMO (radość z faktu, że coś Cię omija). Spędź dzień na surfing, zrób tripa ze znajomymi w miejsce bez zasięgu albo zacznij pisać kod/teksty bez odpalonych komunikatorów. Najlepsze rzeczy dzieją się poza zasięgiem wzroku algorytmu.

Pamiętaj: Twoja uwaga jest zbyt cenna, by oddawać ją algorytmom za darmo. Dlatego przeżyj te wakacje na własnych warunkach. Pozwól sobie na wakacyjną nudę. To właśnie z nudy, gdy mózg nie jest zalewany dopaminą z ekranu, rodzi się największa kreatywność i nieszablonowe pomysły.

UCZEŃ ZDOLNY

I MIEJSCE | **III MIEJSCE** DLA **KLAUDII**

PADEWSKIEJ | **JULII SIKORY** Z KLASY 4A LSP

W OGÓLNOPOLSKIM KONKURSIE NA KOMIKS

PRZYRODNICZY „OPOWIEŚCI PRZY UŻYCIU

KRESKI”, ORGANIZOWANY PRZEZ WOLIŃSKI PARK

NARODOWY WE WSPÓŁPRACY Z WOJEWÓDZKIM

FUNDUSZEM OCHRONY ŚRODOWISKA I

GOSPODARKI WODNEJ.



WYRÓŻNIENIA W KONKURSIE **OŚMIU**

WSPANIAŁYCH. AMELIA KISIEL, UCZENNICA

KLASY 3B LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH

IM. S. I. WITKIEWICZA OTRZYMAŁA SZCZEGÓLNE

WYRÓŻNIENIE, PONIEWAŻ ZOSTAŁA

NOMINOWANA DO FINAŁOWEJ ÓSEMKI.

DODATKOWO **WYRÓŻNIENIA** OTRZYMAŁY

MAJA FELSKOWSKA Z KLASY 3B TECHNIKUM

WETERYNARYJNEGO ORAZ TRZY UCZENNICE

Z KLASY 3B PSYCHOLOGICZNEGO LICEUM

OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO: **JULIA SZAPIEL**,

OLIWIA NOWACKA | **AMELIA CHYRZYŃSKA**.





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

SUKCESY SPORTOWE NA SZCZEBLU
WOJEWÓDZKIM W SŁUPSKIEJ OLIMPIADZIE
MŁODZIEŻY. **ZUZANNA OSTROWSKA** ZDOBYŁA
TYTUŁ MISTRZYNI WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO W SKOKU W DAL, ZAJMUJĄC
I MIEJSCE W TEJ KONKURENCJI. **TYTUŁ**
WICEMISTRZA WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO
WYWALCZYŁ **HUBERT RUTKOWSKI**,
ZDOBYWAJĄC **II MIEJSCE** W RZUCIE OSZCZEPEM.
NA PODIUM STANĘŁY RÓWNIEŻ NASZE
UCZENNICE: **MARIA PIENIAŻEK** ORAZ **MICHALINA**
STĘPIEŃ, KTÓRE ZAJĘŁY **III MIEJSCE**
W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM W TENISIE
STOŁOWYM.





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

II MIEJSCE DRUŻYNOWO W IV KOCIEWSKICH ZAWODACH SPORTOWO-OBRONNYCH

W MIEJSCOWOŚCI SKÓRCZ. SKŁAD NASZEJ
SREBRNEJ REPREZENTACJI: 🛡️

NATALIA PANEK (KLASA 1 OPW)

MARIA PIENIAŻEK (KLASA 2 OPW)

HUBERT RUTKOWSKI (KLASA 3 OPW)

FILIP SZAFRĄŃSKI (KLASA 3 OPW)

WIELKIE GRATULACJE DLA CAŁEJ DRUŻYNY! 🏆



SARA MOHR, UCZENNICA KLASY 3A LSP, ZAJĘŁA

III MIEJSCE W OGÓLNOPOLSKIM KONKURSIE MAŁA FORMA DIZAJNERSKA – RUSZAMY (W) ZNAKI.

NASZA UCZENNICA STWORZYŁA ZABAWKĘ
CZARNO NA BIAŁYM. TO ZESTAW 68 KLOCKÓW,
Z KTÓRYCH MOŻNA UKŁADAĆ RÓŻNE OBRAZKI.
PRACE OCENIALI M.IN. PRACOWNICY NAUKOWI
AKADEMII SZTUK PIĘKNYCH W ŁODZI,
WE WROCŁAWIU I W WARSZAWIE.

OPIEKUNKĄ SARY MORH BYŁA PANI KATARZYNA
FILIPCZAK, KTÓRA OTRZYMAŁA
OD ORGANIZATORÓW PODZIĘKOWANIE.





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

NOEMI RAUF, UCZENNICA KLASY 3A LSP, ZDOBYŁA
WYRÓŻNIENIE NAJ W TEGOROCZNEJ EDYCJI
MIĘDZYNARODOWEGO KONKURSU
MATEMATYCZNEGO KANGUR 2026! 📐🦘

TO WYJĄTKOWE OSIĄGNIĘCIE I DOWÓD
NA TO, ŻE TALENT ARTYSTYCZNY W NASZEJ SZKOLE
IDZIE W PARZE Z GENIALNYM UMYSŁEM ŚCISŁYM! 🧠💡

NOEMI, JESTEŚMY Z CIEBIE OGROMNIE DUMNI!



ZUZANNA WINNICKA Z KLASY 3C LSP ORAZ
MACIEJ ŻMUDA-TRZEBIATOWSKI Z KLASY
3A LSP **REPREZENTOWALI** SZKOŁĘ
W **WOJEWÓDZKICH ELIMINACJACH 71.**
OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU
RECYTATORSKIEGO W SZTUMIE. MŁODZIEŻ
PRZYGOTOWYWAŁ PAN BARTOSZ CHOMICZ.
NASI UCZNIOWIE ZAPREZENTOWALI
SIĘ ZNAKOMICIE, LECZ NIESTETY TYM RAZEM
NIE UDAŁO SIĘ WYWALCZYĆ KWALIFIKACJI
DO ETAPU OGÓLNOPOLSKIEGO. GRATULUJEMY
UDZIAŁU I ZACHĘCAMY DO DALSZEJ PRACY.





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

NASI JUNIORZY MŁODSI W RAMACH **13. KOLEJKI LIGI WOJEWÓDZKIEJ B1** POKONALI PO SŁABYM MECZU KS SKÓRZEWO.

SKŁAD SMS GRYF SŁUPSK:

MIŁOSZ CIESZYŃSKI, JAKUB STANKIEWICZ, JAKUB KRUMPLEWSKI, HUBERT SZCZEGIELNIAK, JAKUB KOLEŚNIK, TYMOTEUSZ KONOPA/87' WIKTOR KOSECKI, JAKUB MISZEWSKI/60' DORIAN MUŁYK, OLIWIER PIEKARSKI/70' DENIS BEIHUL, MATEUSZ KIERNICKI, DAWID WALESZCZYK/84' PRZEMYSŁAW KUBIAK, ALAN GÓRSKI. TRENERZY: **ADAM PIETRAS, PIOTR GAWIŃSKI.**



BARDZO DOBRZE SPISALI SIĘ UCZNIOWIE LO SMS PODCZAS ZAWODÓW ROZGRYWANYCH NA SŁUPSKIM STADIONIE 650-LECIA, W RAMACH **SŁUPSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH.** NAJPIERW SPINTERZY (**DOMINIK RYNKIEWICZ, KACPER WERESZCZYŃSKI, IGOR CHOJNOWSKI I ALAN PRZEWODZKI**) STANĘLI NA STARCIE SZTAFETY 4 RAZY 100 METRÓW I ZAJĘLI ZNAKOMITE 3. MIEJSCE! NASTĘPNIE, NA ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW WYCZYN KOLEGÓW POWTÓRZYŁA SZTAFETA 4 RAZY 400 METRÓW (**MIKOŁAJ WITKOWSKI, MIŁOSZ CIESZYŃSKI, HUBERT HAPKA I JAKUB STANKIEWICZ**)! WIELKIE BRAWA!





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

REPREZENTANCI NASZEJ SZKOŁY WYŚMIENICIE SPISALI SIĘ PODCZAS **INDYWIDUALNYCH ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH SZKÓŁ ŚREDNICH**, KTÓRE ZOSTAŁY ZORGANIZOWANE NA STADIONIE 650-LECIA W SŁUPSKU.

ZUZANNA OSTROWSKA W KONKURENCJI SKOKU W DAL WYNIKIEM 5,29 M ZAJĘŁA **I MIEJSCE**. DODATKOWO W BIEGU NA 100 M UZYSKAŁA CZAS 12,59 S, CO DAŁO JEJ **3. MIEJSCE**. **HUBERT RUTKOWSKI** W RZUCIE OSZCZEPEM WYNIKIEM 52,41 M WYWALCZYŁ **I MIEJSCE**, NATOMIAST W PCHNIĘCIU KULĄ OSIĄGNAŁ REZULTAT 12,17 M, ZAJMUJĄC **IV MIEJSCE**.



NASZE ZDOLNE UCZENNICE – **MICHALINA BARTCZAK, LILIANA JASKULSKA** ORAZ **HANNA JAŹDŻEWSKA** Z 3 KLASY PSYCHOLOGICZNEGO LICEUM – ZOSTAŁY **FINALISTKAMI** OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU „**MATEMATYCZNA WIDEOMANIA, CZYLI MATEMATYKA OKIEM SYMPATYKA**”! 🏆



MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

SŁUPSKI MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ RAKIET

WODNYCH ODBYŁ SIĘ NA TERENIE SŁUPSKIEGO
OŚRODKA SPORTU I REKREACJI.

IV MIEJSCE DLA NASZEJ DRUŻYNY NIELOTY (ZSI):

MAJA MIELCZAREK, MICHAŁ BUKSAK, OPIEKUN:

MICHAŁ DERRA.

UCZNIOWIE WYKAZALI SIĘ DUŻĄ WIEDZĄ
TECHNICZNĄ, POMYSŁOWOŚCIĄ ORAZ
ZAANGAŻOWANIEM.



MAJA JĘDRZEJEWSKA Z LICEUM SZTUK
PLASTYCZNYCH IM. S. I. WITKIEWICZA
ZAJĘŁA **I MIEJSCE** W **IV OGÓLNOPOLSKIM**
BIENNALE FOTOGRAFII UŻYTKOWEJ
„WODA” W POZNANIU.

NA KONKURS WPŁYNEŁO 469 PRAC
OD 234 UCZNIÓW Z 21 SZKÓŁ Z CAŁEJ
POLSKI.

GRATULACJE DLA MAI!





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

FINALIŚCI Z CERTYFIKATAMI

NASI UCZNIOWIE ZOSTALI **FINALISTAMI**

OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY ZWOLNIENI

Z TEORII 2026. W RAMACH KONKURSU

ZREALIZOWALI WYJĄTKOWE PROJEKTY

SPOŁECZNE:

- „EMERYTURA PEŁNA KOLORÓW” POD OPIEKĄ PANI **MONIKI SKWAREK**,
- „OD SERCA DLA DZIECI” POD OPIEKĄ PANI **NATALII HENDRYCH**,
- „ŚWIADOMI I SILNI” POD OPIEKĄ PANI **NATALII HENDRYCH**,
- „ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE” POD OPIEKĄ PANI **NATALII HENDRYCH**,
- „ŚWIĘTA BEZ BARIER” POD OPIEKĄ PANI **NATALII HENDRYCH**,
- „TEATR KUKIEŁKOWY” POD OPIEKĄ PANI **NATALII BUKOWSKIEJ**,
- „(NIE) OCZYTANI” POD OPIEKĄ PANI **MONIKI SKWAREK**.

UCZNIOWIE ZDOBYLI MIĘDZYNARODOWE CERTYFIKATY ORAZ ROZWINĘLI KOMPETENCJE MIĘKKIE, TAKIE JAK WSPÓŁPRACA, KOMUNIKACJA, ORGANIZACJA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA.





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

UCZEŃ ZDOLNY

MIŁOSZ HORODIUK, UCZEŃ KLASY 8SP SMS,
DOSTAŁ SIĘ NA TESTY DO **GEDANIA 1922 GDAŃSK**.
TO OGROMNE WYRÓŻNIENIE I EFEKT CIĘŻKIEJ
PRACY. 💪🏆 JESTEŚMY BARDZO DUMNI
I TRZYMAMY KCIUKI ZA KOLEJNE SUKCESY. 🍀🏆



Gdańsk, dn. 27.04.2026 r.

AP Gryf Słupsk


Gdański Klub Sportowy
Gedania 1922
ul. Gen. J. Hallera 201
80-416 Gdańsk

ZAPROSZENIE NA TESTY

Szanowni Państwo,

Gdański Klub Sportowy **Gedania 1922 Gdańsk** zwraca się z uprzejmą prośbą o wyrażenie zgody na udział Waszych zawodników w testach szkoleniowych:

Filip Dorawa, Igor Kozłowski, Miłosz Horodiuk (2011)

Szczegóły testów:

Testy do Szkoły Mistrzostwa Sportowego Gedania 1922 Gdańsk odbędą się w czwartek (07.06) w formie treningu i testów motorycznych w Gdańsku na obiektach przy al. Józefa Hallera 201 o godzinie 15:30-17:00. Szczegółowe informacje przekaze trener Karol Wiśniewski (+48 505 712 325).

Prosimy o przekazanie tej wiadomości rodzicom zawodnika oraz o potwierdzenie udziału.

Informacje dla zawodnika:

Zawodnik powinien posiadać ze sobą:

- Kartę zdrowia sportowca z aktualnymi badaniami lekarskimi
- Pisemną zgodę klubu macierzystego
- Obuwie do gry na sztucznej nawierzchni
- Ochraniacze
- Zgodę rodziców na udział w treningu
- Zostanie objęty ubezpieczeniem NNW

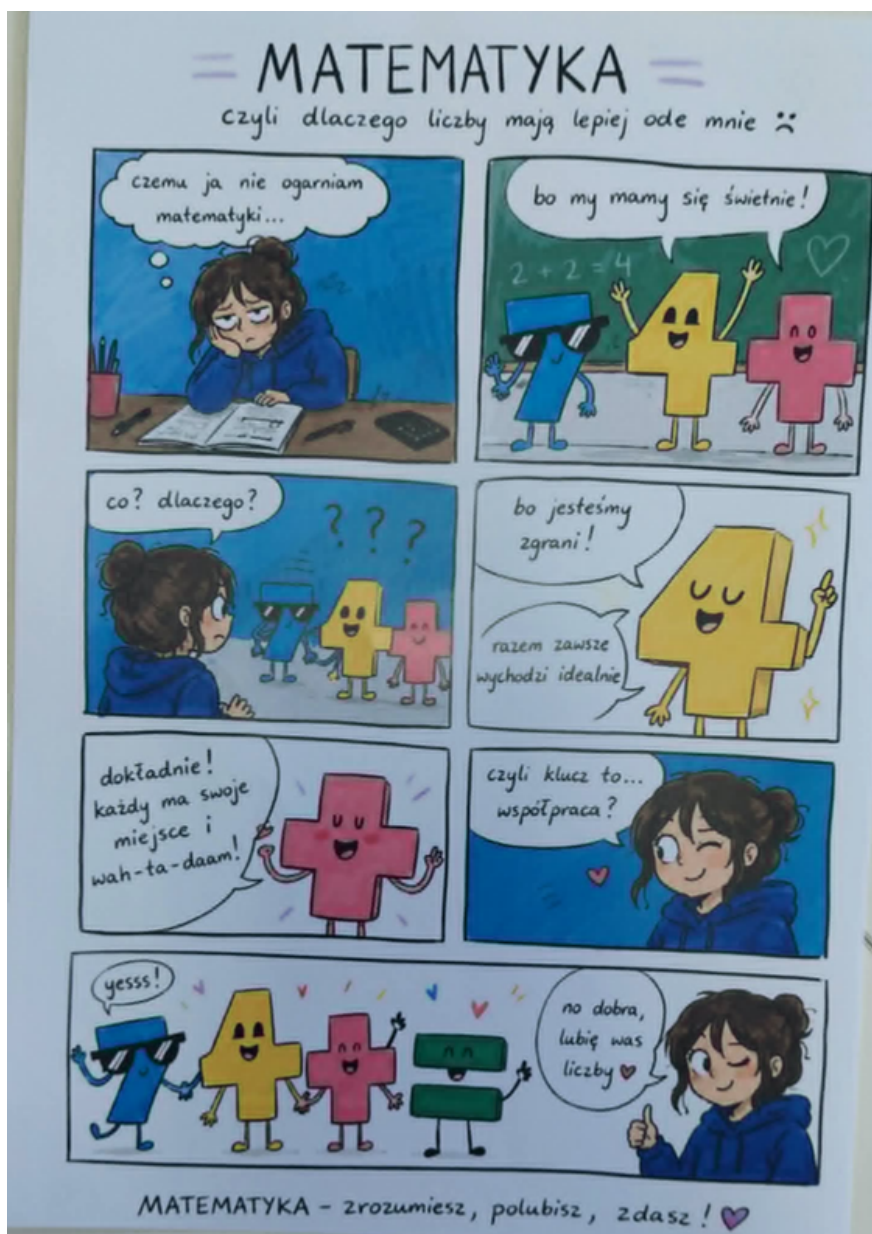
DYREKTOR SPORTOWY
GKS Gedania 1922

dr hab. Karol Wiśniewski

Karol Wiśniewski
Koordynator ds. rekrutacji i skautingu
+48 505 712 325
Gdański Klub Sportowy Gedania 1922 Gdańsk

UCZEŃ ZDOLNY

NA KONIEC TROSKĘ HUMORU: KOMIKS PRZYGOTOWANY PRZEZ UCZENNICĘ KLASY I LICEUM
SZTUK PLASTYCZNYCH IM. S. I. WITKIEWICZA **BARBARĘ KRAUS**



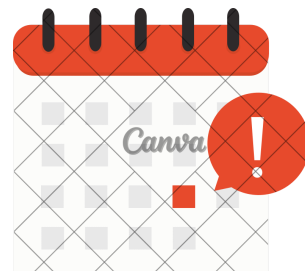


MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

WAŻNE TERMINY

SEMESTR II

1 stycznia 2026 – 31 sierpnia 2026



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.**





MAJ 09/2026
CZERWIEC 10/2026

ZAPOWIEDZI

KONIEC ROKU 2025/2026

Uroczyste zakończenie roku szkolnego odbędzie się w najbliższy piątek, 26 czerwca:

- **godzina 9:00** – uroczystość dla ZSI (plac przed szkołą),
- **godzina 11:00** – uroczystość dla SMS (aula szkolna).

Po spotkaniach ogólnych zapraszamy na wręczenie świadectw w klasach z wychowawcami. Do zobaczenia!



REKRUTACJA 2026: WAŻNY KOMUNIKAT DLA ÓSMOKLASISTÓW

Planujesz naukę w naszej szkole od września? Pamiętaj o kluczowym kroku! Aby dopełnić formalności i zabezpieczyć swoje miejsce w klasie marzeń, musisz dostarczyć do sekretariatu oryginały dokumentów.

Termin: od 3 lipca do 8 lipca 2026 r. (do godziny 15:00)

Nie zwlekaj do ostatniej chwili – czekamy na Ciebie!



MATURZYŚCI

Chcemy przypomnieć Wam o jednej, niezwykle ważnej dacie. Oficjalne wyniki tegorocznych egzaminów maturalnych zostaną ogłoszone **9 lipca 2026 roku**. Od godzin porannych będziecie mogli sprawdzić swoje rezultaty w systemie ZIU. Świadectwa dojrzałości będzie można odebrać w szkole. Mocno trzymamy kciuki za Wasze wymarzone wyniki!



UDANYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJI!

Rok szkolny za nami, a to oznacza tylko jedno – czas na zasłużony odpoczynek! **Od 27 czerwca do 31 sierpnia 2026 r.** szkolne korytarze będą odpoczywać, a Wy ruszajcie łapać słońce i piękne wspomnienia.

Życzymy Wam niezapomnianych przygód, mnóstwa uśmiechu, bezpiecznych podróży i maksymalnego naładowania baterii przed nowym rokiem szkolnym. Odpocznijcie, dbajcie o siebie i widzimy się z powrotem **1 września!**



KONSULTACJE PRZED EGZAMINAMI POPRAWKOWYMI

Drodzy Uczniowie,

przed zbliżającymi się egzaminami poprawkowymi w sierpniu, zapraszamy osoby zainteresowane na konsultacje, które pomogą Wam dobrze przygotować się do egzaminu.

Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany na stronie: www.zsi.slupsk.pl.

Na konsultacje należy się wcześniej zapisać – w sekretariacie szkoły lub bezpośrednio u nauczyciela prowadzącego.

Powodzenia – trzymamy kciuki!

