

## Obudź swój mózg!

Zmiany zachodzące wiosną w przyrodzie przypominają, że warto obudzić się z zimowego snu i zacząć intensywnie myśleć o poprawieniu wyglądu czy kondycji swojego ciała. Ładna pogoda sprzyja spacerom, jeździe na rowerze, czy spędzaniu czasu na powietrzu. Niektórzy rozpoczynają wiosenne treningi biegania, częściej widzimy panie maszerujące z kijkami, spacerowiczów, a w sobotnie popołudnie słysząc odgłosy grillowania. Słowem tereny rekreacyjne takie jak np. działki czy Siedlecki Zalew zapełniają się ludźmi. Dobra kondycja ciała, dotlenienie organizmu to również dobre samopoczucie. Ale oprócz samopoczucia ważne jest również dobre funkcjonowanie w szkole czy pracy. Szczególnie dotyczy to osób w młodym wieku, których mózg intensywnie pracuje, wykonując tysiące różnorodnych operacji, takich jak przyswajanie nowych informacji, logiczne myślenie, analiza, podejmowanie decyzji itp. Z pewnością zdarzało się Wam mieć gorszy dzień, kiedy nic się nie chce, do głowy nie chcą wchodzić wiadomości, które wkrótce pojawią się na sprawdzianach.

### **Czy można temu zaradzić? Jaki jest sposób na poprawienie koncentracji i myślenia?**

Przejrzeliśmy Internet pod tym kontem. Porad jest oczywiście mnóstwo, warto wypróbować te które wydają nam się najbardziej rozsądne.

### **Najłatwiej nakarmić nasz mózg by pracował lepiej. Czym?**

Podobno, najlepiej spożywać dużą ilość warzyw takich jak: brokuły, brukselka, szpinak, marchew, kapusta, soja, czarna i czerwona fasola, orzechy, z owoców: morele i jagody oraz pomarańcze. W codziennej diecie zamiast bułeczek jeść pieczywo pełnoziarniste. Pić zieloną herbatę. Funkcjonowanie mózgu wspomagają zioła: szaflwia, rozmaryn, ginkgo biloba i żeń-szeń. Pamięć poprawisz także zażywając suplementy diety, takie jak: L-karnityna, **L-teanina**, L-glutamina, **witamina E**, kwas Omega-3 i tiamina oraz witamina B1. Oczywiście z tymi ostatnimi - ostrożnie!

Unikaj produktów pakowanych w folie, tacki, aluminium. Nie stosuj teflonu, plastiku do przyrządzania potraw. Podobno chemikalia w nich zawarte źle wpływają na działanie mózgu.

Kolejną rzeczą są ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu. Warto również wykonywać ćwiczenia zręcznościowe wymagające użycia ręki, która nie jest dominująca. Dobry wpływ na poprawianie koncentracji ma układanie puzzli, gry logiczne, budowanie modeli itp.

**Jeśli zamierzasz się uczyć przygotuj sobie odpowiednie warunki i zastosuj kilka przykładowych porad:**

Upewnij się, że masz wszystko, co potrzebne do nauki, pod ręką.

Użyj swojej woli i skieruj świadomość a określoną czynność.

Planuj regularne przerwy.

Unikaj cukrów, zamiast tego zjedz kulkę gorzkiej czekolady.

Pij regularnie jakiś napój (wodę, sok, etc.).

Oddychaj głęboko i powoli.

Pomyśl, co jakiś czas o nagrodach (dobra ocena, zaliczony rok, stypendium) – motywacjach.

Rób **jedną** rzecz w danej chwili i miej świadomość co właśnie robisz.

Jeśli coś przyjdzie Ci do głowy niezwiązanego z tym co aktualnie robisz, zapisz tę myśl na kartce, wrócisz do niej później.

Nie myśl o tym, że może się nie udać to co robisz (np. zdać egzamin). Pogódź się z najczarniejszym możliwym scenariuszem i pracuj jak najlepiej potrafisz aby iść ku celowi.

Jesteś **tu i teraz** i jeśli robisz coś ważnego powiedz sobie **jestem tu i teraz** skupiając się na tym co właśnie robisz.

Jesteś **tu i teraz** i jeśli robisz coś ważnego powiedz sobie **jestem tu i teraz** skupiając się na tym co właśnie robisz.

# Co po gimnazjum?

## Takie pytanie stawiają sobie uczniowie klas trzecich i ich rodzice.

W naszym kraju coraz większa ilość gimnazjalistów jako kolejny etap edukacji wybiera dla siebie liceum. Później męczą się przez kilka lat na studiach, a i tak nie mają tej swojej wymarzonej pracy. Jest to spowodowane zbyt dużym zainteresowaniem daną profesją. **A co mówi rynek? Jakie są najbardziej poszukiwane profesje?**

W Internecie znaleźć można wiele rankingów najbardziej poszukiwanych w Polsce zawodów. W większości przypadków na czoło wysuwają się następujące profesje:

- Wykwalifikowani pracownicy fizyczni tacy jak spawacze, ślusarze, tokarze, szwaczki, operatorzy wózków widłowych, mechanicy oraz elektromonterzy;
- Inżynierowie (w Polsce w głównej mierze obserwujemy zapotrzebowanie na inżynierów ze wszystkich obszarów związanych z optymalizacją procesów produkcyjnych);
- Operatorzy produkcji;
- Menedżerowie do spraw sprzedaży;
- Kierowcy;
- Pracownicy działów IT o różnych specjalnościach;
- Przedstawiciele handlowi;
- Technicy;
- Niewykwalifikowani pracownicy fizyczni, którzy wykonują najprostsze czynności;
- Menedżerowie projektów
- Tłumacze
- Administratorzy
- Logistycy (zarządzanie magazynami, zaopatrzeniem, planowaniem produkcji, dystrybucją dóbr i usług oraz transportem i komunikacją)
- Social media specialist (osoba zajmująca się np. wypromowaniem i zareklamowaniem firmy XYZ na Facebook.com lub innych portalach społecznościowych)

Projektanci stron internetowych (webmasterzy)

Graficy komputerowi

**Doradcy zawodowi oraz biotechnologowie.**

Te ostatnie zawody są tak naprawdę zawodami przyszłości, na których zapotrzebowanie jest większe w dużych miastach. Jednak warto już teraz zainwestować w nie swój czas, bo już za trzy-cztery lata będzie na nie takie samo zapotrzebowanie jak na te wymienione na samej górze listy.

**Jeśli jeszcze ktoś nie wie, co ma do wyboru po zakończeniu roku szkolnego, poniżej znajdzie listę oraz krótką charakterystykę typów szkół ponadgimnazjalnych.**

1. Liceum ogólnokształcące: jest szkołą o trzyletnim cyklu nauczania, w której naukę mogą kontynuować absolwenci gimnazjum.
2. Liceum plastyczne - szkoła artystyczna: jest szkołą przeznaczoną dla absolwentów gimnazjów, którzy są zainteresowani uzyskaniem wykształcenia średniego oraz zdobyciem kwalifikacji zawodowych w zawodzie plastyk. Czteroletni okres nauczania obejmuje kształcenie ogólne realizowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego liceum ogólnokształcącego i kształcenie zawodowe.
3. Czteroletnie technikum: jest szkołą przeznaczoną dla absolwentów gimnazjów, którzy są zainteresowani uzyskaniem wykształcenia średniego oraz zdobyciem kwalifikacji zawodowych w określonym zawodzie, ujętym w klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego.
4. Zasadnicza szkoła zawodowa - trzyletnia: jest szkołą przeznaczoną dla absolwentów gimnazjów, której ukończenie umożliwia zdobycie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe w wybranym zawodzie, umożliwia również dalsze kształcenie.

*Przygotowała Wiktoria Szysz*

# Moda w naszym gimnazjum

## Poznaj wiosenne trendy w naszym gimnazjum. Co jest modne w tym sezonie w naszej szkole?

**Już wiosna!** A wiosną oko cieszą wesole kolory, czuje się lekkość swobodę i luz.

Dziewczyny z PG 4 na codzień zakładają luźniejsze spodnie z dziurami tzw. boyfriend oraz modne kurtki jeansowe. Do tego jaskrawe trampki lub adidasy. Chłopcy natomiast wkładają jasne podkoszulki T-shirt oraz spodnie typu rurki.

Wiosenna moda głównie opiera się na jaskrawych, ciepłych kolorach. Wśród nich królują przede wszystkim: energiczny żółty i pomarańczowy, błękit jak i również biały. W tym roku pojawiła się również w modzie tajemnicza i dystygowana czerń, ale tylko przy ponadczasowym połączeniu z bielą. Jest to jednocześnie eleganckie jak i modne a przy tym świetnie się czujemy.

## A co z zainteresowaniami? Czy nasi gimnazjaliści nadal podają się magii portali społecznościowych

Uczniowie PG 4 często odwiedzają portale społecznościowe oraz używają wielu aplikacji. Są to między innymi: Facebook, YouTube, snapchat, instagram. Są to portale popularne nie tylko w naszej szkole, ale również na świecie.

Jednym z wielu zainteresowań naszych uczniów jest muzyka. Zazwyczaj słuchają oni popu jak i również rapu, ale też heavy metalu. Każda muzyka jest wyjątkowa na swój sposób i różni się od pozostałych:

1. Rap-rodzaj ekspresji wokalne polegającej na rytmicznym i ekspresyjnym wypowiedaniu słów i ich rymowaniu do zapętlonego podkładu instrumentalnego.
2. Pop-ogólnie muzyka popularna, termin ten jest jednak wieloznaczny, w najszerszym sensie oznacza każdy rodzaj muzyki rozrywkowej, niezależnie od jej charakteru
3. Heavy metal-podgatunek muzyki rockowej, charakteryzujący się ciężkimi, ostrymi brzmieniami, z długimi, mocno przesterowanymi solówkami gitarowymi i ostrą perkusją.

## W wiosennym klimacie

Jednym z najpopularniejszych współcześnie wiosennych krzewów w polskich ogródkach to magnolia. Dziko rośnie w Azji Wschodniej, Ameryce Południowej i Północnej. Kwiaty rozwijają się jeszcze przed pojawieniem się liści. Uróżnych odmian mają one barwę od białej do czerwonej, poprzez różne odcienie różu. Wyhodowano także odmiany o kwiatach żółtych.



magnolia

Iwona Pabich

## Piękno wiosennych ogrodów

Różanecznik W stanie naturalnym występują głównie w Azji w obu Amerykach, w mniejszej ilości w Europie. Jest jednym z częściej uprawianych krzewów ozdobnych. Te gatunki i odmiany, które mają zimozielone, skórzaste liście, nazywane są zwyczajowo **rododendronami** lub **różanecznikami**, natomiast te o miękkich, lekko owłosionych i zrzucanych na zimę lub półzimozielonych liściach nazywa się **azaliami**.



różanecznik

Iwona Pabich

## Bylina o polskiej nazwie Serduszka okazałe

Jest to bylina wieloletnia. W stanie naturalnym występuje w Chinach i Korei. Kwitnie od maja do czerwca. Roślina lekko trójząca. Cała roślina (a szczególnie korzenie) zawiera trujące substancje. Objawami zatrucia mogą być mdłości, wymioty i biegunka, jak dotąd nie opisano jednak przypadków zatruc.



Serduszka okazałe

Iwona Pabich