

## Nadchodzi ten świąteczny czas....

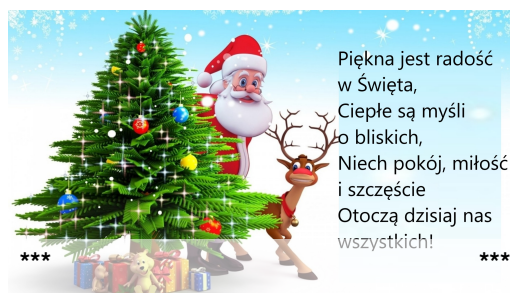


**Życzymy wszystkim spokojnych Świąt Bożego Narodzenia, ciepła rodzinnego oraz śniegu.**

Pokój, miłość, szczęście-tego najbardziej nam potrzeba. W całym tym zabieganiu, przedświątecznym hałasie postarajmy się nie zgubić

prawdziwego sensu Bożego Narodzenia, radości z przebywania i wspólnego robienia drobnych rzeczy z najbliższymi nam osobami.

Pamiętajmy również o tych, którzy w czasie świąt są samotni. Może warto podać pomocną dłoń, albo wykorzystać wolne miejsce przy wigilijnym stole.



Piękna jest radość w Świąta,  
Ciepłe są myśli o bliskich,  
Niech pokój, miłość i szczęście  
Otoczą dzisiaj nas wszystkich!

\*\*\*

\*\*\*

## Zimowe sporty podczas pandemii

Narciarstwo to dyscyplina sportowa obejmująca biegi, skoki, zjazdy na nartach. Polega na zjeździe po ośnieżonym stoku górskim lub sztucznym na nartach. Wiele osób uprawia ten sport dla przyjemności czy oderwania się od rzeczywistości.

Sama z własnego doświadczenia wiem, że ten sport pozwala nam zapomnieć o codziennych problemach, ponieważ musimy skupić się na jeździe. Serdecznie polecam tę dyscyplinę i myślę, że każdy powinien spróbować, oczywiście jeśli jesteśmy w pełni sprawni i mamy taką możliwość.



**Łyżwiarstwo to jeden z najczęściej wykonywanych sportów zimowych. Zimą otwierane są lodowiska zamknięte i odkryte, na których zbiera się wiele osób. Łyżwiarstwo figurowe to zimowa dyscyplina sportu, polegająca na jeździe na łyżwach figurowych indywidualnie, w parach bądź w zespołach. Łyżwiarstwo figurowe jest jedną z dyscyplin zimowych igrzysk olimpijskich od 1908 r.**

Hokej na lodzie to sportowa gra zespołowa rozgrywana na lodowisku. Jest on najbardziej popularny w krajach północnej półkuli, co wynika z uwarunkowań klimatycznych.

Snowboarding to sport zimowy polegający na jeździe lub wykonywaniu manewrów na desce snowboardowej. Podziwiam ludzi jeżdżących na snowboardzie. Jest to bardzo trudne, ponieważ trzeba przybrać nienaturalną pozycję, ale myślę, że każdy kto chce nauczyć się tej jazdy da radę. Bardzo zachęcam do wszelkich aktywności fizycznych zimą, gdyż obecny styl życia powoduje, że mamy raczej mało ruchu. Pamiętajmy: sport to zdrowie.



## Ćwicz w warunkach domowych

Podczas pandemii polecam trening domowy. Można go wykonywać na różne sposoby i przystosować do indywidualnych potrzeb, nie narażając się na zakażenie chorobą Covid-19. Możemy także wybrać się np. na łyżwy, narty itp. Ale dla bezpieczeństwa pamiętajcie o przestrzeganiu wszelkich zasad obecnie obowiązujących.



## Nie znała tych informacji o internecie! Popełniła okropny błąd! Zobacz co to było :



Redakcja

\*\*\*

**Cyberprzemoc**

- podszywanie się pod kogoś, obrażanie, nękanie

**Trolling**

- celowe irytowanie i podpuszczanie innych użytkowników

**Hejt** - mowa nienawiści

**Flaming**

- sprowadzanie dyskusji na „niebezpiecznej tory”

**Patostreaming**

- niebezpieczne transmisje internetowe

**Stalking**

- nękanie i uporczywe nagabywanie drugiej osoby

**Sexting**

- przesyłanie zdjęć oraz nagrań video o niestosownych treściach

**Cyber-****prostytucja**

- otrzymywanie korzyści za udostępnianie zdjęć bądź nagrań o niestosownych treściach

## Internet - kopalnia wiedzy czy miejsce do kradzieży danych. Naucz się z niego korzystać.

**Zapobieganie zagrożeniom w internecie:**

- Poinformować dziecko, że w przypadku zetknięcia się z formą przemocy w sieci, powinno powiedzieć o tym fakcie rodzicom, nauczycielowi.
- Nie wchodzić w dyskusje z osobami szukającymi kłótni („Nie karmić trolli”).
- Zaznaczając podejrzaną wiadomość możemy, korzystając z możliwości przeglądarki, spowodować, że w przyszłości list od tego nadawcy uznany zostanie za niebezpieczny i usunięty do folderu spam.
- Komputer ustawić tak, aby dorośli mogli widzieć co robi dziecko.
- Stosować kontrolę rodzicielską w postaci filtrów rodzicielskich zabezpieczających przed dostępem do materiałów pornograficznych oraz stron z przemocą.

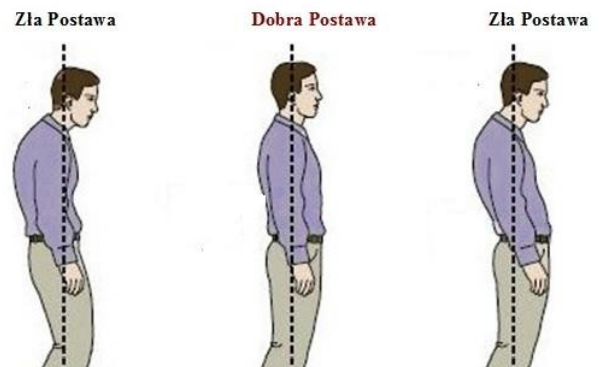


## Poprawna, a niepoprawna postawa ciała - zapobieganie i rozróżnianie

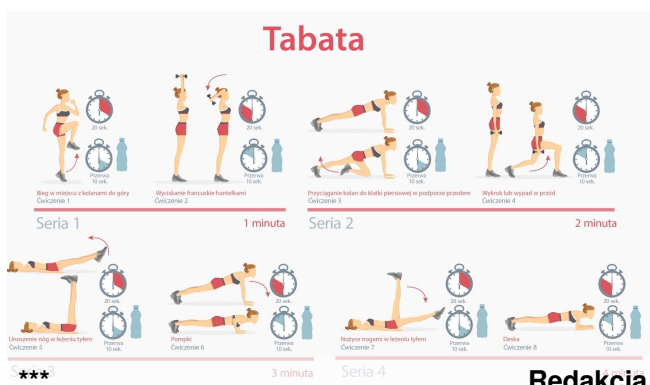
**Poprawna postawa ciała:** Jest to taka w której ciało jest prawidłowo ułożone bez wielkiego wysiłku. Aby to osiągnąć trzeba uważać, aby nasz kręgosłup nie wyginał się na boki lub zaokrąglął. Istotne jest zwracanie uwagi na garbienie się oraz unikanie kociego grzbietu.

**Jak sprawdzić prawidłową postawę ciała?**

Potrzeba oprzeć się plecami i pośladkami o ścianę. Jeśli między dolny odcinek pleców, a ścianę można wsunąć dłoń, oznacza to prawidłową postawę ciała.



## Jak utrzymać dobrą formę podczas kwarantanny ?



*Jest kwarantanna i co robimy? Najczęściej siedzimy w fotelu i oglądamy telewizję. Co zrobić, aby to zmienić?*

Chcę ci właśnie przedstawić super ćwiczenia na partię brzucha, które działają wzmacniająco. Nie lepiej byłoby stać się lepszą wersją siebie? Zadbaj o swój styl życia na kwarantannie. Można to przecież zrobić w domu bez drogiego sprzętu. Ćwiczenia sprawią, że pozbędziesz się zbędnych kilogramów i poprawi się twoje samopoczucie.

**Zdrowa dieta to nie tylko dobrze skomponowany obiad, ale także przekąski, po które sięgamy w różnych sytuacjach i o różnych porach dnia.**

**Prawidłowe odżywianie** jest po to, aby zapobiegać chorobom, a także zyskać należną odporność i prawidłowo rozwijać się fizycznie i umysłowo.



## Jak jeść i nie tyć-dieta ketogeniczna

Jednym z najczęściej poruszanych tematów jest problem z przybieraniem na wadze. Nasze ciało jest przyzwyczajone do przyjmowania węglowodanów i następnie do przetwarzania ich w energię. Jednak węglowodany i cukry, które nie zostały przetworzone na energię, odkładają się w postaci tłuszczu. I tu zaczyna się nasz problem. Każdy chce dobrze wyglądać, więc zaczyna szukać diety.

Jednym ze skuteczniejszych sposobów na schudnięcie, ale również na zdrowe odżywianie się, jest zmiana nawyków żywieniowych m.in. wykluczenie cukrów i węglowodanów. Ciało musi następnie wytwarzać energię w inny sposób, czyli z własnych zapasów tłuszczu. Stan ten nazywamy **KETOZĄ**.

Zasady diety ketogenicznej polegają na tym, że spożywa się dziennie jedynie 8 procent białka i 2 procent węglowodanów. Resztę, czyli 90 procent dziennej diety, stanowią tłuszcze.



### ZALETY DIETY KETO

1. Zmniejszenie łaknienia
2. Spadek masy ciała
3. Zwiększenie spalania zapasów tkanki tłuszczowej
4. Odwrócenie cukrzycy i stanu przedcukrzycowego
5. Zwiększona wydajność sportowa
6. Ogólna poprawa stanu zdrowia

### Główne składniki diety keto

-jaja,  
-orzechy  
-bakalie  
-pieczywo  
pełnoziarniste  
-awokado  
-mięso ryb  
-sery  
-warzywa  
mi.  
pomidory,  
ogórki i  
wiele  
innych



# Co znajdziemy w środku komputera?

## Na co warto patrzeć podczas zakupu komputera?

- Kompatybilna płyta główna. Płyta główna to komponent, który łączy ze sobą wszystkie pozostałe elementy składowe **komputera**.
- Silny procesor. Procesor zapewnia komputerowi całą jego siłę.
- Pojemna pamięć RAM. Pamięć RAM to inaczej pamięć operacyjna **komputera**.
- Karta graficzna.
- Pojemny dysk twardy.



Komputer-dawniej :mózg elektroniki, maszyna cyfrowa, maszyna matematyczna. Komputer był maszyną roku w tygodniku "Time" w 1982 roku

Komputer - maszyna nigdy nie przeznaczona do przetwarzania informacji, które da się zapisać w formie ciągu cyfr albo sygnału ciągłego.

## Recenzja gry



Call of Duty: Warzone to gra darmowa, w chwili obecnej oferująca dwa podstawowe tryby Plusami gry są:

- Formuła która nieco zmiękcza bezlitosne zasady battle-royale
- Świetnie brzmi i wygląda
- Dwa tryby, jeden bardziej hardkorowy, drugi rekreacyjny
- Zawartości od groma, a nawet pewien przesyt

Minusy gry:

- Graficzne glitche

## Ciekawostki o komputerach

1.Sieć WWW została stworzona w CERN w Szwajcarii w 1990 roku przez Brytyjczyka Tima Berners-Lee.

2.Pierwsza mysz komputerowa została wykonana z drewna.

Stworzona została w 1964 roku.

3. W każdym miesiącu powstaje ponad 6 tysięcy nowych wirusów komputerowych.