

W TYM NUMERZE:



**Więź z
rodzicami
- str.4**



Kołysanka - str.10

Humor, cytaty, ciekawostki - str.20

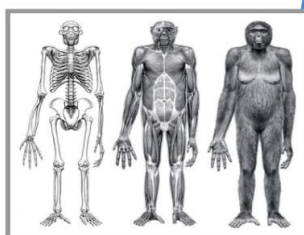
Makijaż a skóra - str. 14



**Pewnego przyjaciela poznaje się
w niepewnym momencie.**
A. de Saint-Exupery



**Wywiad z Zosią
Sławińską - str.2**



Hominidy - str.5

Quiz - str.9



**Prace 7b
i 7c - str.17-19**



Sport i zdrowie-str.15

RECENZJE KSIĄŻEK-str.16



Syrop z mniszka,

ciasto Raj dla Mamy - str.12-13



**Zanieczyszczona
planeta-str.8**

SPOTKANIE Z ZOSIĄ SŁAWIŃSKĄ

Rozmawia: Maciej Wyszzyński

**Zosia Sławińska - skrzypaczka,
uczennica Szkoły Muzycznej im.
Zygmunta Noskowskiego w Gdyni,
uczestniczka The Voice Kids 4**



Nasz Głos: Skąd pomysł na wzięcie udziału w The Voice Kids?

Zosia Sławińska: Była to spontaniczna decyzja. Nie miałam zamiaru zgłaszać się do tej edycji programu – dawniej byłam na castingach do dwóch edycji, ale nie dostałam się na przesłuchania w ciemno. Pewnego dnia jednak zobaczyłam na Instagramowym profilu mojej koleżanki, że trwają zgłoszenia przez internet. Trochę się wahałam, ale razem z moimi rodzicami stwierdziliśmy, że spróbuję.

NG: Co poradziłabyś innym, którzy też chcą wziąć udział w tym programie?

Z.S.: Po prostu zróbcie to! Zupełnie nie ma się czego obawiać. Jest to cudowne doświadczenie i bardzo rozwija nie tylko muzycznie, ale też uczy pewności na scenie – a przede wszystkim to świetna zabawa!

NG: Jak wyglądała droga od pomysłu wzięcia udziału w programie do wyjścia na scenę?

Z.S.: Szczerze mówiąc, wysłałam zgłoszenie dopiero ostatniego dnia zapisów! Niedługo później dowiedziałam się o tym, że udało mi się przejść precastingi. Byłam w ogromnym szoku! Nie wiem, czy kiedykolwiek wcześniej byłam tak podekscytowana. Później wszystko działało się tak szybko – próby, przygotowania... i w końcu same przesłuchania w ciemno. Jeszcze przed wejściem na scenę byłam bardzo zestresowana – jednak był to pozytywny rodzaj stresu. Pamiętam, że uspokoiła mnie rozmowa z Idą, która wsparła mnie już przed samym występem.

NG: Który utwór z wykonanych w programie lubisz najbardziej?

Z.S.: Nie wiem, czy jestem w stanie wybrać. Do każdego z nich czuję wielki sentyment, jednak z piosenką z bitew – *Wszystkiego na raz* wiązę najwięcej wspomnień. Ten etap w programie jest chyba również moim ulubionym – byłam bardzo szczęśliwa, że mogłam poznać moją drużynę i moje trio.



NG: Jak pracowało się w drużynie Dawida Kwiatkowskiego? Jak relacje z innymi uczestnikami?

Z.S.: Przede wszystkim, w ogóle nie było czuć między nami rywalizacji. Każdy z nas cieszył się z sukcesów innych. Dawid jest cudownym trenerem. Nie mogłam podjąć lepszej decyzji. Biję od niego ciepło i mieliśmy w nim niesamowite wsparcie. Od początku wszyscy się polubiliśmy i mamy ze sobą świetny kontakt do dzisiaj.

NG: Czy od początku chciałaś trafić do Dawida, czy decyzję podjęłaś dopiero na scenie?

Z.S.: Dawid jest moim idolem już od kilku lat. Chciałam iść do jego drużyny od samego początku. To, że Dawid się odwrócił, było spełnieniem moich marzeń. Mimo tego, że obróciły się wszystkie trzy fotele, decyzja była prosta.

NG: Jaki jest Twój ulubiony wykonawca?

Z.S.: Uwielbiam twórczość Shawna Mendesa. Od początku mojej muzycznej przygody inspirowałam się jego muzyką. Jestem też fanką Dawida Kwiatkowskiego, o czym wspominałam już wcześniej. Słucham wielu gatunków muzyki, ale moje ulubione to Indie, Rock i Pop.

NG: Czy kiedyś chciałabyś jeszcze raz wziąć udział w takim programie?

Z.S.: Na razie o tym nie myślałam, ale zobaczymy, co przyniesie czas. Jednym z wielu czynników, dla których chętnie wróciłabym na scenę The Voice, jest przemiła produkcja i atmosfera, którą pokochałam!

NG: Jesteś multiinstrumentalistką. Czy trudno było ci się nauczyć gry na wielu instrumentach?

Z.S.: Aktualnie gram na skrzypcach, fortepianie, gitarze i ukulele. Na skrzypcach uczę się grać najdłużej - był to mój główny instrument w szkole muzycznej. I stopień ukończyłam dwa lata temu. Moim

dotychczasowym instrumentem był fortepian. Gry na ukulele i gitarze uczę się samodzielnie. Nie jest to dla mnie trudne, jednak cały czas staram się rozwijać swoje umiejętności na wszystkich czterech instrumentach.



NG: Jakie są twoje marzenia związane z muzyką?

Z.S.: Zdecydowanie chciałabym łączyć z nią moją przyszłość. Moim największym marzeniem jest zostać piosenkarką - tworzyć własne piosenki i występować na dużych scenach. Na razie nagrywam wiele coverów, które można usłyszeć m.in. na moim Instagramie (_zocha).

NG: Czy masz jakieś inne zainteresowania oprócz muzyki?

Z.S.: Czytam wiele książek. Jest to moja odskocznia od codzienności. Od niedawna moim hobby jest też tworzenie spersonalizowanych zakładki do książek, które rozdaję moim znajomym na specjalne okazje, takie jak urodziny.

NG: Dziękuję za rozmowę.

Z.S.: Dziękuję i pozdrawiam wszystkich czytelników *Naszego Głosu*!

Więź z rodzicami

Więź między rodzicem a dzieckiem to bardzo fascynująca więź. Jednak bardzo często mówi się tylko o więzi matki z dzieckiem, nic dziwnego - ta jest bardziej naturalna, to matka rodzi dziecko.



O więzi między matką a dzieckiem zaczęto mówić, kiedy badacze M.Klaus i J.Kennell zaprezentowali swoją koncepcję przywiązania w klasycznej już dziś



książce „Maternal – infant bonding” („Więź między matką a dzieckiem”). Badacze założyli, że u ludzi, tak jak u innych ssaków, tuż po porodzie istnieje trwający kilkadziesiąt minut „okres wrażliwości”. Wtedy to matka otwiera się emocjonalnie na dziecko, a noworodek z kolei prezentuje stan „aktywnego czuwania”, który jest

odpowiednikiem stanu skupionej uwagi u dorosłego człowieka. Dziecko nie płacze, lecz patrzy, obserwuje twarz i oczy matki.

Więź ojca z dzieckiem buduje się inaczej, nie będą to takie same sposoby, jakie ma mama, ale będą tak samo jedyne w swoim rodzaju i niepowtarzalne. Wraz z wiekiem dziecka te różnice w więzi ojciec - dziecko i mama - dziecko będą bardziej widoczne i będą się uzupełniały.



Karolina Kowalczyk

NASZA PLANETA

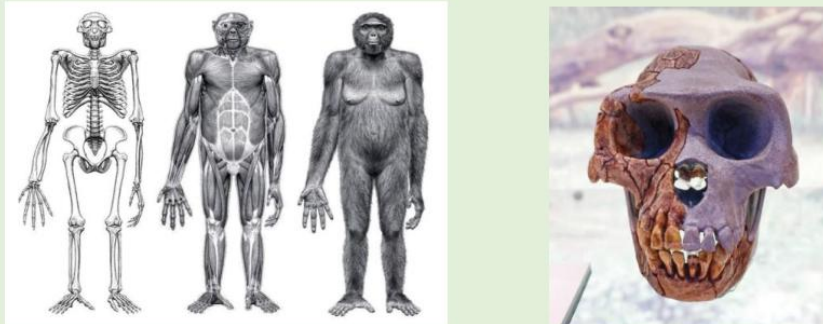
HOMINIDY

Naszych przodków znamy często z osobistych kontaktów, zdjęć lub opowiadań, ale kto był na ziemi przed nami miliomy lat temu? Poznajmy bliżej hominidy, dużą grupę człowiekowatych obejmującą podrodziny: Ponginae i Homininae. Do pierwszej z nich zaliczymy tylko orangutany, a do drugiej, szympansy, goryle, człowieka i kilka wymarłych już gatunków, którym przyjrzymy się bliżej.

Ardipithecus ramidus

Żył 4,4 miliona lat temu. Jego szczątki odkrył około 1992-1994 roku Tim White na terenie Afryki w okolicach Etiopii. Poniżej przedstawiamy krótką charakterystykę tego hominida:

- Był gatunkiem nadrzewnym jak i naziemnym, na co wskazuje budowa jego miednicy.
- Posiadał rozbieżny palec u nogi, połączony ze sztywną stopą.
- Jego kły w kształcie rombu o niezbyt grubym szklewie sugerują, że żywił się pokarmem mieszanym, roślinnym i zwierzęcym, do tego dość miękkim. Nie jadał twardych orzechów jak i bulw.
- Czaszka Ardipithecusa była dość mała i mieściła mózg o niewielkich rozmiarach.
- Miał normalną budowę ciała, a wzrost samców i samic był zbliżony i wynosił około 120 cm-130cm.

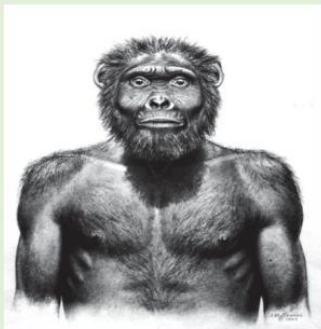


Źródła: <https://i.pinimg.com/originals/75/81/7c/75817c75817c4077f7b6755d8316cdac9b70a.jpg>; https://www.wikiwand.com/pl/Ardipithecus_ramidus

Australopithecus garhi

Żył około 2,5 miliona lat temu na terenach Etiopii w pobliżu rzeki Awasz. Został odkryty w 1996 roku przez paleo-antropologów: Berhana Asfawa, Tima White'a, Owena Lovejoy'a. Charakteryzował się:

- Objętością mózgu o wielkości około 450 cm³ oraz tzw. szczęką pragmatyczną (wysuniętą).
- Posiadał kości ramienne, zbliżone wielkością do kości małpy człekokształtnej, a udowe do kości człowieka.
- Zakrzywione paliczki dłoni, świadczyły o przystosowaniu do chodzenia na dwóch nogach jak i chwytania podczas wspinaczki.
- Samce różniły się wzrostem od samic i mierzyły około 140 cm.
- Ich masywne zęby trzonowe i przedtrzonowe sugerują, że jadły miękki, jak i twardy pokarm.
- Potrafiły wytwarzać również proste narzędzia kamienne, ostro lub tępo zakończone, które wielokrotnie wykorzystywały.

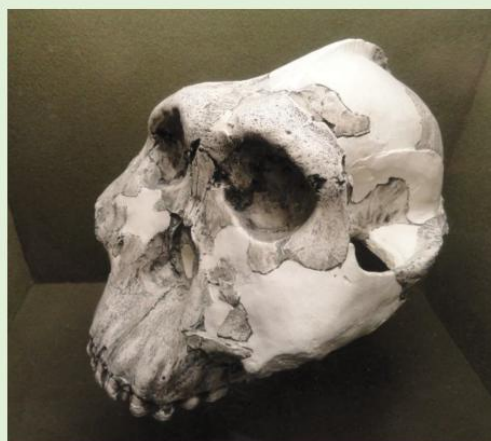


Źródła: <https://i.pinimg.com/originals/1f/9c/f8/1f9cf8398a8e5a3cbb214cc1b7b3d3.jpg>; <https://i.pinimg.com/originals/ec/22/d9/ec22d91724028a6556627454290969ef.jpg>

Paranthropus boisei

Żył 2,3-1,2 miliona lat temu. Zamieszkiwał Afrykę i został odkryty w 1959 r. przez Louisa Leakeya. Jego cechy charakterystyczne:

- Silna, duża czaszka z cofniętym czołem, mocne kości szczęki oraz wypukłe i wklęsłe kości policzkowe.
- Siekacze i kły zredukowane co utrudniało odgryzanie pokarmu, ale zęby policzkowe ogromne, o bardzo grubym szkliwie.
- Samce znacznie większe od samic, mierzyły około 160cm.
- Stanowiły głównie osobniki dwunożne o rękach nie przystosowanych do wspinaczki, ale wystarczająco zręcznych, by wytwarzać narzędzia, co może świadczyć o tym, że sporadycznie żywiły się również mięsem.
- Bardzo rzadko jadły twarde pokarm, a ich dieta składała się również z roślin trawiastych.



Źródła: https://www.wikiwand.com/pl/Paranthropus_boisei; https://www.wikiwand.com/pl/Paranthropus_boisei

Homo Erectus

Żył około 1,8 miliona lat temu w Etiopii, Kenii i Tanzanii. Szybko rozprzestrzenił się na terenie Azji. Odkryty został przez Holendra Eugene Dubois w 1891 roku w Trinil na Jawie i nazwany Pitekanthropem, czyli małpoludem. Charakteryzował się:

- Mózgiem o średnicy 1000cm³.
- Wzrostem zbliżonym do współczesnego człowieka i wyprostowaną dwunożną postawą.
- Silnie pochylonym czołem.
- Bardzo masywną szczęką i zębami trzonowymi.
- Potrafił jako jeden z pierwszych człowiekowatych rozpalać ogień i prowadzić łowiecki tryb życia.
- Przemieszczał się na długie odległości, co pozwoliło mu zasiedlić trzy kontynenty aż po Chiny.
- Wyginął prawdopodobnie z powodu dużych zmian klimatycznych. Doprowadziły one do utraty pokarmu, które zazwyczaj spożywał Erectus, jak również wzmoczonego ataku drapieżników, przed którymi Hominid nie umiał się obronić.



Źródła: <https://humanorigins.si.edu/evidence/human-fossils/species/homo-erectus>; https://pl.wikipedia.org/wiki/Homo_erectus#/media/Plik:Homo_erectus_tautavelensis.jpg

Homo Neanderthalensis

Żył około 400.000-24.500 lat temu i odkryty został około 1829 roku w Belgii. Zamieszkiwał tereny niemal całej Europy, a także:

- Posiadał mocne i krępe ciało oraz krótkie ręce i nogi.
- Miał szeroką żuchwę, duży nos i szerokie policzki.
- Często cierpiał na krzywicę kości długich.
- Jego rozbudowane mięśnie czyniły z niego silnego wojownika, walczącego z obecnymi już wtedy na ziemi ludźmi.
- Mierzył 155 cm w przypadku kobiety i 165 cm, jeśli chodzi o mężczyzn.
- Używał odzieży, która chroniła go przed zimnem.
- Wytwarzał narzędzia oraz barwił muszle, służące potem jako ozdoby.
- Chętnie krzyżował się z ludźmi, co spowodowało, że każdy z nas w swojej sekwencji genomu posiada 1-4% jego DNA.
- Wyginął najprawdopodobniej z powodu Wybuchu wulkanu Campi Flegrei, co doprowadziło do powstania zimy wulkanicznej i nagłego ochłodzenia klimatu.



Źródła: <https://www.flickr.com/photos/dididummy/296416522/>; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Homo_neanderthalensis_IMG_2942.JPG

Wszystkie zaprezentowane Hominidy zamieszkiwały naszą planetę na długo przed nami. Były osobnikami różniącymi się od siebie, a jednocześnie miały cechy wspólne, których trudno nie zauważyć. Czaszka, nozdrza, oczodoły, chwytne ręce oraz zęby to tylko niektóre z tych elementów. Posiadały również silnie rozwinięty instynkt przetrwania oraz mózg na tyle sprawny, by konstruować proste przedmioty. Na niewielkie zmiany potrzeba było milionów lat ewolucji. Dla człowieka to bardzo duża wartość, dla przyrody to jedynie kropla w morzu. Cieszymy się, że postęp nauki pozwolił nam je odkryć, tych minionych mieszkańców naszej planety.

I na koniec może warto wspomnieć, że chociaż jako gatunek dokonaliśmy olbrzymiego postępu, to jednak pewne zachowania wydają się pozostawać niezmiennie 😊



Źródło: www.acidcow.com

Zanieczyszczona Planeta

11 maja obchodzimy **Dzień bez Śmiecenia**. Ten dzień przypomina nam o ochronie środowiska.

Jakie niebezpieczeństwa niosą za sobą odpady?

Śmieci niosą za sobą dużo niebezpieczeństw. Wśród nich są takie jak zatrucie powietrza dymem z palonych śmieci, odłamki szkła w lesie czy na plaży, o które można się zranić. Często zwierzęta widząc plastik, biorą go za pożywienie i zjadają go.

Co możemy zrobić, aby chronić środowisko?

Aby chronić środowisko, możemy segregować śmieci, gasić światło po wyjściu z pokoju, zakręcać kran podczas mycia zębów czy używać torb wielorazowych. Te czynności wydają się pozornie nieważne i niemające związku z ochroną środowiska, ale to nieprawda! Takie zachowanie pomaga naszej planecie. Dodatkowo, w celu ochrony środowiska powstaje wiele akcji: sprzątanie plaży czy lasów.



Quiz Przyroda

DRZEWA

1. Które z tych drzew to modrzew?



2. Jakie kwiaty ma jarzęb pospolity (jarzębina)?
A) białe B) różowe C) żółte

3. Które drzewo na jesień nie ma złotych liści?
A) czereśnia B) jesion C) dąb D) buk

4. Te szyszki należą do...
A) sosny B) jodły C) świerku D) modrzewia



5. Bazie są...
A) orzechami wierzby B) owocami wierzby C) kwiatami wierzby

6. Zdjęcie przedstawia...

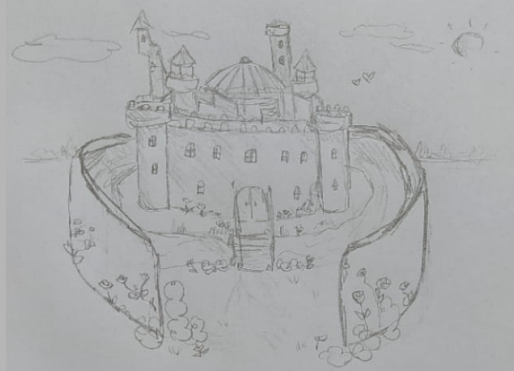
A) jawor B) dąb C) klon



Odpowiedzi: 1.c, 2.a, 3.b, 4.d, 5.c, 6.c

Kołysanka

Gdy noc nastała młoda, w swej sypialni leżało dziecko do snu utulone, a pod łóżkiem odpoczywał po polowaniach czarny kot z zielonymi oczami. Koło niego matka kołysankę śpiewająca, a w sąsiednim pokoju, który był bawialnią, wraz ze słowami płynącymi z ust kobiety zabawki zaczęły budzić się ze snu.



Był sobie król...

Zbudził się władca i zasiadł na swym tronie, oczekując na swych poddanych.

Był sobie paź...

Młody chłopiec przybiegł do króla i spytał się go, czy ten czegoś nie potrzebuje. Nie otrzymał jednak odpowiedzi.

I była też królowna...

Do sali tronowej pewnym krokiem weszła królowna i usiadła po prawicy króla.

Żyli wśród róż, nie znali burz, rzecz najzupełniej pewna...

Zamek, w którym mieszkali, był otoczony przez mury i pnące się po nim róże. W królestwie zawsze każdy był szczęśliwy. Nikt nie wiedział, co to wojna, głód czy choroba.

Kochał ją król...

Władca od niepamiętnych czasów darzył królownę szczególnym uczuciem, jednak

nie wiedział, iż nie jest jedyny, który to uczucie do młodej kobiety posiadał.

Kochał ją paź...

To właśnie serce tego młodzieńca skradła dziewczyna piękna i mądra.

Kochali ją oboje...

Przez miłość do królowny w zamku można było usłyszeć różne kłótnie pomiędzy królem a paziem.



A ona też kochała ich, kochali się we troje...

By zażegnać klótnie król i paź przyszli do królowy spytać się, którego kocha. Młoda kobieta nie potrafiła wybrać, ponieważ kochała ich obu. Zawarli więc kompromis i żyli razem we troje w zgodzie.



Leoz srogi los...

Jednakże przeznaczenie chciało inaczej. Nie mogli żyć razem długo i szczęśliwie, dlatego w królestwie zaczęły się dziać przerażające rzeczy. Śmierć, choroby, klótnie, rozwody i przede wszystkim głód.

Okrutna śmierć w udziale im przypadła...

Troje zakochanych wszędzie widziało śmierć, czy to ktoś im bliski, czy to był jakiś poddany? Wiedzieli, że w jakiś sposób mogą tej osobie pomóc, jednak nigdy nie dawali rady zdążyć na czas. Poczucie winy chodziło za nimi krok w krok.

Króla zjadł pies...

Gdy król wybrał się na polowanie, zaatakowała go i jego oddział wataha wilków, nikt nie wrócił z tej wyprawy żywy.

Pazia zjadł kot...

Młody chłopiec przechodził po opustoszałym mieście, aż zauważył zielony błysk w okolicy. Poszedł w jego stronę i ujrzał czarnego kota z zielonymi oczami - to one tak błyszcząły. Kot był wielkości budynków. Paż nie zdążył uciec, już go więcej królestwo nie ujrzało.

Królowę myszka zjadła.

W zamku nastąpiła epidemia myszy. Wszędzie, gdzie się nie spojrzęło, były myszy. Młoda dziewczyna obudziła się w nocy, czując jak coś, a raczej ktoś gryzie jej nogę. Okropny krzyk przeszył całą twierdzę. Rano, gdy służba przyszła obudzić królową, jedyne, co zobaczyła, to kości człowieka.



Po nocy, gdy nastał ranek, dziecko wyskoczyło z łóżka i pognęło do bawialni, jednak to, co tam ujrzało, mogłoby przerazić każdego. Zabawki były porozrzucane po całym pokoju, a zamek doszczętnie zniszczony. Gdy dziecko przeliczyło figurki, okazało się, że brakuje trzech: **króla, pazia i królowy**. Młody chłopiec wiedział, że przed położeniem się spać, zabawki były poukładane.

Tekst: Antonina Urbaniak
Rysunki: Natalia Dębińska



Syrop z mniszka lekarskiego

Dzisiaj pokażę Wam, jak przygotować syrop z mniszka lekarskiego, który potocznie nazywany jest mleczem. Syrop ten wzmacnia odporność oraz usprawnia pracę mózgu.

Składniki:

- dużo młodych kwiatów mniszka lekarskiego
- 2 litry wody
- 1 kilogram cukru
- 2 cytryny



Przygotowanie:

- Mniszki bez łodyżek rozłóż na papierze na ok. 2 godziny, najlepiej na balkonie. W tym czasie wyjdą z nich owady. Następnie przepłucz je, wrzuć do garnka i zalej wodą. Gotuj minimum 15 min. na małym ogniu pod przykryciem. Następnie odstaw na 2 godziny.
- Po tym czasie odcedź kwiaty od wywaru.
- Do odcedzonego wywaru dosyp cukier oraz wlej sok wyciśnięty z cytryn. Wszystko wymieszaj.
- Syrop gotuj od godziny do dwóch (w zależności, jak bardzo gęsty syrop chcesz uzyskać).
- Gorący syrop wlej do słoików i mocno zakręć. Wlewając syrop może wydać się lejący, lecz gdy ostygnie, stanie się gęsty.

Na zdrowie!

Ciasto *Raj dla Mamy*



Składniki:

- 500 ml mleka
- 200 g masła
- 3 łyżki cukru
- 1 budyń o smaku śmietankowym (bez cukru)
- 1 czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej
- szczypta soli
- ok. 200 g herbatników
- ½ puszki masy kajmakowej
- kokos na posypanie ciasta

Sposób przygotowania:

- Budyń z dodatkiem cukru i mąki rozpuścić w 150 ml mleka. Pozostałe mleko zagotować. Do gotującej się masy wlać mieszankę budyniową i mieszać do momentu uzyskania gęstego budyniu.
- Gotową masę budyniową przykryć folią spożywczą, aby uniknąć powstania kożucha, odstawić do przestygnięcia.
- Masło utrzeć ze szczyptą soli. Do puszystego masła, ciągle ubijając, dodawać po łyżce przestygniętą masę budyniową.
- Blaszkę o wymiarach 21x21 wyłożyć papierem do pieczenia. Na dnie ułożyć warstwę herbatników. Następnie posmarować masą kajmakową (masę można delikatnie podgrzać, aby się lepiej rozsmarowywała) i ułożyć kolejną warstwę herbatników.
- Na herbatniki rozsmarować przygotowaną masę budyniową, po czym przykryć ją trzecią i ostatnią warstwą herbatników.
- Na herbatnikach rozsmarować masę kajmakową i posypać kokosem.
- Ciasto wstawić do lodówki na kilka godzin, aby masa stężała, a herbatniki zmiękły.

Smacznego!

Makijaż a skóra

Makijaż może być ozdobą naszej twarzy. Dlaczego się malujemy?



Kobiety malują się do pracy lub na różne imprezy. Coraz młodsze dziewczynki sięgają po kosmetyki do makijażu, ponieważ myślą, że tego właśnie potrzebują. Zdziwiające jest to, że nawet mężczyźni (np. prowadzący programy telewizyjne) malują się. Coraz częściej wiele celebrytek w mediach społecznościowych pokazuje swoją twarz bez makijażu, więc może nastała nowa epoka - Bez Makijażu?

Warto pamiętać, że codzienny makijaż doprowadza do blokowania porów i utrudnia produkcję łoju. Może to prowadzić do ich powiększenia się albo trądziku.

WAŻNE DATY:

05.04. - Dzień bez Makijażu

09.09. - Międzynarodowy Dzień Urody

Tekst: Hanna Szott

Zdjęcia: Sylwia Szejpak

Sport i zdrowie

Utrzymanie dobrej kondycji jest bardzo ważne. Zapewnia zdrowie i dobre samopoczucie. Przed pandemią łatwo było uprawiać sport i dbać o swoją aktywność. Koronawirus trochę nam to utrudnił, ale znowu jest to możliwe.

Najlepiej wybrać sport, który można uprawiać na świeżym powietrzu. Należy też zwrócić uwagę na to, czy zajęcia są wystarczająco intensywne. Każdy wybiera swój sport indywidualnie, ale należy mieć na uwadze to, że im więcej ruchu, tym lepiej!

Kolejnym aspektem dobrej kondycji jest DIETA. Nie chodzi tutaj o duże ograniczanie wybranej grupy produktów albo całkowite usunięcie ich ze swojej racji żywnościowej. Dieta polega na dobrym skomponowaniu swoich posiłków tak, aby zadbać o odpowiednią ilość wszystkich składników. Jak wiadomo, zbyt duża ilość słodczy czy fast foodu może prowadzić do otyłości, dlatego trzeba dbać o swoje posiłki.

Trzeba pamiętać o piciu wody. Jeżeli pijesz energetyki, dobrym pomysłem byłoby ograniczenie ich. Zawierają dużo kofeiny, dlatego nie są zdrowe (31 mg kofeiny w jednym napoju energetyzującym.) Woda za to nie zawiera ani kofeiny, ani cukru.

po pandemii



Ciekawym pomysłem są spacerowanie. Średnio zdrowy człowiek powinien wykonać dziennie 6-8 tys. kroków, dlatego wydają się one być bardzo dobrym rozwiązaniem dla całej rodziny.

Poniżej przygotowałam listę ulubionych aktywności, które można uprawiać na świeżym powietrzu.

siatkówka
koszykówka
piłka nożna
tenis
jazda konna
jogging
jazda na rowerze
spacerowanie

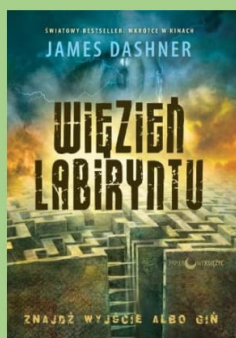
Dorota Słowi

Książki

1. „Więzień Labiryntu”

Autor: James Dashner

Wydawnictwo: Papierowy
księżyc



„Więzień Labiryntu” to książka przygodowa z elementami grozy.

Głównym bohaterem jest Thomas. Chłopak trafił do ogromnego labiryntu, nazywanego strefą. W tej pułapce zostali uwięzieni też inni chłopcy. Nikt z nich nie ma wspomnień. Znają swoje imiona i mają ogólne pojęcie o świecie, lecz nie pamiętają, jak trafili do labiryntu. Nie wiedzą też, dlaczego się w nim znaleźli i jak się z niego mogą wydostać. Mogłoby się wydawać, że znalezienie wyjścia powinno być proste, ale ściany konstrukcji się przesuwały. Poza bezpieczną strefą krążą ogromne potwory-roboty. Wszystko się zmienia, kiedy pewnego dnia do pułapki trafia ostatnia osoba, która jest dziewczyną. Nastolatki podejmują decyzję, że muszą szybko znaleźć wyjście. Przed nimi wiele trudności i przeszkód i nie wiadomo, co ich czeka po wydostaniu się na zewnątrz.

Książka jest bardzo porywająca i trzyma w napięciu. Wszystkie tajemnice rozwiązują się dopiero po przeczytaniu wszystkich części. Polecam ją, szczególnie tym, którzy lubią zagadki i silne emocje.

2. „Ewolucja według Calpurini Tate” „Niezwyczajny Świat Calpurini Tate”



Autor: Jacqueline Kelly

Wydawnictwo: Dwie siostry

„Ewolucja według Calpurini Tate” i „Niezwyczajny Świat Calpurini Tate” to książki pokazujące, jak wyglądało życie w XIX wieku. W tych czasach uważano, że dziewczyny nie mogą być podróżniczkami, biologkami i zajmować się nauką. Ludzie myśleli, że kobiety w ogóle nie powinny pracować, tylko zajmować się domem, dziećmi, gotować i szyć.

Taka przyszłość bardzo nie podobała się głównej bohaterce Calpurini. Dziewczynka pragnęła zostać przyrodnikiem i miała do tego talent. Prowadziła obserwacje i eksperymenty. Udało się jej przekonać dziadka, który był biologiem, żeby ją uczył przyrody. Niestety, jej mama nie była z tego powodu zadowolona.

Akcja książki rozgrywa się w Teksasie pod koniec XIX wieku, lecz postać dziewczyny, która się nie poddaje presji otoczenia i podąża za swoimi marzeniami może być bliska wielu czytelnikom. Podobało mi się bardzo, że autorka pokazała jak zmienia się i dorasta Calpurinia. Poznajemy nie tylko jej losy, ale też uczucia.

NASZA TWÓRCZOŚĆ

klasa 7b i 7c

NERON



Specjalne zdolności

Cesarz Rzymu, władzę objął w młodym wieku. Rozkazał spalić Rzym. Oskarżenia zostają chrześcijanie i za rozkazem Nerona giną na arenach. Na końcu książki sam ginie.

Neron był otyły. Miał rude włosy, a na głowie wieniec laurowy.

Był nieojalny, okrutny i nieobliczalny. Oszukiwał i kłamał. Nazywano go "matkołojcą". Neron to człowiek pełen kompleksów który potrzebuje prawienia mu komplementów. Jest egoistyczny.

Obszar Startowy: Zamek • Charakter: Zły

Przedmioty: Przyjaciele

Stat: Moc: Los: Życie: Złoto

Magdalena Gajos, 7c

PETRONIUSZ



Specjalne zdolności

Patrycjusz rzymski. Najbliższy przyjaciel Nerona. Nosił przydomek "arbiter elegantiarum". Miał wysoką pozycję na dworze cesarza.

Wiódł leniwy tryb życia. Lubił pisać wiersze, ale się nieim nie chwalił, jak Neron. Gardził ludźmi. Był mądry i szczery. Woli życie tu i teraz

Pochlebiał Nerona, ale wewnątrz go nie odwiedził. Umiał krytykować cesarza, nie bojąc się go.

Wiedział, że jego koniec nadszedł, więc urządził ucztę na której, przeczytał wiersz wyznający całą prawdę o Neronie i jego wierszach. Odszedł na własnych warunkach, otwierając sobie żyły.

Obszar Startowy: Rzym • Charakter: Dobry

Przedmioty: Przyjaciele

Stat: 2 Moc: 2 Los: 2 Życie: 2 Złoto

Agata Ickowska, 7b

MAREK WINICJUSZ



Specjalne zdolności

Był siostrzeńcem Petroniusza. Służył jako żołnierz z dużym doświadczeniem. Uważano go za idealnego żołnierza. Był wysoki oraz dobrze zbudowany. Wyglądem zachwycał nawet "Arbitra Elegantiarum" (Petroniusza).

Przed swoją przemianą był niecierpliwym. Zawsze musiał mieć coś od razu, na zawołanie. Dążył do ubóstwa. W pewnych sytuacjach nie umiał opanować swoich emocji i był agresywny. W takich sytuacjach był także niegrzeczny. Jeśli miał taki karys potrafił wychłostać służących.

Na proces przemiany wpływa Ligia i łącząca się z nią wiara chrześcijańska. Uważał Ligię za idealną. Bardzo ją kochał. Pomógł mu także rozmowy. Szczególnie ze świętym Piotrem.

Do wydarzeń, które wskazują na proces jego przemiany można zaliczyć sytuację, kiedy Winicjusz wraca do domu i zastaje służbę, która hołduje i urządza zabawy. On natomiast odpuścił im, wyzwalał chrześcijan oraz tych, którzy pracują u niego dłużej niż 20 lat.

Obszar Startowy: Dom Petroniusza • Charakter: Dobry

Przedmioty: Przyjaciele

Stat: 4 Moc: 3 Los: 2 Życie: 3 Złoto

Nina Próchnicka, 7b

NASZA TWÓRCZOŚĆ

klasa 7b i 7c

AKTE	
	<p>Specjalne zdolności</p> <p>Dawna kochanka cesarza Nerona. Kobieta dalej go kocha. Kiedyś miała dobre wpływy na ówczesnego króla Rzymu. Mieszka w pałacu Nerona i bierze udział w jego uroczach. „Jej słiczna postać stanowiła ozdobę uczt”.</p> <hr/> <p>Neron zostawił ją dla Poppel Sabiny która została jego żoną. Akte była piękna kobieta z ciemnymi włosami.</p> <hr/> <p>Akte była grecką, przychylna i pomocna dla chrześcijan, uważa ich za dołych ludzi. Mimo, że wierzy w Boga, uważa, że na Ziemi władzę ma Neron.</p> <hr/> <p>Akte darzyła dużym szczerym uczuciem Ligę, służyła jej zawsze pomocą, była dla niej przyjaciółką, lecz można powiedzieć, że traktowała ją jak własną córkę.</p> <p><small>Obszar Startowy: Pałac Nerona • Charakter: Dobry</small></p>
	<p>Sila: 3</p> <p>Moc: 3</p> <p>Los: 2</p> <p>Złoto</p> <p>Życie: 4</p> <p>Przedmioty</p> <p>Przyjaciele</p>

Zofia Delegacz, 7b

NERON	
	<p>Specjalne zdolności</p> <p>“Złośliwiec którego ni woli, nie złośliwości nie podobna była przewidzieć”</p> <hr/> <p>Był władcą Rzymu, otaczał się pięknymi i schlebającymi mu ludźmi. Tworzył poematy, muzykę, był zainteresowany sztuką, śpiewał przed publicznością i spędzał czas na wszelakich uroczach.</p> <hr/> <p>Był nazywany Miedzianobrody z powodu jego rudej brody, włosy miał trochę ciemniejsze.</p> <p>Nie wahał się zabicia członków swojej rodziny. Nie wierzył w żadnych bogów, ale obawiał się ich gniewu, gardził chrześcijanami.</p> <hr/> <p>Ponieważ interesował się bardziej sobą niż Rzymem, został zlikwidowany.</p> <p><small>Obszar Startowy: Rzym • Charakter: Zły</small></p>
	<p>Sila: 4</p> <p>Moc: 3</p> <p>Los: 3</p> <p>Złoto</p> <p>Życie: 4</p> <p>Przedmioty</p> <p>Przyjaciele</p>

Agata Sulewska, 7c

LIGIA (KALLINA)	
	<p>Specjalne zdolności</p> <p>Jej ojciec był królem plemienia Ligów. Do Rzymu została przywieziona jako zakładniczka, była gwarancją pokoju.</p> <hr/> <p>Była piękna, delikatna i subtelna. Miała błękitne oczy, jasną karnację i ciemne, gęste włosy.</p> <hr/> <p>Była chrześcijanką, ceniła inne wartości niż Winicjusz. Była szlachetna i uczciwa.</p> <hr/> <p>Uważam że Ligia była pozytywną postacią. Wydaje mi się że jej wiara dużo pomogła jej w przetrwaniu w więzieniu. Była szlachetną osobą, szczerze kochała Winicjusza.</p> <p><small>Obszar Startowy: Dom Aulusów • Charakter: Dobry</small></p>
	<p>Sila: 2</p> <p>Moc: 3</p> <p>Los: 2</p> <p>Złoto</p> <p>Życie: 4</p> <p>Przedmioty</p> <p>Przyjaciele</p>

Nina Borowczyk, 7b

NASZA TWÓRCZOŚĆ

klasa 7b i 7c

PETRONIUSZ



Specjalne zdolności

Był rzymskim patrycjuszem pełnym elegancji i dobrego smaku, dzięki swoim cechom zyskał przydomek Arbitera eleganciano. Był uznawany za inteligentną i błyskotliwą postać, dzięki temu zyskał przychyłność Nerona.

—

Często uczował i interesował się sztuką. Cenił sobie wszystko co piękne. Studiował filozofię i literaturę.

—

Jako najbliższy przyjaciel Nerona doradzał mu w kwestii wierszy i piosenki jakiegoś Miedzianobrody pisał. Pomimo podziwiał wierszy uważał je za słabe. Uważał cesarza za „błazna”.

—

Miał za kochankę swą wyzwoleńcę o imieniu Eunike. Decydując się na śmierć przepisał jej cały majątek.

Obszar Startowy: Starożytny Rzym • Charakter: Dobre

Przedmioty: **Przyjaciele**

Stat: 5, Moc: 1, Los: 4, Złoto, Życie: 3

Julia Sadowska, 7c

MAREK WINICJUSZ



Specjalne zdolności

Siostrzeńiec Petroniusza. Żołnierz, patrycjusz. Dobrze zbudowany, krótkie czarne włosy, ciemne brwi.

—

Przed przemianą
Niecierpliw, gardzi ubogimi,
niesprawiedliwy, okrutny, nieobliczalny,
bezwzględny dla niewolników, agresywny.

—

Po przemianie
Zmienia się poznając religię
chrześcijańską. Lituje się nad ubogimi,
nawraca służbę, cierpliw, hamuje swój
gniew, przebacza krzywdy.

—

Do takiej przemiany bardzo przyczyniła się Ligia i miłość do niej. :))

Obszar Startowy: Rzym • Charakter: Dobre

Przedmioty: **Przyjaciele**

Stat: 2, Moc: 1, Los: 2, Złoto, Życie: 3

Katarzyna Lis, 7c

NERON



Specjalne zdolności

Wyjątkowo okrutny cesarz Rzymski. Neron był bardzo egoistyczny, nie dbał o swoich poddanych. Zamiast na imperium skupiał się na sztuce i swoich własnych potrzebach.

—

Każdego kogo uważał za przeszkodę usuwał ze swojej drogi w bardzo okrutny sposób. Patrzył na ludzkie cierpienia sprawiło mu ogromną przyjemność. Nienawidził chrześcijan, był ich prześladowcą.

—

Miał za wysokie ego, kazał na swoją cześć postawić świątynię taką jak mieli bogowie. Uważał się za świętego artystę oraz muzyka.

—

Niezwykle okrutny i niezrównoważony Neron był otyłym i rudym mężczyzną. Stąd wzięła się nazwa Miedzianobrody.

Obszar Startowy: Paladyn • Charakter: Zły

Przedmioty: **Przyjaciele**

Stat: 2, Moc: 3, Los: 2, Złoto, Życie: 2

Natalia Bilińska, 7b

Żarty na dziś



"Proszę, abyście wszyscy na chwilę włączyli kamerki"

Ja:



Izabela Hamadyk



Pewnego przyjaciela poznaje się w niepewnym momencie.
A. de Saint-Exupery

WAŻNE SŁOWA



Zawsze się wydaje, że w innym miejscu będzie lepiej.
A. de Saint-Exupery

Zdjęcia: Hanna Szott



CIEKAWOSTKI

Na świecie jest około 20 000 gatunków pszczoł.

Jedna pszczoła w ciągu swojego całego życia zbiera ok. 3 gramy miodu.

Pszczoły są rozdrażnione w chłodne, deszczowe dni, jak i w czasie burzy. Żle znoszą zapach alkoholu, nafty i potu.

Królowa pszczoł żyje średnio 3-4 lata.

Większość pszczoł żywi się pokarmem roślinnym, lecz wyjątkiem jest pszczoła Trígona.

Aurora Winiarczyk

Nasz Głos

Szkoła Podstawowa nr 12 w Gdyni

kontakt: naczelnynaszglos@sp12gdynia.edu.pl

zespół redakcyjny: Andrzej Beyer-Wróblewski 6a, Daria Słobodzian 6b, Amelia Gąsińska 6d, Izabela Hamadyk 6a, Karolina Kowalczyk 6a, Adam Pikulski 6d, Szymon Rekowski 6d, Agata Sadowska 6d, Olga Samuło 6d, Dorota Słowi 6a, Sylwia Szejpak 6a, Hanna Szott 6d, Łucja Szweda 6d, Antonina Urbaniak 6a, Bronisław Wałędzia 6d, Aurora Winiarczyk 6d, Maciej Wyszyński 6a, Julia Zakrzewska 6d
fotoedycja: Jakub Frączyk 8a
redaktor naczelna: Marta Frączyk
Zapraszamy do współpracy!