

Egzaminacyjna gorączka

Egzamin gimnazjalny ? To już dziś ! Nie ma już odwrotu, a każdy gimnazjalista zazdrości swoim kolegom z 6 klasy, którzy sprawdzian mają już za sobą. W tym roku szóstoklasiści po raz pierwszy pisali sprawdzian w nowej formie, sprawdzane były ich wiadomości i umiejętności z języka obcego.

Przygotowania trzecioklasistów idą pełną parą. Już od lutego zaczęliśmy powtórki na poważnie, aby wykazać się jak największą wiedzą na teście, który zaważy również na wyborze szkoły ponadgimnazjalnej. Przez cały rok szkolny mogliśmy korzystać też z dodatkowych zajęć przygotowujących do egzaminów.

Jakie emocje?

Zapytałam kilka osób, co czują przed zbliżającymi się egzaminami. Odpowiedź była jednogłośnie: **N E R W Y !**

Jak pokonać stres ? Faktu, czy jesteś dobrze przygotowany do egzaminu czy nie już nie zmienisz, ale możesz zapanować nad nerwami. Oto kilka wskazówek:

- przygotuj się do "wyjścia" - zarówno przybory, jakie będą potrzebne na egzaminie, jak i ubranie. Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę. Pamiętaj o śniadaniu.
- nie przychodź za wcześnie - panika jest zaraźliwa :)
- czytaj uważnie polecenia !
- przed samym egzaminem nie zaszkodzi kilka głębokich oddechów.

Powodzenia!



sprawdzian kl. VI

red.



dobre nastroje przed egzaminem

red.



Zdrowa żywność

red.



Co to takiego ?

red.

Dzień Zdrowia

*Szlachetne zdrowie
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.*

(Jan Kochanowski)

Dzień Zdrowia (10 kwietnia) obchodzony był w naszej szkole po raz pierwszy i spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem.

W ramach zajęć z przyrody czwartoklasiści przygotowali plakaty o różnych chorobach, które przez kilka dni uczniowie mogli oglądać na korytarzu szkolnym.

W tym dniu odbyły się również ciekawe konkursy. Pierwszy z nich – indywidualny dotyczył odgadnięcia 10 nazw zdrowych produktów żywnościowych. W konkursie wzięło udział wielu uczniów, z czego dwie osoby ze szkoły podstawowej i czterech uczniów z klas gimnazjalnych udzieliło wszystkich poprawnych odpowiedzi. Zwycięzcy nagrodzeni zostali dyplomem oraz zdrową przekąską.

Drugi konkurs - międzyklasowy - dotyczył zdrowego odżywiania się. Uczniowie rywalizowali między sobą w rozwiązywaniu krzyżówek, testów, odgadywaniu nazw zdrowych produktów oraz przedmiotów kuchennych. Ze szkoły podstawowej najlepsza okazała się klasa 6b natomiast z gimnazjum klasa 3a . Organizatorem Dnia Zdrowia była pani A.Tokarska - nauczyciel przyrody i geografii.

O zdrowym stylu życia czytaj również na stronie 3.

Dzieje się w szkole

Matematyka królową nauk !

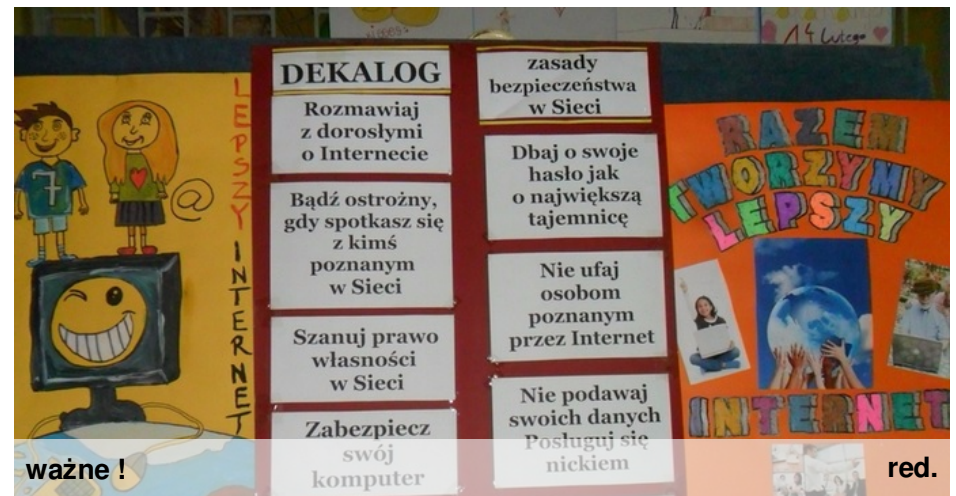
Z okazji Święta Liczby Pi przypadającego na dzień 14. Marca odbyło się kilka ciekawych imprez: apel, konkursy i najbardziej oczekiwany przez uczniów wyjazd na Uniwersytet Śląski. Wszystko to zorganizowane przez naszych nauczycieli matematyki: panią M. Leks oraz panią M. Gajdkę.

"Matematyczne Potyczki" to konkurs, w którym dwie osoby z każdej klasy rozwiązywały zagadki matematyczne oraz logiczne. Rywalizacja na apelu miała charakter raczej zabawy; uczestnicy poszczególnych konkurencji szkicowali z zamkniętymi oczyma, wycinali model liczby Pi z papieru oraz rozwiązywali rebusy. Matematyczne potyczki umilane były piosenkami, wierszykami, które przygotowała każda klasa. Dzień później odbyła się wycieczka na Uniwersytet Śląski.

Zadaniem każdej klasy było również przygotowanie plakatów dotyczących życia i osiągnięć wybitnych matematyków. Wystawa prac miała miejsce na przewiązce szkolnej, a najciekawsze plakaty były nagradzane.

W przebieg całego święta nauczyciele włożyli sporo swojego serca, czasu oraz zaangażowania. Mamy nadzieję, że w naszej szkole odbędzie się więcej tego typu wydarzeń, ponieważ bez nich, większości z nas może wydawać się nudno. Z niecierpliwością czekamy na więcej!

Patryk



Dni Bezpiecznego Internetu

Niedawno obchodziliśmy DBI. Tak wiem, myślicie, że będziemy się tutaj rozpisywać o tym wydarzeniu... Wiem także, że wcale nie potrzebujecie takich dni bo jesteście "Einsteinami" Internetu. Jednak będę się spierać. W Internecie prześiadujemy nawet po kilka godzin dziennie, a mimo to nie wiemy o nim wszystkiego. Zastanawialiście się kiedyś np. ile dni ma Internet? Albo jak powstały często używane emotikony? Poniższy artykuł poświęciliśmy ciekawostkom o Internecie, o których na pewno nie mieliście pojęcia.

Jeśli jesteście ciekawi, zerknijcie:

1. W ciągu każdej minuty, w serwisie YouTube pojawia się około stu godzin nowego materiału wideo. Oznacza to, że na obejrzenie wszystkich filmów umieszczonych na stronie jednego tylko dnia, trzeba by było przeznaczyć ponad szesnaście lat.
2. Najwięcej wyświetleń na YouTube ma z kolei teledysk do utworu Gangnam Style, który został obejrzany już ponad 2 miliardy razy.
3. Pierwsza internetowa emotikona została użyta przez Amerykanina Kevina McKenziego w 1979 roku. Symbol ":-)" miał sygnalizować ironię wypowiedzi.
4. Jeszcze w tym roku, dostęp do Internetu będą miały trzy miliardy osób, czyli niemal połowa populacji naszej planety. 2,4 miliarda skorzysta z niego również za pomocą urządzeń mobilnych.
5. Internet ma dziś 8659 dni. Jego wiek można sprawdzać na specjalnej stronie internetowej <http://howoldistheinter.net/>.
6. Pierwszy baner reklamowy pojawił się w sieci w 1994 roku jako część kampanii telekomunikacyjnego giganta, firmy AT&T.
7. Po czterech latach od wynalezienia Internetu, korzystało z niego już 50 milionów osób. Zdobyć takiej samej publiczności zajęło telefonowi 75 lat, radiu 38 lat, telewizji 13 lat, a grze Angry Birds... 35 dni.

I jak? Wiedzieliście wszystko? Haha, wiedzieliśmy:)

Sandra i Aleksandra



matematyczne potyczki

red.



na Uniwersytecie Śląskim

red.

Trochę ruchu

Cudowne jest uczucie, gdy osiągamy nasz cel lub samo przełamywanie barier. Nasze kompleksy mogą stać się naszą motywacją. Kompleksy związane z ciałem dotyczą również Ciebie? Pora działać - nie siedzimy na kanapie i nie opychamy się słodyczami! Stosujemy odpowiednią dietę oraz ćwiczenia, które są bardzo ważne. Większość z nas powtarza sobie OD JUTRA.... to jest największy błąd, nie zastanawiaj się, wstań z łóżka, ćwicz w domu lub w terenie.

Niestety same ćwiczenia nie pomogą nam uzyskać wymarzonej sylwetki, aby osiągnąć cel trzeba pamiętać, że 30% to ćwiczenia a 70% to dieta. Trzeba zmienić nawyki żywieniowe i omijać głodówki, które nie przynoszą efektów, a efekt jojo powraca jak bumerang. Dieta polega tylko na zdrowym odżywianiu, musimy w nasze życie wprowadzić: owsiankę, musli które robimy z własnych składników, jajka w różnej postaci, ciemne pieczywo, warzywa, owoce, błonnik, chude mleko 0%, naturalne jogurty kefir, soki świeże i koktajle wyciskane/robione przez nas.

Zmień nawyki żywieniowe, wprowadź zdrowe produkty do swojego jadłospisu. Zamieniamy cukier na miód, jasne pieczywo na ciemne, makaron biały na ciemny, podobnie ryż (trzeba czytać skład bo nie każdy ciemny chleb jest zdrowszy od jasnego, ponieważ są one farbowane karmelem). Zamiast gotowych jogurtów owocowych dodaj do jogurtu naturalnego ulubione owoce. Pamiętaj o białku w różnych postaciach, jego zadaniem jest zbudowanie delikatnie masy mięśniowej. Desery mleczne, czekoladowe, waniliowe zamień na kaszę jaglaną z mussem owocowym, albo przygotuj go z kakao i orzechami, może to być również miód, lub masło orzechowe. Rezygnujemy z soli ponieważ zatrzymuje wodę w organizmie. Majonez możemy zastąpić jogurtem naturalnym z ziołami, natką pietruszki, czosnkiem i np. koperkiem. Tłuste, smażone mięso zamień na chude pieczone, duszone lub na parze. Wprowadź również ryby do swojej diety. A co z serami (topione, sery twarde, serki kanapkowe) najlepsze zamienniki to pasty warzywne, jajeczne, pesto, ser biały, a do kanapek serek homogenizowany.



hula hop

red.



może koszykówka ?

red.



piramida zdrowia

źródło: www.jedzzdrowo.pl

A może TABATA ?

Cóż to takiego ? Nic innego jak trening interwałowy, zwany też HIIT (ang. High Intensity Interval Training).

Najlepszy i najszybszy sposób na spalanie tkanki tłuszczowej. Podstawową zaletą tego treningu jest to, że przy minimalnym nakładzie czasu daje dużo lepsze efekty w pozbywaniu się nadwagi oraz budowaniu kondycji niż jakikolwiek inny trening. W ciągu 20 minut spala podobną ilość kalorii, co aeroby trwające 60 minut. Największym plusem jest przyspieszenie metabolizmu. Interwały sprawiają, że spalasz tłuszcz jeszcze 24 godziny po zakończonym treningu. Polega on na wykonywaniu wysiłku o zmiennej intensywności, np. sprint wykonywany na zmianę z truchtem, bądź bieg pod górę na bieżni z minutą przerwy. Interwały są krótkie, ale intensywne, wymagają o wiele więcej sił i zaangażowania niż znany już wszystkim trening aerobowy. Dzięki zmiennemu programowi - szybko, wolniej ciało nie przyzwyczaja się do jednostajnej pracy i to sprawia, że szybko zauważasz pierwsze zmiany. Nie ma przeszkód by wykonywać interwały w domu, należy pamiętać jedynie o zmiennym tempie. Mogą być wykonywane na skakance, w postaci pajacyków, bądź skipping tzw. bieg w miejscu. Trening powinien trwać 15- 30 minut. Ważne by nie przekraczać 45-50 minut. Należy też pamiętać, aby nie łączyć interwałów z innymi typami treningu (siłowy, aerobowy) w tym samym dniu, a zwłaszcza w tej samej sesji treningowej. Pomiędzy sesjami treningowymi powinien być co najmniej jeden dzień przerwy. Nieważne jaką formę aktywności wybierzesz. Ćwiczcie, ruszajcie się. Ruch to zdrowie.

Kamila



jak ćwiczyć

źródło: www.huffingtonpost.com

(4 minutes)

Kącik porad

Przygotuj włosy na wiosnę!

Każda z nas chciałaby mieć piękne włosy, wiosną kiedy uwalniamy włosy spod czapek i kapturów robimy wszystko aby wyglądały jak najlepiej.

W czterech krokach powiem wam, co zrobić, aby zachwycać zdrowymi i lśniącymi włosami.

1. Po pierwsze zaczynamy od wizyty u fryzjera. Zniszczonych, rozdwojonych końcówek nie naprawi żaden preparat. Podcięcie włosów i pozbycie się uszkodzonych końcówek to konieczność!

2. Po drugie nawilżamy. Najlepsze do tego celu są naturalne oleje:

- rycynowy
- kokosowy
- oliwa

Nakładamy je na mokre włosy, zawijamy ręcznikiem i po 30 minutach zmywamy delikatnym szamponem, a następnie stosujemy odżywkę.

3. Krok trzeci to regeneracja. Poza codzienną pielęgnacją myciem i odżywianiem doskonałym sposobem na odnowę włosów są kompresy i maseczki. Możesz skorzystać z gotowych masek do włosów lub zrobić je samodzielnie w domu. Zaleca się stosowanie kompresów piwno-jajecznych i oliwkowo-jajecznych. Wystarczy wymieszać jajko z około 50 ml jasnego piwa, lub 8-10 łyżek oliwy, jajka i soku z całej cytryny. Takie mieszanki należy nanieść na włosy, okryć głowę ręcznikiem, a po upływie około 30-40 minut spłukać ciepłą wodą – efekt gwarantowany. Można też zrobić maseczkę miodowo-cynamonową: 2 łyżki oliwy zmieszaj z 1 łyżką miodu i szczyptą cynamonu. Wmasuj w skórę głowy i pozostaw na 15 min, po czym zmyj szamponem.

4. Krok czwarty naturalne odświeżanie koloru. Do włosów jasnych stosuj płukanki z naparu rumianku lub lipy, do ciemnych natomiast z rzepy lub pokrzywy. By włosom nadać blask należy stosować mieszanki ziołowe – można je kupić w aptece lub sklepie zielarskim. Wypróbowałam, to naprawdę działa.



zniszczone włosy pod mikroskopem



zdrowe włosy źródło: zdrowastronapiekna.pl

Sandra



pomadka

źródło: google.pl

Diy - zrób to sama!

Podczytując blogi kosmetyczne przekonałam się, że jest dużo dziewczyn, które własnoręcznie tworzą kosmetyki. Bardzo mnie to zaciekało i postanowiłam spróbować. Zaczynam, oczywiście, od rzeczy najbardziej prostych jak peelingi do ciała. Czy kiedyś dojdę do tego, żeby samej zrobić sobie krem, serum czy szampon? Tego nie wiem. Okaże się. A póki co pokażę wam najprostsze, a jakże efektowne przepisy.

Pomadka z kredek świecowych

Co będzie nam potrzebne?

kredek świecowe, naczynie, garnek, olej kokosowy (według uznania), wazelina (1 łyżeczka), pojemniczek na pomadkę

Jak to zrobić?

Bierzesz pół świecowej kredki, wkładasz razem z łyżeczką wazeliny do naczynia, to naczynie na garnek i tak trzymasz nad gazem do rozpuszczenia, dodajesz olej kokosowy, mieszasz, jeśli konsystencja będzie płynna - wlewasz do pojemniczka. Teraz czekaj aż zastygnie i gotowe!

Peeling kawowy

Co będzie nam potrzebne?

kawa mielona (2 łyżki), cukier (1 łyżka), cynamon / imbir (2 łyżeczki), ulubiony żel do mycia, wrzątek (1 łyżka), pojemniczek

Jak to zrobić?

Kawę zalewamy wrzątkiem, dodajemy cukier i cynamon (wymienne imbir, w zależności jaki wolimy zapach). Aromatyczny peeling gotowy.



aromatyczny peeling kawowy

google.pl

Sandra