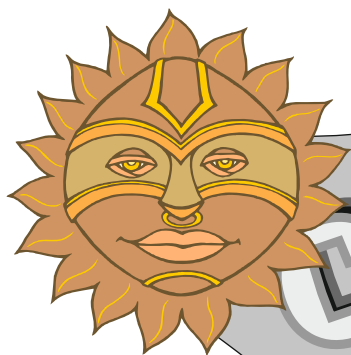
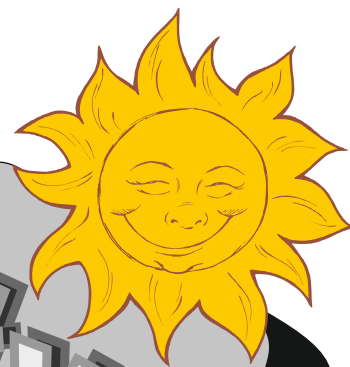




Cień Szkoły



NR 10

**GAZETKA SZKOLNA
CZERWIEC 2024**

**Wakacje - w Polsce wakacje to potoczna nazwa ferii letnich.
Jest to okres wolny od nauki szkolnej.**

**Terminy i długość wakacji są zróżnicowane w wielu krajach,
a nawet w ich poszczególnych częściach.**

**Istotnymi czynnikami mającymi wpływ na terminy wakacji
były święta religijne oraz rytm pracy rolników i związana z tym
konieczność udziału wszystkich członków rodziny,
w tym dzieci, w pracach polowych.**

<http://pl.wikipedia.org>



Zakończenie roku szkolnego 2023/2024

Po ciężkim roku nauki nadszedł czas na odpoczynek. Zakończenie roku szkolnego to zawsze radosny czas dla uczniów. Po wytężonej pracy, mogą przez dwa miesiące relaksować się, bawić, cieszyć słońcem. 21 czerwca o godzinie 9.00 pożegnanie szkoły a rozpoczęcie wakacji, rozpoczęło się Mszą Świętą w parafialnym kościele. Z kolei o godzinie 10.00, w budynku

szkoły odbyła się akademia i pożegnanie klasy 8. Zostały także uroczyście wręczone świadectwa z białym – czerwonym paskiem, nagrody za osiągnięcia w różnych dziedzinach, oraz listy gratulacyjne i podziękowania dla rodziców. Życzymy wszystkim, aby te dwa miesiące były przyjemne, ale przede wszystkim bezpieczne.

WESOŁA STRONA

Uua... Ha ha!

- Jasiu, ile miałeś lat w ostatnie urodziny?
- 7.
- A ile będziesz miał w następne?
- 9.
- Siadaj, pała!
- Niech to szlag, pała w urodziny...



Abramek, ja nie wytrzymam - wykrzyknęła Sara załamując ręce - jak ty mogłeś połać nowe krzesło, zepsuć nowy kandelabr?! Abramek, serce mnie pęknie, ty nie mogłeś się gdzieś indziej powiesić?!

Mama mówi do syna:

- Jasiu! Sąsiadka mi mówiła, że wczoraj byłeś nad rzeką i jeździłeś na łyżwach po cienkim lodzie. Łód pękł i wpadłeś do wody w nowych spodniach. Czy to prawda?
- Mamo, przepraszam! To się stało tak szybko, że nawet nie zdążyłem się rozebrać!

W liście z kolonii Jasiu pisze do rodziców:

- Tutaj jest pięknie, jestem bardzo zadowolony, dużo leżę i odpoczywam. Bądźcie spokojni i nie martwcie się o mnie.

PS. Co to jest epidemia? Pani nauczycielka - Jasiu kiedy odrabiasz pracę domową?

Jasio - Po obiedzie.

Pani nauczycielka - To dla czego nie masz odrobionej pracy domowej?

Jasio - Ponieważ jestem na diecie.

Spotkało się dwóch panów, jeden żali się drugiemu:

- Wiesz Zenek, żona zrobiła się bardzo marudna i od pół roku mnie zanudza. Cały czas przychodzi z tym samym.
- Z czym?
- Chce, żebym wyniósł choinkę na śmietnik.
- Kelner, co macie do jedzenia?
- Polecam pieczeń huzarską!
- Nie jestem żaden huzar, żebym jadł pieczeń huzarską! Co jest jeszcze?
- Pieczeń barania!
- Świetnie, poproszę!

Profesor podczas wykładu wścieka się na spóźnialskich:

- To nie są wykłady, to jest Wędrownka Ludów!

W tym momencie, mocno spóźniony wpada na salę czarnoskóry student.

Prof. wydaje się, że wybuchnie, ale w końcu uspakaja się ze słowami:

- Panu wybaczam, pan z daleka...

- Adolf, wstawaj! Wojna światowa się rozpoczęła!

- (chrap) Poczekam na drugą.

Nagrody Darwina

Przychodzi Jasiu z wielką reklamówką

jabłek

- Jasiu skąd masz te jabłka
- pyta mama
- Od sąsiada - śmiało odpowiada Jaś
- Sąsiad wie?
- Jasne, że wie
- przecież mnie goni!



Facet z rajstopą na głowie próbował obrabować sklep w pasażu handlowym. Kiedy przybyła ochrona szybko wyciągnął torbę na zakupy i udawał, że robi zakupy zapominając, że wciąż ma na głowie rajstopę. Został pojmany a jego zdobycz została zwrócona do sklepu.

K.C. Barker przypadkowo postrzelił się, kiedy obudzony przez dzwoniący telefon, stojący obok łóżka, sięgnął po niego, a zamiast aparatu pomyłkowo chwycił rewolwer, który wystrzelił po przyłożeniu go do ucha.

Irański terrorysta Khay Rahnajet, nie nakleił wystarczającej ilości znaczków na liście-bombie i powróciła ona do niego oznaczona "zwrócić nadawcy". Otworzył list i wyleciał w powietrze. Podobna historia przydarzyła się kolumbijskiemu terrorysty - Fernando Varro, który wysłał paczkę z bombą do ambasady USA. Na przesyłce zapomniał jednak nakleić znaczka, więc poczta zwróciła ją nadawcy. Varro otworzył pakunek i wyleciał w powietrze.

Jeden z egzotycznych gatunków pająka chwyta swoją ofiarę na lasso.

Ciekawostki

Król Otton III miał 11 lat, gdy prowadził swą armię przeciwko Sasom (991 rok), a Henryk IV miał 13 lat podczas wojny z Węgrami.

Król państwa Suazi (w południowej Afryce) zwany Sobhuza II miał 99 żon i prawie 200 potomstwa.

Mamba Czarna jest najszybszym wężem na świecie, osiąga prędkość do 20 km/h, jest bardzo niebezpieczna, jad zgromadzony w jej ciele mógłby zabić nawet 10 osób.

Istnieją pająki, które wytwarzają tak mocną pajęczynę, że wytwarza się z niej sieci rybackie.

Jajo strusie waży 1650 g., zawiera ok. 1000 g., białka i 320 g. żółtka, gotujemy na twardo przez 2,5 godziny.

Ojciec przyjeżdża do syna na studia odwiedzić go w akademiku i zrobić mu zarazem niespodziankę.

Znajduje więc jego pokój, puka i pyta:

- Czy tu mieszka Janek Nowak? A głos ze środka pokoju mu odpowiada: - Taaa, weź go połóż pod drzwiami!

ABSURDY

Sąd w Kansas (USA) nakazał Arturowi Younkinowi (waga: 225 kg) schudnięcie o 50 kg i zakazał jedzenia więcej niż jednego posiłku dziennie. Skazany stracił z powodu otyłości pracę i nie spłacał kredytu. Odchudza się w więzieniu.

W Sacco w Missouri (USA) kobiety nie mogą nosić kapeluszy, które mogłyby przerazić dzieci, osoby wrażliwe i zwierzęta.

W Atenach, prowadząc samochód w stroju kąpielowym, ryzykujesz utratę prawa jazdy.

W Nowej Gwinei zapłała za ślub z "nową" narzeczoną to 240 dolarów, 5 świń i jeden ptak. Dwie świny, ptak i jedyne 30 "zielonych" wystarcza, aby zapłacić za żonę z odzysku (rozwódkę lub wdowę). Nic nie płaci sił za byłą dwukrotną mężatkę.

W Turcji nietrzeźwych kierowców wywozi się 30 kilometrów od miejsca zamieszkania. Muszą włożyć się do domu piechotą. Pod groźbą kary więzienia zabrania się im wtedy korzystania z publicznych środków komunikacji.

W Kalifornii (USA) ludziom bez uprawnień myśliwskich zabronione jest stawianie pułapek na myszy.

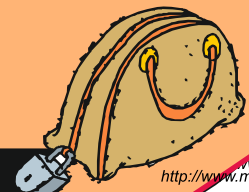
Foto-żart

WASIUKIEWICZ Wakacje po polsku



Minister Zdrowia przypomina: spożycie cyjanku potasu w młodości zmniejsza ryzyko chorób serca w podeszłym wieku.

Żart



<http://www.ciekawostka.pl>
<http://www.mmzielonagora.pl>
<http://zadane.pl>
<http://www.strzegowo.edu.pl>
<http://naszagazetkaskolna.blogspot.com>

KĄCIK HISTORYCZNY

Lektury na wakacje



1. Krzyżacy

Książka napisana przez Henryka Sienkiewicza. Opowiada o konfliktach polsko krzyżackich kończą się w momencie bitwy pod Grunwaldem

2. Trylogia (Ogniem i mieczem, Potop, Pan Wołodyjowski)

Autorem tych książek jest również Henryk Sienkiewicz. Opowiadają one o losach Rzeczypospolitej w XVI i XVII wieku

3. Kamienie na szaniec

Książka napisana przez Aleksandra Kamińskiego. Oparta jest na faktach autentycznych opowiada o działalności szarych szeregów oraz o akcji pod Arsenałem

4. Pamiętnik z powstania Warszawskiego

Książka napisana przez Mirona Białoszewskiego. Opowiada o tym jak bardzo trudne było życie cywilów w czasie powstania warszawskiego

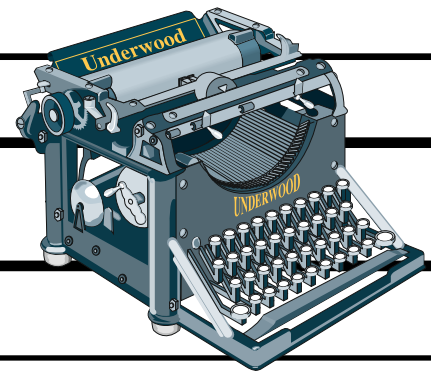
5. Medaliony

Książka autorstwa Zofii Nowakowskiej. Przedstawia ona losy różnych ludzi którzy znaleźli się w niemieckiej niewoli podczas okupacji.

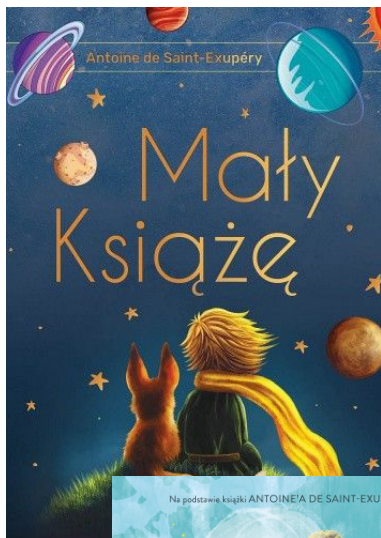
6. Inny świat

Książka autorstwa Gustawa Herlinga - Grodzińskiego. Opowiada o losach ludzi uwięzionych w rosyjskich łagrach w czasie II wojny światowej.

czytanie jest cool!



„Mały Książę”



Autorem książki pt. „Mały Książę” jest Antoine de Saint-Exupéry, który do tworzenia dzieł, inspirację czerpał ze swoich doświadczeń podniebnego podróżnika. Utwór ukazał się w 1943 roku w Nowym Jorku. Książkę zadedykował swojemu przyjacielowi, który mieszkał we Francji, gdzie doskwierał mu głód i zimno.

Miejsce akcji to Sahara, tysiąc mil od osad ludzkich. Głównym bohaterem jest Mały Książę. Poznaje on pilota, którego samolot uległ awarii. Nieszczęśliwy i bardzo samotny Książę, postanawia opuścić swoją planetę. Odchodząc, zostawia swoją kapryśną, a zarazem piękną różę, która była powodem jego odejścia. Podróż Małego Księcia jest długa i wyczerpująca. Odwiedza planety Króla, Próżnego, Pijaka, Bankiera, Geografa i Latarnika. Chłopiec ocenia ich zachowania, po czym stwierdza, że dorośli są dziwni. Autor bardzo często wspomina o tych, którzy nie potrafią marzyć. Książę wyrusza na Ziemię, gdzie spotyka lisa, który pomaga mu zrozumieć istotę przyjaźni i miłości. Mały Książę postanawia wrócić na swoją planetę. Może to uczynić tylko dzięki żmii, której ukąszenie pomogłoby mu wrócić duchem do ukochanej Róży, by otoczyć ją opieką i wieść razem z nią szczęśliwe życie.

Jest to rewelacyjna opowieść dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Sprawy w niej poruszane są bliskie każdemu człowiekowi. Wszyscy szukamy przyjaźni i miłości, uczymy się je zdobywać. W książce jest wiele elementów fantastycznych. Lektura „Mały Książę” jest warta polecenia.



uczymy się GOTOWAĆ

Orzechowy deser

Składniki:

- jogurt naturalny gęsty 4 ½ łyżki (90 g)
- orzechy włoskie ⅓ garści (10 g)
- kiwi ½ sztuki (40 g)
- brzoskwinia ½ sztuki (40 g)
- cynamon do smaku (1 g)

Przepis:

Wymieszaj jogurt z cynamonem. Posiekaj orzechy, połowę wysyp na dno szklanki, następnie dodaj warstwę jogurtu. Na wierzch wysyp resztę orzechów i ułóż obrane i pokrojone owoce.

Wskazówka: Możesz użyć zwykłego jogurtu, który będzie mniej gęsty i wymieszać wszystkie składniki. Zamiast orzechów możesz użyć ½ łyżki 100% masła orzechowego.

Kakaowe naleśniki

Składniki:

- mleko 2% tłuszczu ¾ szklanki (200 ml)
- mąka pełnoziarnista 6 łyżek (90 g)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- kakao naturalne w proszku 1 łyżeczka (5 g)
- ser twarogowy półtłusty 2 plastry (60 g)
- mus malinowy 2 łyżki (40 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 ml)

Przepis:

Mleko, mąkę, jajko, kakao i olej zmiksuj w misce na gładką masę. Na rozgrzanej patelni bez oleju formuj naleśniki i smaż z dwóch stron. Gotowe naleśniki posmaruj serem twarogowym i musm z owoców.

Wskazówka: Mus może być z różnych owoców, najlepiej sezonowych. Źródło: diety.nfz.gov.pl

Poeksperymentujmy

Balonowy rajd

Potrzebne materiały: balon, sznurek, słomka, taśma

Jak wykonać eksperyment?

Przeciągnij sznurek przez słomkę.

Przymocuj sznurek między dwoma punktami (np. krzesła, uchwyty drzwi).

Nadmuchaj balon, ale nie zawiązuj go.

Przyklej taśmą balon do słomki.

Puść balon i obserwuj, jak porusza się wzdłuż sznurka.

Uwaga: Spróbuj różnych kształtów i wielkości balonów, aby zobaczyć, jak wpłyną na prędkość i kierunek rajdu.

Wyjaśnienie naukowe: Siła powietrza uciekającego z balonu sprawia, że balon porusza się wzdłuż sznurka. W ten sposób można wyjaśnić czym jest zasada zachowania pędu.

Kryształowe drzewko

Potrzebne materiały: sól (np. chlorek amonu, siarczan miedzi), woda, naczynie szklane, drut lub gałązka

Jak wykonać eksperyment?

Przygotuj nasycany roztwór soli i wody, podgrzewając wodę i mieszając sól, aż przestanie się rozpuszczać. Wlej roztwór do naczynia szklanego.

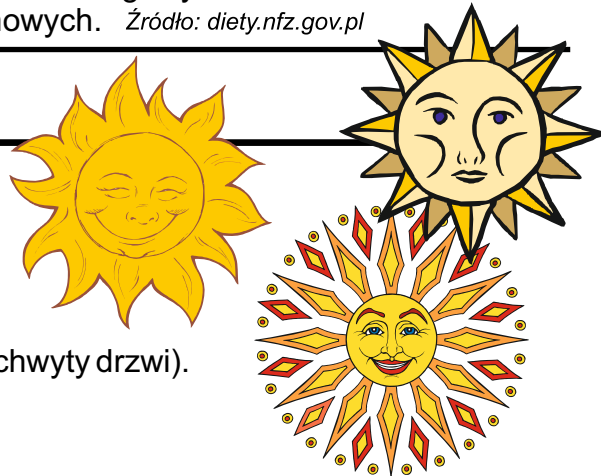
Uformuj drzewko z drutu lub gałązki i umieść je w naczyniu z roztworem soli.

Odstaw naczynie w spokojne miejsce na kilka dni. Obserwuj, jak na drzewku rosną kryształy.

Uwaga: Można użyć różnych soli, aby zobaczyć, jak różne substancje krystalizują się w różny sposób.

Wyjaśnienie naukowe: Proces krystalizacji zachodzi, gdy nadmiar soli osiada na drzewku. Kryształy powstają w wyniku parowania wody i opadania cząstek soli na drzewko.

Źródło: www.novakid.pl



KRAJNA ROZRYWKI

KRZYŻÓWKOWO

Małgorzata Strzałkowska

**Stań w kółeczku razem z nami
i wywijaj kończynami!**

SKOCZNA I ZDROWA KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA

Wpisz hasła w odpowiednie okienka i odczytaj pięć rozwiązań.

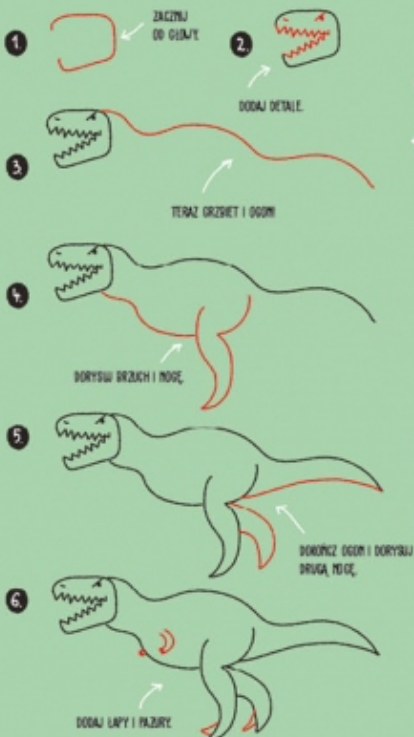


Rozwiązania są pod stopką redakcyjną (można je znaleźć w numerze 1/2019)

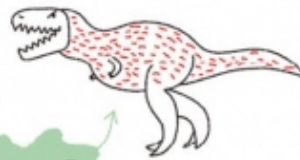
Złotowłosek Post. Magin

TYRANOZAURO

RYSUJ TYRANOZAURA KROK PO KROKU



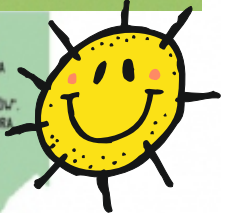
TERAZ TY!



ZOSTAŁ MISTRZEM
DORYSUJ POKR
TYRANOZAUROWA

CZY WIEŚ, ŻE...?

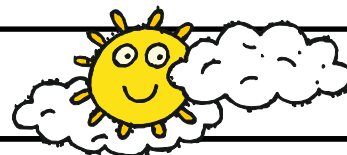
ŁACIŃSKA NAZWA TEGO DINOZAURA
TYRANOSAURUS REX
OZNACZA JEDNĄ JEDYNOŚĆ TYRANOZAUROW.
NIEKTÓRE CZĘŚCI DINOZAUROW
MOGĄ BYĆ OMIERZONE,
ALE NIE MA NA TO DOKŁADNYCH



FRAGMENT POCHODZI Z KSIĄŻKI
KOCHAM RYSOWAĆ, DINOZAURY

Świetlik

A co tam w szkole?



Dzień Dziecka

Dzień Dziecka ma być beztróskim okresem pozbawionym wojen, przemocy i głodu. Na początku uczniowie integrowali się w klasach. Następnie spotkali się na podsumowaniu projektu „Eko Samorząd Uczniowski”, który organizowała klasa VI. Jak co roku odwiedziła nas Ochotnicza Straż Pożarna z Księżomierzy. W otoczeniu baniek mydlanych stały dmuchane zjeżdżalnie zamówione przez Radę Rodziców. Był też tor przeszkód i ognisko, na którym pieczono kiełbaski. Odwiedził nas także Marshall z Psiego Patrolu.

Wycieczka w Tatry i na Słowację

Wycieczka w Pieniny, Tatry Polskie oraz Słowackie odbyła się w dniach 31.05 – 2.06.2024. Pierwszego dnia zdobywaliśmy Pieniny – w Szczawnicy wyjechaliśmy kolejką na Palenicę, skąd pieszo udaliśmy się do schroniska pod Durbaszką. Drugi dzień był pełen emocji – uczniowie przekroczyli granicę państwa. Odwiedziliśmy Jaskinię Bielańską. Kolejnym punktem był spacer w Koronach Drzew. Ostatniego dnia pospacerowaliśmy po naszych Tatrach i odwiedziliśmy najsłynniejszą ulicę w Zakopanym – Krupówki.

Gminne Spotkanie Szkół „Mój Patron”

5 czerwca 2024 roku gościliśmy nauczycieli i uczniów ze wszystkich szkół Gminy Gościeradów. Byliśmy gospodarzami tegorocznego Gminnego Spotkania Szkół „Mój Patron”. Głównym celem przeglądu jest zapoznanie uczniów z sylwetkami Patronów szkół, przybliżenie ich działalności oraz przypomnienie wartości bliskich ich sercu.

Wycieczka do Pacanowa

Dzieciaki z klas 0-III 7 czerwca 2024r., wybrały się do Pacanowa, do Europejskiego Centrum Bajki im. Koziołka Matołka. Pierwszy był „Bajkowy Świat” – magiczna kraina, połączenie muzeum z interaktywną wystawą. Później w Małym Teatrze dzieci wzięły udział w lalkowym spektaklu pt. „Mała Syrenka”. Kolejny był zewnętrzny Park Edukacyjny „Akademia Bajki”, w którym czekał na nas Zwierzyniec, Park linowy, Grota Solna, Labirynt Tytusa, Romka i A'Tomka, Plac Profesora Talenta, Wyprawa do Krainy Deszczowców, Bajkowe Wydmy i mnóstwo dobrej zabawy.

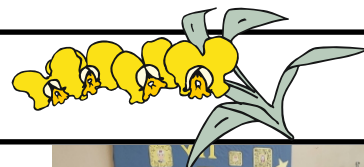
Egzamin na kartę rowerową

Po nauce przepisów ruchu drogowego, udzielania pierwszej pomocy, budowy i konserwacji rowerów przeprowadzony został egzamin teoretyczny na kartę rowerową. Egzamin praktyczny prowadzili policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego KPP w Kraśniku. Do pokonania był tor przeszkód, oraz poruszanie się po miasteczku rowerowym – jazda na wprost, zmiana pasa ruchu, manewr skrętu w lewo, ustępowanie pierwszeństwa i zastosowanie się do znaku stop.

Wybory do zarządu Samorządu Uczniowskiego

Wybory do zarządu Samorządu Uczniowskiego za nami. Wybrani przedstawiciele społeczności uczniowskiej obejmą swoje stanowiska w następnym roku szkolnym. Społeczność szkolna większością głosów zdecydowała, że w zarządzie Samorządu Uczniowskiego będą: Aleksandra Ortyl, Roksana Dobrzańska, Emilia Sikora, Szymon Adamczyk.





GIGA Laurka dla Strażników Lasów

Uczestniczyliśmy w kampanii „GIGA Laurka dla Strażników Lasów”. Podobnie jak dzieci z całej Polski stworzyliśmy laurki dla Strażników Lasów, czyli Strażaków i Leśników, by podziękować im za ochronę naszych lasów przed pożarami. To inicjatywa, której celem jest stworzenie ogólnopolskiej sieci Strażników Lasów poprzez edukowanie młodego społeczeństwa na temat ochrony lasów przed coraz częściej występującymi pożarami.

Konkurs plastyczny KRUS

Aby od najmłodszych lat dzieci miały świadomość zagrożeń w pracy na gospodarstwie rolnym, wzięliśmy udział w XIV Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym dla Dzieci „Bezpiecznie na wsi mamy, bo o zdrowie dbamy”, który promuje działania prewencyjne na rzecz zapobiegania wypadkom przy pracy i rolniczym chorobom zawodowym.

Powiatowy Konkurs „Zdrowa i piękna Mama”

22 maja w CKiP w Kraśniku odbyła się gala Powiatowego Konkursu „Zdrowa i piękna Mama” organizowanego przez Starostwo Powiatowe. W każdej z trzech kategorii: praca plastyczna, wiersz oraz przedstawienie teatralne promujące profilaktykę nowotworu szyjki macicy, odnieśliśmy sukces. III miejsce w kategorii plakat, I miejsce w kategorii wiersz oraz wyróżnienie w kategorii spektakl teatralny.

I miejsce w konkursie ogólnopolskim

To dla uczniów klasy VI wielki sukces. Zdobyli I miejsce w Ogólnopolskim Konkursie „Edukacja ekologiczna jest sztuką” organizowanego przez teatr Bohema House. Pokazali swoje możliwości w kategorii Slow fashion – pokaz mody z upcyclingu. Założeniem projektowanych strojów, było wykorzystanie zużytych, niepotrzebnych już torebek foliowych i przekształcenie ich w piękne kreacje wieczorowe.

„Stacja Poezja”

24 maja 2024 r. dwie uczennice klasy VI: Natalia Nosek i Aleksandra Ortyl uczestniczyły w 25. Powiatowym Spotkaniu Poetów „Stacja Poezja”, które odbyło się w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Trzydniku Dużym. Dziewczyny zaprezentowały swoje autorskie wiersze. Podziwiamy je za odwagę i umiejętność podzielenia się ze słuchaczami swoimi emocjami ubranymi w słowa wierszy.

Podsumowanie projektu w Lublinie

Okazją do spotkania z młodzieżą z innych szkół województwa, było spotkanie w Lublinie na podsumowaniu projektu „Eko Samorząd Uczniowski” Fundacji Błogosławieni Ubodzy. Nasi uczniowie zaprezentowali realizowaną przez siebie inicjatywę „Mówimy NIE!” dotyczącą zanieczyszczenia środowiska plastikiem. Wymieniając doświadczenia i zapoznając się z dokonaniem uczniów z innych szkół, młodzi ludzie mieli możliwość rozwoju i integracji.

Dzień Rodziny

12 czerwca w naszej szkole odbyła się uroczystość z okazji Dnia Rodziny. Świętowanie rozpoczął Pan Dyrektor, który powitał zebranych gości i złożył im życzenia. Dzieci przygotowały dla rodziców inscenizacje, scenki i piosenki, przeplatane tańcami.

Olimpiada Sportowa klas I-III

W dniu 06.06.2024r. w Liśniku Dużym odbyła się Olimpiada Sportowa klas I-III, dla szkół z Gminy Gościeradów. Nasi uczniowie wygrywali



Aktywność fizyczna



Co daje nam aktywność fizyczna? Czy warto uprawiać sport? Poznaj jego korzyści.

1. Sprawia przyjemność i poprawia nastrój. Sport dobrze wpływa na pracę serca i płuc, wzmacnia mięśnie i relaksuje. Osoby, które regularnie podejmują sportowe wyzwania, nawet te najdrobniejsze jak jazda na rowerze, przyznają jednak, że ruch dobrze wpływa na samopoczucie.

2. Wycisza, lepiej śpisz. Przez sport uspokaja się rytm serca i normuje ciśnienie, oddech staje się głębszy i bardziej miarowy. Sen poprawia funkcjonowanie naszego organizmu.

3. Uczy wytrwałości i pokory. Jak wiadomo, efekty nie pojawią się od razu. Ale jeśli wytrwamy, będziemy cierpliwi i wytrzymali, z całą pewnością uda nam się osiągnąć nasze cele bez względu na to, czy chodzi nam o przebiegnięcie maratonu, czy wspięcie się na górski szczyt.

4. Hartuje. Już od pierwszych lat życia tworzy się układ odpornościowy, a na polepszenie jego pracy najlepszy jest ruch na świeżym powietrzu. Pomaga w kształtowaniu odpowiednich reakcji organizmu na zmiany temperatury, nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, będące zaporą dla wirusów i bakterii. Nawet w chłodne dni warto spacerować.

5. Wzmacnia ciało. Aktywność fizyczna pozwala nie tylko cieszyć się ładnym, zgrabnym ciałem, ale przede wszystkim pomaga zbudować „rusztowanie” z mięśni, które ochroni stawy i kręgosłup przed przeciążeniami, bólem i urazami. Ryzyko zachorowania zmniejsza się, bo system immunologiczny zostaje wzmocniony. Sport pozwala na trening zmysłu równowagi i koordynacji. Nie bez powodu aktywność fizyczna znajduje się w podstawie piramidy zdrowego żywienia.

6. Kontroluje wagę. Jeśli systematycznie się ruszasz, to sprzyjasz redukcji tkanki tłuszczowej. Budujesz mięśnie, a to zabezpiecza dodatkowo przed spadkiem masy i siły mięśniowej. Im bardziej intensywna aktywność, tym więcej kalorii spalisz.

7. Zwalcza choroby oraz poprawia kondycję zdrowotną. Zmniejsza ryzyko chorób serca, żylaków, otyłości, cukrzycy i udaru mózgu. Obniża poziom cholesterolu i zwiększa wydolność mięśnia sercowego. Poszerza możliwości całego organizmu przez zwiększenie wydolności płuc. Poprawia apetyt i ułatwia zasypianie. Zwiększa gęstość kości, wzmacnia ścięgna, mięśnie i więzadła.



Coraz bliżej wakacje

Już za chwilę nadejdzie czas, na który czekają chyba wszyscy uczniowie. Musimy tylko „przetrawić” do wystawiania ocen, a później zaczniemy się bez troski bawić. Nie wszyscy spędzają wakacje poza domem, więc jak spędzić je miło i ciekawie w domu? Oto kilka moich porad:

Wstawaj szybciej! Nie ma co marnować dnia, wstając z łóżka o godzinie 14.00. Im szybciej wstaniemy, tym więcej zrobimy i mamy więcej energii. Nikt nie mówi o wstawaniu o godzinie 7.00 - jak do szkoły, ale 10.00 to chyba odpowiednia pora, o której każdy będzie wyspany.

Wyjdź ze znajomymi! Twoi znajomi na pewno nie wszyscy wyjechali. Napisz, zadzwoń, zapytaj, co u nich słychać, nie ma co siedzieć w domu!

Pogotuj! Pewnie w ciągu roku szkolnego nie masz czasu, żeby spróbować gotować, a może to właśnie ten czas, gdy odkryjesz swój talent kulinarny.

Oglądaj filmy i seriale! Wakacje to czas na

nadrobienie „zaległości” - po ciężkim roku szkolnym: masz do tego prawo! W Internecie można znaleźć pełno list najbardziej polecanych filmów i seriali dla młodzieży.

Zrób sobie domowe SPA! Zadbaj o swoją cerę, włosy czy paznokcie.

Bądź offline! Zrób sobie dzień bez telefonu i zobacz, jaki on może być długi!

Odnów kontakt z dawno nie widzianym/a kolegą/koleżanką! Wszyscy mamy takich znajomych, których dawno nie widzieliśmy. Może to idealny czas, żeby „długi towarzyskie” nadrobić: spotkać się, porozmawiać, zapytać, co u kogo słychać.

Pójdź na basen albo do aquaparku! Skoro są wakacje, trzeba je spędzić nad wodą!

Mam nadzieję, że któryś z moich pomysłów przypadnie Wam do gustu i spędzicie wakacyjne niezapomniane chwile!



WYDANIE GAZETY ON-LINE:

www.zksiezomierz.goscieradow.pl

Zespół redakcyjny: Rokšana Dobrzańska, Emilia Skorupa,
Kaja Zapalska, Maja Fedor

Opiekun: Joanna Jackowska

Skład i opracowanie graficzne: Joanna Jackowska

