

Na wesoło ...



- W waszym wieku, babciu, trzeba się oszczędzać, unikać chodzenia po schodach – radzi staruszcze lekarz.
Minął rok i staruszka znowu przychodzi do lekarza.
- No i jak się czujecie babciu?
- Bardzo dobrze, ale mam jedno pytanie: czy mogę już wchodzić po schodach?
- Tak, babciu.
- To chwała Bogu, bo to wchodzenie do mieszkania na trzecim piętrze po rynnę bardzo mnie męczyło!

- Krysiu, czy już otrzymałaś prawo jazdy?
- Tak. Wczoraj właśnie po raz pierwszy jeździłam sama.
- I jak ci idzie jazda?
- Wiesz, bardzo dobrze. Dzisiaj będę już ćwiczyła jazdę z otwartymi oczami.



- Żona ciągle mnie budziła w nocy, mówiąc, że słyszy szmery i że w domu są złodzieje.
- Przecież złodzieje nie hałasują.
- Tak też jej mówiłem, ale teraz budzi mnie, ilekroć nie słyszy niczego.

Hrabina ledwo zdążyła narzucić szlafrok, kiedy do sypialni wpadł służący.

- Dlaczego Jan nie puka? Mogłam być rozebrana!
- Nie ma obawy, pani hrabino, przed wejściem zaglądam przez dziurkę od klucza.

Do kiosku z piwem podchodzi baca i pyta:

- Piwo jest?
- Jest. Nalać?
- Naloć. A ile kosztuje?
- Jak dla pana trzy złote.
- To wylać.

Goście nie mogą nachwalić się małego Jasia:

- Ma pani cudowne dziecko! Pani synek jest po prostu przemiły! I jeszcze to niewinne spojrzenie...
- Niewinne spojrzenie? Tego się właśnie spodziewałam! Jasiu, coś ty znowu nabroił?



S.P. OKO

Nr (71) Maj/Czerwiec 2018 r.



W tym numerze znajdziecie:



Co Warto Czytać?



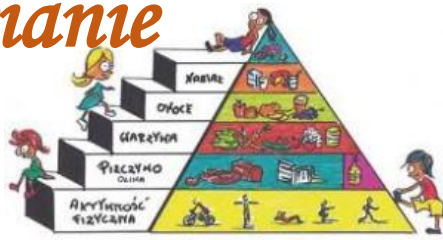
Wycieczka na Mazury !!!



**POPRAWIĆ
JAKOŚĆ
SNU???**



Zdrowe odżywianie



Zdrowe odżywianie, według większości osób, to dieta z niską zawartością tłuszczu, bez wieprzowiny, słodczy i białego pieczywa. Ale czy to wystarczy, żeby być zdrowym i zapobiec chorobom?

Złe nawyki żywieniowe i nieodpowiednia dieta mogą być przyczyną wielu schorzeń i dolegliwości. Jednak tzw. „zdrowe odżywianie” powinno być zawsze dopasowane do potrzeb organizmu danej osoby i zapotrzebowania na: tłuszcze, węglowodany, białko, witaminy i składniki mineralne. Wedle zasad zdrowego odżywiania, aby przyspieszyć metabolizm, należy jeść 5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny (w tym sycące i zdrowe śniadanie). Trzeba przestrzegać wytycznych piramidy żywienia, której podstawę stanowią warzywa i owoce (źródła błonnika pokarmowego i witamin). Warto pamiętać, że wartość odżywcza produktów spożywczych zależy od ich sposobu przechowywania i przygotowania do zjedzenia (należy zatem zrezygnować ze smażenia na rzecz pieczenia).

Zasady zdrowego odżywiania

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery to podłoże zdrowych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jaja, czy ryby – możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki.
8. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.



Zdrowa przekąska – Chipsy z suszonych warzyw i owoców

Składniki: 500 g marchwi, łyżka oliwy z oliwek, odrobina soli, słodka i ostra papryka.

Wykonanie: Marchewkę pokroić w cienkie plasterki, wymieszać z oliwą z oliwek i przyprawami. Rozłożyć na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 40 minut w temperaturze 150°C, a następnie 20 minut w temperaturze 170°C, aż warzywa staną się chrupiące.

Gabriela Zimak

Brak snu niszczy nasz mózg?

Już jedna nieprzespana noc nie dość, że utrudnia zapamiętywanie, to może także fałszować wspomnienia. Sprawić, że zaczniemy opowiadać historie, w których rzekomo uczestniczyliśmy, a które nigdy się nie wydarzyły

Już sto lat temu naukowcy przekonywali, że sen jest niezwykle ważny dla pamięci. Gdy leżymy pogrążeni we śnie, z wyłączoną niemal całkowicie świadomością, głusi i ślepi na bodźce otaczającego nas świata, mózg ma wreszcie spokój i może intensywnie popracować. Przywraca wtedy połączenia między komórkami nerwowymi. Dzięki temu może porządkować nowe wiadomości i integrować je ze starymi wspomnieniami. W dzień jesteśmy nieustannie bombardowani informacjami, więc po prostu nie ma na to czasu.



Wydawało się, że sen, nawet jeśli jest krótki, wystarczy, by przyswoić sobie i uporządkować wszystkie zdobyte w ciągu dnia informacje. Tak dobrze jednak nie jest. Mózg potrzebuje na to czasu – u dorosłych około 7 godzin. Tymczasem wiele osób uważa, że jest to czas stracony, i śpi coraz krócej.



To złe wiadomości, skoro już jedna nieprzespana noc poważnie zaburza pamięć!

Zdaniem dr. Skalskiego człowiek może wytrzymać bez snu jedną, co najwyżej dwie doby. Po trzeciej nieprzespanej nocy nie jest już w stanie właściwie wykonać powierzonych mu zadań. Ma bowiem omamy i halucynacje. Potwierdziły to badania, w których żołnierzom nie pozwalano zasnąć i zmuszano do ciągłego maszerowania. Okazało się, że niektórzy z nich po dwóch bezsennych dniach rozmawiali z kolegami, których wcale obok nie było.

By pamięć nie szwankowała, wysypiaj się!



Wiktoria Świś

SPORTOWE WIEŚCI



ukraiński finał

Już 26 maja bieżącego roku, odbędzie się finał kolejnej edycji ligi mistrzów. Mecz zostanie rozegrany w Kijowie, na Stadionie Olimpijskim, o 20.45. W finale zagrają Real Madryt i Liverpool FC, które na swojej drodze wyeliminowały takie drużyny jak: Manchester City, Juventus Turyn, PSG, Bayern Monachium, Roma itd. Real w tym meczu, będzie chciał obronić po raz kolejny ten puchar, a Liverpool powtórzyć to co zrobili w 2005 roku. To spotkanie będzie warto obejrzeć, ponieważ obie drużyny mają ogrom gwiazd, które w swoich ligach strzelają mnóstwo bramek. Podczas tego meczu na pewno nie zabraknie emocji dlatego, że te drużyny są bardzo dobre i grają przyjemną dla oka piłkę.



Gp Hiszpanii - analiza

13 maja 2018 roku, odbyło się Grand Prix Hiszpanii, które wygrał Brytyjczyk Lewis Hamilton. Ciekawostką jest to, że we wszystkich sesjach treningowych brał udział polski kierowca Robert Kubica, który powoli wraca na tor po groźnym wypadku. Zwycięzca tego wyścigu wygrał też kwalifikacje i wystartował z pole position, czyli z pierwszego miejsca.

Na drugim miejscu uplasował się Fin Valtteri Bottas, a trzecie miejsce zajął Holender Max Verstappen.

Ten wyścig zaczął się od wypadku trzech kierowców. Max Verstappen ukończył GP z uszkodzonym bolidem, a konkretnie ze zniszczonym lewym skrzydłem. Ostatecznie Grand Prix ukończyło tylko czternastu kierowców. Na trybunach zasiadł jeden z najlepszych kierowców ostatniego wieku, czyli Niki Lauda który z całych sił dopingował kierowców Ferrari. Podsumowując wyścig był bardzo emocjonujący, a szczególnie na początku gdy uczestnicy startowali.



Szymon Żurawski

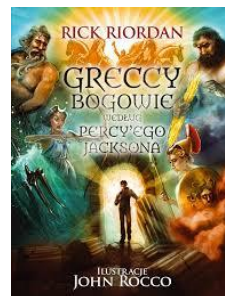
Książki uczą i śmieszą ...

Książki mogą nas śmieszyć, drażnić, wzruszać, bawić, a nawet... uczyć. Nie każdy lubi czytać książki i nie każdy lubi się uczyć. Niekiedy te dwie czynności można ze sobą połączyć. Niektóre książki mogą uczyć np. historii, geografii czy poprawnego zapisu zdań i dialogów. Trzeba się tylko dokładnie wczytać i zapamiętywać uzyskane informacje przy okazji ćwicząc pamięć. Czasami książka może łączyć naukę ze śmiesznymi, ciekawymi, niebezpiecznymi lub nieoczekiwanymi zwrotami akcji i przygodami.

Osoby lubiące czytać zazwyczaj wolą serie niż jednotomowe książki. Można się wtedy lepiej zżyć z bohaterami i przez dłuższy czas śledzić ich losy. Takim osobom mogę polecić trzy serie.

Oto trzy serie autorstwa **Ricka Riordana**. Książki te nie tylko śmieszą, ale uczą, także... mitologii - nie tylko greckiej, ale też rzymskiej czy egipskiej. Mitologia wpleciona jest we współczesny świat - co wydaje się świetnym zabiegiem.

1. „Percy Jackson i bogowie olimpijscy” - w skład serii wchodzi pięć książek. Seria opowiada o Percy'm, który dowiaduje się, że jest dzieckiem jednego z bogów olimpijskich (jest herosem). Trafia do Obozu Herosów i wraz z przyjaciółmi przeżywa wiele wspaniałych przygód. W książce nie brakuje także sarkastycznych uwag głównego bohatera i zabawnych sytuacji.



2. „Olimpijscy Herosi” - Tak jak w pierwszej serii składa się ona z pięciu książek. Cała seria jest kontynuacją przygód Percy'ego. Pojawiają się nowi bohaterowie, na których czyhają niebezpieczne przygody. Dotego muszą oni stawić czoła wrogowi, który chce zniszczyć znany im świat...

3. „Kroniki rodu Kane” - Jest to trylogia (trzy książki). Opowiada ona o rodzeństwie - Carterze i Sadie, którzy dowiadują się, że bogowie egipscy istnieją. Dotego okazuje się, że są magami i mają do wypełnienia trudne zadanie...



Laura Lodowska

Cudze chwalicie...

Wycieczka Białowieża - Augustów

W dniach 23-25 maja 2018 roku uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum uczestniczyli w trzydniowej wycieczce Białowieża-Augustów.

Wczesnym rankiem 47-u uczniów wraz z opiekunkami – paniami Jolantą Kamińską, Martą Sokołowską i Moniką Brzyską udali się w siedmiodzinny podróż na Mazury.

Pierwszego dnia, po przyjeździe do Białowieży, zwiedzaliśmy Muzeum Przyrodniczo-Leśne oraz Rezerwat Pokazowy Żubrów. Uczestnicy wycieczki mogli dokładnie poznać jakie zwierzęta i rośliny znajdują się na terenie rezerwatu. Ciekawym doświadczeniem było zobaczenie zwierząt na żywo, największym zainteresowaniem cieszyła się rodzina żubrów.

Następnym etapem wycieczki była wizyta we wsi Kruszyniany – gdzie wspólnie żyją katolicy, prawosławni i muzułmanie. Wielkim przeżyciem dla wszystkich była wizyta w meczecie. Potem przejechaliśmy w okolice Augustowa na obiadokolację i nocleg. Zakwaterowanie było w pięknym miejscu, nieopodal jeziora, gdzie przed spaniem można było się wykąpać i poleżeć na plaży.



Drugi dzień wycieczki rozpoczął się przejazdem do Sein, gdzie wraz z przewodnikiem zwiedzaliśmy Białą Synagogę, a potem przejechaliśmy nad jezioro Wigry. Spacerowaliśmy po Puńsku, gdzie 80% stanowi ludność narodowości litewskiej.



Ostatniego dnia odbył się rejs statkiem do Stubienniczej, gdzie „Szlakiem Papieskim” zwiedzaliśmy między innymi Sanktuarium Matki Boskiej. Po powrocie do Augustowa zwiedzaliśmy miasto.

To była wspaniała wycieczka. Przez cały czas jej trwania podążaliśmy także Szlakiem Papieskim, odwiedzaliśmy miejsca, gdzie przebywał Jan Paweł II podczas swoich pielgrzymek do Polski.



Samanta Machulak

Majowe Uroczystości

Maj to miesiąc, który ma dla Polaków ogromne znaczenie. Miesiąc rozpoczyna się świętami narodowymi oraz międzynarodowymi. 1 maja obchodzimy Międzynarodowe Święto Pracy, 2 maja świętujemy Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, natomiast trzeci dzień to Święto Konstytucji 3 Maja.

MIĘDZYNARODOWE ŚWIĘTO PRACY

Międzynarodowe Święto Pracy, inaczej Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, to uroczystość obchodzona corocznie 1 maja dla upamiętnienia i uznania osiągnięć klasy robotniczej. Święto zostało ustanowione w 1889 r. na pierwszym kongresie Drugiej Międzynarodówki w Paryżu. Miało ono upamiętniać masakrę robotników, do której doszło w 1886 r. w Chicago podczas demonstracji przeciw złym warunkom pracy, a w szczególności przeciw zbyt długiemu czasowi pracy. W Polsce pierwsze obchody Święta Pracy miały miejsce już w 1890 r.



DZIEŃ FLAGI RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Dzień Flagi Rzeczypospolitej to święto państwowe obchodzone 2 maja, skupiające uwagę na symbolach państwowości polskiej, a w szczególności na Fladze RP. Jest to święto stosunkowo młode, bo obchodzone w Polsce dopiero od 2004 r. na mocy ustawy Sejmu RP z 20 lutego 2004 roku.

Właśnie tego dnia żołnierze polscy z 1 Dywizji Kościuszkowskiej zawiesili białą-czerwoną flagę na kolumnie zwycięstwa w Tiergarten w Berlinie. Zdobywając miasto, przyczynili się do zakończenia działań wojennych w Europie w czasie II wojny światowej.



UCHWALENIE KONSTYTUCJI 3 MAJA

3 maja 1791r. uchwalono pierwszą konstytucję w nowożytnej Europie, a drugą po amerykańskiej na świecie.

Po odzyskaniu niepodległości w 1918r. rocznica Konstytucji 3 maja została uznana za święto narodowe uchwałą Sejmu Ustawodawczego z 29 kwietnia 1919 r. Po II wojnie światowej obchodzono je do 1946 r., kiedy w wielu miastach doszło do demonstracji studenckich. Od tego czasu władze komunistyczne zaprzestały i zabroniły publicznego świętowania, a próby manifestowania były często tłumione przez milicję. Święto to zostało oficjalnie zniesione ustawą z 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy. Dopiero w roku 1981 ponownie władze świętowały to historyczne wydarzenie. Święto Narodowe Trzeciego Maja przywrócono ustawą z 6 kwietnia 1990r.



Gabriela Wnuk