

Taskótkka

GAZETKA SZKOLNA

Do wydrukowania
**Lista rzeczy,
które warto
zrobić
w wakacje!**

**Jak pandemia
wpłynęła na
nasze życie?**

**Pyszne przepisy
na zdrowe
śniadanie**

**Tajniki
Instagrama**

**Jak żyć
zdrowo?**

Tylko u nas!

**Wywiad z Panią
Mariolą Łazowy**

*...i wiele
innych!*

Lista rzeczy do zrobienia w wakacje

- wskoczyć w ubraniach do wody
- zjeść 5 lodów w jeden dzień
- zjeść śniadanie na dworze
- zrobić piknik
- przeczytać ciekawą książkę
- zrobić wieczór filmowy
- biegać boso po trawie
- przejechać min. 5km na rowerze
- zjeść min. 20 truskawek
- skakać na skakance
- zrobić domowe lody
- zrobić lemoniadę
- obejrzeć zachód słońca
- zrobić zdjęcia w słońcu
- zagrać w grę planszową
- zjeść jabłko zerwane prosto z drzewa
- odpocząć na trawie
- zjeść coś nowego
- malować kredą po chodniku
- spać na balkonie lub w ogrodzie
- zjeść arbuza
- wejść na drzewo
- zrobić bukiet z polnych kwiatów
- oglądać niebo
- zrobić dobry uczynek
- poznać kogoś nowego
- pójść na plac zabaw
- pójść na spacer do lasu
- upiec ciasto
- zbudować namiot z koców
- zjeść pizzę
- karmić kaczki
- posprzątać swój pokój
- śpiewać na całe gardło
- bawić się z psem lub kotem
- huścić się na huśtawce
- wejść do fontanny
- pójść do parku
- grać w karty
- pomóc mamie lub tacie
- obejrzeć wschód słońca
- opalać się
- nocować u kolegi/koleżanki
- świetnie się bawić
- piec kiełbaski w ognisku
- pojechać nad jezioro

Kącik kuchenny Karoliny



Zółte smoothie



Składniki:

- 1 szklanka zielonej herbaty
- 2 szklanki ananasa lub brzoskwini
- 1 łyżka miodu;
- 1 łyżka soku z cytryny.

Przygotowanie:

Zaparzamy zieloną herbatę i odstawiamy do wystudzenia. Ananasa lub brzoskwinię kroimy i umieszczamy w wysokim naczyniu. Dolewamy herbatę. Doprawiamy miodem i sokiem z cytryny. Blendujemy na gładką masę, przelewamy do szklanki i podajemy na podwieczorek.

Zdrowe śniadanie

Składniki:

- pomidor;
- sałata;
- awokado;
- cytryna;
- pełnoziarnisty lub zwykły chleb.

Przygotowanie:

Rozgnieć awokado na gładką masę, następnie pokrój pomidora w plastry. Posmaruj kromkę chleba awokado zamiast masłem, skrop lekko sokiem z cytryny. Na wierzch kanapki połóż listek sałaty i plasterki pomidora. Zdrowe i smaczne śniadanie jest gotowe.

Karolina Grabowska, kl. 6c



Instagram to fotograficzna aplikacja, która umożliwia użytkownikom wstawianie postów, czyli zdjęć i filmików. Charakterystyczną cechą aplikacji jest kwadratowy kształt zdjęć. Przedstawię wam 6 wskazówek, dzięki którym będziecie mogli stworzyć swój idealny profil na Instagramie.

hasztagi

Na Instagramie hasztagi są bardzo popularne. Można użyć maksymalnie 30 hasztagów pod 1 postem. Przeważnie jest ich 9-11. Dzięki nim zwiększysz zasięg swoich postów. Dodawaj hasztagi związane z postem, np. gdy na zdjęciu jest kot, dodaj #cat, #kot.

atrakcyjny wygląd profilu

- dobry opis profilu - wykorzystaj opis (bio) jako swoją wizytówkę. Nie twórz długiego opisu. Napisz tam podstawowe informacje o sobie, np. ile masz lat, w jakim mieście mieszkasz, jak masz na imię. Podaj też tam odnośniki do swoich innych kont społecznościowych.

- jakość - pomyśl w jakiej estetyce, stylu i kolorze będą twoje zdjęcia.

- dobre zdjęcia - zadbaj, by twoje zdjęcia przyciągały innych. Ważne, żeby były ciekawe i kolorowe. Możesz edytować i przerobić zdjęcia na Instagramie, bez innych aplikacji.

komentarze

Odpisuj na komentarze pod swoimi postami. Komentuj także posty innych osób.

Instagram krok po kroku

liczy się pomysł

Znajdź pomysł na fajne zdjęcie. Zainspiruj się kimś lub czymś. Pomyśl też o obserwatorach, co ich zaciekawi.

regularność

Niech twój profil na Instagramie żyje. Publikuj regularnie swoje posty. To od ciebie zależy, kiedy chcesz wrzucić post, lecz najlepiej robić to 1-2 razy dziennie.

opisy zdjęć

Zadawaj pytania w opisie postów. W ten sposób twoi obserwujący będą bardziej aktywni na twoim profilu.

Kącik muzyczny



AC/DC to australijski zespół hardrockowy założony w 1973 roku przez dwóch braci, Angusa McKinnona Younga i Malcolma Younga. Zespół zapoczątkował muzykę hardrockową.

W 1975 roku wydali swój najpopularniejszy album Highway to Hell. Był to ostatni krążek nagrany z Bonem Scottem (wokalistą), który zmarł w 1980 roku. Miejsce Bona zajął Brian Johnson. W tym samym roku wydali kolejny album Back in Black. Był on jednym z najlepiej sprzedających się albumów tego zespołu.

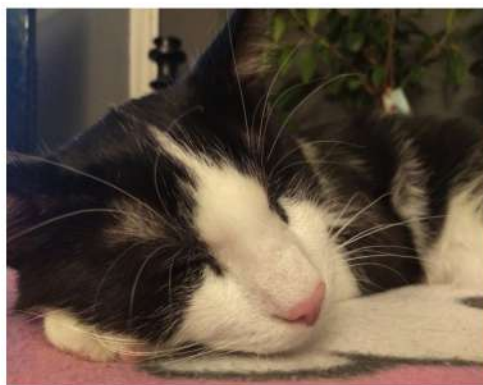
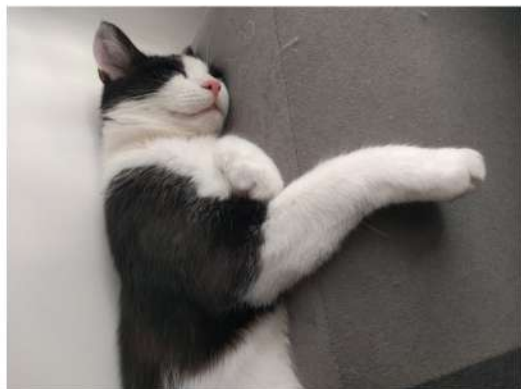
AC/DC sprzedało ponad 200 milionów albumów na całym świecie. Album Back in Black został sprzedany w ponad 49 milionach egzemplarzy. W tym 22 miliony w USA. Jest trzecim najlepiej sprzedającym się albumem w historii muzyki.

AC/DC ma za sobą dużo koncertów na całym świecie, zespół koncertował także w Polsce, w Warszawie, w 2015 roku. Fani z niecierpliwością czekają na kolejny koncert.

Wiktoria Macugowska, kl. 6c

Mój kotek

Opowiem wam o moim kotku. Nazywa się **Dante**, ma 8 miesięcy i jest chłopakiem. Dante ma dużo ksywek: Dentek, Dantuś, Dentuła, Dentosław, Dantuś. Jest biało-czarny i wygląda trochę jak krówka. Lubi bawić się wszystkim, papierem toaletowym, piórkiem, sznurkiem. Opowiem Wam, jak do mnie trafił. Moja ciocia wracała któregoś dnia autem i usłyszała w krzakach jakieś piski. Zatrzymała się, wysiadła z samochodu i zajrzała pod zarośla. Ku jej zdziwieniu ujrzała tam małego kotka, którego bez namysłu zabrała ze sobą. Nie mogła go zatrzymać na stałe, bo miała już 3 koty. Zapytała się mnie i mojej mamy, czy mogłybyśmy przygarnąć taką śliczną kicię. Oczywiście się zgodziłyśmy. Dante trafił do naszego domu 30 grudnia 2020 roku. Jest kochanym kotem, lubi zabawy ze mną, często poluje na moje nogi, gdy mam je pod koldrą. Dante jest bardzo słodki, zresztą sami zobaczcie:



Jak COVID zmienił nasze życie?

Rok 2019 był cudownym, normalnym rokiem. Chodziliśmy do szkoły, spotykaliśmy się ze znajomymi, szliśmy na zakupy do galerii handlowej. Wtedy nawet do głowy nam nie przyszło, że już za rok pojawi się wirus, który zmieni cały świat. Całe nasze życie zostało wywrócone do góry nogami. Nie chodziliśmy do szkoły, wszystkie publiczne miejsca były zamknięte.

W marcu 2020 roku mieliśmy mieć wolne od lekcji stacjonarnych na 2 tygodnie, a nie na 4 miesiące. Wszyscy się cieszyli, że nie będziemy chodzić do szkoły, ale szybko mieliśmy tego dosyć. Wtedy nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak to wszystko się potoczy. Każdy dzień wyglądał tak samo: pobudka 5 minut przed rozpoczęciem zajęć, odpalamy komputer, mamy e-lekcje, siedzimy po kilka godzin przed komputerem, wychodzimy na chwilę na dwór, wracamy do domu i idziemy spać. I cały czas tak samo.

We wrześniu wróciliśmy na 2 miesiące do szkoły, przynajmniej mogliśmy się nacieszyć przyjaciółmi, lecz długo to nie potrwało. Cały czas mieliśmy nadzieję, że wrócimy do szkoły, ale... w tym roku szkolnym nauka zdalna trwała SIEDEM MIESIĘCY!!!!

Dużo osób wpadło w depresję przez to zamknięcie w domach. Często sięgaliśmy po dodatkowe przekąski, wszyscy zaczęli więcej jeść, no i tyć wszedź i wzdłuż. Ludzie zmienili się bardzo przez kwarantannę, inaczej zaczęli patrzeć na świat. Docenili swoje dotychczasowe bezpieczne, spokojne życie, zwolnili tempo.

Piszę ten tekst w maju, przynajmniej teraz możemy wychodzić na dwór, na spacer, ale covid nie odpuścił. Jedyne, co może nas uratować to szczepionki, które niedawno zostały wynalezione. Mam wielką nadzieję, że ta pandemia jak najszybciej się skończy i wrócimy do normalności.

Dziękuję za przeczytanie mojego artykułu!

Nina Nowakowska, kl. 6c



Wywiad z Panią Mariolą Łazową

"Moim największym celem jest to, aby uczniowie lubili angielski i uczyli się go"

Ile zajęło Pani nauczenie się angielskiego?

Cały czas się uczę. Zaczęłam uczyć się angielskiego od szóstej klasy szkoły podstawowej, w liceum również miałam angielski i na studiach też. Jednak tam był bardzo niski poziom nauczania tego języka. Później wyjechałam do Londynu i tam byłam 3 lata. Teraz jeszcze cały czas kończę studia i pobieram korepetycje z języka angielskiego, żeby ładnie mówić. Oglądam też filmy i czytam książki po angielsku. Nie jest to mój pierwszy język, więc uczę się go cały czas. Od szóstej klasy do teraz.

Jak Pani się czuje jako nauczyciel?

Dobrze się czuję! Przez długi czas myślałam, że to jest moja droga życiowa. Czasami jest trudno, ponieważ praca z człowiekiem czasami bywa ciężka. Szczególnie wtedy, kiedy brak jest porozumienia pomiędzy uczniem lub rodzicami a mną. Rodzice też są ważną częścią mojej pracy. Generalnie świetna praca.

Czy wyjeżdżała Pani za granicę, aby poduczyć się języka?

Tak. Byłam we Francji i w Londynie i jakiś czas na Malcie. Tam pojechałam będąc już nauczycielką i w tym czasie podszkalałam sobie język. Spędziłam tam miesiąc. Za to wcześniej tak mi się życie potoczyło, że spędziłam trochę czasu we Francji, gdzie nauczyłam się francuskiego. Byłam też w Londynie, uczyłam się angielskiego pracując.

Jak Pani podoba się nauczanie zdalne? Co Pani by w nim zmieniła?

To zależy. Bywa czas, tak jak w tym tygodniu, gdzie mam naprawdę świetne lekcje z uczniami, kiedy jest kontakt, rozmawiamy, uczniowie się odzywają. Lecz bywa taki czas, kiedy zaczynam wątpić w jakość tego nauczania. Ponieważ wtedy, gdy jesteście w domu i macie taką opcję, żeby uzyskać lepszą ocenę, to robicie wszystko, aby ją zdobyć, nie zawsze uczciwie. Moim największym celem jest to, aby uczniowie lubili angielski i uczyli się go. W domu co prawda jest wygodnie, możemy sobie porozmawiać, młodszy uczniowie pokazują swoje zwierzęta i jest ciekawie, inaczej niż w szkole. Ale z drugiej strony nie jestem pewna, jaki na przyszłość będzie efekt tego nauczania, o to się martwię. W nauczaniu zdalnym nie zmieniałabym właściwie nic.

W jakim wieku Pani była, kiedy zaczęła Pani mówić płynnie po angielsku?

Płynniej zaczęłam mówić w liceum. Miałam tam taką szaloną nauczycielkę. Była wymagająca, ale przez to, że ją lubiłam, to chętnie się uczyłam, zatem angielski zawsze wydawał mi się sympatyczny i dobry. Lecz później, gdy wyjechałam do Francji, przestałam mówić po angielsku i ciężko było mi do niego wrócić. Także nauka języka to jest sprawa dynamiczna. To nie jest tak, że raz się nauczymy i już będziemy umieć na zawsze. Nasz mózg to bardzo plastyczny twór i nie wystarczy raz się nauczyć, trzeba ćwiczyć, powtarzać. Mój progres w języku angielskim na pewno był zauważalny w liceum.



Lubi Pani swoją pracę?

Lubię moją pracę. Tak jak już mówiłam, czasami jest trudno. Ale generalnie jest dobrze. Należę do osób, które dobrze się czują z tym, co robią.

Jakie są minusy i plusy w pracy nauczyciela?

Plusem i minusem, jednocześnie, to kontakt z ludźmi. Plus dlatego, ponieważ od ludzi można dostać dużo dobrej energii. Jest współpraca, rozmowa, wymiana myśli. Uczniowie mają mnóstwo pomysłów. Uwielbiam to. Natomiast jest to też minusem, ponieważ to nie zawsze jest tak, że każdy jest dobrze nastawiony. Zdarza się, że mamy gorszy dzień, każdemu się to przytrafia. Dużym plusem jest to, że godziny są dość nieregularne, czyli nie ma tak, że idę do pracy na ósmą rano i wracam o szesnastej. Godziny są ruchome; zaczynam różnie, kończę inaczej. Również zaletą jest to, że pracuję chwilę z jedną grupą ludzi, później jest przerwa i zaczynam z następną klasą. Nie pozwala to na nudę, ponieważ spotykam osoby w innym wieku, z różnorodnym nastawieniem. Według mnie jest to świetna rzecz. Atrybutem są wakacje, które dla rodzica dwójki dzieci są niezwykle. Mogę mieć wakacje, w tym czasie kiedy one. Dzięki temu czas, w którym są pozostawione samemu sobie, jest krótszy. Minusem jest słabe nastawienie uczniów, nie wszystkich odczywiście. Brak chęci porozumienia się ze mną.

Amelia Prokopowicz-Kobiela i Kacper Trojachi

Zdrowy tryb życia - czyli jaki?

Każdy z nas chciałby prowadzić zdrowy tryb życia, ale co to naprawdę znaczy? Dzisiaj trochę Wam o tym opowiem, bo jest to bardzo ważna sprawa. Wbrew pozorom zdrowy tryb życia to nie tylko siłownia i ćwiczenia, chodzi tu również o to, jak jemy i się odżywiamy. Bycie fit nie oznacza dużej zmiany odżywiania albo stosowania diety, wystarczy na pewno ograniczyć słodkie i tłuste jedzenie, które jest wyjątkowo niezdrowe. Skoro zwykły hamburger ma około 252 kalorie, a np. paczka owocowych żelków ma 480 kalorii, to gdy przestaniemy je jeść, na pewno schudniemy kilka kilogramów.

Z drugiej strony cukier jest składnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale ważny jest umiar i źródła, z których pochodzi. Nie zapominajmy o tym, że jego nadmiar powoduje wiele groźnych chorób takich jak próchnica zębów, zaburzenia łaknienia i zaparcia. Spożywanie nadmiernych ilości cukru obniża także odporność, zwiększa podatność na infekcje i przyspiesza starzenie się skóry. Teoretycznie wszyscy wiemy, co nam szkodzi - tłuste jedzenie, cukier i brak ruchu, ale są zasady, o których mogliście zapomnieć, jeżeli myślicie o zdrowym trybie życia.

Aby poprawić stan swojego zdrowia należy zacząć się po prostu ruszać. Wielkim plusem ćwiczeń jest to, że wzmocnimy swoją odporność i zdrowie. Dzięki temu mamy lepsze samopoczucie, czujemy się zdecydowanie lepiej, mamy dobry humor. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko i objawy takich chorób jak cukrzyca, depresja, zawał serca, wylew, artretyzm i niektóre rodzaje raka.

Bardzo często popełniamy małe i duże grzeszki jedzeniowe, ale pamiętajcie, że jeżeli chcemy spalić kalorie po jedzeniu słodkiego, to po paczce owocowych żelków – powinniśmy biegać 48 minut, przepyszna tabliczka mlecznej czekolady – to 1 godzina biegania, paczka czipsów - 1,5 godziny szybkiego biegu, a paczka wspaniałych czekoladowych ciasteczek - ponad 2 godziny biegania.

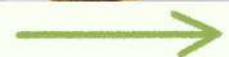
O zdrowie i dobre samopoczucie warto dbać od najmłodszych lat. Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu! Jakie są najważniejsze zasady? Z pewnością prostsze, niż nam się wydaje.

1. Jedz posiłki regularnie.

Zbyt długie przerwy w jedzeniu, nieregularne posiłki, podjadanie to częsta przyczyna problemów trawiennych, nadmiernego apetytu i złego samopoczucia.

2. Pamiętaj o śniadaniu.

To dawka energii, niezbędna do efektywnej pracy mózgu. Nasz organizm dostaje paliwo do pracy na kilka godzin, lepiej nam się myśli i pracuje na lekcjach. A zatem nie później niż godzinę po wstaniu zjedz śniadanie.



3. *Warzywo i owoce to moc witamin*

Moc witamin, mikroelementów, błonnika, antyoksydantów. Im bardziej kolorowo na talerzu, tym więcej drogocennych składników aktywnych.

Jedz co najmniej 3 porcji warzyw i 1-2 porcji owoców. Porcja to ok. 100 g (tyle, ile zmieścisz w dłoni). Najlepiej uwzględniaj warzywa w każdym posiłku.

4. *Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste*

Uwzględniaj w diecie urozmaicone produkty zbożowe takie jak: pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe, płatki owsiane, kasza jagłana, kasza gryczana, brązowy ryż, komosa ryżowa, itp. Unikaj białego pieczywa i chlebka tostowego.



5. *Sięgaj po zdrowe tłuszcze*

To tłuszcz jest zdrowy? Tłuszcz jest niezbędnym składnikiem diety, ważne jednak, żeby sięgać po te najzdrowsze. Zadbaj o produkty bogate w kwasy omega – 3, czyli ryby, olej lniany, olej rzepakowy nierafinowany, siemię lniane.

6. *Unikaj szkodliwych składników*

Ogranicz spożycie soli, cukru rafinowanego i syropu glukozowo – fruktozowego, żywności przetworzonej (fast food, słone przekąski). Nie zjadaj paczki – lub , o zgrozo – dwóch paczek chipsów na raz, omijaj szerokim łukiem sklepik szkolny, pełen słodkich batoników. Jabłuszko jest zdecydowanie smaczniejsze.

7. *Zadbaj o zdrowy sen, ogranicz stres*

Staraj się spać co najmniej 7 godzin. Zaburzenia snu i przewlekły stres są czynnikiem sprzyjającym otyłości i rozwojowi chorób metabolicznych.

8. *Dbaj o regularną aktywność fizyczną*

Bieganie, pływanie, gra w nogę, jazda na rowerze, na rolkach, taniec, wspinaczki, spacer, badminton – każda dowolna aktywność fizyczna wchodzi tu w grę. Sport dotlenia organizm, redukuje stres, odpręża.

Wiktoria Brychcy, kl. 6c

Z przyjemnością informujemy, że nasi uczniowie odnieśli sukcesy w konkursach przedmiotowych organizowanych przez **Lubuskiego Kuratora Oświaty**:

Tytuł laureatki otrzymała:

Anna Maria Cicha (kl. 8d) -
konkurs przedmiotowy z j. polskiego



Tytuł finalisty/finalistki otrzymali:

Róża Maria Urbańska (kl. 8c) - konkurs przedmiotowy z j. polskiego

Malina Wanda Borek (kl. 8c) - konkurs przedmiotowy z j. polskiego

Malwina Gręda (kl. 8a) - konkurs przedmiotowy z j. polskiego

Grzegorz Zbigniew Wojciechowski (kl. 8c) - konkurs przedmiotowy z j. polskiego

Bartosz Łukasiewicz (kl. 8c) - konkurs przedmiotowy z matematyki

Wiktor Borzym (kl. 7e) - konkurs przedmiotowy z geografii

Paulina Anna Makowska (kl. 8d) - konkurs przedmiotowy z języka angielskiego

Ponadto **tytuł finalisty** w wojewódzkim konkursie z fizyki organizowanym przez Stowarzyszenie Nauczycieli Fizyki (SNaFi) we współpracy z Uniwersytetem Zielonogórskim otrzymali:

Hubert Radzik (kl. 8b)

Bartosz Łukasiewicz (kl. 8c)

Zagadki po angielsku

1. I have holes on the top and bottom.
I have holes on my left and on my right.
And I have holes in the middle, yet I still hold water.
What am I?

2. Where will you find roads without cars,
forests without trees and cities without houses?

3. Never resting, never still.
Moving silently from hill to hill.
It does not walk, run or trot,
All is cool where it is not.
What is it?



1. a sponge
2. on the map
3. sunshine

Zespół redakcyjny

Uczennice klasy 6c:

Wiktoria Brychcy

Karolina Grabowska

Wiktoria Macugowska

Nina Nowakowska

Uczniowie klasy 6d:

Amelia Prokopowicz-Kobiela

Kacper Trojacki

Opiekunka gazetki:

Małgorzata Królak

