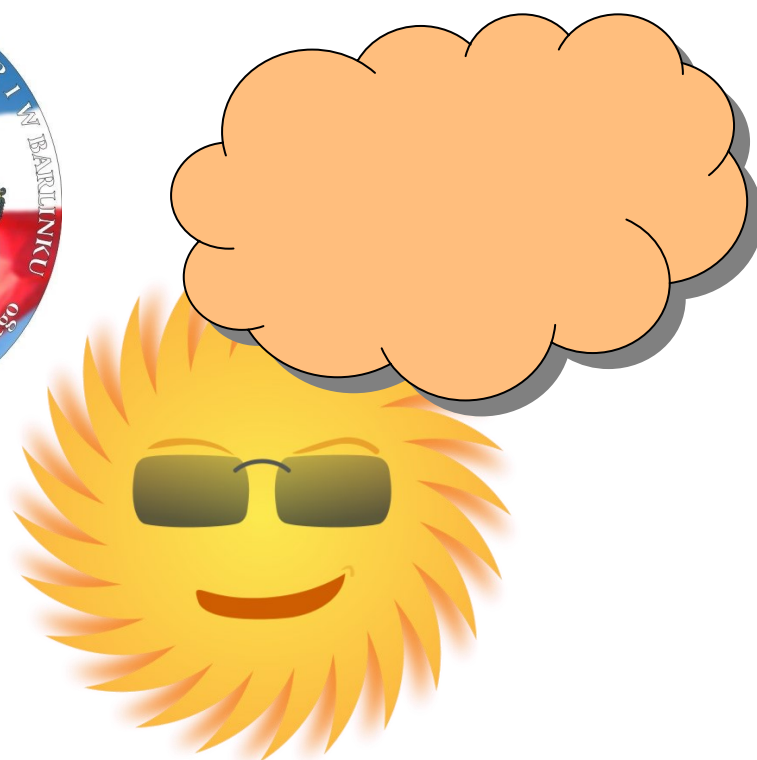


2zł

FOLPRESS

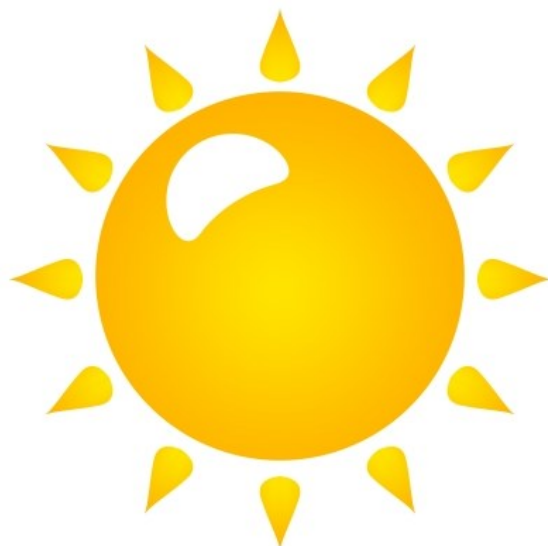
+NIEPYTKA



MAJ-CZERWIEC 07/2015

WSTĘPNIAK

Na dobre rozpoczęliśmy miesiąc maj. Za oknem jest już ciepło i zielono. Im bliżej wakacji, tym ciężiej nam myśleć o szkole. Dla niektórych jednak jest to intensywny okres. Nasi koledzy z klas trzecich piszą teraz matury. Wyniki tych egzaminów mocno odcisną swoje piętno na ich przyszłości i karierze zawodowej. Prezentujemy wam ostatni numer majowo-czerwcowy tego-rocznej gazetki. Dziękujemy naszym wiernym czytelnikom, że jesteście z nami od tak długiego czasu. W czerwcu ukaze się numer wyłącznie w wersji elektronicznej. Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony!



Newsy z życia szkoły

Zawody strzeleckie w ZSP Nr1 w Barlinku



W zawodach uczestniczyły drużyny z Publicznych Gimnazjów numer 1 i 2 z Barlinka oraz gospodarz: ZSP Nr 1. Po trzech oddanych strzałach na „skupienie”, zawodnicy strzelali do tarczy pięciokrotnie, ale już na punkty. Po zaciętej walce mało gościnni okazali się gospodarze zawodów uczniowie ZSP nr 1 zajmując pierwsze miejsce z 138 punktami.



Dnia 25.05.2015r. odbyła się XII edycja programu pt. „Ogólnopolski Dzień Przedsiębiorczości” organizowanego przez Fundację Młodzieżowej Przedsiębiorczości. Program ten dał możliwość uczniom klas licealnych, tj.: 1LOa, 1LOb, 2LOa i 2LOb z ZSP nr 1 w Barlinku odbycia 3-5 godzin praktyk zawodowych. W podanym projekcie udział wzięło około 90 uczniów naszej szkoły.



21 kwietnia – to był wyjątkowy dzień w ZSP Nr1. Rozpoczęliśmy go od porządkowania terenu przed szkołą. Uczniowie klas ILOa i ILOb wykonywali różne prace porządkowe: plewili chwasty, grabili suche liście, przycinali krzewy, itp. Jednak jej głównym punktem było sadzenie kwiatów przed szkołą. Dzięki temu nasz teren wygląda teraz ładniej i bardzo kolorowo. Pamiętajmy o tym, że sprzątanie ziemi to akcja wprowadzona przez Polkę mieszkającą w Australii -Mirę Stanisławską-Meysztowicz. I wielkie dzięki Jej za to!

**Kim jest człowiek tolerancyjny?
Czy on w ogóle jest tolerancyjny?**

Warto pamiętać! Wszyscy mają serce, i wszyscy chcą kochać. Wszyscy chcą być kochani! Wszyscy chcą być akceptowani!

"Każdy inny, wszyscy równi". A jednak... brak tolerancji to temat wciąż obecny, niemalże na całym świecie i we wszystkich dziedzinach życia. Powiedziałabym nawet więcej, to choroba cywilizacyjna, która z dnia na dzień staje się coraz gorsza i przytłaczająca. Czarnoskórzy gorsi od białych, biedni gorsi od bogatych, starzy gorsi od młodych, homoseksualiści gorsi od hetero i tak w nieskończoność. A podobno Polska to naród wysoko tolerancyjny, podobno... niestety, zbyt łatwo przychodzi nam krytyka ludzi, których zupełnie nie znamy. Oceniamy ich jedynie przez pryzmat wyznania, orientacji seksualnej czy też koloru skóry.

Jako społeczeństwo, Polska wmawia sobie, iż jest krajem tolerancyjnym. Niestety jest to fałszywa maska, pod którą kryje się dyskryminacja innych, a negatywne stereotypy nasilające się gwałtownie nie powodują nic innego jak tylko nienawiść i krzywdę drugiego człowieka. Prawdę mówiąc, zastanawiam się, czy połowa ludzi, którzy nazywają siebie samych tolerancyjnymi, wie co to w ogóle oznacza. Człowiek tolerancyjny jest pozbawiony uprzedzeń, a istotą tolerancji jest uznanie prawa ludzi do zachowań zgodnych z ich przekonaniami, nawet kiedy one nam się nie podobają, oraz brak nacisku na ich zmianę. Natomiast ludzie wyszukują i podkreślają dzielące ich różnice. Twierdzą, że tylko ich wiara, religia, kultura, status społeczny, rasa czy narodowość jest ta jedyna... najlepsza. Ludzie źle pojmują ideę Boga, a nawet ją wypaczają, naginając ją dla siebie.

Nasze społeczeństwo ma wstręt do homoseksualistów tylko dlatego, że odbiegają oni od norm do jakich przywykliśmy. Jeżeli, ktoś zbierze się na odwagę, by przyznać, iż popiera Paradę Równości, niemal natychmiast zostaje okrzyknięty gejem i w oczach ludzi postrzegany jest jako "inny". Innym przykładem może być problem "odmienności". W naszym kraju nikt nie ma prawa wyróżniać się w jakiś sposób spośród tłumu. Mając włosy w nietypowym kolorze, czy też kolczyk w niedozwolonym miejscu zostajemy na ulicy wytykani palcami i postrzegani co najmniej jako nienormalni. Odsłonięty tatuaż też wywołuje kontrowersje. Każdy, kto wygląda inaczej niż przeciętny obywatel, prawie zawsze zostaje skazany na ostrą krytykę i wyzwiska pod swoim adresem. W żaden sposób nie można manifestować swojej indywidualności ponieważ nie jest to akceptowane przez otoczenie. Czasami taka nagonka na naszą osobę może skończyć się tragicznie. W przypadkach słabszej osobowości zdarzało się, że takie sytuacje doprowadzały do zatracenia chęci życia, a nawet próby targnięcia się na nie.

Jak więc widać zjawisko nietolerancji jest zjawiskiem bardzo negatywnym, przynoszącym wiele złego. Czasami zwykłe "Ty grubasie!" może doprowadzić człowieka do depresji.

Dlaczego więc prześladowuje się ludzi za to, że po prostu są sobą?



Kącik zdrowego żywienia :)

W tym artykule możesz poznać wiele informacji dotyczących żywności, którą spożywasz każdego dnia. Czasami nie zastanawiamy się, co jemy, czy jest to zdrowe. Nie zważamy na to, dlatego postanowiłam przytoczyć kilka faktów i mitów na temat jedzenia i zdrowego odżywiania.

Herbata z cytryną szkodzi. Jest to jak najbardziej prawdziwe. Największym winowajcą Alzheimera jest glin, jest on zawarty w liściach herbaty, nie jest on przyswajalny. Nie mniej jednak, kiedy dodamy cytryny do naparu powstaje cytrynian glinu, którego człowiek przyswaja, lecz nie oznacza to, że człowiek ma rezygnować z picia herbaty z cytryną. Należy pamiętać, że przed dodaniem cytryny należy wyjmować torebki lub liście herbaty. W takiej postaci napój jest jak najbardziej bezpieczny.

Odchudzam się, dlatego muszę zrezygnować z ziemniaków. Jest to jak najbardziej mit. Ziemniaki wbrew powszechnej opinii są niskokaloryczne (100g – 77kcal), a co ważne są bardzo sycące. W porównaniu z białym pieczywem jest 3 razy mniej sycące. Bogactwo składników odżywczych - zawierają błonnik, potas, magnez, witaminę C oraz PP. Złe opinie na temat ziemniaków wynikają ze sposobów ich przyrządzania oraz ich dodatków.

Kolacje trzeba zjeść najpóźniej o 18:00. Bzdura... Godzina, o której należy zjeść ostatni posiłek w ciągu dnia zależy wyłącznie od tego, o której chodzimy spać. Powinniśmy go spożyć 2-3 godziny przed snem. Posiłek powinien być lekki, gdyż w nocy nasz organizm powinien odpoczywać, a nie zmagać się z trawieniem ciężkostrawnych produktów. W kolacji powinno się znaleźć 20%-25% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Na przeziębienie najlepszy jest miód z gorącą herbatą. Jest to jak najbardziej mit, gdyż miód w wysokiej temperaturze traci swoje lecznicze właściwości. Dlatego też powinien być dodawany do letniej herbaty, czyli powinna mieć ona mniej niż 40 stopni Celsjusza.

Ciemniejsze pieczywo jest zdrowsze niż białe. Najzdrowsze pieczywo jest z mąki razowej czy żytniej, gdyż posiadają witaminy z grupy B, błonnik, a także składniki mineralne. Trzeba uważać, ponieważ ciemne pieczywo jest pieczone z tej samej mąki, co białe, a swój kolor zawdzięcza wyłącznie karmelowi.



Życie bez ograniczeń

Jedno z największych i najbardziej unikalnych wydarzeń na skalę światową

30 kwietnia 2015r. na stadionie w Poznaniu odbyło się show z udziałem najsłynniejszych mówców motywacyjnych na świecie. Wydarzenie skierowane było do każdego bez względu na wiek, wiarę i inne ograniczenia. Była to wyjątkowa podróż do świata, w którym takie wartości jak miłość, uczciwość i prawda są najważniejsze. Podczas konferencji mogliśmy obejrzeć 30 minutową sztukę teatralną, którą przygotowało ponad 40 aktorów.

Główną gwiazdą planowanego kongresu był **Nick Vujicic** – obecnie największy mówca motywacyjny na świecie. To określenie, to za mało by oddać wielkość tego człowieka. Jak bowiem określić kogoś kto urodził się bez rąk i nóg, a nie tylko nie przeszkodziło mu to w normalnym życiu, ale i stało się siłą do inspirowania milionów ludzi? Nick Vujicic to australijski mówca motywacyjny pochodzenia serbskiego, urodzony z rzadką chorobą znaną jako zespół tetra-amelia, czyli całkowitym wrodzonym brakiem kończyn. Pomimo swej niepełnosprawności nauczył się wykonywać wszystkie niezbędne, codzienne czynności: pisać używając palców u stopy, używać komputera, czesać się, golić, myć zęby, odbierać telefon, pić wodę ze szklanki, jeździć na deskorolce, a nawet grać w golfa, surfować czy grać na perkusji.

Drugą najważniejszą gwiazdą kongresu był **Les Brown** - autor kilku bestsellerów, legendarny mówca motywacyjny, uznany przez magazyn Forbes za nr 2 na świecie. Życiowe trudności, wyzwania i próby, jakie musiał przejść Les Brown nauczyły go bardzo wiele. Teraz dzieli się tą wiedzą z innymi. Pomaga milionom ludzi zrozumieć jak wielki potencjał kryje się w każdym z nas i podpowiada, jak możemy go lepiej wykorzystać. Historia życia Les-a to inspirująca podróż, dzięki której stał się jednym z najlepszych mówców motywacyjnych na świecie, a także pisarzem.

W trakcie wydarzenia wystąpiło kilku gości specjalnych, każdy z nich z 20 minutową inspiracją.

Patrick Liew - Przedsiębiorca, mentor i filantrop. Patrick jest laureatem nagrody dla Przedsiębiorcy Roku za Wkład w Sprawy Społeczne.

Robert Zagożdżon - Przedsiębiorca, mentor i coach. Założyciel Fundacji Terapii i Rozwoju Człowieka „Osheanic”, wspierającej rozwój i pogłębianie samoświadomości człowieka.

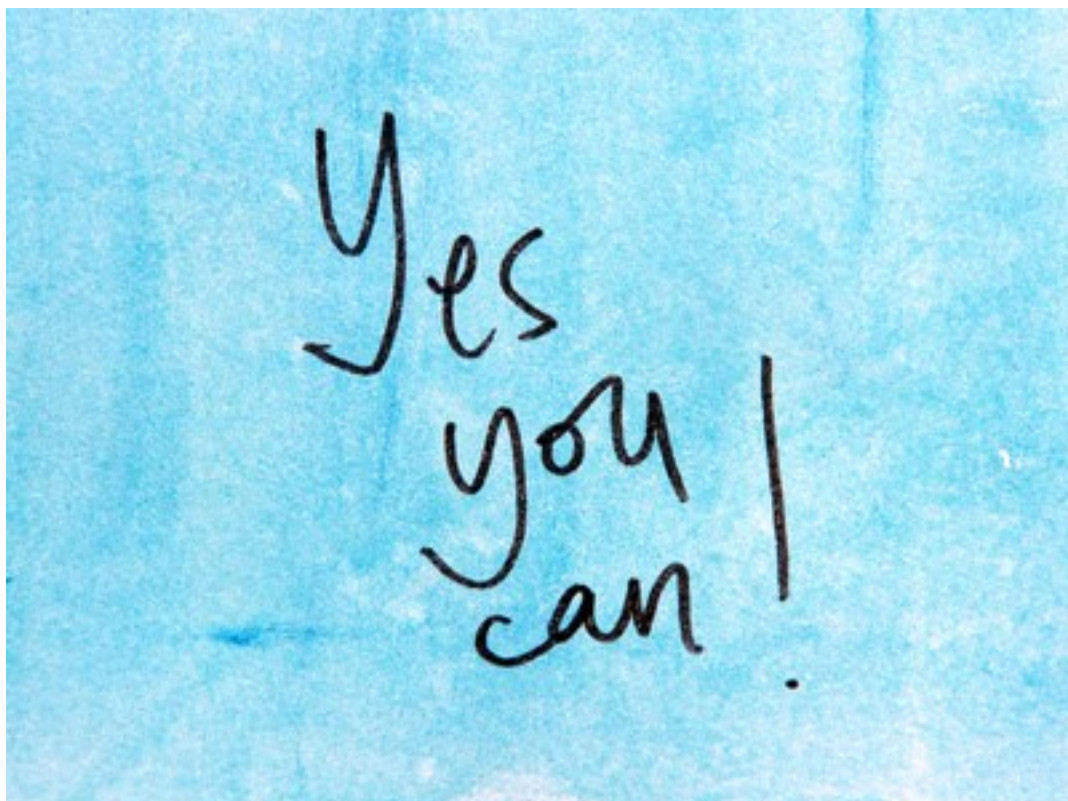
Jakub Bączek - Złoty medalista Mistrzostw Świata, jako trener mentalny kadry narodowej siatkarzy Stéphane'a Antigi. Przedsiębiorca, mówca, podróżnik i pisarz.
Łukasz Jakóbiak - Twórca internetowego talk-show 20m2, Mówca motywacyjny. Gość i prelegent wielu konferencji.

Magdalena Malicka - Trenerka, Coach, Jedna z najbardziej wpływowych kobiet w Polsce w ostatnich latach.

Krzysztof Cybul - Człowiek z ogromną wiarą i wizją którą nieustannie inspiruje ludzi.

Łukasz Milewski - Mówca, współzałożyciel **Milewski & Partnerzy**, Organizator jednych z największych wydarzeń motywacyjnych na świecie.

Richard Tan – założyciel firmy Success Resources.



Bezpieczne opalanie, czyli jak dbać o skórę w lecie?

Kremy z filtrem UV są niezbędnym elementem pielęgnacyjnym ciała w czasie wakacji. Symbol „SPF” – skrót od angielskiego wyrażenia Sun Protection Factor – znajdujący się na tego typu kosmetykach oznacza stopień ochrony przeciwsłonecznej, czyli czas, który opóźnia wystąpienie oparzeń słonecznych przy użyciu danego kosmetyku. Jeżeli w normalnych warunkach, bez użycia kremu Twoja skóra jest poparzona po 10 minutach, to stosując krem o faktorze 15 wydłużysz ten czas do 150 minut (10 minut x 15 SPF). Wartość SPF nie powinien być jednak wykorzystywany do określenia długości czasu, który możemy spędzić na słońcu.

Balsam nakładaj od 15 do 30 minut przed wyjściem na słońce, nie tylko wtedy, kiedy zamierzasz się opalać, ale zawsze wtedy, kiedy Twoja skóra narażona jest na szkodliwe promienie UV. Sięgaj po kremy z filtrem o wysokim spektrum działania – ochrona przed promieniowaniem UVA i UVB – najlepiej wodoodporne, które nie spłyną z Twojego ciała w momencie zanurzenia się w basenie, czy wraz z potem.

Unikaj intensywnego słońca:

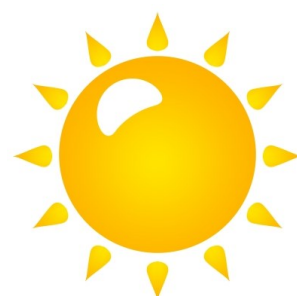
Aby zapobiec i uchronić naszą skórę przed bolesnym poparzeniem słonecznym, powinniśmy unikać słońca od godziny 11:00 do godziny 14:00. W tym okresie słońce jest najbardziej intensywne. Nawet najlepsze kosmetyki mogą sobie nie poradzić z ochroną Twojego ciała przed szkodliwym południowym promieniowaniem słonecznym.

Nawadniaj organizm:

W zależności od masy ciała i indywidualnych predyspozycji, dziennie możemy tracić ok. 2,5 litra wody z naszego organizmu. W upalne dni ta liczba drastycznie wzrasta, dlatego niezwykle ważne jest odpowiednie nawadnianie. Do uzupełniania płynów latem dobrze sprawdza się woda mineralna. O tym, jak nie dopuścić do odwodnienia latem przeczytasz w naszym poradniku w dziale WODA.

Nawilżaj ciało:

Jeżeli decydujesz się na opalanie, nie zapomnij o nawilżaniu ciała. Działanie słońca, a także słonej morskiej wody, czy chlorowanej w basenie, wiatr, piasek niekorzystnie wpływają na stan Twojej skóry, dlatego szczególnie latem zadbaj o odpowiednie nawilżenie.



Co powinno znaleźć się w kosmetyczce na wyjazd?

Kosmetyczka czy kuferek na kosmetyki to punkt wyjścia, jeśli chodzi o pakowanie się na wyjazd. Musi być odpowiednio duża, aby pomieściła wszystkie niezbędne w trakcie urlopu środki (dla kobiety jak i mężczyzny):

- do mycia ciała – kostkę mydła zapakuj w plastikową mydelniczkę lub wybierz żel pod prysznic. Pod prysznicem w trakcie wyjazdu przyda Ci się również tradycyjna gąbka lub zajmująca niezwykle mało miejsca rękawica kąpielowa;
- do higieny – dezodorant w sprayu lub jego mniejsza alternatywa, czyli antyperpirant w kulce, to w trakcie wyjazdów podstawowy element w każdej kosmetyczce;
- o nawilżania ciała - wyjątkowo silne promienie słońca latem lub niskie temperatury zimą mogą sprawić, że Twoja skóra będzie przesuszona. Aby temu zapobiec, weź ze sobą na wyjazd balsam nawilżający do ciała oraz krem do codziennej pielęgnacji. Nie zapomnij też o spakowaniu pomadki ochronnej do ust;
- do ochrony skóry – krem z filtrem przydaje się nie tylko podczas letniego plażowania, ale również podczas zimowego szusowania na nartach, dlatego zawsze miej go w swojej kosmetyczce. Szczególnie latem warto zaopatrzyć się także w środki na komary i preparaty łagodzące ukąszenia;
- do mycia włosów – w każdej kosmetyczce na wakacje powinien znaleźć się także szampon do włosów i odżywka. Jeżeli zależy Ci na nienaganej fryzurze podczas urlopu, warto zawczasu pomyśleć także o piance i lakierze do włosów lub żelu czy gumie do włosów;
- do higieny jamy ustnej – szczoteczkę i pastę do zębów zawsze dobrze jest mieć pod ręką. Dzięki specjalnemu etui, Twoja szczoteczka będzie bezpieczna i czysta wśród reszty kosmetyków;
- inne – grzebień lub szczotka oraz w przypadku osób, które posiadają długie włosy także gumki, spinki, opaski czy specjalne klamry do włosów, które pomogą utrzymać niesforne kosmyki w ładzie, podczas gdy Ty będziesz mogła oddać się urokowi wypoczynku. W każdej kosmetyczce powinny znaleźć się także chusteczki higieniczne, płatki kosmetyczne, pacyczki higieniczne. Na wszelki wypadek warto zabrać ze sobą także plastry z opatrunkiem i chusteczki antybakteryjne.



Czy czeka cię wakacyjna przygoda?

Dla wielu z nas wakacje to bardzo oczekiwany czas. Okres wypoczynku podczas którego nabieramy sił na cały następny rok pracy. W zależności od charakteru człowieka jedni z nas przeżywają prawdziwe wakacyjne przygody, a dla innych okres ten nie różni się niczym od zwykłego codziennego dnia. Czy tobie jest pisa-
na wakacyjna przygoda? Odpowiedz na niżej zadane pytania, a dowiesz się w jaki sposób traktujesz czas wypoczynku. Jaki jesteś, jaka jestem, jaki jest? To jest Two-
ja psychozabawa. Dowiedz się jak poznać siebie!

1. Na urlop wyjeżdżasz z...

- a) rodziną (5pkt.)
- b) z przyjaciółmi (3pkt.)
- c) samotnie (1pkt.)

2. Wakacje wolisz spędzać...

- a) u rodziny (5pkt.)
- b) w domu wczasowym (3pkt.)
- c) w swoim domu (1pkt.)

3. Przez dwa tygodnie wczasów padał deszcz. Co robiłeś/aś w tym czasie?

- a) oglądałem/am telewizję (5pkt.)
- b) sporo czasu spędziłem/am z przyjaciółmi (3pkt.)
- c) nawet nie zauważyłem/am, że padał deszcz (1pkt.)

4. Jakie jest twoje zdanie na temat wakacyjnej miłości?

- a) nigdy (5pkt.)
- b) czasami (3pkt.)
- c) konieczny element letniego wypoczynku (1pkt.)

5. Będąc na wczasach opalasz się...

- a) jak najdłużej (5pkt.)
- b) umiarkowanie (3pkt.)
- c) na wczasach jestem już opalony/a, ponieważ korzystałem/am z solarium (1pkt.)

6. Który z niżej wymienionych krajów jest najlepszy do tego, aby przeżyć tam wspaniałą wakacyjną przygodę?

- a) Hiszpania (5pkt.)
- b) Norwegia (3pkt.)
- c) to nie zależy od kraju lecz od człowieka (1pkt.)

7. Ile czasu wcześniej planujesz wakacyjny wypoczynek?

- a) pół roku wcześniej (5pkt.)
- b) po zakończeniu ubiegłorocznych wczasów (3pkt.)
- c) w ostatniej chwili (1pkt.)

8. Czy wracając z urlopu czujesz się wypoczęty?

- a) raczej nie, lub trudno powiedzieć (5pkt.)
- b) raczej tak (3pkt.)
- c) zdecydowanie tak (1pkt.)

9. Czy lubisz spędzać urlop co roku w tym samym miejscu?

- a) raczej tak (5pkt.)
- b) lubię powracać do starych miejsc, ale raczej nie co roku (3pkt.)
- c) zdecydowanie nie (1pkt.)

10. Czy utrzymujesz kontakty z ludźmi poznanymi podczas minionych urlopów?

- a) nie (5pkt.)
- b) czasami lub sporadycznie (3pkt.)
- c) mam wielu znajomych i przyjaciół poznanych podczas wakacyjnego odpoczynku (1pkt.)

Jeśli uzyskałeś(aś) 10-22 punkty

Z całą pewnością czeka cię wakacyjna przygoda. Gdy zbliża się czas wakacji wszyscy zauważają, że dzieje się z tobą coś dziwnego. Popadasz w swego rodzaju wakacyjny amok i myślami jesteś na wakacyjnej eskapadzie. Można powiedzieć, że masz talent do przeżywania wakacyjnych przygód. Wszystko dlatego, że nie potrafisz usiedzieć na jednym miejscu, szukasz nowych wrażeń, a twoja bezpośredniość pozwala ci nawiązywać coraz to nowe znajomości. Do tego wszystkiego posiadasz niekonwencjonalny sposób myślenia, masz pełną głowę pomysłów, a przede wszystkim potrafisz zatracić się w odpoczynku. Wygląda to tak, jakbyś zmieniał planetę i zapominał o tym wszystkim co zostawiłeś gdzieś w kosmosie. Nie myślisz ani o pracy, ani o nauce, ani o kłopotach, ani nawet o rodzinie. Podczas wakacji najważniejszy jest dla ciebie dzień, który właśnie jest, dni następne się wcale nie liczą.

Jeśli uzyskałeś(aś) 23-37 punktów

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to czy pisana jest ci wakacyjna przygoda. Masz wszelkie predyspozycje do tego, aby podczas wszystkich wakacyjnych eskapad przeżywać prawdziwe przygody. Niestety, coś jest w tobie i poza tobą co nie pozwala ci w pełni się wyluzować, zapomnieć o codziennych kłopotach i całkowicie zatracić się w odpoczynku i letnich szaleństwach. Masz w sobie jednak wielkie pragnienie przeżycia wakacyjnej przygody. Potem wspominasz ją przez kolejne lata, zupełnie zapominając o wożach odbytych np. w ubiegłym roku podczas których było nudno, nieciekawie i w ogóle nie ma o czym mówić. Jeśli każdego roku chcesz przeżywać wakacyjne przygody musisz się zastanowić dlaczego tak rzadko ci się to udaje. Może nie odpoczywasz tak jak marzysz, a dostosowujesz się do innych? Może brakuje ci własnej inwencji w organizowaniu wypoczynku? A może po prostu zapomniałeś, że najlepiej wypoczywa się wtedy, gdy umysł i ciało są zajęte takimi działaniami, które podczas całego roku są dla ciebie niedostępne lub niedozwolone?

Jeśli uzyskałeś(aś) 38-50 punktów

Z całą pewnością nie czeka cię żadna wakacyjna przygoda. Zupełnie nie potrafisz odpoczywać. Trudno ci zrozumieć, jak inni ludzie mogą tak się wyluzować, aby zapomnieć o troskach i kłopotach dnia codziennego. Chyba nigdy w życiu nie przeżyjesz wakacyjnej przygody. Boisz się niekonwencjonalnych rozwiązań, gdyż nie chcesz wpaść w jakieś tarapaty. Nawet na wczasach wolisz stać z boku i nie rzucać się w oczy. W ten sposób unikasz przygód i przeżyć, które później długo byś wspominał. Nie wiedzieć, czemu wydaje ci się, że letni wypoczynek służy do tego, aby się porządnie wyspać, wynudzić, aby nie zajmować się domem, aby jedzenie ci podano itd. itp. Zapominasz jednak o tym, że jeśli człowiek się nudzi, po głowie kotłują mu się różne myśli. Najczęściej przychodzą do głowy problemy jakie zostawiłeś w domu, zadania, które będziesz musiał nadrobić, a może myśli o tym co dzieje się w mieszkaniu zostawionym bez opieki, czy nikt cię nie okradł... Czy w takich warunkach można prawdziwie odpocząć? Czy z głową zaprzątą kłopotami można przeżyć wakacyjną przygodę? Wyluzuj się! Daj się ponieść letniemu szaleństwu! Przecież będąc na wakacjach i tak nic nie zmienisz tam, gdzie cię nie ma.

Energetyczne koktajle na lato

Koktajl bananowy

Składniki:

1 banan
szklanka mleka
1 łyżka miodu
posiekane orzechy włoskie

Sposób przygotowania:

Banana kroimy w plasterki, wrzucamy do blendera. Wlewamy mleko. Wrzucamy orzechy i dodajemy łyżkę miodu. Wszystko miksujemy.



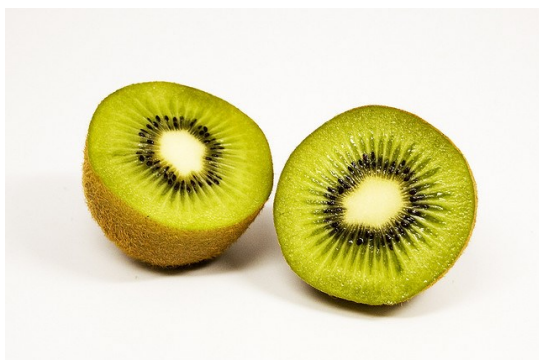
Koktajl z kiwi

Składniki:

4 dojrzałe kiwi,
2 łyżeczki cukru waniliowego,
4 kostki lodu,
2 szklanki kefiru,
2 szklanki mleka

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki razem zmiksować. Koktajl podawać od razu po przyrządzeniu w wysokich szklankach ozdobionych plasterkiem kiwi.



CIEKAWOSTKA

Kiwi to bogactwo witaminy C, która pomoże nam wzmocnić odporność organizmu. Spożywając jedno kiwi dziennie możemy zaspokoić średnie dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę.

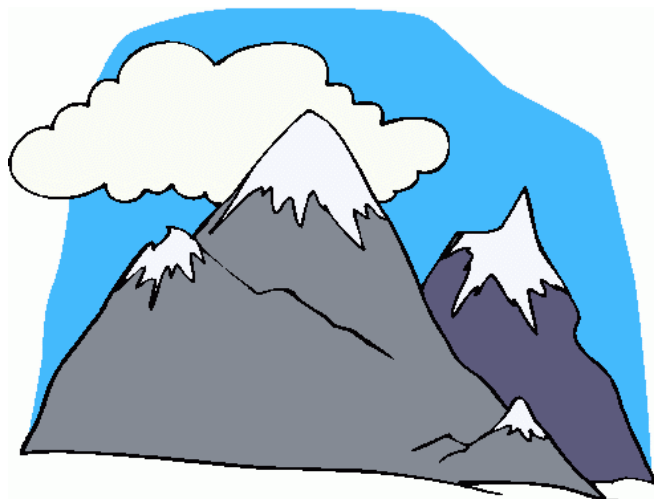
Jak zaplanować wakacje?

Poznaj cel swojej podróży... przed wyjazdem

Przed wyjazdem warto dowiedzieć się czegoś więcej o miejscu, do którego zmierzasz. Przeczytać artykuły, porozmawiać ze znajomymi, którzy być może podobną wycieczkę mają już za sobą. Poznać zagrożenia, zapoznać się ze zwyczajami i kulturą, a także skompletować potrzebne informacje, które mogą pomóc zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo. Marzy Ci się podróż do kraju kwitnącej wiśni? W restauracji lub kawiarni nie zostawiaj napiwku, ponieważ zachowanie to może zostać odebrane jako niegrzeczne. W Bułgarii mieszkańcy sygnalizują odmowę skinieniem głowy. Natomiast, aby odpowiedzieć “tak” na pytanie mieszkańca Chorwacji, należy pokręcić głową w lewo i w prawo. Jak widzisz, co kraj, to obyczaj.

Wyzwanie na miarę zdobycia Mount Everestu

Decyzja o wyborze kierunku podróży podjęta? Czas na wybór biura podróży. To jest nie lada wyzwanie. Przeglądasz strony internetowe, odwiedzasz placówki touroperatorów i wertujesz katalogi. Raz jeszcze zerkasz na oferty, które otrzymałeś, zapisując się wcześniej do newsletterów. Przeszukujesz platformy zakupów grupowych. I w końcu stwierdzasz, że ofert jest za dużo i ciężko podjąć decyzję. Te tańsze są kuszące, bo im więcej w portfelu, tym więcej można przeznaczyć choćby na pamiątki. Jednak czy nie kryją się pod tym jakieś niedociągnięcia? W wirze przygotowań warto zachować zdrowy rozsądek. Zastanów się dwa razy, zanim wykupisz wycieczkę, której cena jest zbyt niska w stosunku do zawartości oferty. Porównaj oferty wybranych biur podróży i to nie tylko pod względem cenowym. Jaką kuchnię oferuje wybrany przez Ciebie hotel? Czy Twoje dzieci będą mogły skorzystać z atrakcji organizowanych przez animatorów? Sprawdź dosłownie wszystko. A kiedy już zdecydujesz się na wyjazd z jakimś biurem podróży, tourooperatorem, agencją turystyczną, zweryfikuj jego wiarygodność płatniczą. Dzięki temu możesz uniknąć przykrych niespodzianek, które sprawiają, że Twój wymarzony, długo wyczekiwany wyjazd zostanie skrócony lub odwołany w ostatniej chwili.



O czym jeszcze pamiętać?

Jeśli chcesz, by Twój wakacyjny wyjazd był udany, nie zostawiaj planowania na ostatnią chwilę. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnego stresu. To jak z pakowaniem walizek. W pośpiechu zapominamy o rzeczach, które później okazują się niezbędne, albo pakujemy ich tyle, że bagaż jest za ciężki, by zabrać go na pokład samolotu. Oto kilka cennych wskazówek:

Zabierz ze sobą i miej pod ręką niezbędne dokumenty – dowód osobisty lub paszport. Zwróć szczególną uwagę na ich daty ważności. Jeśli wybierasz się poza granice kraju, sprawdź, w którym miejscu znajduje się polski konsulat lub ambasada. To istotna informacja, szczególnie gdyby zdarzyło Ci się zgubić dokumenty.

Pomyśl o ubezpieczeniu – sprawdź dobrze, jakie koszty uwzględnia wykupiona przez Ciebie polisa. Przeważnie jest to ubezpieczenie: NNW, kosztów leczenia, bagażu podróżnego. Zwróć szczególną uwagę na to, by ubezpieczenie obowiązywało od momentu rozpoczęcia podróży do chwili powrotu do domu. Jeśli wykupisz polisę działającą tylko poza granicami Polski, a do wypadku dojdzie w kraju, nie będziesz mógł dochodzić odszkodowania.

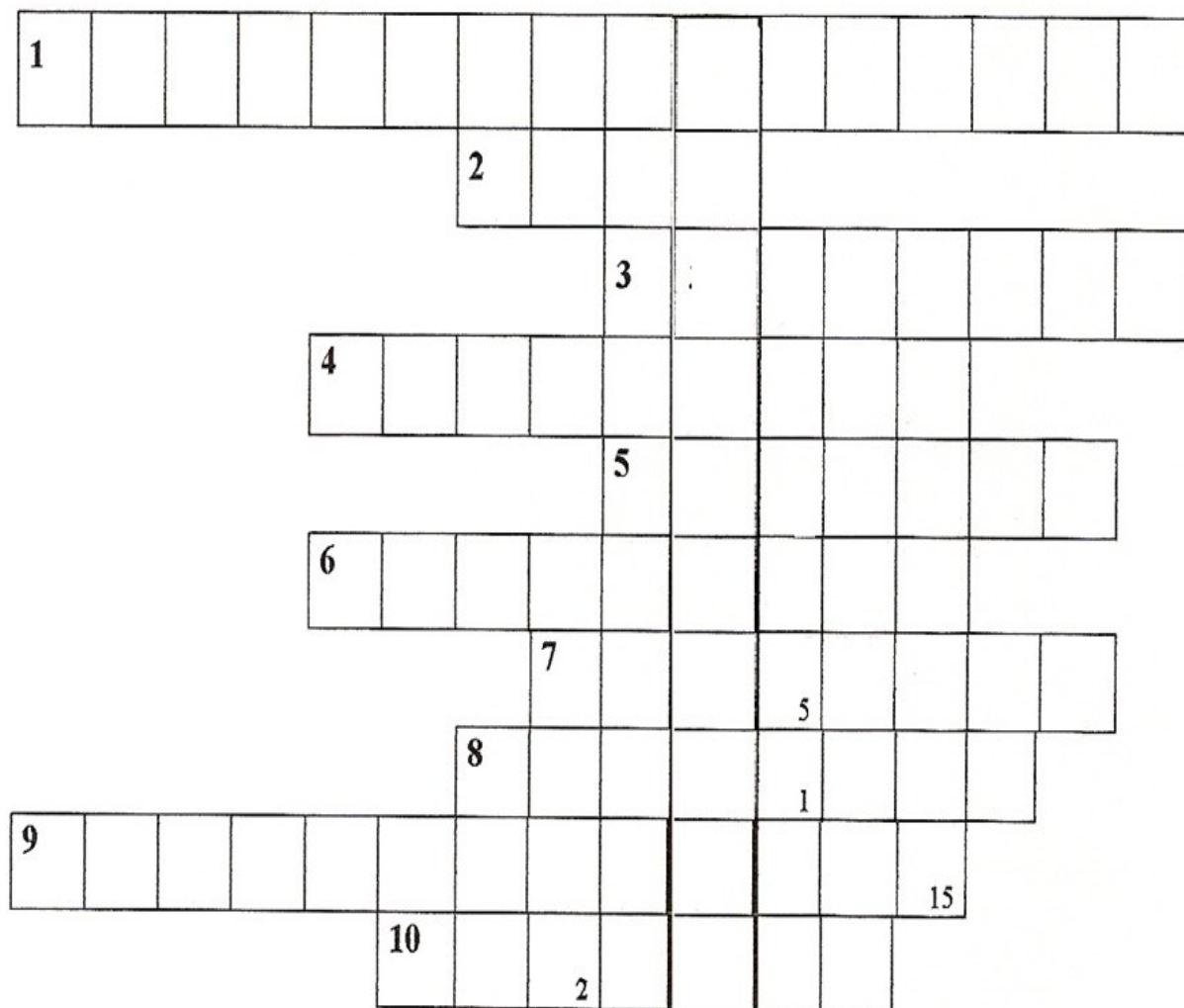
Sprawdź stan techniczny samochodu – jeśli planujesz podróż tym środkiem transportu. Przykładowo warto wiedzieć, że przekraczając granicę Polski z Ukrainą, samochód musi prowadzić właściciel pojazdu. W Polsce przepisy wymagają od kierowców posiadania trójkąta odblaskowego, a w większości krajów aż dwóch. Nie narażaj się na dodatkowe koszty związane z płaceniem mandatów. Zanim wyruszysz, zorientuj się, jakie dokumenty będą Ci potrzebne poza krajem i przeczytaj aktualne przepisy.

Zapoznaj się z regulacjami związanymi z roamingiem – chyba, że chciałbyś spędzić wakacje bez telefonu. Od lipca 2014 roku możesz zrezygnować w czasie podróży ze swojego krajowego operatora. W zamian możesz wybrać usługi innego krajowego lub lokalnego operatora w państwie, do którego się udajesz. Warto dodać, że nie musisz przy tym zmieniać karty SIM.

Przygotuj swój portfel – wymień pieniądze z głową. Wakacje w Polsce mają ten plus, że nie musisz martwić się o walutę. Jeśli jednak wybierasz się za granicę, przemyśl, gdzie i kiedy warto wymienić pieniądze. Możesz tego dokonać nie tylko w kantorze stacjonarnym, ale także online. Jeśli wiesz wcześniej, dokąd pojedziesz, kontroluj kursy walut – dzięki temu będziesz mógł zaoszczędzić.

Kiedy już przygotujesz wszystko, nie zapomnij o dobrym humorze, który będzie towarzyszył Ci podczas całej wyprawy. Po powrocie z urlopu, koniecznie podziel się swoimi wrażeniami!

1. Działanie odwrotne do potęgowania
2. Wynik dodawania
3. Cięciwa przechodząca przez środek okręgu
4. W układzie współrzędnych oś pozioma zwana jest osią
5. Latawiec wypukły
6. Zbiór, na którym określone jest przyporządkowanie
7. Inaczej pojemność
8. Element dziedziny
9. Układ współrzędnych prostokątnych inaczej zwany jest układem
10. Prosta mająca z okręgiem dokładnie jeden punkt wspólny



Miasta, które warto zwiedzić

1# Wrocław miasto, które uwielbiam.

Miasto 100 mostów. Ciekawa architektura, zabytkowy rynek, pergola, fontanny, zoo i wiele wiele innych miejsc a przede wszystkim świetna atmosfera tego miasta!

2# Warszawa.

Nie wszyscy to miasto lubią. Ale co jak co – jest tu sporo miejsc, które naprawdę warto zobaczyć! A Warszawa nocą... ma swój urok.

3# Kraków

Wawel, Stare miasto w Krakowie, Kościół Mariacki a później spacer wałami Wisły. Miasto, które odznaczyło się bardzo na kartach historii. To tutaj są pochowani wielcy królowie Polski i prezydent Lech Kaczyński.

4# Zamek w Malborku

Gotycki zamek, siedziba znanych nam dobrze z historii Krzyżaków. W 1410 pod Grunwaldem Jagiełło pokazał im gdzie ich miejsce a dziś możemy zwiedzać bardzo ciekawe i malownicze miejsce jakie po nich zostało.

5# Kopalnia Soli w Wieliczce

Od chyba wszystkich znajomych którzy tam byli słyszałem ” Warto się tam wybrać- robi wrażenie”

5# Kopalnia Soli w Wieliczce

Od chyba wszystkich znajomych którzy tam byli słyszałem ” Warto się tam wybrać- robi wrażenie”

6# Zalew nad Soliną – Bieszczady.

Największe w Polsce sztuczny zbiornik wody stworzony przez wybudowanie ogromnej zapory solińskiej. Z lotu ptaka zalew przypomina smoka. Miejsce to, jest oblegane przez turystów, ale już kilkanaście kilometrów dalej możemy udać się na piesze spacer po niczym nie skażonych górach. (Gdzie uwaga!- żyją niedźwiedzie)

7#Roztocze – Lubelszczyzna

Wielu ludziom „Roztocze” bardziej kojarzy się z mikroskopijnymi żyłkami niż z krainą geograficzną wschodniej Polski. To jest jeden z powodów dla, którego warto się wybrać w ten zakątek Polski. Cisza, spokój, bliskość natury. Szczególnie docenią to miejsce ludzie mieszkający w wielkich miastach. Polecam: Zwierzyniec i Krasnobród.

8# Zamość

Zamość dzięki swojemu niezwykłemu rynkowi zwany jest ” Padwą północy” lub ” Perłą Renesansu”. Główne miasto roztocza słynie z zabytkowych kamieniczek, arkad, zabytkowych ale i też odbudowanych murów obronnych. Pod względem architektury jedno z ciekawszych polskich miast.

Coraz bliżej wakacji, coraz bliżej wolnego!

Nie obejrzymy się, a maj się skończy. Musimy się teraz spiąć i zawalczyć o swoje wyniki, bo do wystawiania ocen coraz bliżej. Matury jeszcze trwają. Niebawem okaże się czy wystarczająco czasu poświęcili nasi starsi koledzy na naukę oraz czy poradzili sobie ze stresem podczas zdawaniu danych egzaminów.

Podsumowując, kto walczył o wyższe oceny przez cały rok, teraz ma zdecydowanie łatwiej. Nie musi się wysilać, z przyjemnością wyczekuje zakończenia roku szkolnego. Jestem pewna, że wszyscy uczniowie poczuli powiew wiosny i stali się leniuchami. Ładna pogoda, długi dzień, niekończące się spotkania ze znajomymi przysłaniają naukę, ważne rzeczy.

Analizując miesiące takie jak maj i czerwiec napotkamy się na kilka ważnych dat, o których nie możemy zapomnieć. Wiosna niech nam nie zawróci w głowie do tego stopnia, aby zapomnieć o najbliższych osobach, które mają niebawem święto. Mam na myśli rodziców.

Pierwsza data to 26 maj. Jest to dzień mamy. Bardzo ważne, aby dzieci nie zapomniały o tej uroczystości i zaskoczyły w miły sposób swoje mamy jakimś drobnym gestem. Pokażmy im, że je kochamy i nie zapominamy o nich. Jeśli nie macie jeszcze pomysłu, co podarujecie swojej mamie, nie przejmujcie się. Najważniejsze, że pamiętaliście. Oto kilka propozycji na prezent:

- ♦ Czekoladki
- ♦ Kubek z miłym nadrukiem
- ♦ Koszulka z pozytywnym motywem
- ♦ Kwiaty
- ♦ Przyrządzenie pysznej kolacji
- ♦ Wyjście do kina
- ♦ Posprzątanie domu – większość mam lubi jak jest czysto
- ♦ Spędzenie wspólnego dnia
- ♦ Wycieczka rowerowa + piknik
- ♦ Wizyta u kosmetyczki

Kolejne święto będące szacunkiem dla ojców, tatusiów przypada na 23 czerwca. Jest ono obchodzone w wielu krajach, podobnie jak święto mamy. Do tego święta jest jeszcze sporo czasu. Przed nami sporo dni, które pomogą nam wpasć na pomysł, co moglibyśmy podarować naszym ojcom, którzy w wielu sytuacjach byli dla nas wyrozumiali. Zawsze wspierają, są kochani. W tym szczególnym dniu, możemy im podziękować za te wszystkie nasze „wybryki”. Darzą nas miłością mimo wszystko, w końcu jesteśmy ich potomkami.

Pomysły na prezenty dla ojców:

- ♦ Portfel
- ♦ Krawat
- ♦ Kosmetyki
- ♦ Czekoladki
- ♦ Książka, jeśli lubi czytać
- ♦ Pasek

Każdy tata oczekuje innego prezentu, ze względu na różnorodność zainteresowań, ale z pewnością stwierdzę, że kiedy złożycie życzenia, każdemu zrobi się cieplej na sercu. Mężczyźni może nie są sentymentalni, ale kiedy usłyszą ciepłe słowa od swych dzieci na pewno ulegną i będą bardzo szczęśliwi.

Ważne jest również święto, które przypada na 1 czerwca. Domyślam się, że nie muszę wyjaśniać.... Jest to Dzień Dziecka. Mamy cichą nadzieję, że rodzice o Nas nie zapomną... Jest to świetna okazja, aby wybrać się na jakąś wycieczkę.

Według mnie, wszystkie z podanych wyżej świąt zasługują na pamięć, dlatego też nie nabawmy się sklerozy i złożmy życzenia najbliższym!



Przepis na pyszną lemoniadę.

Napój malinowo- cytrynowy.

Ten napój jest bardzo orzeźwiający. Wystarczy krótka chwila, by stworzyć niesamowity napój dla rodziny i znajomych. Nikt nie zdoła się oprzeć tej wspaniałej kompozycji smaków. Doskonale sprawdza cię w letnie upały, kiedy słońce daje się we znaki. Poniżej znajdziesz wskazówki, które pomogą ci w przygotowaniu genialnego napoju malinowo – cytrynowego.

Rzeczy, których potrzebujesz: 1 kg malin, 1 szklanka cukru, 3 cytryny, 1,5 l wody (6 szklanek)

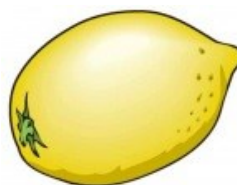
1. W średnim rondelku wymieszaj maliny z cukrem. Postaw na ogień i gotuj od czasu do czasu mieszając, aż maliny się całkiem rozpadną a cukier rozpuści. Za pomocą tłuczka do ziemniaków lub widelca rozdrobniej maliny. Ściągnij rondel z ognia.
2. Do małej miseczki przeciśnij sok z dwóch cytryn.
3. W międzyczasie zagotuj 1,5 litra wody lub użyj zimnej wody mineralnej.
4. Na dużej, szklanej misce (lub innej żaroodpornej) połóż sitko. Przełóż na nie mieszanke malinową i odcisnij z niej sok.
5. Poczekaj, aż woda wystygnie (lub użyj wody mineralnej niegazowanej), wlej ją do soku z malin razem z sokiem cytrynowym i wymieszaj. Napój włóż do lodówki do schłodzenia na kilka godzin. Podawaj z cząstkami lub plasterkami cytryny.

Lemoniada truskawkowo- arbuzowa:

Truskawki i arbuzy to te owoce, za którymi tęskni się najbardziej każdej zimy. Jeśli więc już mamy sezon na te wspaniałe owoce musimy ich zjeść jak najwięcej. Dostarcz swojemu organizmowi bogactwa witamin zawartych w truskawkach. W połączeniu z idealnie gaszącym pragnienie, małokalorycznym arbuzem świetnie ulżą Ci w upalne dni. Zdrowo i pysznie.

Rzeczy, których potrzebujesz: 8 szklanek pokrojonego w kostkę arbuza, 1 szklanka pokrojonych truskawek, 1/2 szklanki świeżego soku z cytryny, 1 szklanka białego cukru, 2 szklanki wody.

1. Jeśli arbuz ma pestki – usuń wszystkie.
2. Pokrojone owoce włóż do blendera i zmiksuj na gładką masę.
3. Dodaj do blendera pozostałe składniki i zmiksuj wszystko razem.
4. Gotową lemoniadę włóż do lodówki na co najmniej godzinę.
5. Podawaj udekorowane cytryną, truskawkami lub arbuzem. Możesz też dodać kilka listków mięty.



Sałatki na lato

Zapach pieczonego na grillu mięsa pobudza apetyt wszystkich, nikt nie odmówi sobie porcji soczystej karkóweczki, kiełbaski czy szaszłyka prosto z rusztu. Do grillowanych mięs idealnie nadają się sosy, a także zimne warzywno-owocowe dodatki. I właśnie tutaj najlepiej sprawdzą się pyszne sałatki na grilla.

Sałatka z czerwonej papryki i pora:

Składniki:

- 1 szt papryka czerwona,
- 4 szt por (biała część),
- 4 łyżki majonez tradycyjny,
- 1 szt jabłka
- 1/2 szt kukurydza w puszcze
- śmietana 18 % 1 łyżka
- natka pietruszki
- biały pieprz

Sposób przygotowania:

Por myjemy suszymy ręcznikiem papierowym kroimy w plasterki .Solimy mieszamy ręką ,żeby kółeczka pora rozłączyły się . Dodajemy odcedzoną z zalewy kukurydzę .Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy w kostkę .Składniki mieszamy ze sobą .Dodajemy umyte ,nie obrane pokrojone w kostkę jabłko ..Mieszamy składniki .Do majonezu dodajemy śmietanę ,doprawiamy pieprzem -mieszamy .Sos dodajemy do sałatki -mieszamy .Ozdabiamy paprykę i natka pietruszki .

Sałatka z grilla z sosem malinowym:

- | | |
|--|-----------------------------|
| • 3 serki trójkąty blue cheese Lactima | |
| • 5 liści sałaty masłowej | • Sól |
| • 1 pierś z kurczaka | • Pieprz |
| • 1/3 malej cukinii | • 1 łyżeczka octu winnego |
| • 1 nektarynka | • 2 łyżki oleju rzepakowego |
| • 20 dkg malin | • marynata do kurczaka |
| • 6 truskawek | • 1 cebula |
| • 10 oliwek czarnych | • 1 ząbek czosnku |
| • 5 gałązek bazylii cytrynowej | • 5 gałązek oregano |
| | • 1 łyżeczka soku z cytryny |

Gra o Tron

Serial spotkał się z pozytywną reakcją krytyków, nie uniknął jednak kontrowersji, głównie ze względu na częste ukazywanie przemocy i nagości¹. Serial ma bardzo dużą, rosnącą oglądalność. Jest on bardzo popularny w sieciach P2P, a drugi odcinek czwartego sezonu był rekordowy popularnym plikiem w tychże sieciach. W ciągu 24 godzin od premiery został on ściągnięty około 1,5 miliona razy. W przypadku piątego sezonu serialu, do Internetu wyciekły 4 pierwsze odcinki serii przed premierą sezonu.

Od 18 kwietnia 2011 roku do 9 czerwca 2014 roku premiera w Polsce odbywała się o godzinie 22 w poniedziałki. Od 16 czerwca 2014 roku premiera polska odbywa się równolegle z amerykańską, czyli w nocy z niedzieli na poniedziałek o godzinie 3 czasu polskiego.



Recenzja filmu „Szybcy i wściekli 7”

To była długa droga – od geriatrycznego sensacyjniaka przez bezduszny tasiemiec, po synonim bezpretensjonalnej rozrywki z najwyższej półki. W swoich najgorszych momentach "Szybcy i wściekli 7" są po prostu infantylną fantazją; fotografią podświadomości nastolatka, śniącego o szybkich kobietach, pięknych samochodach i pistoletach z chromowanej stali. W najlepszych – poezją ruchu i destrukcji, destylatem czystego, bezwstydneho kina akcji.

Universal Pictures

Nowy reżyser, zahartowany w filmach grozy James Wan ("Piła", "Naznaczony", "Obecność"), zapowiadał kino zemsty w stylu lat 70., ale zapewne sam sobie nie uwierzył. Zanim pomyślicie, co na miejscu bohaterów zrobiły Charles Bronson, będziecie już w środku rozróby. W poprzedniej części mistrzowie kierownicy pod wodzą Dominika Toretto (Vin Diesel) wysłali na intensywną terapię groźnego najemnika, Owena Shawa (Luke Evans). Teraz jego brat, Deckard (Jason Statham), bierze na celownik Dona i jego ekipę. Gdy w pierwszej scenie z rozrzewnieniem wspomina czasy dzieciństwa i podwórkowych bójek, które toczył za młodszego braciszka, domyślamy się, że dyplomacja nie jest jego najsilniejszą stroną. W ruch idą pięści i klucze francuskie, karabiny i wyrzutnie rakiet, wojskowe drony i – oczywiście – cuda międzynarodowej motoryzacji.

Wożąc się z bohaterami pomiędzy Los Angeles, Kaukazem a Abu Zabi, wysłuchamy obowiązkowej porcji sucharów, pośmiejemy się z kilku żartów sytuacyjnych (napisanych, o dziwo, lepiej niż kiedykolwiek), popatrzymy na dziewczyny w bikini i facetów o bicepsach wielkości arbuzów. Moc przyjaźni pozwoli oszukać śmierć, siła miłości pokona amnezję, a nieustrudzony w promowaniu konserwatywnych wartości Toretto podkreśli przewagę rodzinnego ciepła nad hedonizmem i rozpustą ("Każdy liczy w życiu na dreszczyk emocji, ale najważniejsza jest rodzina" – powie z namaszczeniem). Fetyszystyczne pocztówki z dzikich imprez niby kłóć się z tym przesłaniem, lecz ekranowa chemia między bohaterami (czyli coś, czego brakuje choćby w serii "Niezniszczalnych") sprawia, że trudno zarzucać twórcom nieszczerłość.



Jason Statham Universal Pictures Oczywiście, sednem konwencji pozostają rozbu-
chane, doprowadzone do granic absurdu sceny akcji. Zarówno auta, jak i kulood-
pornych bohaterów uwolniono spod rygoru praw fizyki, a logikę i prawdopodo-
bieństwo poświęcono na ołtarzu spektaklu. Wan buduje z pojedynków, pościgów i
strzelanin wielopoziomowe konstrukcje, z wprawą posługuje się montażem rów-
noległym, a jednocześnie dba o przejrzystość scen. Robi pożytek z mistrza sztuk
walki Tony'ego Jaa oraz ikony kobiecego MMA Roudy Rousey, a żaden pomysł
nie jest dla niego zbyt szalony. Kiedy w pierwszej odsłonie serii jeden z bohaterów
przejeżdżał sportowym wozem pod naczepą osiemnastokołowej ciężarówki, kiwa-
liśmy głową z niedowierzaniem. Znajdziecie w nowym filmie nawiązanie do tej
sceny, podane – nie mogło być inaczej – w formie żartu: żeby po czternastu latach
zrobić na widzach jakiegokolwiek wrażenie, trzeba bezustannie dociskać pedał gazu.

Elegijny nastrój jest pokłosiem śmierci gwiazdy cyklu, Paula Walkera. W większo-
ści scen zobaczycie aktora, który zdążył nagrać materiał, w kilku zastępują go bra-
cia Caleb i Cody poddani cyfrowej obróbce. Pytania o moralność podobnego za-
biegu wydają się bezzasadne: delikatną materię potraktowano z wyczuciem i tak-
tem. Prosta i piękna metafora, którą twórcy żegnają swojego kolegę, jest zresztą
bijącym sercem tego filmu. Wan, z pomocą zgranej na planie i poza nim obsady,
pokazał nam ludzką twarz wielkiej hollywoodzkiej maszyny. Twarz, bez której ani
szybkość, ani wściekłość nie robiłyby na nikim wrażenia.



Wybory prezydenckie 2015

Kandydat PiS Andrzej Duda uzyskał w niedzielnym głosowaniu 34,76 proc. głosów, ubiegający się o reelekcję prezydent Bronisław Komorowski - 33,77 proc. i obaj zmierzą się w II turze - ogłosiła PKW podając w nocy z poniedziałku na wtorek oficjalne wyniki wyborów.

Trzeci wynik uzyskał Paweł Kukiz zdobywając 20,80 proc. głosów.

Pozostali kandydaci uzyskali: Janusz Korwin-Mikke - 3,26 proc., Magdalena Ogórek - 2,38 proc., Adam Jarubas - 1,60 proc., Janusz Palikot - 1,42 proc., Grzegorz Braun - 0,83 proc., Marian Kowalski - 0,52 proc., Jacek Wilk - 0,46 proc., Paweł Tanajno - 0,20 proc.

Zwycięstwa Dudy

Kandydat PiS wygrał we wszystkich okręgach w województwach: małopolskim, lubelskim, podlaskim, podkarpackim, świętokrzyskim. Ponadto odniósł zwycięstwo w okręgach: w Legnicy, w Piotrkowie Trybunalskim, Sieradzu, Skierniewicach, Bielsku-Białej, Częstochowie, Koninie.

Powyżej 50 proc. głosów Duda otrzymał w okręgach: nowosądeckim (54,4 proc.), łomżyńskim (52,79 proc.) rzeszowskim (51,40 proc.), tarnowskim (51,09 proc.).

Wygrane Komorowskiego

Z kolei urzędujący prezydent Bronisław Komorowski zwyciężył w pierwszej turze we wszystkich okręgach wyborczych w województwach: pomorskim, kujawsko-pomorskim, lubuskim, warmińsko-mazurskim i zachodniopomorskim. Ponadto wygrał też w okręgach: wrocławskim, jeleniogórskim i wałbrzyskim, łódzkim, katowickim, poznańskim, kaliskim, obejmującym Leszno i okolice, pilskim.



Barcelona i Juventus w finale Ligi Mistrzów!

Zarówno piłkarze Juventus Turyn, jak i FC Barcelona awansowali do finału Ligi Mistrzów - najważniejszych klubowych rozgrywek na Starym Kontynencie - po raz ósmy. W decydującej batalii o Puchar Europy nigdy jednak nie zmierzyły się ze sobą. Stara Dama zapewniła sobie awans w śróde, eliminując w półfinale Real Madryt, Katalończycy okazali się lepsi od Bayernu Monachium.



Juventus zagra w finale po raz pierwszy od 12 lat, kiedy przegrał po karnych z AC Milan. Od tego czasu Barca wystąpiła w nim trzykrotnie i za każdym razem sięgała po trofeum. W sumie zdobyła je czterokrotnie, a turyńczycy - dwa razy.



Wywiad z tegorocznym maturzystą:

Jakie przedmioty zdawałaś na maturze?

Poza obowiązkowymi egzaminami z języków i matematyki zdawałam chemię na poziomie rozszerzonym.

Którego przedmiotu obawiałaś się najbardziej?

Wiadomo, że matematyki, strasznie się stresowałam ale jak już dostałam arkusz to okazał się być prosty i jakoś dałam radę.

Czy bardzo denerwowałaś się egzaminami?

Tak, a najbardziej przed egzaminami ustnymi.

Jak przygotowywałaś się do matury?

Powtarzałam przerobiony wcześniej materiał, rozwiązywałam matury z poprzednich lat, dużo zadań z przeróżnych książek, ale chodziłam także na korepetycje.

Czy pamiętasz co robiłaś dzień przed maturą? Powtarzałaś jeszcze materiał, czy za radą specjalistów - wybrałaś odpoczynek?

Pamiętam, że cały dzień spędziłam poza domem, na pewno nic już nie powtarzałam.

Istnieje wiele przesądów maturalnych. Do jakich Ty się stosowałaś? Czy uważasz, że nie należy się nimi przejmować czy lepiej nie zadzierać z magią?

Nie wierzę w żadne przesady ale mimo to jednak nie obcinałam włosów przed maturą, ponoć to przynosi pecha :D

Na oficjalne wyniki matury trzeba czekać do końca czerwca. Czy w Twoim przypadku oczekiwanie na ten dzień będzie stresujące?

Oczywiście, nawet bardzo. Z jednej strony chciałabym znać swoje wyniki od razu, ale z drugiej boję się jakie one będą..



Jak się uczyć żeby się nauczyć?

Kiedy się uczyć?

Zaobserwuj, o jakiej porze dnia uczenie się przychodzi Ci najłatwiej. Jeżeli to możliwe, ucz się właśnie wtedy. Nie wprowadzaj gwałtownych rewolucji w dotychczasowych nawykach, tylko łagodnie wpasuj swoją naukę w dotychczasowy, ulubiony schemat dnia. Pamiętaj również o robieniu przerw w nauce i o tym, że najefektywniej uczymy się przez pierwsze 30 minut. Jeśli więc planujesz uczyć się dwie godziny, podziel ten czas na cztery 30-minutowe odcinki z krótkimi przerwami. Im trudniejszy materiał, tym częściej powinieneś robić przerwy.

Wykorzystuj zmysły

Jeśli chcesz dobrze przyswoić sobie treść, ucz się przy pomocy wielu zmysłów. Przyglądaj się uważnie, podkreślaj, notuj, czytaj na głos, rysuj wykresy i schematy, rób ściągawki. Ważne jest również gestykulowanie, spacerowanie czy ubarwianie notatek symbolami i rysunkami oddającymi twój stan emocjonalny. Takie dodatkowe czynności wyostrzają pamięć i sprawiają, że lepiej zapamiętujesz.

Zaczynij od najtrudniejszego

Każdego dnia zaczynaj naukę od treści najtrudniejszych – twój umysł jest wówczas jasny i świeży. Na koniec ucz się tego, co sprawia Ci przyjemność i jest łatwe. Ucz się partiami, na przemian różnicując bloki tematyczne. Unikniesz w ten sposób monotonii i więcej przyswoisz.

Ucz się ze zrozumieniem

Dobra pamięć to nie wszystko. Aby dobrze zapamiętać i wykorzystać wiedzę, musisz ją zrozumieć. Nie trać więc czasu na bezproduktywne „kucie”. Staraj się tworzyć logiczne powiązania między poszczególnymi partiami materiału, które pozwolą Ci go zrozumieć.

Trzy etapy nauki

Etap pierwszy – polega na pobieżnym przejrzaniu tekstu, a potem na ponownym, już bardziej uważnym przeczytaniu, z podkreśleniem najważniejszych kwestii do zapamiętania.

Etap drugi – to podzielenie tekstu na sensowne części i powtarzanie każdej z nich oddzielnie, aż do pełnego zrozumienia i zapamiętania. Kieruj się trzema ważnymi zasadami: nie przechodź do kolejnej partii materiału bez nauczania się poprzedniej; twórz pomosty logiczne między poszczególnymi częściami tekstu – system sensownych powiązań musi być dla Ciebie całkowicie oczywisty; przy powtarzaniu każdej partii materiału warto zaczynać od przypomnienia sobie końcówki poprzedniej.

Etap trzeci – polega na powtórzeniu całości materiału, ale po dniu przerwy. Pracujący bez przerwy mózg musi mieć czas na uporządkowanie wiedzy.

Powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj

Bez powtarzania wszystko zatre się w pamięci. Oto sprawdzony sposób na trwałe zapamiętanie:

I powtórka – po godzinie nauki, przez 5 minut;

II powtórka – po dobie, ten sam materiał powtarzaj przez 3 minuty;

III powtórka – po tygodniu, ten sam materiał powtarzaj przez 2 minuty;

IV powtórka – po miesiącu, ten sam materiał powtarzaj tylko przez 1 minutę.

Top 5. Praca dla młodzieży na wakacje:

Osoba, która nie ukończyła 18 lat, nie może podejmować pracy w pełnym wymiarze godzin. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby w okresie letnim, kiedy nie ma zajęć w szkole – nieco sobie dorobić do wakacji. Wprawdzie nieletni nie zarobi kokosów – są to jednak pierwsze doświadczenia, które mogą się przydać w przyszłości. **Co zatem najczęściej robi nieletni w Polsce?**



1. Roznoszenie ulotek

Najczęściej wykonywaną przez osoby niepełnoletnie pracą, jest roznoszenie ulotek. Można je roznosić po domach, przy ruchliwych trasach samochodowych na światłach, lub po prostu stojąc i wręczając je na ulicy. Nie jest to praca przyjemna, często bowiem przechodnie nie chcą kolejnych ulotek, ale też nie nazbyt trudna. Zarobić można realnie, od 4 do 7 zł na godzinę. Ze względu na sporą ilość oszustów, najlepiej aby po raz pierwszy po zleceniu, młodociany poszedł z osobą dorosłą – wtedy, mając świadka, minimalizuje się ryzyko tego, że ktoś nieletniego oszuka i nie zapłaci mu za pracę.

2. Zbiory owoców

W niektórych rejonach Polski, nieletnich zatrudnia się przy zbiorach truskawek, malin czy wiśni. Praca ta, jest pracą na akord – czyli płacone jest od ilości zbieranych owoców. Zarobki zależą więc od wytrzymałości i szybkości pracy. Przy zbiorach w Polsce można dorobić 200-300 zł tygodniowo.

3. Konsultantka kosmetyczna

Wiele osób nieletnich (zwłaszcza dziewcząt) dorabia jako konsultantki kosmetyczne w firmach prowadzących sprzedaż bezpośrednią. Wprawdzie umowy z firmą mieć nie mogą, ale wystarczy cicha umowa z mamą lub sąsiadką, aby móc zacząć sprzedawać. Ta praca może stać się początkiem pracy trwającej nawet poza sezonem, warto tu jednak pamiętać, że przy sprzedaży bezpośredniej nie istnieje pensja podstawowa – cały dochód opiera się na procencie od sprzedaży.

4. Handel obnośny

Na plażach i w miejscowościach turystycznych, coraz częściej zatrudnia się nieletnich do pracy przy sprzedaży lodów, orzeszków, popcornu i innych przekąsek, które chętnie zamawiają turyści. Praca trwa ok 6-8 godzin dziennie a wynagrodzenie zależne jest od ilości sprzedanego towaru. Można więc zarobić zaledwie kilka złotych, jak i można zakończyć dzień ze 100 zł w kieszeni. Nieletni są chętnie zatrudniani do tej pracy ze względu na niższe oczekiwania finansowe.

5. Rozklejanie plakatów

Pracę można też dostać w charakterze osoby rozklejającej plakaty. Pytać o nią trzeba w instytucjach kulturalnych, kinach. Wypłata jest liczona „od plakatu”.

Dżółki i betony

Dokąd jedzie grabarz?

Do Zakopanego

Jak nazywa się kret z Niemiec?

Dekret



Osa terroryzująca inne pozostałe?

Osama

W jakiej walucie płacą ptaki?

Wróblach

Co robi skejter w toalecie?

Szaleje na desce



Jak nazywa się pierścionek Kasi?

Katering

Jak nazywa się kot złomiarza?

Puszek

Co ma wędkarz w lesie?

MaLiny





*Jak myślą kibice Barcelony?
Nierealnie*



*Jak mnoży Jezus na matematyce?
Na krzyż*

*Jak nazywa się mała kola?
Kolka*

*Jak się nazywa najlepsza wizja?
ProWizja*

*Jak obudzić prawosławnego kapłana?
Pop-up*

*Jak się nazywają bardzo słabe zwierzęta?
Mięczaki*

*Czemu Jaś ma ciężki plecak?
Bo nosi Kamienie na Szaniec*

*Jak się nazywa sklep Chucka Norrisa?
SpożywChuck*

*Co mówi ktoś,, kto chce oddać spa?
SpaDam*



Pozdrowienia



- ♦ Pozdrowienia dla Szklarza Mateusza z Jarząbek.
Ps. nie podrywaj mnie.
- ♦ Pozdrowienia dla Kamiony od wszystkich =]
- ♦ Pozdrowienia dla najlepszych dziewczyn z 2LOB
- ♦ Pozdrawiam cudowne dziewczyny Magda J. Paulina G.
- ♦ Pozdrawiam Bartka Janika od Bartka Janika.
- ♦ Pozdrawiam Karola Kiezika od Glonojada.
- ♦ Pozdrawiam Dawida K. z 1 Ti/e.
- ♦ Pozdrowienia dla Tomka z 1 Ti/e.
- ♦ Pozdrawiam Paulinkę z 1Loa =]
- ♦ Pozdrowienia dla Klaudii i Justyny z 2LOB ;*
- ♦ Pozdrowienia dla Baranka, Kolasia, coróbelka i Juleczki <3
- ♦ Pozdrawiam ALKAPONE :* :D
- ♦ Kocham Tomka z 1 Ti/e.
- ♦ PONDRO DLA ZIOMALÓW!!!!!!!!!!!!!!
- ♦ Pozdrawiam Gładzie :*
- ♦ Pozdrawiam skarabeusza
- ♦ Pozdrawiam Julię z 1 LOA :)



Stopka redakcyjna

Dział techniczny:

Piotr Bartoszewicz ILOa

Denis Nogalski ILOb

Jakub Nawolski ILOa

Redaktor naczelny:

Cyprian Sobolewski IILOa

Z-ca red. Naczelnego:

Monika Teodorczyk IIILOb

Sekretarz:

Marta Jagodzińska IIILOb

Opiekun:

Pani Marta Szafkowska

Redaktorzy:

Mateusz Szklarz IILOa

Cyprian Sobolewski IILOa

Klaudia Sieczkowska IIILOb

Patrycja Gawin IIILOb

Beata Kierepka IIILOb

Eliza Lindner IIILOb

Joanna Urbanowska IIILOb

Klaudia Kobiątka IIILOb

Julia Welc IIILOb

Manuela Zajko IIILOb

Marta Zmarzlik IIILOb

Marta Jagodzińska IIILOb

Klaudia Jabłońska IIILOb

Szymon Czerwonka IILOa

Julita Podsiedzi ILOa

Magdalena Bunda ILOa

Katarzyna Szczerba ILOa

Małgorzata Strzemecka ILOa

Magdalena Olszacka ILOa

Rafał Kamiński ILOa

Izabella Heyser ILOa

Natalia Wawrzyniak ITI/E

Zarząd gazetki:

Mateusz Szklarz IILOa

Cyprian Sobolewski IILOa

Marta Jagodzińska IIILOb

Monika Teodorczyk IIILOb

Jakub Nawolski ILOa

Denis Nogalski ILOb

Piotr Bartoszewicz ILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com

*Część artykułów została zaciągnięta z czasopisma
„COGITO”*