

TŁUSTY CZWARTEK to ulubione święto łasuchów!

W tym dniu możemy objadać się pączkami, faworkami, całuskami, itp. I jesteśmy usprawiedliwieni! Data tego święta jest ruchoma. Wypada zawsze w ostatni czwartek przed Wielkim Postem. Kiedyś Tłusty Czwartek oznaczał datę ostatniego tygodnia przed karnawalem. Nie objadano się jednak pączkami, ale produktami o dużej zawartości tłuszczu: mięsami, słoniną, kapustą ze skwarkami. Dlatego nazywany był wtedy: mięsopustem, zapustem lub ostatkami. Zawsze jednak związany był z objadaniem się. Wszystkim miłośnikom pączków i innych słodkości życzymy zatem **SMACZNEGO!**



WALENTYNIKI - ŚWIĘTO ZAKOCHANYCH

14 lutego ludzie przekazują sobie wyrazy przyjaźni i miłości. Czynią to na różne sposoby, najczęściej są to kartki z życzeniami, kwiaty, drobne prezenty.

Istnieje kilka teorii na temat pochodzenia tego święta. Niektóre sięgają aż do starożytności. Nazwa pochodzi od Świętego Walentego, tu wszyscy są zgodni. Spopularyzowanie tego święta zawdzięczamy angielskiemu poecie i pisarzowi sir Walterowi Scottowi. W Anglii została też wysłana pierwsza kartka z wyrazami miłości. Wysłał ją do swojej żony uwięziony w londyńskiej Tower Karol Orleański.

Wszystkim życzymy dużo miłości w życiu!
red.

Uzależnienia

Objawy uzależnienia od komputera:

- czas, który spędzamy przed komputerem jest ważniejszy od innych zajęć np. spędzania czasu ze znajomymi \ rodziną, od nauki, pracy czy nawet jedzenia lub spania,
- kiedy nie możemy skorzystać z komputera ciągle myślimy o graniu albo o tym, w co będziemy grać, kiedy wrócimy do domu,
- stajemy się nadpobudliwi, agresywni, izolujemy się od innych, mamy problemy z zasypianiem i koncentracją, a relacje wirtualne są dla nas ważniejsze niż realne,
- wydajemy dużo pieniędzy na nowe gry, akcesoria do gier lub wyposażenie postaci w grze, co znacząco odbija się na budżecie.

M.P.

Jak pomóc dziecku uzależnionemu od komputera bądź komórki? - Rodzice takiego dziecka stosują dwie metody.

Pierwsza to zabranie komputera lub telefonu dziecku, jednak ta metoda cechuje się zazwyczaj dużym poziomem agresji. Działanie takie często wywołuje bunt i poczucie niesprawiedliwości. Rodzice, zabierając komputer, pozbawiają uzależnionego źródła przyjemności, dziecko w konsekwencji czuje się samotne, złe i nierozumiane.

Druga z nich jest bardziej skuteczna i polega na negocjacji z dzieckiem. Rodzice proponują korzystanie z komputera, ale tylko wtedy, kiedy skończy obowiązki domowe. Takie postępowanie powoduje, że dziecko zaczyna czuć się współodpowiedzialne za ustalenia, których dokonało razem z rodzicami. Ta metoda jest skuteczna wówczas, gdy w pierwszej fazie dziecko jest pod stałą kontrolą rodziców. Bardzo prawdopodobne, że pozbawione kontroli, nie będzie przestrzegało ustalonych reguł.

M.P.

Uzależnienie od papierosów:

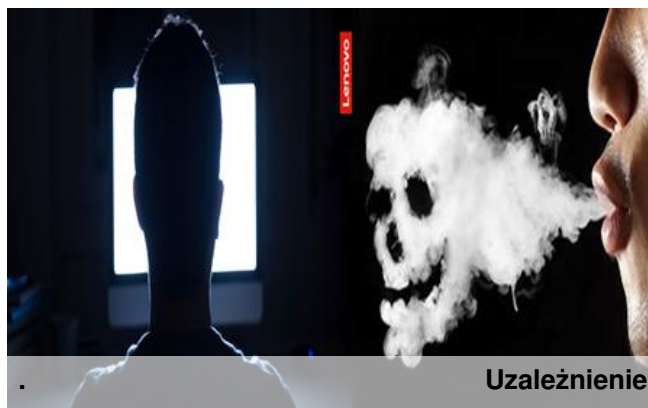
- trudność podjęcia decyzji o niepaleniu papierosów i trzymanie się jej,
- unikanie miejsc przeznaczonych dla niepalących,
- kontynuacja palenia pomimo przesłanek zdrowotnych,
- zmiany nastroju, takie jak lęk, zwiększony apetyt, irytacja, trudności z koncentracją, smutek, frustracja, złość, bezsenność, a także zatwardzenie lub biegunka; oznacza to, że osoba jest już uzależniona od nikotyny.

Leczenie:

Leczenie jest długotrwałym procesem, wymaga przede wszystkim dużego zaangażowania pacjenta. Sukces leczenia zależy od chęci osoby uzależnionej.

Proces powrotu do zdrowia jest decyzją na całe życie. Nie ma „drogi na skróty”, codziennie podejmowana decyzja odnośnie zaprzestania palenia musi wynikać z woli osoby uzależnionej.

M.P



Uzależnienie

Czy warto uczyć się języka rosyjskiego?

Dzisiaj odpowiemy na pytanie, jakie są zalety uczenia się tego języka.

Nasi rodzice i dziadkowie uczyli się języka rosyjskiego w szkole, ponieważ przez wiele lat był przedmiotem obowiązkowym. Wielu osobom nie sprawiało to żadnej przyjemności. My, dzisiaj nie musimy, ale możemy. Ja uczę się tego języka od jakiegoś czasu i chciałabym zachęcić innych.

Rosja jest ważnym partnerem gospodarczym. Rosyjska ropa naftowa i gaz są i będą dla nas interesującym towarem. Rosja to także ogromny rynek handlowy i wielkie możliwości dla polskich firm, a zatem również szansa zatrudnienia. Możemy w przyszłości pracować jako tłumacz lub negocjator, oczywiście pod warunkiem, że dobrze opanujemy język.

Odwiedzając innych naszych sąsiadów, np. Białoruś, Ukrainę, bez problemu porozumiemy się z mieszkańcami po rosyjsku.

Uczenie się języków obcych zawsze popłaca. Warto sięgnąć po te mniej popularne. Zachęcam.

M.M

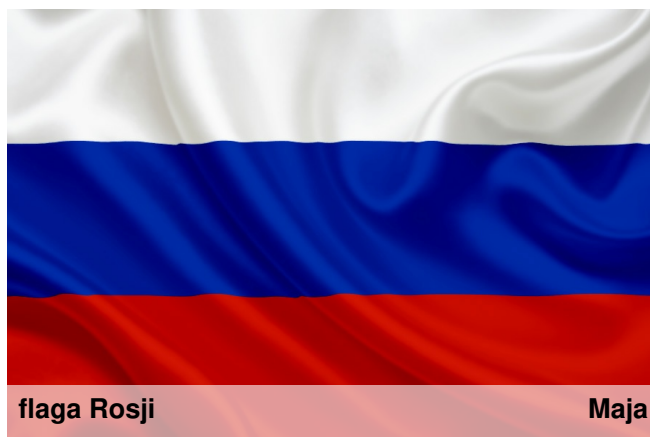
Jak spędzać zdrowo i aktywnie ten ciężki okres, gdy mamy lekcje online?

Proponuję wyjście na lodowisko. Jeżeli nie mamy takiej możliwości, możemy iść na sanki, dopóki pogoda na to pozwala. Pamiętajmy jednak o wszystkich zasadach bezpieczeństwa obowiązujących w czasie zabaw na śniegu. Jeżeli nie ma śniegu, to zawsze zostaje nam spacer, zabawa z psem na dworze (pod warunkiem, że mamy pieska).

W razie deszczu możemy poczytać książkę, poćwiczyć lub jeśli nam się chce, nauczyć nowego języka, np. hiszpańskiego lub takiego, który nam się podoba.

Zachęcam również do rysowania lub kolorowania. Ja sama po lekcjach online, jeśli jest ładna pogoda, idę na spacer, a kiedy pada deszcz lub nie chcę wychodzić na dwór, to gram z rodziną w gry planszowe.

M.M



Sztuki walki czyli samoobrona, koncentracja i przede wszystkim spokój umysłu.

Sztuki walki to nie techniki zadawania jedynie bólu. Są to techniki samoobrony wpływające także na opanowanie wybuchów agresji oraz poprawiające stan umysłu. Wspomagają również koncentrację i pracę nad poznawaniem samego siebie.

Aikido – japońska sztuka walki, która łączy ćwiczenia sprawności fizycznej z medytacją zen,

Boks (inaczej pięściarstwo) – sport, w którym dwaj przeciwnicy walczą na ringu, zadając sobie nawzajem ciosy pięściami,

Judo – japońska sztuka walki oparta na „zasadzie ustępowania”, wykorzystuje się w niej siłę przeciwnika na swoją korzyść,

Kendo – wywodzi się z japońskich sztuk walki wykorzystujących miecz (katana), który był używany przez samurajów w pojedynkach,

Kung-fu – chińska sztuka walki obejmująca zarówno pojedynki bez broni jak i z bronią,

Muay Thai (boks tajski) – tajska sztuka walki wykorzystująca przede wszystkim łokcie, kolana oraz golenie,

Taekwondo – koreańska sztuka walki skupiająca się nad osiągnięciem równowagi ciała i ducha,



Sztuki walki

źródło: Internet



Karate

źródło: Internet

Sumo – narodowy sport japoński polegający na bezpośredniej walce dwóch siłaczy, celem jest obalenie przeciwnika na ziemię.

Karate przedstawię Wam trochę szerzej, ponieważ jest to sztuka walki, którą sam trenuję.

Karate – wywodzi się z Okinawy z Japonii. Ćwicząc karate, nie wykorzystuje się broni. Karateka skupia się na doskonaleniu technik samoobrony oraz na poznawaniu samego siebie. W karate wyróżniamy dwa określenia – kata i kumite. Kata polegają na ćwiczeniu różnych skoordynowanych układów ruchów bez udziału przeciwnika. Kumite to walka 1 na 1, w której przeciwnicy mają za zadanie wyprowadzać celne i precyzyjne ciosy. W kumite można uderzać tylko w wyznaczone miejsca, takie jak głowa, twarz, szyja, brzuch, piersi, plecy i biodra. Trenujący zdobywa coraz więcej umiejętności technicznych i konieczną wiedzę. Karateka jest przepasany kolorowym pasem – obi. Jego barwa sygnalizuje stopień wtajemniczenia. W karate uczeń zwraca się do swojego nauczyciela Sensei.

A.K

PODSUMOWANIE PIERWSZEGO OKRESU ROKU SZKOLNEGO 2020/2021

RANKING KLAS WEDŁUG ŚREDNICH

- I. 4a - 4,55
- II. 4b - 4,47
- III. 5b - 4,14
- IV. 6a - 4,08
- V. 6c - 4,05
- VI. 5a - 4,03
- VII. 7a - 4,01
- VIII. 7c - 3,95
- IX. 6b - 3,87
- X. 7b - 3,63
- XI. 8a - 3,54
- XII. 8b - 3,37

średnia szkoły 4,11

RANKING KLAS WEDŁUG FREKWENCJI

- | | | |
|--------------|---------------|----------------|
| I. 4a 95,13% | II. 5b 93,40% | III. 3a 93,21% |
| 3c - 92,70% | | |
| 1a - 92,68% | | |
| 4b - 92,46% | | |
| 1b - 90,48% | | |
| 2c - 90,46% | | |
| 7a - 89,83% | | |
| 7c - 89,72% | | |
| 3b - 89,61% | | |
| 2a - 89,07% | | |
| 5a - 89,00% | | |
| 8a - 88,77% | | |
| 6b - 88,47% | | |
| 6c - 88,09% | | |
| 2b - 87,99% | | |
| 7b - 87,58% | | |
| 6a - 87,36% | | |
| 8b - 85,26% | | |
| 0a - 78,66% | | |

OCENY ZACHOWANIA (klasy 4 - 8)

- wzorowe otrzymało 31 uczniów,
- bardzo dobre otrzymało 87 uczniów,
- dobrze otrzymało 81 uczniów,
- poprawne otrzymało 33 uczniów,
- nieodpowiednie otrzymało 10 uczniów,
- naganne otrzymało 5 uczniów.

OCENY Z POSZCZEGÓLNYCH PRZEDMIOTÓW

- celująca - 336,
- bardzo dobra - 1336,
- dobra - 933,
- dostateczna - 637,
- dopuszczająca - 398,
- niedostateczna - 55

NAJWYŻSZA ŚREDNIA W SZKOLE

klasy 4 - 8

5,54

NAJNIŻSZA ŚREDNIA W SZKOLE

klasy 4 - 8

1,69