

BEZPIECZNYCH FERII ZIMOWYCH !!!



Kilka cennych rad na ferie zimowe:

- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu drogi oraz zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiamy sanek do samochodu.
- Rzucając się śniegiem, nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujemy w twarz drugiej osoby.
- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie.
- Bądźmy widoczni na drodze.
- Nie strącamy zwisających z dachów sopli.
- Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.
- Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.
- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.
- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.

CZY EGZAMIN ÓSMOKLASISTY MUSI BYĆ ZWIĄZANY ZE STRESEM?

Ósma klasa to okres, w którym dużą rolę odgrywa nauka. Chcesz mieć dobre wyniki z egzaminów, czy dostać się do wymarzonej szkoły średniej? -Musisz brać się do roboty. Jest to również czas pełen stresu, ale jak sobie z nim poradzić?



Dlaczego stresujemy się przed egzaminami?

Egzamin ósmoklasisty jest dla uczniów bardzo ważnym testem potwierdzającym ich wiedzę. Ale dlaczego tak właściwie się stresujemy? Na początek stresujemy się samym egzaminem, boimy się, że w czymś się pomylimy, zapomnimy odpowiedzi do zadania, czy że nie będziemy mogli się skupić. Po egzaminach, do czasu poznania wyników, znowu się stresujemy, ale dlaczego?

Wyniki z egzaminów to "przepustka" do szkoły średniej. Szkoły mające bardzo wysoki poziom nauczania i do których jest trudno się dostać, mogą mieć próg np. 85%. A co jeżeli nie mamy 85%, tylko np. 80%? Wtedy patrzy się, np. na punkty ze szkolnego wolontariatu, aktywny udział w różnego typu konkursach czy oceny (zaliczenia z przedmiotów, które chcemy rozszerzyć)



Wiedza, a stres.

Przed każdymi ważnymi egzaminami stresujemy się, ale czy da się ten stres ograniczyć? W pewnym stopniu na pewno. Zapewne, każdy uczeń miał sprawdzian/egzamin/kartkówkę o których zapomniał, albo do których nie zdążył się nauczyć. Wtedy mamy dość duży stres, bo nie umiemy, a nie chcemy dostać złej oceny. Porównajcie sobie ten stres z momentem, gdy jesteście na coś przygotowani. Wtedy praktycznie go nie ma, bo umiecie odpowiedzieć na każde pytanie jakie by wam zadali. Z tego wynika, że gdy coś umiemy, to nie mamy czym się stresować.

Jak radzić sobie ze stresem?

Na stres jest wiele metod (np.: liczenie do dziesięciu, wyregulowanie oddechu), ale czy są one skuteczne? Każdy człowiek posiada inny organizm, w innym momencie się stresuje, albo w ogóle nie wie co to stres. Niektórych drażnią jakieś dźwięki, a innych uspokajają. Tak samo jest z techniką na stres; jednym pomoże wyrównanie oddechu, drugim liczenie, a trzecim zamknięcie oczu na kilka sekund, czy patrzenie w jeden punkt. Najlepiej jest, gdy sami wybierzemy technikę, próbując coraz to innych metod, dopóki nie napotkamy tej, która nas uspokaja.

Wszystkim moim rówieśnikom, przystępującym w bieżącym roku szkolnym do egzaminu ósmoklasisty, życzę połamania piór! I oczywiście znalezienia skutecznej metody walki ze stresem.

Oliwia Grabowska, kl.VIII B

Jak znaleźć idealną książkę?

Czytanie książek przynosi wiele korzyści. Przede wszystkim pobudza wyobraźnię, rozwija słownictwo, lecz również pozwala się zrelaksować i miło spędzić czas. Lekturę możemy potraktować również jako źródło wiedzy. O miło spędzonym czasie z książką wie każdy ten, który choć raz w życiu sięgnął po dobrą książkę. Należy pamiętać o tym, że każdy czytelnik jest inny i będzie oczekiwał czegoś innego od lektury. Poniżej przedstawiamy sposoby jak dobrać idealną książkę dla siebie.

1. Pomyśl na co masz teraz ochotę

Kryminały, biografie lub fantastyka-półki księgarń wypełnione są różnego rodzaju książkami, przez co każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie.

2. Książki polecane przez przyjaciół.

Zapytaj swoich znajomych o ich książkowe gusta- może znajdziecie wspólny język książkowy, będziecie sobie polecać różne pozycje, rozmawiać o różnych ciekawych wątkach i wymieniać swoje spostrzeżenia.

3. Zaufaj autorowi.

Jeśli przeczytałeś książkę autora, która ci się spodobała, możesz spróbować sięgnąć po inną, również jego autorstwa. To oczywiste, że nie każda książka wzbudzi w nas podobne emocje, lecz kiedy polubimy styl pisania danego autora warto dalej zgłębiać kolekcje jego dzieł.

4. Kieruj się recenzjami innych.

Nie bój się zaufać innym książkoholikom. Jeśli książka oceniona jest na pięć gwiazdek musi być ona dobrą rozrywką, więc spróbuj po nią sięgnąć. Kto wie, może znajdziesz swoją nową ulubioną lekturę.

5. Nie bój się próbować.

Na rynku dostępnych jest wiele książek, lecz spośród nich można wyróżnić lepsze i gorsze pozycje. Nie zrażaj się do czytania po przeczytaniu książki, która nie trafiła w twoje gusta. Czytając nie zawsze trafimy na książki, które oczarują nas swoją treścią, lecz każda z nich to inna, wyjątkowa historia. Z mojej strony to już wszystko, mam nadzieję, że moje rady okażą się dla kogoś pomocne.

Agata Rzepka, kl.VIII B



KOCIA MIŁOŚĆ.

CZY KOT MOŻE KOCHAĆ WŁAŚCICIELA?



Często mówimy, że kochamy nasze zwierzaki. Ale czy one kochają nas? Istnieją badania naukowe, które potwierdzają istnienie więzi pomiędzy kotami i ich opiekunami.

Kot najlepszym przyjacielem człowieka?

Od zawsze ludzie twierdzą, że najlepszym przyjacielem człowieka jest pies; jako zwierzak społeczny, pomocny a często nawet zapatrzony w swojego opiekuna. Z kolei dużej grupie ludzi kot kojarzy się z dystansem, czasami również wyniosłością i traktowaniem otoczenia "z góry". Psy zalewają nas swoją miłością, a na uwagę kota trzeba sobie zasłużyć. Ale czy tak faktycznie jest?

Koty mają swoje predyspozycje, jeśli chodzi o czas i rodzaj kontaktów z ludźmi, co nie oznacza tego, że nie są zainteresowani swoimi opiekunami. Relacje pomiędzy kotem a właścicielem potrafią być naprawdę głębokie. Oto kilka przykładów:

Koty, które witają swojego opiekuna po jego powrocie do domu: miauczą, kręcą się pod nogami, ocierają, mruczą. To nic innego jak wyraz radości z ponownego spotkania.

Koty, które liżą swoich opiekunów – zwłaszcza po głowie czy twarzy. U kotów kontakt społeczny przede wszystkim koncentruje się w okolicach głowy, a wzajemne mycie tego obszaru to świadectwo dużej zażyłości, połączonej z poczuciem bezpieczeństwa

Wspólne spanie (np. w łóżku) – koty śpią w pobliżu tych, przy których czują się komfortowo i mogą sobie pozwolić na głęboki relaks. Zatem, jeśli nasz kot kładzie się przy nas w nocy i zasypia przytulony do naszej ręki czy boku, jest to kolejny sposób na okazanie nam swojego głębokiego przywiązania i uczucia.

Celina Bartyzel, kl.VIII B

Lekka nadwaga, czy już choroba? Jak rozpoznać otyłość u dzieci i co zrobić, by jej zapobiegać?

MIAŻDŻYCA, CUKRZYCA, NOWOTWORY ZŁOŚLIWE, A TAKŻE OTYŁOŚĆ TO CHOROBY CYWILIZACYJNE. MAJĄ CHARAKTER GLOBALNY I DOTYKAJĄ WIELU LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE. NIE SĄ ZAKAŻNE, LECZ DOPROWADZAJĄ DO WIELU PRZEDWCZESNYCH ZGONÓW. Z ICH POWODU CO ROKU UMIERA OKOŁO 40 MILIONÓW OSÓB.

Otyłość to jeden z najpoważniejszych problemów w naszym kraju. Obecnie nadmierną masę ciała ma około 10% dzieci i młodzieży żyjących na całym świecie. W Polsce jest to aż 10% dzieci do 3 roku życia, 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i 22% młodzieży do lat 15. To bardzo dużo zważając, jak bardzo wzrosła ilość osób z tym problemem przez ostatnie lata.

JAK ROZPOZNAĆ OTYŁOŚĆ U DZIECKA?

Jeżeli podejrzewamy, że nasze dziecko może być otyłe, warto to sprawdzić, by wiedzieć co robić dalej. Do sprawdzenia czy mamy odpowiednią masę ciała, używa się wskaźnika BMI. Musi być on dostosowany do wieku i płci, by wyniki nie były zafałszowane. Gdy BMI jest równe, bądź przekroczy 95 centyli -mamy do czynienia z otyłością. Gdy już poznamy diagnozę, najlepiej zacząć działać jak najszybciej. Im wcześniej zajmiemy się problemem i zmobilizujemy do działania, tym lepiej.

GDZIE SIĘ UDAĆ PO POMOC, I CO ZROBIĆ BY POMÓC DZIECKU CHORUJĄCEMU NA OTYŁOŚĆ?

Proces leczenia dziecka powinien być kontrolowany przez lekarza pediatrę, który zaleci odpowiednie badania i skieruje na wizytę u dietetyka. Dietetyk pomoże w rozpisanie i ustaleniu odpowiedniej diety. Wszystko jest robione indywidualnie, w dopasowaniu do młodego człowieka. Każdy, a zwłaszcza dziecięcy organizm, będzie potrzebował czegoś innego. Zajmowanie się tym na własną rękę, nie przyniesie raczej za dobrych rezultatów. Zbilansowana dieta nie wystarczy. Potrzebna jest również regularna aktywność fizyczna taka jak np. pływanie, bieganie, długie spacerowanie czy inne sporty.

W całym leczeniu najważniejsze jest nastawienie rodziny i bliskich. Gdy dziecko nie otrzyma wsparcia, straci motywację, a skutek będzie odwrotny do zamierzonego.

Potrzebna jest mobilizacja i chęci do działania. Ważne jest, by zaangażowana w cały proces była nie tylko osoba leczona, będzie dzięki temu czuć większą akceptację i wsparcie.

Jeżeli twoja pociecha, lub ktoś z otoczenia zmagają się z problemem otyłości, czy nadwagi, nie czekaj tylko weź się do działania!

Julia Stanik, kl.VIII B

Śmierć młodych umysłów.

W ogromnej części problemy związane z agresją u dzieci wiążą się z uzależnieniem od internetu. Młodzież nie zdaje sobie sprawy z tego, jaką krzywdę wyrządza sobie, siedząc po kilka godzin dziennie przy monitorze.

Naukowcy w 2018 roku przeprowadzili ankietę wśród młodzieży dotyczącą tego, ile czasu spędza przed ekranem. Osoby w wieku 11-15 lat przeglądają sieć średnio ponad 2,5 godziny dziennie. Najczęściej jest to czas wykorzystany na różnego rodzaju filmy lub gry. Najbardziej natomiast, opisywana grupa wiekowa sięga po e-booki. Skutki internetowego uzależnienia są bardzo bolesne. Najbardziej szkodliwymi dla ludzi są konsekwencje zdrowotne, takie jak: spadek energii, problemy ze snem, częste migreny, problemy z koncentracją czy też wady postawy. Osoby bardzo silnie uzależnione z powodu braku dostępu do sieci mogą stać się agresywne. Są one w stanie posunąć się do okrutnych czynów względem drugiego człowieka tylko po to, by móc zagrać w ulubioną grę.

Jest wiele sposobów na zapobieganie temu zjawisku.

Po pierwsze:

-spróbuj ograniczyć korzystanie z sieci. Zamiast psuć swoje zdrowie wyjdź na spacer czy spotkaj się ze znajomymi.

Po drugie:

- nie kupuj nowych gier. Zamiast wydawać na nie kolejne kwoty, odkładaj pieniądze na wymarzone wakacje- takie, których zdjęcia oglądasz w sieci.

Zrób listę aktywności do wykonania na ten tydzień. Możesz na przykład pójść na zakupy czy posprzątać pokój. Musisz stać się asertywnym i stanowczym. Jeżeli w swoim otoczeniu masz osobę uzależnioną, która nie będzie cię wspierać i pomagać w zwalczeniu tego uzależnienia, zmień otoczenie.

Tym artykułem chciałam zachęcić wszystkich do ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem. Jeśli widzisz osobę, która nie radzi sobie z agresją spowodowaną nadmiarem spędzania czasu w sieci, nie ignoruj jej, tylko pomóż. Uzależnienie od sieci w XXI wieku to bardzo poważna choroba-choroba, która zabija całe społeczeństwo.

Zofia Pogorzła, kl. VIII B

