Lubię to!

2(10) 2013

28 lutego 2013 roku w naszej szkole odbył się **konkurs recytatorski wierszy Juliana Tuwima.**
Oto wyniki:
w kategorii klas I - III
I miejsce - Dawid Piech z klasy II
II miejsce - Gabriel Gajda z kl. I i Faustyna Gurgul z kl. II
III miejsce - Wiktoria Kraj z klasy I
W kategorii klas IV - VI
I miejsce - Magdalena Piech z kl. IV
Oliwia Gajda z kl. IV
II miejsce - Anastazja Gurgul z kl. V
III miejsce - Beata Kamińska z kl. IV

Aktualności

Norbert Bojdo z kl. VI zdobył wyróżnienie w gminnym konkursie "Twoja wiedza i czujka czadu w domu, tlenek węgla nic złego nie zrobi nikomu!

Magdalena Piech z kl. IV zdobyła I miejsce w gminnym konkursie plastycznym "Recepta na zdrowie"

W gminnym konkursie matematycznym klas III **Paulina Wrochniak z kl. III** zajęła II miejsce.

W powiatowym konkursie literackim "Błogosławiona Karolino, świeć nam przykładem **Norbert Jurkiewicz** zdobył wyróżnienie za wiersz "Modlitwa z błogosławioną Karoliną"

W gminnym konkursie recytatorskim "Julian Tuwim - czarodziej słowa" **Dawid Piech z klasy II** zdobył wyróżnienie.

Gratulujemy wszystkim uczestnikom konkursu na **"Kompozycję wielkanocną"**, którzy wykazali się pomysłowością i starannością wykonania: Prace przygowowali: Oliwia Gajda, Gabriel Gajda, Patryk Racięga, Karolina Racięga, Norbert Wójcik, Natalia Kraj, Magdalena Piech, Norbert Bojdo, Michał Marecik, Karolina Brzuchacz, Dawid Piech, Patrycja Bojdo, Joanna Kamińska, Julia Kornaś, Beata Kamińska, Patrycja Jankosz, Angelika Bojdo. Prace wzięły udział w konkursie orgaznizowanym przez MOK w Brzesku. gdzie nagrody zdobyli: Magdalena Piech, Oliwia Gajda i Norbert Wójcik.

Uczniowie klasy I i III gimnazjum odwiedzili ZSP nr 2, czyli tzw. Zielonkę, gdzie wzięli udział w zajęciach z matematyki, inforamtyki, chemii, fizyki i geodezji w ramach tzw. **FESTIWALU NAUKI.**

6 marca br. uczniowie klasy II gimnazjum wzięli udział w warsztatach zorganizowanych przez Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Brzesku zatytułowanych **"Spotkanie z robotem".** Młodzież, pod czujnym okiem uczniów kształcących się w zawodzie mechatronika i nauczyciela tej szkoły, konstruowała i budowała roboty mobilne. Roboty te działały według programu opracowanego przez uczestników warsztatów. Program ten, aby mógł spełnić swoją funkcję został przesłany na programator, w którym znajduje się mikrokontroler. Programator kompilował program do kodu maszynowego 1- dyskowego, zapisał w pamięci EPROM. Następnie program został przetestowany poprzez uruchomienie programatora, który zaś uruchomił poszczególne podzespoły skonstruowanego robota. I tak robot wykonywał określone przez uczniów zadania.

II miejsce w gminnych zawodach siatkówki dziewcząt. Szkołę reprezentowały: Izabela Wrochniak, Ilona Sacha, Karolina Górak, Julia Bojdo, Gabriela Kawa, Oliwia Musiał, Justyna Serafin, Gabriela Kural
Gratulujemy!

Rekordy

Miejscowość Lulea w północnej Szwecji to nie tylko jedno z najzimniejszych miejsc w kraju, ale także siedziba nowej serwerowni portalu społecznościowego Facebook. Pomimo ogólnie panującego zimna, mieszkańcom Lulea nie brak inicjatywy i chętnie biorą udział w akcjach promujących region. Tym razem ich pomysł łączył w sobie dwie idee: świętowanie momentu przekroczenia magicznej liczby 75 tysięcy mieszkańców miasta oraz podziękowanie Facebookowi za zaufanie, jakim obdarzył tą część kraju. Podniesiony w górę kciuk to znak, jaki utworzyli Szwedzi grupowo ustawiając się na lodzie.

Akcja Kciuk została zaplanowana na 16 marca, czyli na 75. dzień roku. Wzięło w niej udział 2 493 osób. Popularny symbol, w dzisiejszych czasach kojarzony głównie z lajkowaniem na Facebooku miał odzwierciedlać pracę zespołową wszystkich mieszkańców w rozwój miasta.

Ponad 1000 mieszkańców chińskiego miasta Chengdu wyszło na ulicę bez butów by ustanowić rekord Guinnessa. Oficjalnie potwierdzono, iż 1141 osób, które przeszły kilometr boso, ustanowiło nowy rekord guinnessa w największym bosym spacerze. Wydarzenie to zostało zorganizowane jako część obchodów Światowego Niekończącego się Dnia Spacerowania. Miało ono zachęcić mieszkańców, by więcej chodzili pieszo, by mogli się cieszyć lepszą kondycją i zdrowiem.
Potrójny złoty medalista olimpijski Zou Kai przyjechał specjalnie do prowincji Szyczuan, by wziąć udział w biciu rekordu.
W Chengdu w listopadzie 2006 roku został ustanowiony też rekord Guinnessa w największej liczbie szepczących osób.

Największy i najdłuższy ogórek na świecie został wyhodowany przez chińskiego rolnika Akele Hi, dzięki wykorzystaniu domowego obornika. Chiński ogórek mierzy 170 cm długości i waży 69 kilogramów i cały czas znajduje się w ogródku w Hefei w południowych Chinach.

Poprzedni rekord na największy ogórek na świecie został ustanowiony przez Brytyjczyka Franka Dimmocka z Thame, który wyhodował ogórka o długości 104 cm.
Akele twierdzi, iż nie czynił żadnych starań by wyhodować takiego giganta, oprócz podlewania go i rzucania na niego końskiego łajna. Chiński rolnik dodaje, iż pozostałe ogórki osiągają normalne rozmiary tylko ten jeden nie mógł przestać rosnąć.

Jem zdrowo...

Dieta dla mózgu

Mózg do sprawnego działania potrzebuje bardzo wielu różnych substancji, które wspomogą nasze procesy myślowe myślowe, a zapewnienie ich w odpowiedniej ilości, sprawi, że będziemy mogli wydajnie pracować i w pełni cieszyć się życiem.
Okazuje się że dieta może wyraźnie wpływać na rozwój mózgu oraz IQ, co potwierdzają badania[1]. Jakie więc pokarmy należy spożywać, aby nasz mózg był w dobrej formie?

Paliwo

Zacznijmy od tego najbardziej oczywistego składnika diety. Mózg, jak na swoje rozmiary zużywa znaczne ilości energii, w związku z czym potrzebuje stałego zaopatrzenia. Jej źródłem jest dla niego glukoza (rzadziej ciała ketonowe), którą organizm może pozyskiwać z węglowodanów lub tłuszczów. Nośnikiem energii, który najlepiej zaspokoi potrzeby mózgu będą węglowodany przyswajane stopniowo, przez dłuższy czas, tak aby zapewnić optymalny poziom glukozy we krwi. Funkcję tę dobrze spełnią węglowodany złożone pochodzące z pełnoziarnistych produktów zbożowych. Porcja razowego chleba lub owsianki na śniadanie na pewno zapewni mózgowi dobry start na pierwsze godziny dnia. Także owoce dostarczą nam stopniowo przyswajanej glukozy.

Produktami dostarczającymi, czego najbardziej potrzebuje mózg są **orzechy i nasiona**. Większość jest bardzo dobrym źródłem roślinnych kwasów tłuszczowych, np. linolowego, który jest niezbędnym budulcem mózgu i nie może być wytworzony przez organizm z innych tłuszczów.
Niezwykle ważnym dla funkcjonowania mózgu składnikiem, również zawartym w orzechach i nasionach jest kwas foliowy, którego niedobory wpłyną negatywnie na pamięć i koncentrację.
Z omawianej grupy oprócz orzecha włoskiego warto wyszczególnić także orzechy laskowe, migdały, siemię lniane i słonecznik.

Było już wspomniane o DHA (należącym do grupy kwasów omega-3), więc czas wspomnieć także o rybach, które są jego znakomitym źródłem, co czyni je kolejnym pożywieniem, które poprawi kondycję ośrodkowego układu nerwowego. Kwasy omega-3 są niezbędne w budowie otoczek mielinowych, osłaniających włókna nerwowe, chroniących je mechanicznie oraz zapewniających sprawne przewodzenie sygnałów nerwowych.

Witaminy, mikroelementy i kwasy tłuszczowe

Spożywając zdrowe pokarmy, wraz z węglowodanami i tłuszczami powinniśmy przyjąć odpowiednią dawkę witamin i mikroelementów. Dobrze się składa, ponieważ wspomniane już wcześniej pełne ziarna są dobrym źródłem witamin z grupy B, które są bardzo ważne dla mózgu i całego układu nerwowego. Dla przykładu witamina B6 jest niezbędna do syntezy dopaminy i serotoniny, które zapewniają odpowiednią komunikację pomiędzy neuronami. W produktach zbożowych znajdziemy także magnez, którego niedobór może przyczyniać się do różnych zaburzeń nastroju..

Antyoksydanty

Inaczej przeciwutleniacze. Są substancjami chroniącymi komórki organizmu - również komórki nerwowe - przed wolnymi rodnikami. Bogatym ich źródłem są na przykład cynamon oraz czarne i czerwone owoce: aronie, jagody, borówki, żurawina, jeżyny, śliwki, maliny i truskawki. Jednym z antyoksydantów jest witamina E, która bogato występuje np. w zielonych warzywach liściastych oraz w wymienionych już orzechach.

Opowiadanie

Dobre chęci.

Hubert ze smutkiem spojrzał na przyjaciela. Wory pod oczami miał jeszcze większe niż wczoraj i patrzył takim łzawym wzrokiem na każdego mijanego psa, aż serce się krajało.

Jak mu pomóc? po raz tysięczny Hubert zadawał sobie to pytanie Może kupić mu nowego psa? Nie, po stracie Boyo nie jest chyba na to gotowy.

Na razie Hubert nic nie wymyślił. Przez wszystkie lekcje ukradkiem obserwował przyjaciela, ale jego nastrój wciąż był taki sam okropny.

Ze szkoły wracali razem. Tylko tym razem nie było gadania, kopania kamyczków ani ścigania się. Szli w milczeniu. Boy został uśpiony już tydzień temu, ale Hubert zachowywał się tak, jakby stracił go przed chwilą.

I właśnie wtedy po drugiej stronie ulicy zobaczył tego psa. Był identyczny jak Boy. Szedł z nosem przy ziemi, a puchaty ogon miał ustawiony w pozycji węszę. Hubert poczuł, jak Tomek złapał go za rękaw. Obaj przez chwilę patrzyli w tym samym kierunku.

Zupełnie jak Boy, prawda?

Tak, ale człowieku, nie możesz

Tylko Boy miał trochę ciemniejszy brzuch.

Hubert spojrzał na przyjaciela i aż zagryzł wargi. Zobaczył łzy. Szybko się schylił i udał, że wiąże buta. Długo nie podnosił głowy. Nie wiedział jeszcze jak, ale wiedział, że zrobi wszystko, aby poprawić Tomkowi nastrój.

Ty wiesz, ojciec przyniósł z pracy nowy program. Może wpadniesz?

E może nie dziś. Zobacz. Sylwia. Ma yorka, suczkę. Ma niezłe nogi, ciekawe dokąd tak szybko idzie?

To fakt, może do niej wystartujesz?

E, nawet by na mnie nie spojrzała, jestem beznadziejny, a ona

I znów ta mina zbitego psa. Hubert szybko wkroczył z następnym pomysłem:

To wiesz co chodźmy do kina. Widziałeś już Nie ma mocnych?

Jakoś mi się nie chce, ale dzięki stary. To ja już lecę.

Tomek odszedł, a Hubert patrzył w ślad za nim i powtarzał w myślach Musi być jakiś sposób.

A potem nagle zapomniał o Tomku i jego problemach, bo okazało się, że jego kot Azja, znów był chory. Miałczał rozpaczliwie i na sztywnych nogach kręcił się wokół swojego ogona. Hubert rzucił tylko torbę na podłogę, wsadził Azję do kosza transportowego, wyjął z szafki ojca awaryjne pieniądze i ruszył szybko do weterynarza.

W poczekalni były tylko dwie osoby, jakiś pan z czymś co bardzo chrobotało w tekturowym pudle i Sylwia. Na kolanach trzymała swoją Mikę.

Cześć, co tu robisz?

Chyba to samo co ty. Coś jest mojemu psu.

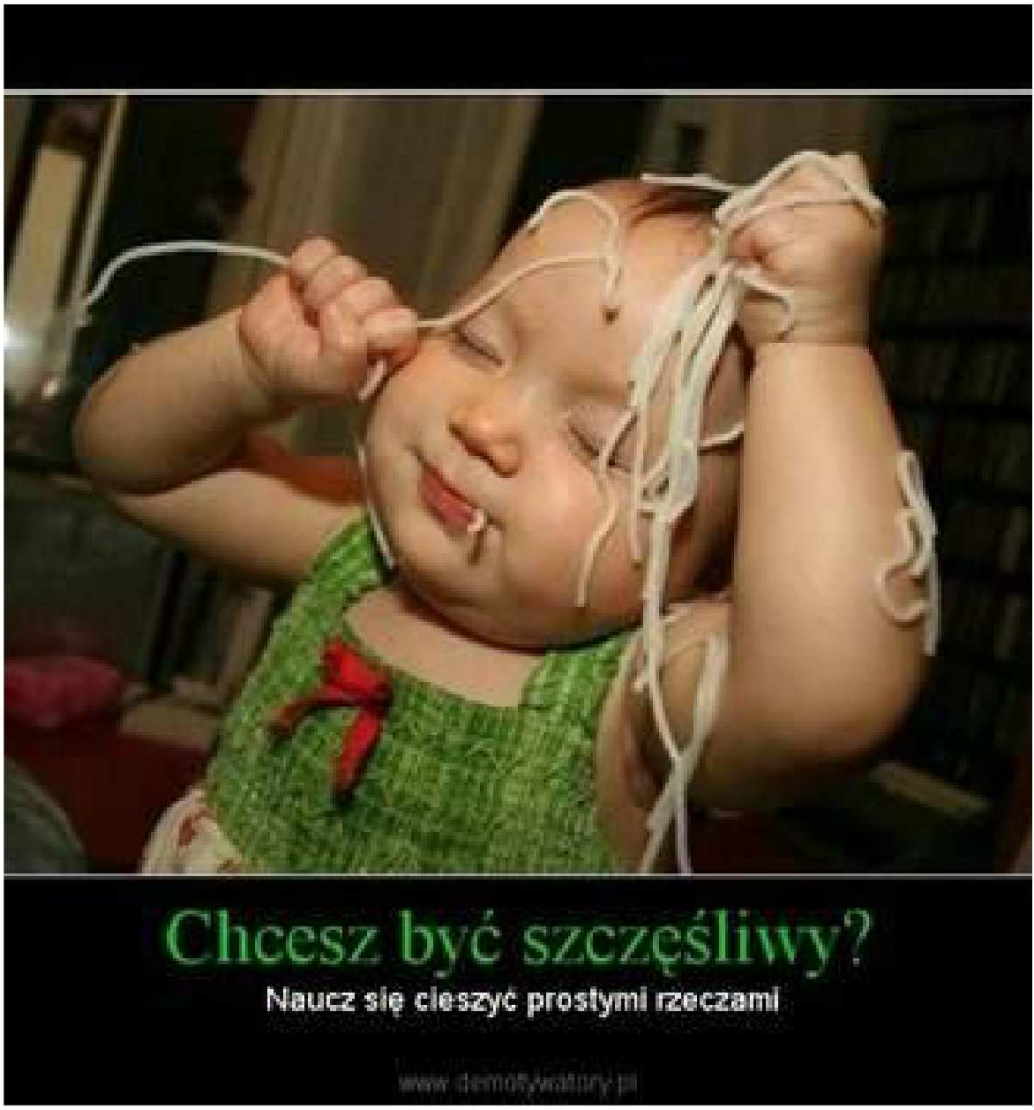
Mojemu kotu też.

Sylwia poczekała na niego. Od weterynarza szli razem.

Humor w pigułce

Jadą pociągiem Polak, Niemiec i Rusek, a siedząc kłócą się o to, który z nich jest lepszym złodziejem.
- Dobra, zgaście światło - mówi Niemiec.
Po chwili światło się zapala a Rusek patrzy, że nie ma sznurówek.
- E tam, słaby jesteś. Zgaście światło, pokaże wam jak się w Rosji kradnie - powiedział Rusek.
No i światło gaśnie, chwila - moment zostaje zapalone a tu Polak nie ma zegarka.
- Słabi jesteście - mówi Polak. Ja wam pokażę jak się kradnie. Gaśnie światło, po chwili się zapala.
Rusek i Niemiec patrzą - nic nie zginęło i zaczynają nabijać się z Polaka.
Aż tu nagle wchodzi konduktor i mówi:
Panowie ewakuacja, ktoś nam tory ukradł.

Idzie po wsi dwóch rolników i nagle obok nich zatrzymuje się mercedes z Niemcem w środku. Otwiera się szyba od samochodu i Niemiec mówi:
Sprechen sie deutch? - na co rolnicy wzruszają ramionami. Niemiec nie poddaje się i mówi: Do you speak english? - rolnicy kolejny raz wzruszają ramionami. Niemiec zamknął elektryczne okno samochodu i szybko odjechał. Rolnik mówi do rolnika:
- Widzisz jak byś znał języki obce to byś się dogadał.
Na co odpowiada drugi rolnik:
- Widzisz on znał języki obce i się nie dogadał?



Idzie blondynka do stowarzyszenia w poszukiwaniu pracy.
Szef dał jej pracę malowania pasów na drodze.
Blondynka pierwszego dnia pomalowała 10 km drogi, w drug i 5 km, a w trzeci tylko 1 km.
Podchodzi do niej szef i mówi:
- Dlaczego zmalała tak szybko wydajność Twojej pracy?
Blondynka odpowiada:
- Bo mam coraz dalej do wiaderka z farbą!

Jedzie blondynka samochodem 250 km/h, nagle uderzyła w słup i się odzywa:
- No przecież trąbiłam.

Blondynka telefonuje do TP SA i mówi:
- Nie mogę połączyć się z Internetem.
- Czy poprawnie wpisała pani hasło?
- Tak, widziałam jak robił to mój mąż.
- A jakie jest to hasło?
- Pięć gwiazdek.