



Cherry Blossoms

Jeff Kubina

Wiosenne porządki w szafach i głowie

Chyba każdy po okresie szarych, zimowych dni z niecierpliwością oczekuje wiosny. W marcu już zaczynamy myśleć jak najlepiej wyglądać, w co się ubrać i jak przygotować garderobę na wiosenne dni. Okres przedświąteczny sprzyja również porządkom w naszych szafach. **Ile tego się nazbierało?** Warto przejrzeć szuflady i wieszaki. Może jakaś fajna bluzka zapodziała się wśród innych rzeczy i zupełnie o niej zapomnieliśmy? A może do tej pory nie mieliśmy pomysłu, jak zestawić kiedyś kupioną bluzę z innymi elementami garderoby, a teraz nas olśniło? Warto także zapytać mamę lub zaprosić koleżanki, by pomogły nam w segregacji naszych fatałaszków. Może to, co nam się znudziło albo zupełnie nam nie pasuje, warto oddać koleżance, na której leży świetnie? Taka wymiana z pewnością przyniesie wiele ciekawych nabytków oraz pozwoli cieszyć się czymś nowym. Na koniec oczywiście warto pozbyć się rzeczy, które leżą już od kilku lat. Są za małe lub podniszczone i tylko zajmują niepotrzebne miejsce. Nie zapominajmy by w tej sprawie skonsultować się rodzicami. W końcu to oni głównie finansują nasze potrzeby.

R.N.

Posprzątać w głowie? Czy to możliwe?

Nasz mózg to ogromny, wspaniały komputer. Posprzątać w nim się nie da, ale uporządkować wiele rzeczy i owszem! Po pierwsze organizacja pracy. Sprawmy by w naszym życiu była odpowiednia ilość czasu na naukę, rozrywkę, odpoczynek. We wszystkim powinien być umiar. Nie traćmy więc cennych chwil na przesiadywanie przed ekranem smartfona, czy laptopa, kosztem lekcji, które potem odrabiamy niedbale i w pośpiechu. Starajmy się znaleźć czas na rozmowę z rodziną, znajomymi, Zadbajmy o spacer lub zabawę na powietrzu. Zrezygnujmy z podwożenia przez rodziców samochodem i przejdźmy się do szkoły na piechotę lub rowerem. Zwróćmy uwagę na to, co jemy. Czy jest w tym wystarczająca ilość warzyw i owoców? Zrezygnujmy ze słodczy. Można? Trochę wytrwałości, samodyscypliny i można! Jeszcze tylko dobry humor i z czystą, jasną głową powitamy wiosnę.

R.N.

Jak pomóc swojej głowie? Nie chce Ci się uczyć w domu?

- Po prostu uważaj na lekcji!
- Rób notatki z długich monologów nauczycieli, a twoja praca domowa zostanie zrobiona nie przez ludzi z zadane.pl. ale właśnie przez Ciebie!
- Twórz skojarzenia! Staraj się zapamiętywać przez tworzenie map skojarzeń!
- Do tego wystarczy około pół godziny powtórzenia dzień wcześniej, a twój mózg będzie pamiętał więcej niż zazwyczaj.

Wiktoria Szysz



Education

Sean MacEntee

Moje hobby

Jak je znaleźć, a jak pielęgnować już dawno zdobyte?

Ile ludzi na świecie tyle różnorodnych, czasem zwykłych, czasem nieprzeciętnych, a nawet dziwnych zainteresowań.

Odliczając królującego dziś facebook'a, twittera i inne portale społecznościowe, zostaje garstka indywidualistów, których pasje zaskakują, czasem wzbudzają podziw, a czasem trochę im zazdrościmy. Tych kilka tysięcy ludzi wybrało sobie hobby nie patrząc na obowiązujące trendy czy modę internetową.

Czasem, aby taka osoba znalazła swoje hobby, swoje oczko w głowie, potrzebny jest jakiś impuls.

Jak znaleźć w sobie pasję?

Chęci są najważniejsze!

Do tego wszystkiego przydałaby się osoba, która cię dobrze zna i powie Ci, co do Ciebie pasuje, z czym radzisz sobie najlepiej. Dostrzeże w Tobie coś, co Tobie wydaje się błahe i pospolite.

Możesz zacząć od wszystkiego!

Fajnie rysujesz? To może malarstwo? Kierunek plastyczny, tyle, że nie za bardzo związany z malarstwem? Już się robi! Rzeźbiarstwo, modelarstwo albo robótki ręczne. A może fotografia? Dla każdego coś dobrego. Sprawdź, co sprawia Ci największą frajdę, daje satysfakcję! Wszystko stoi przed tobą otworem. Inne zacięcie artystyczne? Może jakieś lekcje gry na gitarze, lekcje śpiewu albo próby najlepszego zespołu w mieście? Kreatywne pisanie, koło teatralne, recytacja; do tego potrzeba tylko dobrej wyobraźni! Masz niezły telefon, to może ze znajomymi nakręcicie ciekawy film? Jeśli lubisz pomagać innym - dobrze sprawdzisz się w pracy charytatywnej? Kochasz zwierzęta? Spróbuj działalności w jakiejś organizacji.

Osoba lubiąca dzielić się ze światem wszystkimi swoimi poradami, lubiąca mówić komuś jak ma się np. ubierać może założyć bloga. Najłatwiej będzie założyć go przez g-maila.

Tylko dobrze wybierz tytuł i promuj się w świecie!

Jest jeszcze sport. Kto ci broni? Bieganie, piłka nożna, siatkówka, pływanie albo jazda rowerem?

To można robić zawsze!

A co kiedy pomysły się wyczerpały? Może znudziło Ci się już twoje hobby? Czy trzeba zaraz je porzucać?

Wszystkie obumarłe zainteresowania da się z powrotem ożywić. Potrzeba tylko fantazji.

Nie masz pomysłu na rozdział nowej książki?

Przeczytaj jakąś fajną książkę, obejrzyj dobry film. Czasami są tam bardzo interesujące wątki, które ludzie po prostu przegapiają. Wykorzystaj gapowe i napisz coś nowego w swoim opowiadaniu. Fani czekają!

Twój pupilek jest już nudny i nie interesujący?

Pomyśl, że jest to wybranek twego serca, osoba, którą kochasz. Opiekuj się zwierzakiem z taką samą troską, jaką masz dla tej właśnie osoby, a życie stanie się weselsze.

Chcesz wyglądać fit, ale ci się już kompletnie nie chce?

Wybierz się na siłownię, rowery albo basen wraz z przyjaciółmi. Wtedy wszystko jest weselsze. A śmiejąc się spalasz czasem więcej kalorii niż robiąc cokolwiek innego.

Nawiąż znajomość z kimś, kto ma podobne zainteresowania. Co dwie osoby to nie jedna. Wymiana doświadczeń z pewnością zaowocuje.

Wiktoria Szysz





LOL <http://gameinfo.eune.leagueoflegends.com>

Miłośnicy gier. W co grają nasi uczniowie?

W dość licznej grupie młodzieży, która uczy się w naszym gimnazjum 46% uczniów- to miłośnicy gier przeglądarkowych. Spotkać ich można na korytarzach zapatrzonych w smartfonowe ekrany. Są też częstymi bywalcami czytelnicy i mimo, że panie tam pracujące gonią ich za to, ukradkiem uruchamiającą swoje ulubione gry. **Czy to znak nowych czasów?**

Któż z grona gimnazjalistów choćby raz z nudów, czy to podczas ferii, czy wakacji, nie sięgnął do Internetu po jakąś grę online? **Czy gry, za które czasami gonią nas rodzice mają tylko same wady? Może są jednak są jakieś zalety?** Dziś przyjrzymy się popularności gier online, w Polsce i w naszym gimnazjum.

W internetowym rankingu 20 najpopularniejszych gier według gazety Komputer Świat (<http://www.komputerswiat.pl/artykuly/gry/2011/11/najgry-online-w-polsce.aspx>)

w pierwszej dziesiątce znalazły się:

1. Shakes & Fidget: The Game (494 462 graczy)
2. Kapi Hospital (504 816 graczy)
3. Desert Operations (518 585 graczy)
4. Farmerama (531 299 graczy)
5. Margonem (581 223 graczy)
6. Grepolis (603 544 graczy)
7. Runes of Magic (617 575 graczy) swego czasu nazywane mianem darmowego World of Warcraft.
8. Travian (649 454 graczy)
9. Metin2 (650 006 graczy)
10. Wolni Farmerzy (795 393)

Jaką popularnością cieszą się one w naszym gimnazjum?

Najwięcej ankietowanych uczniów z naszej szkoły (71%) zna grę League of Legends popularnie zwaną LOL, która w rankingu popularności gazety znalazła się na dalszym miejscu. Na drugim miejscu nasi gimnazjaliści uplasowali Wolnych farmerów (49%).

Jak spędzają czas wolny od nauki gimnazjaliści naszej szkoły?

W tym artykule postanowiliśmy przyrzeć się zainteresowaniom naszych uczniów.

Jakie formy relaksu wybierają?

Czy nowoczesne technologie zdominowały ich życie?

Przeprowadziliśmy w szkole ankietę, która przynajmniej częściowo daje obraz zainteresowań naszej młodzieży. Okazuje się, że najważniejsza jest dla nich grupa rówieśnicza. Spotkania ze znajomymi, jako formę spędzania czasu wolnego, preferuje aż 74% uczniów, na drugim miejscu jest słuchanie muzyki - 71%. Dużym zainteresowaniem cieszy się sport oraz różne formy aktywności sportowej - 57% uczniów. Podobnie jest z portalami społecznościowymi oraz grami komputerowymi zakupionymi i zainstalowanymi na PC. Taką formę aktywności wybrało 51% uczniów. Na kolejnych miejscach znalazło się oglądanie TV - 46%, oraz gry online- 40% uczniów. Jest też grupa młodzieży, która spędza wolny czas czytając książki - 20% ankietowanych.

Kolejną w rankingu znajomości przez uczniów naszej szkoły jest gra Metin2 (43%). Grę Margonem oraz Farmerama zna 31% gimnazjalistów, natomiast 29% grę Happy farm. Po 17% uczniów zaznaczyło Runes of Magic oraz Grepolis. Jeśli chodzi o zapalonych graczy, na pierwszym miejscu w popularności pojawiły się: League of Legends (69%), Metin2 (51%), Wolni farmerzy (40%), po 23% w Margonem i Farmerama oraz Happy farm (17%).

Najwyżej oceniali uczniowie następujące gry: na pierwszym miejscu LOL (88 punktów), Metin2 (47 pkt), Wolni farmerzy (35 pkt), własne, ulubione gry (35 pkt), Margonem (23pkt).

W grach komputerowych najważniejsza dla uczniów jest grafika (71%), ciekawa akcja i wciągająca fabuła (63%), strategia (jak najlepiej wykonać ruch) (40%), świadomość grania z innymi osobami w sieci (37%), łatwość grania (31%), spryt i refleks oraz możliwość wymiany informacji w sieci na temat gry (29%).

Wśród gier wymienianych przez graczy naszej szkoły najczęściej osób podało różne gry typu GTA, następnie Counter strike global offensive (csgo), Fifa, Minecraft, Destiny, MTA San Andres, Nostale, The Sims, oraz wiele innych.

Maseczka z marchewki- odżywcza i odmładzająca

Składniki:

- 2 średnie marchewki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pół cytryny

Sposób przygotowania:

Marchewki oskrobać i ugotować aż będą miękkie. Następnie rozgnieść widelcem na puree. Wymieszać z miodem i oliwą z oliwek. Dodać łyżkę świeżego soku z cytryny.

Jak stosować:

Nakładać na oczyszczoną skórę twarzy i pozostawić na 15 minut.

Modna głowa

W sezonie wiosna - lato 2015 na głowach najstojniejszych modelek świata królować będą upięcia. Zazwyczaj będą to fantazyjne fryzury zaczerpnięte z folkloru. Modne będą również gładkie, eleganckie upięcia. Wielki powrót przeżywa wet look oraz naturalne fale.

Wet look – czyli włosy stylizowane na mokre, zaraz po umyciu.

Co warto zmienić w pielęgnacji włosów na wiosnę?

Walkę ze skutkami zimy należy zacząć od wizyty u fryzjera. Nie ma żadnego cudownego preparatu, który naprawiłby zniszczone końcówki, nic innego nie przywróci też kształtu fryzurze. Im dłużej będziesz zwlekać, tym bardziej radykalnych zmian trzeba będzie dokonać – krótkie włosy są modne, ale czy na pewno dla Ciebie? Nie odkładaj więc wizyty!

Żeby przywrócić fryzurze blask należy odżywiać je olejami: rycynowym, kokosowym lub oliwą.

Właściwa dieta to również podstawa. Trzeba wzbogacić ją o witaminy A, C, E oraz witaminę B.

Żeby poprawić kondycję włosów, zapobiec łamliwości i przyspieszyć wzrost należy jeść dużo roślin strączkowych, które warto łączyć z kaszami i ryżem.

Owocowy koktajl - najlepszy sposób na wiosenny detoks

Szybki, prosty i bardzo smaczny! Dodatkowo wzbogacony w zarodki pszeniczne to źródło witamin i minerałów.

Składniki: jagody 100 g, banany 100 g, zarodki pszenne 5 g, woda źródlana (do rozcieńczenia)

Sposób przygotowania: Owoce zmiksuj razem z zarodkami w blenderze. Dodaj wody według uznania.

Wartość energetyczna: ok. 156 kcal w jednej porcji (250 ml)

Owocowy koktajl to witaminowa bomba i smak lata!

Składniki: melon 100 g, pomarańcze 60 g, banany 40 g, sok z cytryny do smaku, woda źródlana (do rozcieńczenia)

Sposób przygotowania: Owoce obierz i pokrój na mniejsze części, zmiksuj w blenderze. Dodaj wody i soku z cytryny według uznania.

Wartość energetyczna: ok. 100 kcal w jednej porcji (200 ml)



Wiktorija Szysz

str przyslijprzepis.pl