

MEDIALNI 39

W tym numerze:

Co nowego w naszej szkole?

Wielkanoc

Jak pysznie spędzić Wielkanoc?

Jaką szkołę wybrać? Przegląd chorzowskich szkół

Jak radzić sobie ze stresem?

Życzenia od redakcji!

KONKURS!



Redakcja w składzie:

Opiekun literacki - Joanna Stanowska

Grafik komputerowy - Emilia Dumana

Redaktor naczelny - Szymon Kopec

Redaktorzy:

Klaudia Starowicz

Olimpia Czimok

Martyna Kupka

Rafał Pytel

Karolina Kozłowska

Oliwia Blaszk

Emilia Nowakowska

Szymon Chromik

Karolina Nojman

Dominika Lenar

Paulina Olejnik

Roksana Olszewska

Karolina Nojman

Kacper Bartoszek



Spis treści:

Co nowego w naszej szkole?.....	3
Wielkanoc.....	4
Jak pysznie spędzić Wielkanoc?.....	6
Jaką szkołę wybrać? Przegląd chorzowskich szkół.....	8
Jak radzić sobie ze stresem?.....	12
Życzenia od redakcji!.....	13



Co nowego w naszej szkole?



5.03.19- BALE KARNAWAŁOWE

Po ciężkiej pracy i zdobywaniu wiedzy w I semestrze, uczniowie SP 39 niewątpliwie zasłużyli na odpoczynek oraz rozrywkę. W naszej szkole zostały zorganizowane 2 bale karnawałowe: uczniowie z młodszych klas przebierali się za ulubionych bohaterów ze świata bajek, natomiast uczniowie starszych klas uczestniczyli w balu w stylu lat 80-tych.

Imprezy zawierały między innymi takie atrakcje jak wspólna nauka układów tanecznych, karaoke oraz różnego rodzaju konkursy i zabawy.

08.03- BOHATERKA Z CHORZOWA W NASZEJ SZKOLE Z OKAZJI DNIA KOBIET

W ramach kampanii „Bohaterka z Chorzowa” nasi czwartoklasiści spotkali się z Panią Magdaleną Sekułą - Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta ds. Promocji i Aktywizacji Społecznej.

Uczniowie dowiedzieli się, kim jest pełnomocnik i na czym polega praca naszego gościa, a Pani Sekuła poznała marzenia i oczekiwania młodych chorzowian.

11.03- DNI OTWARTE

W dniu 11 marca w naszej szkole odbyły się Dni Otwarte, pod hasłem „Przyroda pomaga zrozumieć świat”.

Na małych odkrywców czekało moc wrażeń i wyzwań. Nasi goście wykazali się hartem ducha i ciała podczas zajęć sportowych, odkryli co kryły kamienie i jak wybucha wulkan, poćwiczyli wyobraźnię i sprawność manualną podczas modelowania balonów i zajęć plastycznych.

W przerwie od zajęć można było zobaczyć wystawę dinozaurów oraz pospacerować po najskrytszych zakamkach szkoły.



21.03- TARGI EDUKACYJNE

W dzień wagarowicza MY NIE WAGARUJEMY! Starsze klasy udały się na Targi Edukacyjne w Szttygarce w Chorzowie. Mieliliśmy okazję zapoznać się z ofertą wszystkich szkół średnich w okolicy, dało nam to na pewno sporo przemyśleń, trudne wybory przed nami!

PRZYPOMNIENIE!!!

Już zaraz przed nami..... EGZAMINY!

Gimnazjalne- 10,11,12.04.2019

Ósmoklasisty-15,16,17.04.2019

Wielkanoc

POLSKA TRADYCJA



Zdjęcie znalezione na <https://gratka.pl/regiopracaportal/porady/prawa-pracownika/prezenty-na-wielkanoc-od-pracodawcy>

Najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające misterium paschalne Jezusa Chrystusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie, obchodzone przez Kościoły chrześcijańskie zachowujące Nicejskie wyznanie wiary (325 r.). Rozwinęło się od święta obchodzonego w duchu i prawdzie w ramach żydowskich obrzędów Pesach. Następnie, po oddzieleniu Kościoła od Synagogi, stało się prostym dorocznym świętem poprzedzonym jednym lub kilkoma dniami postu, sprawowanym jako całonocne czuwanie (Wigilia Paschalna), w czasie którego opowiadano historię zbawienia zwieńczoną w wydarzeniach paschalnych z udziałem Jezusa Chrystusa i składano eucharystyczną ofiarę prawdziwego Baranka – Syna Bożego. A ostatecznie przybrało formę trzydniowego obchodu tzw. Triduum Paschalnego, poprzedzonego czterdziestodniowym okresem przygotowania (wielki post) i kontynuowanego radosną celebracją pięćdziesięciu dni okresu wielkanocnego aż do święta Zesłania Ducha Świętego.

Do XVIII wieku msze rezurekcyjne odprawiane były o północy, potem świętowano rezurekcję rano (resurrectio łac. oznacza zmartwychwstanie). Do dnia dzisiejszego w wielu parafiach msze rezurekcyjne są odprawiane o poranku. Zapowiada ją uroczyste bicie w dzwony, głoszące, że Chrystus zmartwychwstał. Jednocześnie słychać kanonadę ze strzelb, petard, armatek i moździerzy, a cały ten harmider ma budzić świat do życia. W niektórych parafiach rezurekcja rozpoczyna się po Liturgii Światła w Wigilię Paschalną.

Mszę poprzedza uroczysta procesja z Najświętszym Sakramentem. Rozpoczyna się przy znajdującym się w kościele symbolicznym Grobie Pańskim, przy którym ksiądz śpiewem oznajmia zmartwychwstanie Chrystusa. Następnie, niosąc monstrancję z Hostią kapłan prowadzi procesję dookoła kościoła, przy którym dawniej tradycyjnie usytuowany był cmentarz, aby również zmarłym ogłosić zmartwychwstanie. W procesji niesiona jest również figura Chrystusa Zmartwychwstałego. Na początku mszy wznoszony jest okrzyk radości Alleluja, będący przyspiewem w pieśniach wielkanocnych. Oznaką radości są również używane w okresie wielkanocnym pozdrowienia: Chrystus zmartwychwstał z odpowiedzią: Zmartwychwstał prawdziwie.

W polskim zwyczaju, po porannej rezurekcji rodzina zasiada do uroczystego śniadania wielkanocnego, które rozpoczyna się składaniem życzeń i dzieleniem się święconką z koszyczka. Na stołach znajdują się jajka, wędliny, wielkanocne baby i mazurki. Stoły zdobione są buketami z bazi i pierwszych wiosennych kwiatów. W niektórych regionach, np. na Śląsku, rodzice chowali w domu lub w ogrodzie koszyczki ze słodyczami, prezenty od wielkanocnego zajączka, na poszukiwanie których wyruszały dzieci. Zwyczaj ten obecnie rozpowszechnił się w formie obdarowywania się w tym dniu drobnymi upominkami, tzw. zajączkami. Niedziela, podobnie jak i poniedziałek, są w Polsce dniami wolnymi od pracy. Tradycyjnie spędza się je w domu, w gronie rodzinnym.



Zdjęcie znalezione na <http://hotel-podorlem.com/pl/services-view/wielkanoc-2019/>

CIEKAWOSTKI:

PO CO JEST WIELKI POST?

Wielki Post ma za zadanie przygotować nas do Zmartwychwstania Pańskiego. W Wielkim Poście pościmy i ograniczamy się. Ale nie chodzi o umartwienie się, tylko o oczyszczenie i znalezienie czasu na modlitwę.



<https://www.kalendarzrolnikow.pl/1659/swieta-codzienno-sc-cz-13-po-co-nam-wielki-post>

CZYM SĄ EKSTREMALNE DROGI KRZYŻOWE I NA CZYM POLEGAJĄ?

EDK to przejście w maksymalnie dziesięcioosobowej grupie dystansu około czterdziestu kilometrów. Idzie się w ciszy z wielkim krzyżem na plecach.

JAKIE ZNACZENIE MA OBYMYCIE NÓG W WIELKI CZWARTEK?

To symbol paradoksu - pokazanie, że król może zejść do poziomu sługi.

CO SYMBOLIZUJE TABERNALUKUM BEZ HOSTII?

To wyraźne pokazanie pustki. Jezus przebywa w ciemnicy, potem jest ukrzyżowany i umiera. Oczekiwanie pustki wzmacnia oczekiwanie na Zmartwychwstanie Jezusa.

PO CO ODSŁANIAMY KRZYŻ W WIELKI PIĄTEK?

Odsłonięcie krzyża w Wielki Piątek ma za zadanie podkreślić tajemnicę ofiary na krzyżu. Odkrywa się go, żeby zacząć adorację.

DLACZEGO NA WIELKANOC JEMY MAZURKI?

Jego symbolika jest ściśle powiązana z okresem Wielkiego Postu. Mazurek to nagroda, którą się je po czterdziestu dniach Wielkiego Postu. Ciasto przywędrowało do Polski z Turcji.



<https://www.ofeminin.pl/kuchnia/przepisy/mazurek-wielkanocny-3-pyszne-i-szybkie-przepisy/k0qx6mp>

CO SYMBOLIZUJE BARANEK? Z czerwoną chorągwią z krzyżem jest symbolem Chrystusa zwyciężającego.

ILE ŚREDNIO WYDAJEMY NA ŚWIĘTA WIELKANOCY?

Polskie statystyki podają że wydajemy około od 100 do 300 złotych.

CZY WIESZ, ŻE?

-Wcześniej okres świąteczny wolny od pracy był dłuższy. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa wolne były aż trzy dni.

-Zwyczaj malowania jajek na Wielkanoc zapoczątkowała Maria Magdalena. Polska legenda mówi, że kamienie, którymi ukamienowano świętego Szczepana, zamieniły się w czerwone jajka. Jajka stanowią początek życia.



Autor artykułu: Karolina Kozłowska

Jak pysznie spędzić Wielkanoc?

Zbliża się Wielkanoc, a Ty nie wiesz jak smacznie ją spędzić? Oto kilka przykładowych przepisów, które pomogą ci przygotować przepyszne i kolorowe święta.

JAJKA WIELKANOCNE

SKŁADNIKI

- » 10 wydmuszek z jajek
- » około 20 dkg szynki
- » warzywa – kukurydza, groszek, marchewka
- » 1 jajko ugotowane na twardo
- » 1 litr wywaru mięsnego lub warzywnego
- » -około 8 łyżeczek żelatyny (na 1 litr wywaru)



<http://regiodom.pl/portal/wnetrze/dekoracje-i-akcesoria/pomysly-na-nowoczesne-wielkanocne-pisanki>

PRZYGOTOWANIE

- » Robiąc wydmuszki pamiętajmy o tym, aby otwór zrobić po szerszej stronie jajka! Wydmuszki z jajek wyparzyć wrzątkiem i zostawić do wysuszenia.
- » Szynkę pokroić w paseczki i delikatnie włożyć do wydmuszek razem z warzywami,
- » W wywarze rozpuścić żelatynę i zalać wydmuszki. Odstawić do zastygnięcia a następnie do lodówki
- » Zdjąć skorupkę obierając tak jak zwykle jajko. Nie ma problemu ze zdjęciem skorupki.
- » GOTOWE



<https://smaker.pl/polecane/jak-mozna-udekorowac-jajka-wielkanocne-do-jedzenia>

WIELKANOCNE JAJECZKA FASZEROWANE



https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/jajka_faszerowane/jajka_faszerowane.html

SKŁADNIKI

- » jajka, 10 sztuk
- » barwniki do żywności, kolory dowolne
- » ocet 10%, po 1 łyżeczce do każdego koloru
- » woda zimna, po 2/3 kubka
- » majonez, 1/2 szklanki

PRZYGOTOWANIE

- » Jajka ugotować na twardo, usunąć skorupki i przeciąć jajka na pół.
- » Usunąć żółtka z jajek i umieścić w miseczce. Odstawić na bok.
- » Przygotować szklanki lub kubki - taką ilość ile mamy kolorów barwnika. Napełnić szklanki lub kubki zimną wodą, do 2/3 wysokości.
- » Dodać po 3-4 krople barwnika do każdego kubeczka i po 1 łyżeczce octu, wymieszać. Umieścić białka w kubku i zostawić, aż osiągnie pożądany kolor. Ja umieściłam po 3 białka w każdym kubku.
- » Usunąć białka z barwnika i delikatnie ułożyć na ręczniku papierowym.
- » Żółtka rozdrobnić widelcem lub blenderem. Wymieszać lub zmiksować z majonezem. Masę żółtkową, za pomocą szpricy wypełnić białka.
- » Można użyć dowolną ilość jajek i kolorów barwnika. Z 10 jajek wychodzi 20 sztuk połówek.



<https://www.verdemontana.pl/wielkanoc-w-goscincu>

DROŻDZOWE ZAJĄCZKI

SKŁADNIKI

- » 3 – 3 1/2 szklanki mąki pszennej typ 650
- » 7 g suchych drożdży
- » 3/4 szklanki mleka
- » 1/4 szklanki wody
- » 2 łyżki cukru
- » 2 łyżki masła
- » 1 jajko
- » 1 łyżeczka soli
- » szczypta gałki muskatołowej
- » DODATKOWO: kilka łyżek masła do posmarowania bułeczek
- » kilka rodzynek

PRZYGOTOWANIE

- » Suche drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie. Dwie szklanki maki przesiewamy do miseczki, następnie dodajemy rozpuszczone drożdże, ciepłe mleko, roztopione i lekko ciepłe masło, roztrzepane jajko, cukier, sól oraz szczyptę gałki. Wyrabiamy ciasto ok. 6-7 min. stopniowo dodając pozostałą mąkę, aby uzyskać elastyczne i gładkie ciasto. Przekładamy do miseczki, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do podwojenia objętości (ok. 1-1,5 h). Po tym czasie ciasto chwilę wyrabiamy i zostawiamy na 10 min, przykrywając ściereczką.
- » Ciasto dzielimy na 24 części. Każdy kawałek dzielimy na trzy części: mały kawałek odrywamy na ogonek, drugi większy na głowę oraz trzeci największy na tułów. Z największego kawałka rolujemy dłońmi wałeczek o dł. ok. 35-40 cm tworząc spiralę. Z mniejszego kawałka tworzymy kształt gruszki i nacinamy ostrym nożem zostawiając ok 1 cm wolnej przestrzeni. Formujemy głowę wraz z uszami tworząc coś na kształt litery „V”, mocujemy nad spiralą, wciskając głęboko rodzynek (oczy zajaczka). Z najmniejszej części formujemy małą kuleczkę i przyciskamy do tylnej części spirali tworząc ogonek zajaczka. Dokładne jak na zdjęciu. Dokładnie tak samo postępujemy z każdym kawałkiem ciasta. Gotowe zajaczki przekładamy na blaszkę do pieczenia w dość dużych odstępach od siebie i przykrywamy ściereczką. Zostawiamy w ciepłym miejscu na ok. 25 min. Pieczemy w temp. 190 C przez ok. 10-12 min do zarumienienia. Po lekkim ostudzeniu smarujemy zajaczki roztopionym masłem.



<http://ilovebake.pl/2014/04/12/wielkanocne-buleczki-zajaczki-przepis/>



ROLADKI WIELKANOCNE

SKŁADNIKI

- szynka gotowana- 6 plastrów
- seler cięty- 1 słoik
- jabłko kwaśne- 1 szt.
- orzechy włoskie posiekane- 2 łyżki
- szczypiorek posiekany- 2 łyżki
- cebula- 1/2 szt.
- majonez 3 łyżki
- Sól- do smaku
- pieprz- do smaku

PRZYGOTOWANIE

-Seler odsącz na sitku z zalewy. Jabłko pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Jabłko, seler i cebulę dokładnie wymieszaj. Dodaj majonez, szczypiorek i orzechy. Wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem. Każdy plaster szynki posmaruj farszem. Zwiń ciasno w rulonik. Danie przechowuj w lodówce do czasu aż smaki farszu się przegryzą.



SMACZNEGO!!!

Jaką szkołę wybrać?

Przegląd chorzowskich szkół

W tym numerze przedstawimy Wam oferty chorzowskich szkół średnich. Mamy nadzieję, że ten artykuł będzie pomocny.

LICEA

UNIWERSYTECKIE I LICEUM OGÓLNO-KSZTAŁCĄCE IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO

Klasa A/B/C/D/E - w II klasie przedmioty wybiera uczeń. Języki:

- * francuski
- * hiszpański
- * niemiecki
- * angielski.

Adres: ul. Dąbrowskiego 36

41-500 Chorzów, link do strony <https://slowacki.edu.pl/>



III LO W AZSO IM. STEFANA BATOREGO

Klasa medyczna - biologia, chemia

Klasa medialno-teatralna - język polski, język angielski, biologia/chemia/fizyka/geografia/historia

Klasa prawniczo-językowa - język angielski, historia, wiedza o społeczeństwie

Klasa matematyczno-fizyczna - matematyka, fizyka/informatyka, biologia/chemia/fizyka/geografia

Klasa medialno-dyplomatyczna - język angielski, wiedza o społeczeństwie, biologia/chemia/fizyka/geografia

Klasa matematyczno-przyrodnicza - matematyka, język angielski, biologia/chemia/fizyka/geografia

Języki do wyboru:

- * angielski
- * francuski
- * niemiecki
- * włoski

Adres: ul. Farna 7

41-500 Chorzów link do strony <https://3lo.edu.pl/>



II LO W ZSO NR 1 IM. JULIUSZA LIGONIA

Klasa integracyjno-ogólna - język angielski, biologia, geografia

Klasa mundurowa - język angielski, historia, geografia

Klasa fotograficzno-filmowa - język angielski, język polski, historia

Języki do wyboru:

- * angielski
- * francuski
- * niemiecki
- * włoski

Adres: ul. 3-go Maja 22

41-500 Chorzów, link do strony <https://www.ligon.pl/>



IV LO IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

Klasa A/B/C/D/E - w I klasie uczniowie wybierają przedmioty rozszerzone

Języki do wyboru:

- * angielski
- * francuski
- * hiszpański
- * niemiecki
- * rosyjski
- * włoski

Adres:

ul. Dąbrowskiego 34

41-500 Chorzów link <http://www.curie.edu.pl/>



IX LO W ZSO NR 2 IM. MIŁOŚNIKÓW ZIEMI ŚLĄSKIEJ

Klasa A sportowa - język angielski, matematyka, biologia/geografia

Klasa B sportowa - język angielski, matematyka, biologia/geografia

Klasa C sportowa - język angielski, matematyka, biologia/geografia

Języki do wyboru:

- * angielski
- * niemiecki
- * włoski

Adres: ul. Harcerska 2

41-503 Chorzów link <http://xonit.eu/zso2/>



LO W ZS SRKAK IM. KARD. PRYM. AUGUSTA HLONDA

Klasy politechniczno - medyczne - matematyka, informatyka, fizyka, chemia i biologia

Klasy lingwistyczno - społeczne - j.angielski, j.włoski, j.niemiecki, historia, wos, geografia, historia sztuki.

Języki do wyboru:

- * angielski
- * niemiecki
- * włoski

Adres:

ul. T. Kościuszki 11

41-500 Chorzów link <http://glk.edu.pl/>



VII LO W ZSTIO NR 4 IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO

Klasa A sportowa - przedmioty wybiera uczeń

Klasa B sportowa - przedmioty wybiera uczeń

Klasa C sportowa - przedmioty wybiera uczeń

Języki do wyboru:

- * angielski
- * niemiecki

Adres: ul. Świętego Piotra 1

41-500 Chorzów link <http://zstio4chorzow.pl/>

TECHNIKA

TECHNIKUM BUDOWLANE ZSB

Technik budownictwa - fizyka, matematyka
Technik architektury krajobrazu - geografia, matematyka
Technik robót wykończeniowych w budownictwie - język angielski, matematyka
Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej - język niemiecki, fizyka
Języki do wyboru:
* angielski
* hiszpański
* niemiecki
* włoski
Adres: ul. Dąbrowskiego 53
41-500 Chorzów link <http://www.zsb24.pl/>



TECHNIKUM CHEMICZNE ZSTIO NR 4

Technik analityk - chemia, matematyka
Technik ochrony środowiska - matematyka
Technik technologii chemicznej - chemia, matematyka
Technik weterynarii - biologia, matematyka
Języki do wyboru:
* angielski
* niemiecki
Adres: ul. Św. Piotra 1
41-500 Chorzów link <http://zstio4chorzow.pl/>



TECHNIKUM EKONOMICZNE CKZIU

Technik ekonomista - język polski, matematyka
Technik obsługi turystycznej - język angielski, biologia
Technik logistyk - język angielski, geografia
Technik spedytor - język angielski, geografia
Technik handlowiec - język angielski, geografia
Języki do wyboru:
* angielski
* francuski
* niemiecki
Adres: ul. Urbanowicza 2
41-500 Chorzów link <http://ckziu-chorzow.pl/>



TECHNIKUM GASTRONOMICZNE ZSG-U

Technik hotelarstwa - język angielski, geografia
Technik żywienia i usług gastronomicznych - język angielski, biologia
Technik kelner - język angielski, geografia
Języki do wyboru:
* angielski
* niemiecki
Adres: ul. Katowicka 64
41-500 Chorzów link <https://www.zsguchorzow.pl/>

TECHNIKUM ELEKTRONICZNE ZST NR 1

Technik elektronik - matematyka, fizyka
Technik chłodnictwa i klimatyzacji - matematyka, fizyka
Technik informatyk - matematyka, informatyka
Technik organizacji reklamy - matematyka, geografia
Technik górnictwa podziemnego - geografia, matematyka
Technik mechanik - matematyka, fizyka
Języki do wyboru:

- * angielski
- * niemiecki

Adres: ul. Sportowa 23

41-506 Chorzów link <https://zst1.edu.pl/>



TECHNIKUM MECHANICZNO-ELEKTRYCZNE IM. NIKOLI TESLI ZSTIO NR 3

Technik elektryk - matematyka/fizyka/język obcy
Technik mechatronik - matematyka/fizyka/język obcy
Technik grafiki i poligrafii cyfrowej - matematyka/fizyka/język obcy
Technik informatyk - matematyka/fizyka/język obcy

Języki do wyboru:

- * angielski
- * niemiecki
- * włoski

Adres: ul. St. Batorego 37

41-506 Chorzów link <http://www.zstio3.pl/pl/>



TECHNIKUM SAMOCHODOWE ZST NR 2

Technik pojazdów samochodowych - matematyka, historia
Technik fotografii i multimediiów - matematyka, historia
Technik mechanik - matematyka, historia
Języki do wyboru:

- * angielski
- * niemiecki

Adres: ul. Powstańców 6

41-500 Chorzów link <https://szkolnictwo.pl/szko%C5%82a,zawodowa,Chorz%C3%B3w,PB2256,Zesp%C3%B3%C5%82+Szk%C3%B3%C5%82+Techniczny+nr+2>



Jak radzić sobie ze stresem?

Bardzo stresujesz się egzaminami? W tym artykule dowiesz się jak zmniejszyć lub zniwelować stres.

1. Dobry sen - nauka jest w tym względzie bezlitosna – umysł pozbawiony snu to umysł o obniżonych zdolnościach do przetwarzania informacji i trzeźwego myślenia.



<https://krokdozdrowia.com/spokojny-sen-6-nawykow-odpoczniesz/>

2. Uświadom sobie, czym jest stres - egzamin to ważne wydarzenie, które sprowadza na ciebie sporo presji związanej z tym, czy i jak uda ci się przez nie przebrnąć. Dla twojego organizmu takie niuanse nie mają jednak żadnego znaczenia. Miliony lat ewolucji wdrukowały do twojego ciała jedynie dość prosty mechanizm walki lub ucieczki, który polega na tym, że w odpowiedzi na jakikolwiek stres, uwalniana jest adrenalina i to ona sprawia, że trzęsą ci się ręce, żołądek zawiązuje się w supeł, serce wali jak oszalałe, a oddech syczy się, dodatkowo wzmagając nerwowość. Twoje ciało wysyła jednak te sygnały bez wiedzy o tym, czy czynnik wyzwalający stres jest zagrożeniem dla życia, czy nie. Egzamin na pewno nie będzie natomiast decydować o tym, czy przeżyjesz do jutra, dlatego wyluzuj i nie daj się ponieść sygnałom wysyłanym przez nadgorliwe ciało.

3. Relaks - w przerwie między powtórkami należy wyjść na spacer, dotlenić organizm i pozwolić myślom odpocząć. Ruch na świeżym powietrzu sprawi, że zaczną się wydzielać endorfiny, czyli hormon szczęścia. Dzięki temu po powrocie do domu będziemy zrelaksowani i szczęśliwi, pełni energii do dalszego działania.



<http://projectmanagerka.pl/jak-idziesz-to-idz/medytacja-relaks-rownowaga/>

4. Odpoczynek - warto również spędzić czas z przyjaciółmi, czy jak ktoś woli to poczytać książkę albo posłuchać muzyki w samotności.



<https://sites.google.com/site/zdrowystylzycia1223/odpoczynek>

Marzenia to żaden wstyd. Wstydem jest, gdy ich nie spełniamy.

Marzenia to piękna rzecz. Sprawiają, że życie jest piękniejsze. Szczególnie wiosną budzą się do życia i dają nam energię do działania. Ty za pewnie swoje marzenia znasz, ale czy wiesz jakie marzenia mają twoi bliscy? Przeprowadź wywiad z jedną z takich osób, spisz go na kartkę A4 i przynieś do Pani Stanowskiej do sali numer 18. Prace muszą być napisane SAMODZIELNIE oraz CZYTELNIE. Wybierzemy najciekawsze i najbardziej inspirujące prace oraz je nagrodzimy w formie 6 z języka polskiego oraz umieszczeniem waszego wywiadu w następnym numerze. Prace można przynosić do końca kwietnia! Powodzenia!

Autorzy artykułu: Emilia Nowakowska i Dominika Lenar

Życzenia od redakcji!

Drodzy Uczniowie! Cały zespół koła dziennikarskiego chce Wam życzyć wszystkiego co najlepsze-gimnazjalistom i ósmym klasom życzymy też powodzenia na egzaminach i żebyście mądrze wybrali szkoły średnie. Mamy też nadzieję, że wspaniale spędzicie te nadchodzące święta i że wytrzymacie te ostatnie 2 miesiące do końca roku szkolnego.

W imieniu członków koła dziennikarskiego
Redaktor naczelny: Szymon Kopeć

