

# Między nami „gimbusami”

- **Jak zrobić przepyszne babeczki wielkanocne?**
- **Niebezpieczne uzależnienia, czyli co zrobić, by się nie uzależnić?**
- **Techniki efektywnego uczenia się.**
- **Recenzja spektaklu „Romeo i Julia”.**

Jak żyć zdrowo na sportowo?

Co zdrowego na drugie śniadanie?

Dobre sposoby na spędzanie wolnego czasu.

Najpopularniejszy youtuber w Polsce, czyli co warto oglądać.

Krzyżówki, czyli coś na wolną chwilę.

# Zdrowe życie



**W**gubieniu zbędnych kilogramów najważniejsza jest dieta oraz aktywność fizyczna. Dieta nie musi być ścisła, najważniejsze jest to, aby jeść dużo małych, zdrowych i pożywnych posiłków. Żeby w miarę szybko schudnąć, należy spożywać potrawy, które nie zawierają nadmiernej ilości tłuszczu. Codziennie powinniśmy pić około dwóch litrów zwykłej niegazowanej wody. Woda i napoje gazowane oraz słodkie soki nie są wskazane.

Najgorszym błędem popełnianym przez wielu ludzi podczas stosowania diety jest głodzenie się lub pomijanie niektórych posiłków. Może to doprowadzić nawet do anoreksji czy bulimii.

Żeby schudnąć, nie trzeba od razu katować się na siłowni, wystarczy tylko systematycznie wykonywać kilka nieskomplikowanych czynności. Może to być jazda na rowerze, marszobiegi lub skakanie na skakance. Jeżeli już chcemy udać się na siłownię, to, aby nie zrobić sobie krzywdy, najlepiej zapytać kogoś, kto się na tym zna lub jest profesjonalnym trenerem, o techniki i długość ćwiczeń.

Dużo zestawów ćwiczeń można znaleźć w sieci, np. A6W lub ABS. Dla początkujących mogą być one zbyt intensywne, dlatego najlepiej zacząć od prostszych, takich jak bieganie w miejscu, skipy A, B lub C, jazda rowerem, wymachy nóg do tyłu, przysiady, różne rodzaje pompek lub brzusków.

**Przygotowali: Wiktoria Barszczewska, Maciej Ciak i Łukasz Łachacz.**

# Babeczki wielkanocne



## *Składniki:*

- 300g obranych bananów
- 140g brązowego cukru
- 220g mąki pszennej
- 40g płatków owsianych
- 100g masła pokrojonego na kawałki
- 2 jajka
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 100g jogurtu naturalnego
- (opcjonalnie 3-4 łyżki kakao)

## *Sposób przygotowania:*

1. Nagrzać piekarnik do temperatury ok. 180°C.
2. Zmiksować banany i cukier.
3. Dodać pozostałe składniki i wymieszać je do uzyskania jednolitej masy.
4. Na blachę lub formę do pieczenia muffinek wyłożyć papilotki do pieczenia i włożyć do nich gotowe ciasto.
5. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C.
6. Po wyjęciu i ostudzeniu udekorować babeczki polewą, posypkami itp.

Przygotowały: Zuzanna Linowska oraz Natalia Kraszewska.

# Pomysły na zdrowe drugie śniadanie do szkoły



*Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, jednak nie należy zapominać o drugim śniadaniu. Najczęściej wybierany przez uczniów posiłek to tradycyjna kanapka lub drożdżówka. Jednak lepszym pomysłem jest zrobienie kanapki z razowego lub pełnoziarnistego chleba z dodatkiem różnych warzyw, np. sałaty, ogórka, pomidora, papryki itp. Zamiast słodkiej bułki, zalegającej w żołądku, lepiej zjeść banana, jabłko lub inny owoc. Drugie śniadanie nie musi być nudne. Oto kilka sposobów, aby takie nie było.*

1. Kanapka z chleba pełnoziarnistego z chudą szynką, sałatą, pomidorem i kiełkami.
2. Trochę słodsza wersja to na przykład ciastka zbożowe, zrobione samodzielnie, lub też mieszanka orzechów, które wspomagają pracę mózgu podczas nauki, co jest nam bardzo przydatne w szkole.
3. Świeżo wyciskane soki są nie tylko smaczne i lekkie, ale też
4. Ostatnim pomysłem jest jogurt lub serek. Mogą być z owocami lub innymi zdrowymi dodatkami.

Te propozycje można połączyć, aby stworzyć z nich zdrowe i pyszne drugie śniadanie.

Przygotowały: Natalia Kraszewska i Zuzanna Linowska



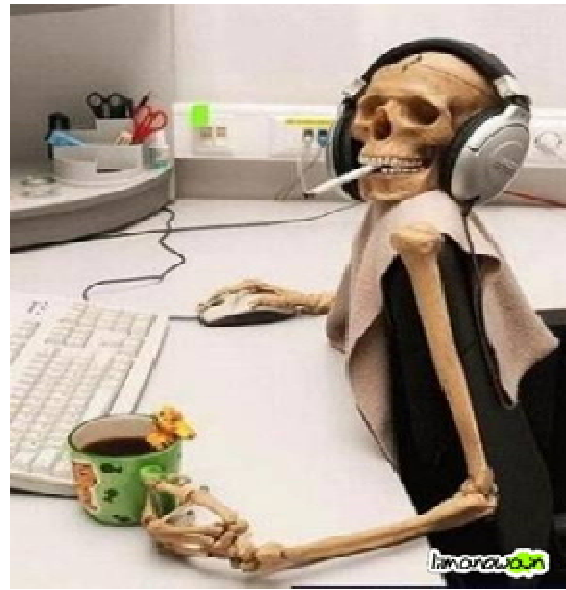
# Niebezpieczne uzależnienia



W wieku dorastania grozi nam wiele zagrożeń ze strony różnorodnych używek. Przedstawiamy najczęstsze uzależnienia, które dotyczą młodzież.

1. Papierosy. Każdy z nas, a przynajmniej duża większość, miała z nimi styczność. W każdej klasie znajdzie się przynajmniej kilka osób, które regularnie palą i często próbują nas wciągnąć. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że wszystko zaczyna się od pierwszego papierosa. Potem może się to przerodzić w uzależnienie, którego trudno się pozbyć. Jest to groźny i najdroższy nałóg, z czego często nie zdajemy sobie sprawy.

2. Alkohol. Młodzież sięga po alkohol, gdy nie radzi sobie z problemami albo chce się jakoś wyróżnić. Będąc pod jego wpływem, można zrobić różne głupie rzeczy, które niekoniecznie się pamięta. Potem można tego bardzo żałować.



3. Narkotyki i dopalacze to używki rzadziej stosowane, lecz zarazem najbardziej niebezpieczne. Podobnie jak przy alkoholu można po nich robić różne głupie rzeczy, których będziemy gorzko żałować, gdyż skutki mogą być o wiele groźniejsze. Pod wpływem tych używek stajemy się zagrożeniem nie tylko dla siebie, ale także dla innych. Łatwo można je przedawkować, a to wiąże się często z trwałym kalectwem lub śmiercią. Wspomniane wyżej używki są z całą pewnością najgorsze dla naszego zdrowia. Należy jednak pamiętać, że w dzisiejszych czasach uzależnić może także komputer i komórka. Pamiętaj, gdy jesteś uzależniony, nie wciągaj w to innych osób!

**Przygotowali: Łukasz Łachacz oraz Kacper Pianka.**

# Jak spędzać wolny czas?



Jest dużo sposobów spędzania czasu wolnego po szkole. Wielu moich kolegów przesiaduje godzinami przed komputerem, tabletem, telefonem i innymi urządzeniami. Moim zdaniem nie jest to dobre. Proponuję inne rozrywki.

## **Spotkania ze znajomymi**

Z nimi w szkole chyba nigdy się nie nudzisz, prawda? Na pewno lepiej jest pośmiać się, porozmawiać sobie niż grać w różne gry lub korzystać z „neta”. Wiadomo, Internet jest potrzebny w wielu sytuacjach, ale nie warto korzystać z niego całymi dniami.

## **Uprawianie sportu**

Można także uprawiać sport. Ja skupiam się głównie na piłce nożnej. Dobrze jest od czasu do czasu pokopać ją sobie z kolegami. Jeżeli lubisz sam

kopać do pustej bramki, to proszę bardzo, tak też można, ale ja nie jestem zwolennikiem tego stylu gry. Dobrze jest też pójść od czasu do czasu na siłownię, by pokazać, jakim jesteś „kozakiem”. Bardzo lubię tak spędzać czas wolny i polecam to przede wszystkim osobom nieaktywnym fizycznie!

## **Czytanie**

Czytanie książek rozwinię Twoją wyobraźnię, poszerzy wiedzę oraz wzbogaci słownictwo. Możesz także nauczyć się pisania listu, kartki z pamiętnika, opowiadania. Ja polecam dzieło Adama Mickiewicza „Dziady cz. II”, ale jest wiele różnych książek, więc każdy może wybrać coś dla siebie.

**Przygotował Dawid Jastrzębski.**

# Techniki efektywnego uczenia się

Technik efektywnego uczenia się jest bardzo dużo, lecz tutaj opiszę tylko najskuteczniejsze.

## *Technika skojarzenia*

To moja ulubiona. Wyobraź sobie pewną datę i związane z nią wydarzenie, np. wybuch Wezuwiusza w roku 79. Trudno zapamiętać? Spróbuj wymyślić skojarzenie z liczbą 79. Mnie kojarzy się od razu tak: 7 z siekierą, 9 z myszką, a Wezuwiusz z psem (Weź uwiąż). Układam sobie związaną z tym historię, np. uwiązany pies walczy siekierą z osobą, która go wiąże, a temu wszystkiemu przygląda się mysz. Najważniejsze jest to, aby historia była jak najbardziej abstrakcyjna oraz zabawna, bo inaczej możemy ją zapomnieć. Jeżeli wszystko ułożymy zgodnie z planem, gwarantuję, że na pewno ją zapamiętamy!

## *System cyfrowo-literowy*

Adresy, numery telefonów, kody, daty itp. - wspaniale byłoby móc to wszystko z łatwością zapamiętać. Otóż można. Trzeba tylko wymyślić sensowne skojarzenia pomiędzy liczbami a czymś, co łatwiej zapada nam w pamięć. Aby szybko

zapamiętywać liczby, należy najpierw zapamiętać alfabet kodów. Każdej cyfrze od 0 do 9 odpowiada pewna spółgłoska lub spółgłoski. Gdy tylko trzeba zapamiętać jakiś numer, należy przekształcić go w podane spółgłoski, następnie dodać samogłoski i w ten sposób powstanie wyraz, najlepiej rzeczownik, który będzie można sobie wyobrazić, skojarzyć w jakiejś historii. W efekcie zapamiętywanie liczb o dowolnej długości będzie równie łatwe jak wymyślanie zabawnych historyjek.

## **Alfabet kodów**

1 - t, d 2 - n 3 - m

4 - r 5 - l 6 - j

7 - k, g 8 - f, w 9 - p, b

0 - c, z, s

W kodzie występują tylko spółgłoski. Samogłoski (i typowo polskie spółgłoski, np. „ż” , „ś” , „ć” ) nie niosą ze sobą żadnej informacji o numerze, lecz będą potrzebne, by utworzyć wyraz. Aby w łatwy sposób zapamiętać ten alfabet, można posłużyć się skojarzeniami, np. „t” i „d” mają

pojedynczą pionową kreskę, więc reprezentują cyfrę 1.

### ***Notatki nielinearne***

Jedną z najefektywniejszych i najprzyjemniejszych metod z nich to mapa myśli. Składa się z centralnie umieszczonego wyrazu-pojęcia (tj. zasadniczej idei, tematu). Naokoło niego rysuje się od kilku do kilkunastu głównych, najgrubszych gałęzi, odpowiadających głównym wątkom tekstu. Od nich odchodzą gałęzie szczegółowe, zgodnie z porządkiem logicznym. W strukturze sieci można umieścić kolorowe rysunki lub symbole (do około 50% tekstu). Ale stwierdzono, że nasz mózg nie zapamiętuje linearnie. Nie koduje literek, ale najpierw przetwarza je na obrazy, dźwięki, zapachy lub inne bodźce. Mapy myśli wykorzystują sposób działania naszej pamięci - skojarzenia, obrazy i inne struktury poznawcze. Opracowano je tak, by ich układ przypominał sposób, w jaki mózg organizuje pojęcia. Ponieważ pamięć działa przez skojarzenia, każde pojęcie ma wiele połączeń z innymi.

Mapy myśli pozwalają przedstawić

papierze skojarzenia (połączenia), dzięki czemu łatwiej je zapamiętać. Zawierają tylko kluczowe pojęcia i obrazy, które kojarzą się z wieloma innymi, co umożliwia zawarcie o wiele większej liczby informacji na pojedynczej stronie. Mapa myśli w

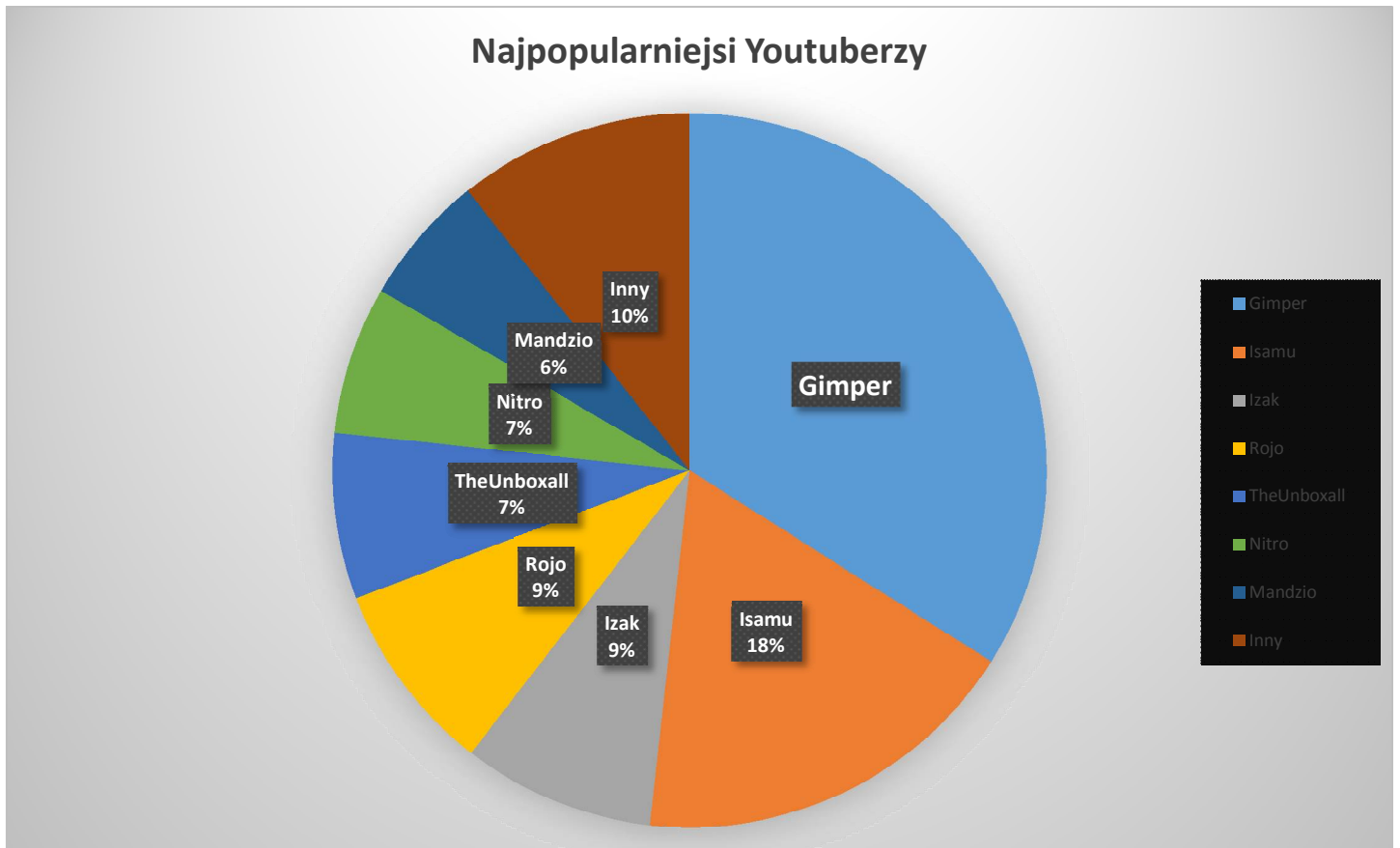
zapisie jakiegokolwiek informacji pomaga zorganizować ją w formę łatwo przyswajaną przez mózg, a więc prostą do zapamiętania. Pozwala ona na szybkie zanotowanie pojęć w sposób zorganizowany, więc nie ma potrzeby zapisywania zdań w ich pełnej formie.

Mapy myśli wyzwalają kreatywność, uwalniają umysł od linearnego myślenia, pozwalając nowym pomysłom na szybszy i swobodny przepływ. Mogą być użyte w planowaniu jakiegokolwiek formy wypowiedzi, od listu do scenariusza, lub do zaplanowania spotkania, dnia czy też realizacji dowolnego projektu. Poniżej przedstawiam przykładową mapę myśli.





# Najpopularniejszy youtuber w Polsce



Gimper to twórca w serwisie YouTube. Prowadzi swój kanał od 6 lat. Jest członkiem

organizacji *Rich Zone*. Urodził się w 1994 roku. Nagrywa głównie gry oraz Vlogi. Prowadził takie serie, jak: *Gothic*, *Minecraft*, *Doom*, *Counter Strike*, *Daily Gimplog*.

Aktywnie uczestniczy w wielu wydarzeniach, jednym z nich jest *MeetYT*. Razem z *Rich Zone* odwiedził 10 miast, w których spotkał się ze swoimi fanami. Posiada sklep z koszulkami. Założył społeczność *Hajsownicy Gimpera*.

Przygotowali: Igor Ciesielski, Aleksander Michalczak oraz Błażej Kaszubowski.

# Recenzja spektaklu „Romeo i Julia”



Dnia dwunastego lutego nasza szkoła wybrała się do MDK-u na spektakl „Romeo i Julia”. Reżyserem przedstawienia był Bartosz Jarzymowski, natomiast scenografią zajęła się Elżbieta Bień.

Sztuka jest adaptacją dzieła wybitnego angielskiego dramaturga Williama Szekspira. Jej premiera odbyła się w Krakowie w dwa tysiące piętnastym roku.

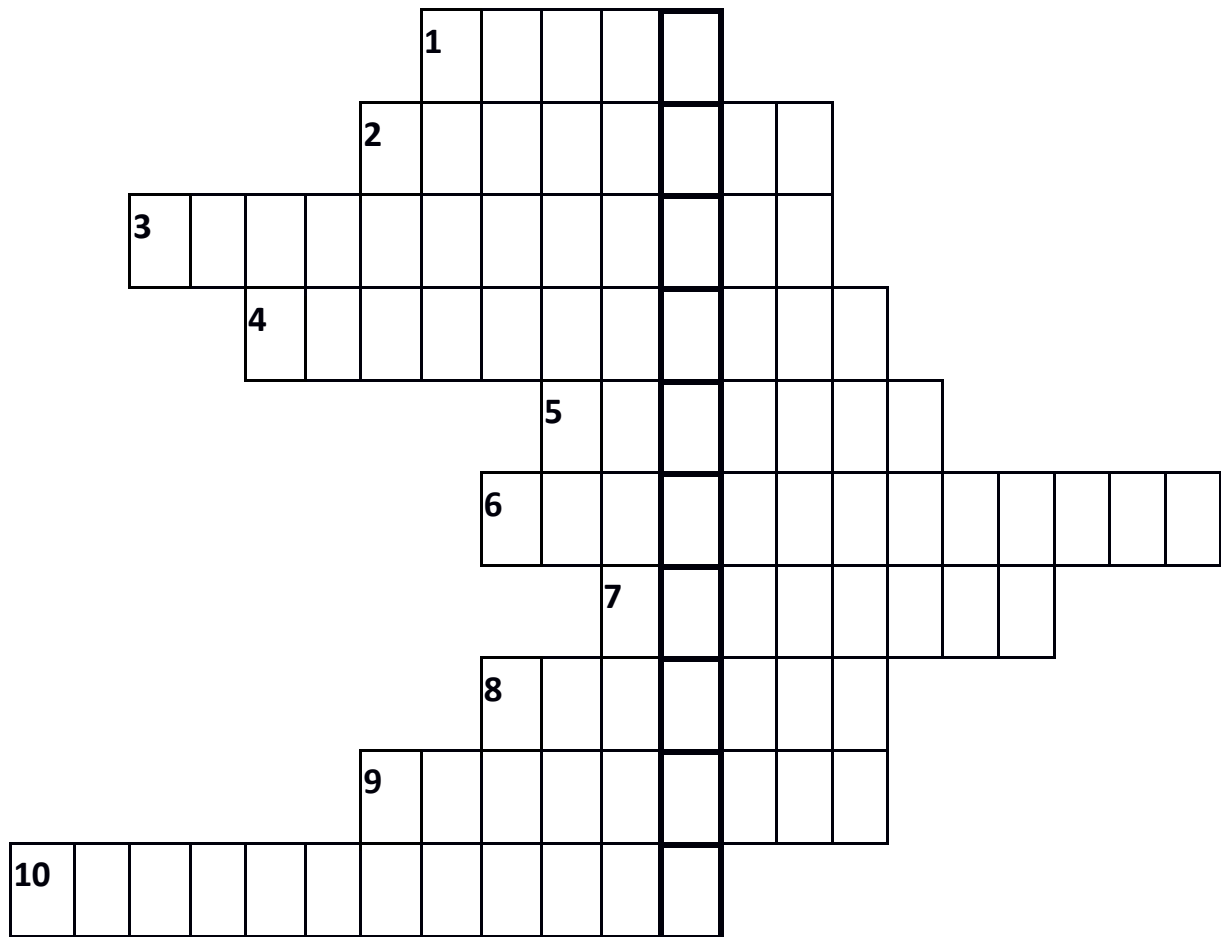
Utwór przedstawia dzieje tytułowej pary. Romeo i Julia zakochują się w sobie podczas balu i biorą tajemny ślub. Niestety, ich rodziny są skłócone. Dziewczyna, zgodnie z wolą ojca, powinna wyjść za hrabiego Parysa. Gdy jej ukochany wdaje się w bójkę i w konsekwencji zostaje wygnany z Werony, jedynym ratunkiem może być ojciec Laurenty.

Uważam, że utwór został wyreżyserowany w sposób nie najlepszy. Na scenie występowało tylko pięcioro aktorów, co sprawiało, iż każdy z nich musiał wcielać się w kilka postaci. Według mnie przeszkadzało to w odbiorze sztuki. Na szczęście artyści grali naprawdę dobrze, a jedynym mankamentem była nadmierna gestykulacja.

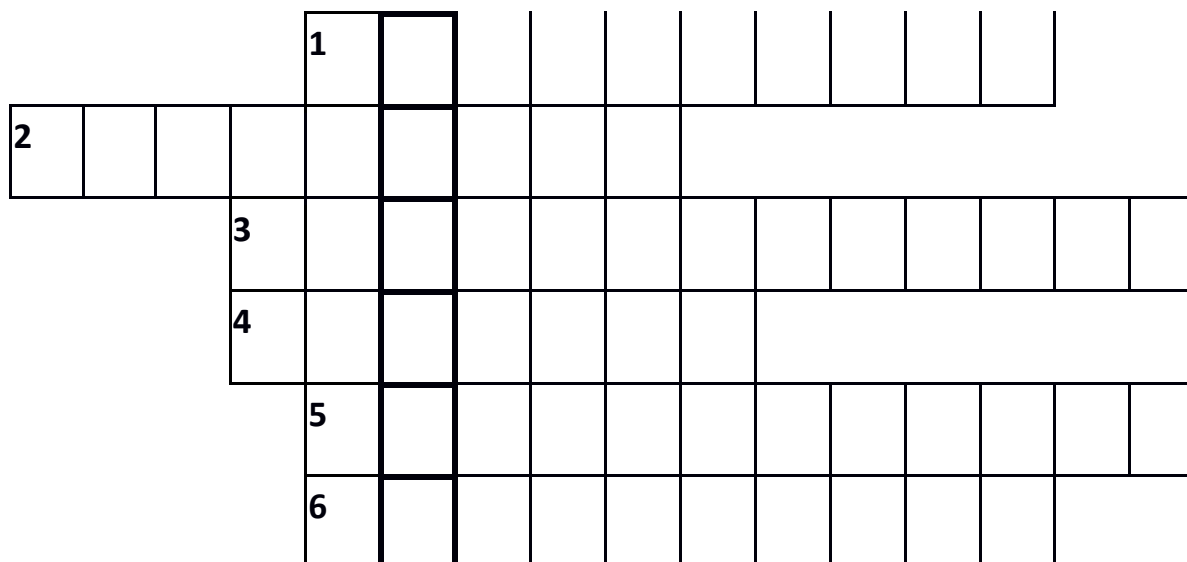
Scenografia prezentowała się dość skromnie, ale dzięki starannie dobranym kostiumom nie rzucało się to w oczy. Sądzę, iż piosenki były niepotrzebne, jednak muzykę dopasowano właściwie.

Uważam, że sztuka mogła się podobać, chociaż mnie osobiście nie przypadła do gustu. Przedstawienie polecam osobom, które lubią unowocześnione spektakle.

Przygotował Hubert Kwiatkowski



1. Nasz organizm składa się z niej w około 70%.
2. Zaburzenie odżywiania polegające na wywoływaniu wymiotów.
3. Rozpoczyna się w niej intensywne trawienie białek, cukrów i tłuszczów.
4. Inaczej kwas foliowy.
5. Jego niedobór objawia się m. in. bólem mięśni.
6. Mikroskładniki w organizmie człowieka.
7. Największy narząd w ciele człowieka.
8. Pełnią one m. in. funkcję budulcową w organizmie człowieka.
9. Wytwarza ją dwunastnica. Trawi białka.
10. Inaczej cukry.



1. Kalendarz słoneczny opracowany przez Sosingesa.
2. Może być wiosenna lub jesienna.
3. Kiedy słońce świeci nad tym miejscem pod kątem  $90^{\circ}$ , na półkuli północnej występuje przesilenie letnie.
4. Trzecia planeta od Słońca w naszym Układzie Słonecznym.
5. Część atmosfery, w której znajduje się warstwa ozonowa.
6. Zjawisko, które występuje, gdy Słońce i Księżyc ułożą się w jednej linii.

Krzyżówkę opracował Jakub Czarkowski



Gazetkę opracował zespół pod przewodnictwem pana Andrzeja Mysiurskiego.

Szczególne podziękowania za pomoc składamy pani Barbarze Kuitkowskiej.

*W projekcie wzięli udział:*

- *Hubert Kwiatkowski*
- *Igor Ciesielski*
- *Dawid Jastrzębski*
- *Tomasz Gadomski*
- *Wojciech Grądzik*
- *Aleksander Michalczak*
- *Zuzanna Linowska*
- *Natalia Kraszewska*
- *Błażej Kaszubowski*
- *Łukasz Łachacz*
- *Wiktoria Barszczewska*
- *Maciej Ciak*
- *Krystian Jazwiński*

