



B.I.G.O.S.



czyli **Bardzo Interesująca Gazetka O Szkole**

Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Nowej Górze

Witam Was ciepłutko po długiej nieobecności. Za nami święta, święta i po świętach ☺ ferie, koniec I semestru i podsumowanie nauki. Nie było łatwo przebrnąć przez zdalną naukę, ale z tego co mi wróbelki wyćwierkały, spora część uczniów naszej szkoły zakończyła półrocze sukcesem i bardzo dobrą średnią. Brawo!! Z tego miejsca chciałabym pogratulować koledze, który reprezentował naszą szkołę i dostał się do rejonowego etapu Małopolskiego Konkursu Języka Angielskiego. Staszek Janowicz jesteś The Best!!! Duże gratki ode mnie i naszych kolegów.

Moi kochani! Przed nami jeszcze 2 tygodnie karnawału. Niestety, w tym roku karnawał jak i inne święta przyszło nam świętować w trochę nietypowej formie - bez dyskotek czy przebierańców. No trudno, ale z drugiej strony nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło (zostanie nam trochę kasy w kieszeni)☺☺☺

Głowa do góry! Jeszcze będzie pięknie, jeszcze będzie normalnie. Przed nami kolejne okazje do świętowania. Już za tydzień, najbardziej oczekiwany przez łasuchów, TŁUSTY CZWARTEK yupi☺ „będzie, będzie zabawa, będzie się działo...” i wszystkie diety i dieciki idą na bok, bo oto na scenę wkroczą ONE - pączki, faworki, oponki!!!! Może trochę pójdzie w boczek, ale myślę, że pani Lenda pomoże nam w zrzuceniu zbędnych kilogramów☺

A to jeszcze nie wszystko. Tłusty Czwartek wprowadzi nas w kolejne święto, a tym razem w święto miłości, bo 14 lutego - Dzień Św. Walentego. Nie bójcie się okazywania uczuć, pokażcie tej osobie, że jest dla Was ważna, że darzycie ją uczuciem czy sympatią. Wraz z całą redakcją BIGOS-u przesyłam Wam dużo miłości, mnóstwa walentynek oraz powodzenia w nowym semestrze i wytrwałości w drodze po czerwony pasek (na świadectwie).

(Patrycja)

My w domu, a w Nowej Górze Piękna Zima

KONKURS!!!

Gdzie w Nowej Górze zrobiono to zdjęcie?

Wśród osób, które dobrze odpowiedzą rozlosujemy nagrody.

(odpowiedzi prosimy przesyłać na Teamsa - czat p. Sylwia Szczuka)



Pierwsze półrocze roku szkolnego 2020/2021 za nami!!!

W obecnym roku uczniowie ponownie stanęli przed nowym i niezwykle trudnym wyzwaniem, przed jakim postawiła nas pandemia COVID-19. Konieczność zastosowania po raz drugi edukacji zdalnej była dla wszystkich niełatwą zmianą. Jak pisaliśmy w drugim numerze naszej gazetki, nie wszyscy są z tego zadowoleni.



Jednak, mimo tych trudnych doświadczeń, część uczniów stanęła na wysokości zadania i osiągnęła wyróżniające wyniki w nauce:

UCZNIOWIE ZE ŚREDNIĄ MIN 4.75

1. Natalia Zajega, średnia 5,07
2. Karolina Hudyga, średnia 5,05
2. Zuzanna Kramarz, średnia 5,05
2. Emilia Sieczkowska, średnia 5,05
3. Julia Rozmus, średnia 5,04
4. Czech Zuzanna, średnia 4,95
5. Filip Godyń, średnia 4,94
6. Julia Chmiel, średnia 4,92
6. Jagoda Dudek, średnia 4,92
6. Jakub Zwoliński, średnia 4,92
7. Gabriela Chojnacka, średnia 4,91
7. Antoni Pytlik, średnia 4,91
8. Jakub Kwaśniewski, średnia 4,80
10. Anna Cywińska, średnia 4,79
11. Bartosz Rozmus, średnia 4,77

FREKWENCJA KLAS

- 4 klasa - frekwencja 93,80
6 klasa - frekwencja 92,89
7 klasa - frekwencja 91,99
5 klasa - frekwencja 88,05
8 klasa - frekwencja 88,02
3 klasa - frekwencja 87,97
1 klasa - frekwencja 86,27
2 klasa - frekwencja 85,91

ŚREDNIA KLAS

- klasa 4 - średnia - 4,56
klasa 6 - średnia - 4,52
klasa 7 - średnia 4,31
klasa 5 - średnia 4,28
Klasa 8 - średnia 3,59

Gratuluję wszystkim uczniom tak wysokich wyników w nauce i mam nadzieję, że na zakończenie roku szkolnego będzie ich jeszcze więcej!!!

SUPER!
GRATULACJE!!!

(Julia)

LUTY

Luty - drugi miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego ma 28, a w latach przestępnych 29 dni. Luty jest miesiącem zimowym na półkuli północnej, a letnim na południowej. Nazwa miesiąca pochodzi od określenia srogich mrozów. Dawniej używane były również nazwy sieczeń lub strąpacz. Łacińska nazwa Februarius została zapożyczona przez większość języków w europejskich krajach.

PRZYSŁOWIA

- ✿ Gdy luty z burzami, wiosna prędko z nami.
- ✿ Gdy w lutym mróz mocno trzyma, będzie krótka zima.
- ✿ W lutym, gdy zagrmi od wschodniego boku, burze i wiatry częste są w tym roku.
- ✿ Jeśli luty śnieżny, mroźny, spodziewaj się wczesnej wiosny.

LUTOWE ŚWIĘTA

Luty jest zwykle kojarzony jako najzimniejszy miesiąc w roku. Dni są jednak już dłuższe i jest więcej słońca, którym możemy się cieszyć. Oprócz tego jest w nim wiele ciekawych świąt, które z pewnością poprawią Wam humory:

- 1.02 - Dzień Gummy Do Żucia
- 3.02 - Dzień Ciasta Marchewkowego
- 5.02 - Dzień Nutelli
- 9.02 - Dzień Pizzy i Dzień Bezpiecznego Internetu
- 11.02 - Tłusty Czwartek
- 14.02 - Walentynki
- 15.02 - Dzień Wielorybów
- 25.02 - Dzień Powolności
- 26.02 - Dzień Dinozaura
- 29.02 - Dzień Żaby.

Będzie wiele okazji do świętowania, uważajcie więc, żeby nie przesadzić, do wiosny coraz bliżej ;)

PRZEPISY

Tym razem coś na Tłusty Czwartek. Nie zapomnijcie tylko podzielić się z bliskimi ;)

Przepis na pączki

Składniki: 1kg mąki - 10 dag drożdży - 8 żółtek - $\frac{3}{4}$ kostki „Palmy” - $\frac{3}{4}$ szklanki cukru - 2 niepełne szklanki mleka

Przygotowanie:

- ✿ Odciec trochę letniego mleka i rozpuścić w nim drożdże.
- ✿ Dodać trochę mąki i odstawić do wyrośnięcia.
- ✿ Rozpuścić tłuszcz, dodać cukier, później żółtka.
- ✿ Następnie dodawać mąkę i resztę mleka.
- ✿ Do wszystkiego wlać wcześniej przygotowane drożdże i odstawić ciasto do wyrośnięcia.
- ✿ Na koniec uformować pączki i smażyć je w oleju. **Smacznego!**

Tradycyjnie prosimy o zdjęcie Waszych pączusiów. Będą nagrody!!! (Teams pani Sylwia)
(Jagoda)



W numerze grudniowym ogłosiliśmy konkurs na pierniki. Oto laureatki:

Pierniki Julii Pietrachy



Pierniki Emilii Godyń



Pierniki Leny Osuszek





CIEKAWOSTKI O LUTYM...

- ♥ Czy wiesz, że w lutym... 1411 roku odbył się Pierwszy Pokój Toruński, który zakończył wojnę Polski i Litwy z Zakonem Krzyżackim. W wyniku tego traktatu pokojowego Polska odzyskała Ziemię Dobrzyńską z zamkami w Złotorzy oraz Bobrownikach. Toruń przeszedł pod panowanie Krzyżaków. Przywódcami stron byli Władysław II Jagiełło oraz Heinrich V von Plauen. W Namysłowie został zawarty rozejm między Albrechtem II Habsburgiem a Władysławem II Warneńczykiem, który zakończył konflikt o tron czeski, powstały po śmierci Zygmunta Luksemburskiego.
- ♥ W 1280 r. odbyła się bitwa pod Goźlicami, gdzie rycerstwo polskie pod wodzą Piotra Bogorii i Janusza Starza rozbiło wojska tatarsko-ruskie. „Wojsko Leszka Czarnego w cudowny sposób zwycięża księcia Rusi Lwa, który z wielkimi siłami wtargnął do Królestwa Polskiego, ściga go aż do Lwowa, pustosząc Ruś i wraca do domu z ogromnymi łupami”.
- ♥ W 1326 roku Władysław Łokietek najechał 10 lutego wraz z siłami litewskimi na Brandenburgię. Margrabiowie brandenburscy opanowali ziemie lubuskie, lecz próba opanowania Gdańska nie powiodła się. „Zjednoczenie przyszłoby z Wielkopolski.”
- ♥ W 1929 roku w lutym odnotowano temperaturę - 40,6 stopni. Taki mróz zaatakował Żywiec.
- ♥ Mikołaj Kopernik, uważany za najznakomitszego polskiego uczonego, urodził się 19 lutego 1473 roku w Toruniu. Jako ciekawostkę można podać, że Mikołaj Kopernik, dzięki finansowemu wsparciu Adolpha Buttenadta, należał do Cechu Aptekarzy i Medyków oraz prowadził badania mające na celu dociec przyczyn i mechanizmów zarazy panującej w Olsztynie. Kopernik odkrył, że głównym powodem szerzenia się zarazy był brudny, niewłaściwie przechowywany chleb. Ponieważ nie było możliwości, by wyeliminować go z jadłospisu, sprytnie wymyślono, aby smarować chleb masłem, co wymuszało bardziej uważne jego przechowywanie, przyklejone do masła zanieczyszczenia nie zachęcały do jedzenia. Dzięki temu prostemu zabiegowi zaraza powoli zaczęła zanikać. Smarowanie chleba masłem weszło w nawyk Europejczykom i stało się powszechnym zwyczajem.
- ♥ Warto również wiedzieć, że w lutym 1945 roku siedzibę władz przeniesiono do Warszawy.
- ♥ 14 lutego to święto zakochanych, których patronem jest święty Walenty, o tym wiedzą wszyscy. Nie wszyscy jednak wiedzą gdzie i w jakich okolicznościach powstało to święto i kim był święty Walenty. A wiedzieć należy, że posiada włoskie, choć może bardziej rzymskie korzenie. Imię Walenty to po włosku Valentino, natomiast Walentynki to Festa di San Valentino. Św. Walenty urodził się w Interamna (teraz Terni) w 176 roku, wspierał i pomagał zakochanym, zachęcał do życia małżeńskiego, do posiadania i wychowywania dzieci. Podobno uzdrowiał epileptyków, był wrażliwy szczególnie na skłócone pary. Wspomina się go w zdarzeniu, kiedy pogodził zakochanych, którzy się kłócili obdarowując ich kwiatem róży.



(Przemek)

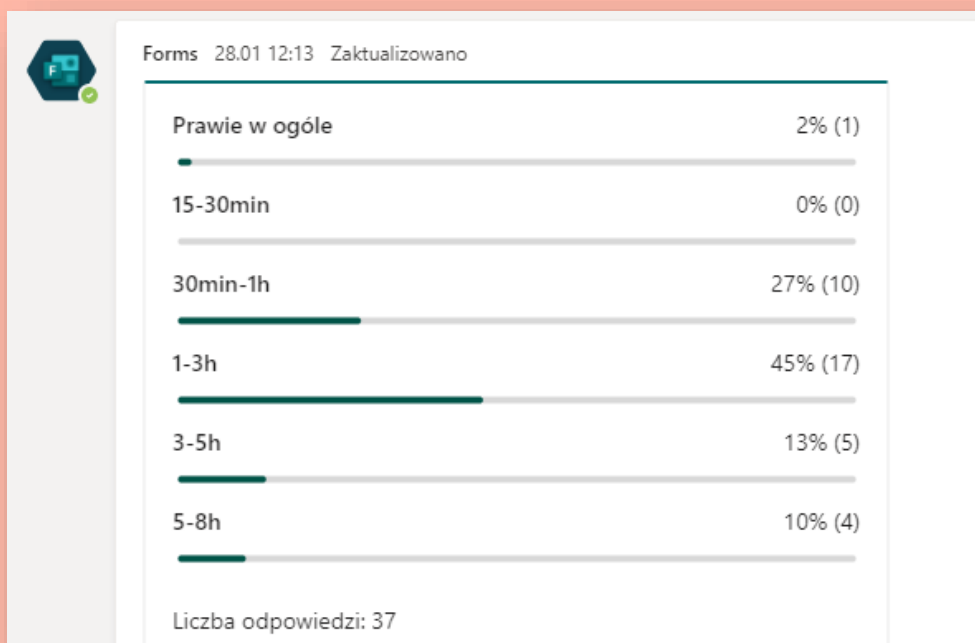
Dzień Bezpiecznego Internetu

Dzień Bezpiecznego Internetu - święto obchodzone od 2004 r. w pierwszej połowie lutego. W 2021 r. DBI będziemy obchodzić 9 lutego. Został ustanowiony z inicjatywy Komisji Europejskiej w ramach programu "Safer Internet". Początkowo wydarzenie to świętowały jedynie państwa europejskie, ale już od lat DBI przekracza granice Europy, angażując państwa z całego świata. Z pełną listą zaangażowanych państw i instytucji oraz podjętymi przez nie działaniami, można zapoznać się na stronie www.saferinternetday.org. Celem ustanowienia takiego dnia było zwrócenie uwagi na kwestię bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych.

W Polsce Dzień Bezpiecznego Internetu organizowany jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę oraz NASK. Co roku, organizatorzy zachęcają szkoły, organizacje pozarządowe, firmy i prywatne osoby do realizowania przez cały luty lokalnych inicjatyw na rzecz bezpieczeństwa młodych internautów.

Za początek sieci Internet można uznać koniec lat 60 XX. wieku, natomiast do Polski zawitał on w latach 90. Od tej pory nastąpił ogromny rozwój tego źródła informacji, bez którego w chwili obecnej niemalże nie jesteśmy w stanie się obejść. **Internautą może nazywać się już co drugi człowiek na Ziemi** - to ponad 4 miliardy ludzi. Jak pokazują statystyki, każdy z nich spędza w sieci około 2,5 godziny dziennie przed monitorem. Podobne wyniki można zauważyć w ankiecie przeprowadzonej wśród uczniów naszej szkoły:

Zapytaliśmy w ankiecie uczniów naszej szkoły ile godzin dziennie (nie wliczając zdalnej nauki) spędzają przy komputerze. Oto ich odpowiedzi:



(Karolina)



Karnawał

Karnawał to okres zimowych balów, maskarad, pochodów i zabaw, rozpoczyna się zazwyczaj od Święta Trzech Króli, a kończy w Środę Popielcową. Nazwa pochodzi od włoskiego carnevale, z łaciny: carnem levāre („mięso usuwać”) bądź caro, vale („żegnaj mięso”). W różnych krajach inaczej się to świętuje, na przykład w Rio de Janeiro jest największą tego typu imprezą, która przyciąga turystów z całego świata, a najświetniejszym wydarzeniem karnawału jest Parada Samby. Cały klimat utrzymany jest w kolorowych, oryginalnych strojach. Na pewno jest to niezapomniane przeżycie. W Niemczech karnawał rozpoczyna się 11 listopada w Dzień Św. Marcina. Niemieckie imprezy są wynikiem upolityczniania corocznych zabaw, jednak zawsze jest to świetnie spędzony czas. W Wenecji przeważającym elementem są maski i kostiumy. Cała sceneria wydarzenia utrzymana jest w eleganckim tonie. Miasto wypełnione jest akrobatami, zespołami teatralnymi z całego świata. Co roku karnawał inspirowany jest innym tematem. Ich stroje zazwyczaj mają na celu rozśmieszenie, więc nie brakuje tam szampańskiej zabawy. Karnawał w Hiszpanii jest kolorowy, głośny i oryginalny. Ludzie przebierają się, tańczą na ulicach, cieszą się swoim towarzystwem. U nas w szkole co roku organizujemy dyskotekę karnawałową, niestety, w tym roku jest to niemożliwe.



Zapytaliśmy naszych

nauczycieli o najciekawszy strój karnawałowy:

- inspirowany kultowym filmem np. Joker - Pani Renia
- z okresu PRL czyli naszych babć i dziadków - Pani Mariola
- strój koronawirusa - Pani Gosia
- zwierzęta, np. kot lub pies - Pani Hania
- elegancka sukienka w stylu flamenco - Pani Jadzia

Uczniowie na to samo pytanie odpowiedzieli tak:

- Emilka-kotek
 - Zuzia Cz.-księżniczka
 - Chłopcy z kl. -Spiderman lub Superman
 - Zuzia K. -motylek
- Uczniowie klasy 5 naszej szkoły mieli wiele ciekawych propozycji: Lord Wader, „Rocmenka”, wilkołak, kobieta kot, wróżka, wiedźma, pirat, hot dog

(Natalia)



Tłusty Czwartek

Święto łasuchów! Tego dnia żadna dieta nas nie obowiązuje i wszyscy możemy objadać się do woli paczkami i faworkami - to **Tłusty Czwartek!** Przypada on zawsze w ostatni czwartek karnawału, 52 dni przed Wielkanocą.

Zastanawialiście się, skąd wzięła się tradycja jedzenia w tym dniu paczków?

W czasach pogańskich radośnie świętowano odejście zimy. Biesiadowano przy tłustych zakąskach i mocniejszych trunkach. Jedną z zakąsek były paczki - jednak zupełnie inne niż te, którymi dziś tak chętnie się objadamy. Były wypiekane z ciasta chlebowego, a jako nadzienie służyła słonina, boczek i mięso. Pewna zmiana nastąpiła w XVI wieku i słoninę zastąpiły migdały lub orzeszki, ale były one wkładane tylko do niektórych paczków. Kto trafił na taki paczek z nadzieniem, mógł spodziewać się dostatku i powodzenia. Obecnie stajemy przed wyborami: z różą, budyniem czy marmoladą wiśniową? *Jak głosi przysłowienie - ten kto nie zje ani jednego paczka w Tłusty Czwartek, ten nie będzie miał szczęścia.*

Pewnie dlatego 95% Polaków ulega tej pokusie, a średnio zjadamy po 2,5 paczka. To słodkie święto obchodzi się nie tylko w Polsce. Niemcy mają Weiberfastnacht, również w ostatni czwartek przed Wielkim Postem, Islandczycy obchodzą Bolludagur, czyli dzień słodkiej bułeczki, a Duńczycy Fastelavn. Oba te dni wypadają w ostatnią niedzielę karnawału. Natomiast Francuzi, Brytyjczycy, Amerykanie i Australijczycy świętują jeszcze dwa dni później - we wtorek. W Mardi Gras (fr. Tłusty Wtorek) i Pancake Tuesday (ang. Naleśnikowy Wtorek) je się głównie naleśniki. Jednak w ferworze czwartkowego szaleństwa warto pamiętać, że taka przyjemność ma swoją cenę :) W zależności od rodzaju i wielkości paczek może mieć od 250 do nawet 450 kalorii! Spalenie takiej bomby kalorycznej może nas kosztować 15 minut joggingu, 75 minut sprzątanania lub 2 godziny głośnego czytania (może być „Lalka” :D)

Po części teoretycznej możemy przejść do następnej bardziej rozrywkowej części naszego artykułu, a mianowicie do konkursu przeprowadzonego pomiędzy naszymi kochanymi nauczycielami.

Pytania, które zadawaliśmy nauczycielom brzmiały następująco: „Ile jedzą paczków i jakie najbardziej im smakuja?” Z moich jakże skomplikowanych obliczeń wynika, że większość nauczycieli skusi się na 1 lub maksymalnie 2 paczki w ciągu całego dnia. Lecz zawsze są jakieś wyjątki, tak jak i w tym zaistniałym przypadku. Z tego względu pragnę wskazać 3 nauczycieli, którzy - jak wynika z przeprowadzonych badań - bardzo lubią paczki. Naszymi zwycięzcami są:

1. Na pozór zwykła Pani informatyk, która ma talent i zamiłowanie do sztuki, ale jak można zauważyć również do paczków...a jest nią jedyna i niepowtarzalna Pani Sylwia Szczuka, która jak się przyznała może zjeść nawet 10 przepysznych i domowych paczusiów.

2. Miejsce drugie, czyli wszystkim znana i kochana miłośniczka paczków - Pani Wiola, która je 2 paczki sklepowe i 3 domowe, co po łącznym zsumowaniu daje nam wynik 5. Brawooo!!!!

3. Na trzecim miejscu mamy miłośniczkę języków, a szczególnie języka angielskiego.....hmmmm ciekawe kto to??? Oczywiście, że Pani Małgosia Mrózek, która je ok. 3 paczków.

4. Jednak chciałabym wyróżnić 2 nauczycielki: Panią Bożenkę Pałkę i Panią Agatę Przeginiak, które jedzą 2-3 paczki i za to dostają od naszej redakcji wyróżnienia! Większość nauczycieli uznała, że najlepsze paczki to takie, które robimy sami w domu. Przyznam szczerze, że odpowiadanie na to pytanie mogło być nieco kłopotliwe i krępujące, ale nasi nauczyciele jak zawsze podeszli do tego z dystansem i humorem, za co serdecznie im dziękuję!!!



Bardzo cieszę mnie również to, że aż 11 nauczycieli wzięło udział w naszym konkursie i odpowiedziało na moje pytanie.

Takie święto jest raz w roku, więc życzę Wam „słodkiego obżarstwa”,
abyście zapewnili sobie powodzenie w tym semestrze!

Ps. W konkursie nie liczył się rozmiar paczków.

(Gabi)

WALENTYNYKI

14 luty- walentynki! **Święto św. Walentego**, patrona zakochanych.

W ten dzień pełno wszędzie serc i czerwonych róż, które są atrybutem tego święta tak samo jak i Amor/ Kupidyn. 14 lutego wielu ludzi obdarowuje osoby, na których im zależy takimi prezentami, jak słodycze, kwiaty czy kartki walentynkowe.

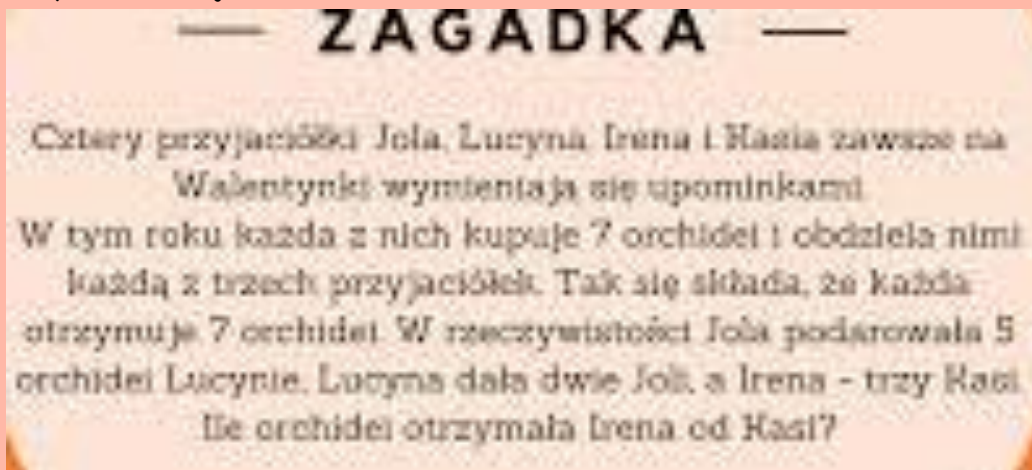
Popularyzacja walentynek nastąpiła w naszym kraju w latach 90. ubiegłego stulecia.

W naszej szkole co roku organizowana jest poczta walentynkowa, dzięki której każdy może przekazać lubianej przez siebie osobie upominek, właśnie w formie kartki walentynkowej.

Niektórzy oprócz lub zamiast upominków preferują w ten dzień spędzenie czasu z wybraną osobą- co moim zdaniem jest najlepszą propozycją;)

Pamiętajmy, że ten dzień można spędzić z każdym! Niestety, w czasach koronawirusa to święto nie wygląda tak jak co roku, więc jeśli nie możecie go spędzić ze swoimi bliskimi, proponuję tradycyjną kartkę walentynkową wysłać pocztą. Uwierzcie mi, osoba która dostanie taką kartkę, poczuje się naprawdę wyjątkowo.

Kolejny pomysł jest taki, że może w tym roku taką pocztę zorganizujemy sobie na Teamsie i na czacie priv lub na Zespole Uczniowie będziemy przesyłali sobie Walentynki. Co Wy na to? Ja jestem za.



Jak słowa „kocham Cię” brzmią w innych językach:

W języku angielskim mówi się: I love you.

Czesi powiedzą: Miluji te.

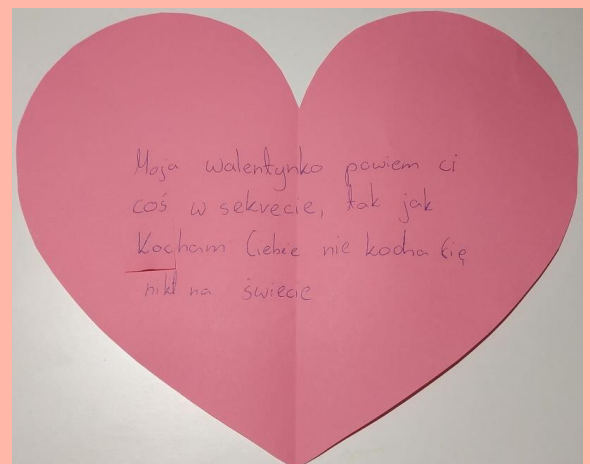
Nasi rosyjscy sąsiedzi mówią: Ja ljublju tiebja.

Niemcy powiadają: Ich liebe dich.

Kocham cię po włosku: Ti amo „Amare” lub „Ti amo”

Po francusku kocham cię to: Je t`aime.

Po hiszpańsku: Te quiero!



(Emilia)



Walentynki
2021



Mam serduszkę, wielkie serce,
spójrz jakie czerwone.
Kogo kocham, kogo lubię,, rzucę w jego stronę.
Ciebie kocham, Ciebie lubię
Ciebie też przytulę.
A czerwone dziś serduszkę Tobie podaruję!

WALENTYNKI NA KÓŁKU TEATRALNYM

W dniu świętego Walentego
nic nie może dziać się złego,
nikt nie może się dziś złościć,
bo dziś nadszedł dzień
przyjaźni i miłości...



Nawet słoniki porcelanowe
kotki, żyrafy
i misie pluszowe,
dziś wysyłają swe Walentynki...
by każdy miał
wesole minki.



Walentynki
2021



Sen to bardzo ważna rzecz w życia każdego człowieka

Ile człowiek potrzebuje snu? Dorosły człowiek potrzebuje ośmiu godzin snu, aby czuć się dobrze fizycznie i psychicznie, a jeśli chodzi o młodzież, to powinna spać 9-10 godzin.

W jakiej pozycji najlepiej spać? - Najlepszą i najzdrowszą pozycją do spania jest jednak pozycja na plecach. Odciążamy wtedy kręgosłup, kark oraz mięśnie.

Ciekawostki o śnie

Sen a zdrowie - już po 2-3 nieprzespanych nocach u człowieka dramatycznie pogarsza się kondycja fizyczna i psychiczna, słabnie pamięć i zdolność koncentracji. Niedobór snu wpływa ujemnie na aktywność, obniża odporność na choroby, zwiększa ryzyko wypadków.

Ilość snów w ciągu nocy - W ciągu nocy mamy od kilku do nawet kilkunastu snów o różnej długości, które trwają zaledwie od kilku sekund do kilku minut. Wielokrotność snu świadczy o prawidłowej aktywności mózgu.

Prawidłowy czas zasypiania - Jeśli zasypiamy szybciej niż w 5 minut, może to świadczyć o niedoborze snu. Natomiast jeśli męczymy się z zaśnięciem przez ponad pół godziny, prawdopodobnie cierpimy na nadmiar snu. Idealny czas wynosi ok 15 min.

Sposób szybszego zasypiania - Czy to prawda, że liczenie owiec pomaga nam zasnąć? Absolutnie nie! Lepiej jest zająć mózg czymś bardziej kreatywnym oraz męczącym, np. wyobrażaniem sobie pewnych sytuacji, miejsc lub krajobrazów.

Sny są najczęściej odzwierciedleniem naszej obecnej sytuacji. Bardzo często związane są z wydarzeniami i emocjami, które towarzyszą nam w chwili bieżącej. Jeśli stresujemy się nadchodzącym egzaminem, może nam się przyśnić, że wchodzimy na salę całkiem w stroju Indianina lub że wypadają nam ściagi z kieszeni. Jeśli czeka nas urlop, już kilka tygodni wcześniej może przyśnić nam się słoneczna plaża i koktajle owocowe.

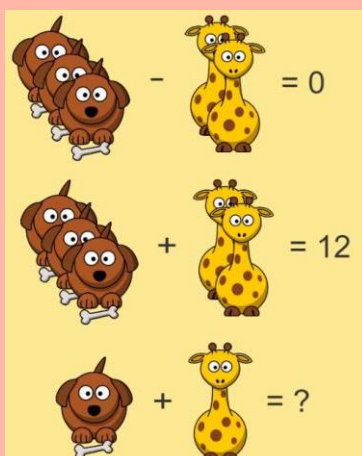
Oczywiście nie zawsze jesteśmy w stanie jasno określić, dlaczego dany sen się pojawił i to tak naprawdę jest najbardziej niezwykle i przyciąga kolejnych naukowców.

Jakie są sprawdzone sposoby na dobry sen? Przed położeniem się do łóżka warto wziąć ciepłą (nie gorącą!) relaksującą kąpiel i zrobić sobie domowe SPA.

Na spokojny sen nie pijmy zbyt dużo płynów i nie przejadajmy się. Jeśli mamy problem z wyciszeniem się, to warto włączyć spokojną melodię i zrobić sobie terapię muzyką. Dzięki temu zapewnimy sobie spokojny i zdrowy sen.

SŁODKICH SNÓW!!!

(Maks)



Prześpij się i odgadnij jaka liczba kryje się pod żyrafą a jaka pod pieskiem i jaki będzie wynik ostatniego działania

ZDALNE NAUCZANIE & ZDROWE ODŻYWIANIE



**Od niedawna wyłądownaliśmy na zdalnym nauczaniu i na pracy zdalnej.
Zapewne niektórzy z was zastanawiali się jak pracować zdalnie i nie oszaleć?**

Praca zdalna i nauka zdalna bywają irytujące, więc najlepiej by było, gdyby każdy sobie stworzył stanowisko do pracy i nauki, składające się z biurka, miękkiego krzesła i odpowiedniego oświetlenia. Powinno być usytuowane z dala od wszelkiego rodzaju rozpraszaczy. Każdemu by się przydało **zaplanować** dzień (czas na naukę, pracę i czas wolny). Poinformuj domowników w jakich godzinach pracujesz lub uczysz się, żeby Cię nie rozpraszali.

Polecam wyjść na świeże powietrze w czasie przerwy. Dotleniony mózg lepiej pracuje, a ćwiczenia fizyczne, jak np. spacer, poprawiają samopoczucie.

Jak zdrowo się odżywiać podczas nauki i pracy zdalnej?

Najlepiej zacząć dzień od pożywnego śniadania. Przykładowo możesz zjeść owsiankę z orzechami (posiłek głównie węglowodanowy), grzanki jajeczne albo jajecznicę na maśle (zawiera dużo niezbędnych tłuszczów przez co będziemy długo najedzeni). Do tego warto dorzucić jakąś zieleninę, np. kiełki. Do śniadania pasuje zaparzona herbata z miodem, cytryną lub imbirem. **Sycące śniadanie** sprawi, że nie będziemy mieć ochoty podjadać w ciągu dnia. Śniadania powinno się spożywać z dala od laptopa i komputera, najlepiej w kuchni lub jadalni. Przerwa pomiędzy lekcjami powinna być wykorzystywana na **odpoczynek** umysłu i nabranie sił przed kolejną lekcją.

Dobre wziąć pod uwagę **nawadnianie** organizmu napojami bez cukru i bez zbędnej kofeiny, która znajduje się np. w energetykach. Odpowiednie nawadnianie wspomaga koncentrację podczas lekcji lub w pracy zdalnej. Warto postawić na biurku szklankę wody, żeby nie zapomnieć o wypiciu odpowiedniej ilości płynów.

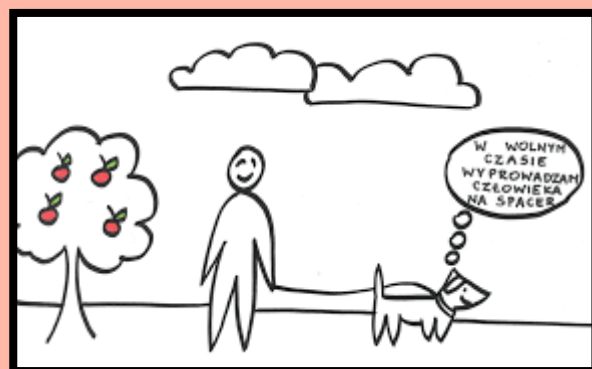
Ważne, żeby w diecie osób, które spędzają dużo czasu przed ekranami komputerów i laptopów, pojawiły się niezbędne nasycone kwasy tłuszczowe DHA i EPA z rodziny **Omega-3** i **Omega-6**. Znajdują się one w rybach, żółtkach jaj i tranie, który warto suplementować zimą, oraz pomagają w zapamiętywaniu i przyswajaniu wiedzy.

Mam nadzieję, że ktoś skorzysta z moich rad i pomogą one przetrwać ten trudny dla nas wszystkich czas :).

(Ania)

NASZE PASJE

Każdy z nas potrzebuje chwili wytchnienia, momentu wyciszenia, oderwania myśli od problemów dnia codziennego. Najlepszym lekarstwem na ukojenie jest znalezienie hobby. Dla jednych może to być wędkowanie, uprawianie sportu, czytanie książek, a dla mnie jazda konna.



Zapytałam naszych nauczycieli, kolegów i koleżanki z naszej szkoły o ich zainteresowania.

W wolnym czasie Pani Gosia Mrózek lubi czytać kryminały,

hobby Pani Ewy Trzepacz to chodzenie po górach,

Pani Bożenka Pałka uwielbia podróżować, czyta dużo o tym co robić, aby organizm lepiej funkcjonował, szuka przyczyn różnych chorób i dolegliwości.

Pasja Pani Reni Kurdziel to ogrodnictwo, a w zimie morsowanie,

Pani Wiola Janowska lubi czytać książki, głównie polskich autorów, poza tym uwielbia długie spacery, wędrowki po górach, często jeździ na rowerze, oczywiście, gdy pogoda sprzyja,

pasją Pani Agnieszki Michalskiej jest czytanie książek, dobry film kryminalny i podróże.

Z kolei pani Rzepecka uwielbia zgłębiać tajniki lingwistyczne, gotować i piec (zwłaszcza pieczywo). Poza tym lubi podróże (małe i duże) a także dobrą książkę (zwłaszcza kryminały). Fascynują ją także ludzie.

O swoim pasjach opowiedziała także pani Agata Przeginiak, która stawia na sport a głównie jazdę rowerem, narty, spacery. Chętnie wybiera dobre kino przeróżne książki.

Maciek z klasy 7 lubi w wolnym czasie grać na perkusji elektrycznej i akustycznej, hobby Julki z klasy 7 to jazda na rowerze,

a pasja Maksa z klasy 8 to gra w piłkę nożną i gry komputerowe.

Myślę, że każdy powinien spróbować czymś się zainteresować, gdyż warto mieć swoje pasje, które być może pomogą nam w naszej zawodowej przyszłości.

(Zosia)



HOROSKOP na WALENTYNY

Baran W lutym będą się za tobą ciągnęły dramaty miłosne, które rozpoczęły się w styczniu. Jednak będzie ci również towarzyszyła pewność siebie, dzięki której możesz uratować relację, na której ci zależy. Trzymaj się swoich przekonań i upewnij się, że wybranka/ek czuje się włączony w twoje życie prywatne.

Byk Romanse wznoszą się na szczyt Twojej listy priorytetów. Możesz być pewny/ a, że nie będzie to nudny miesiąc. W tym całym szaleństwie nie zapominaj o szczegółach, bo jak wszyscy wiemy, tam tkwi diabeł. Zadbaj też o miłość do samej samego siebie.

Bliźnięta Wszystko się w końcu ułożyło. Możesz odetchnąć z ulgą i się zrelaksować. Twoje życie miłosne zakwitnie, dzięki układowi planet obdarzających cię spokojem połączonym z romantyzmem. Wykorzystaj walentynki na poświęcenie uwagi swojej drugiej połówce, która na pewno na to liczy.

Rak Już niedługo zacznie się twoja miłosna baśń. WYBRANEK LUB WYBRANKA CZEKAJĄ ZA ROGIEM. Może trzeba włożyć różowe okulary, by ją/go zauważyć. Ciesz się tym co ci przyniesie luty w miłości.

Lew W lutym może cię przytłoczyć natłok obowiązków. Poczucie miłości pomoże ci przetrwać ciężkie chwile. Kochaj i bądź kochana/ny. Pamiętaj o dbaniu o ważne dla ciebie relacje, ale nie zapominaj również o poświęcaniu czasu dla siebie.

Panna Nie będziesz narzekać na brak zainteresowania. Posypią się propozycje randek i będziesz miał/a okazję do romansowania. Pamiętaj jednak, żeby starannie przeprowadzić selekcję kandydatów i kandydatek.

Waga Miłość możesz odnaleźć w kręgu bliskich ci ludzi. Wśród przyjaciół, kolegów/ koleżanek z klasy i nowo poznanych znajomych odkryjesz nowe uczucie. Jeśli jesteś zakochany/a w swoim przyjacielu/ przyjaciółce, nadszedł czas, żeby to wyznać. Bądź dla siebie wyrozumiały/a i troszcz się o siebie.

Skorpion Lutego nie prezimujesz w samotności, wręcz przeciwnie - twój miesiąc miłości i przyjaźni właśnie się zaczął. Będziesz emanował/a przyciągającą energią, postaraj się ją mądrze wykorzystać. Bądź otwarta/y, a każde spotkanie przebiegnie po twojej myśli.

Strzelec Kalendarz z towarzyskimi spotkaniami tego miesiąca będzie pękał w szwach. Media społecznościowe dadzą ci szansę na poznanie ciekawych ludzi. Pamiętaj, żeby w tej wariacji nie zatracić siebie, inaczej szybko się wypalisz.

Koziorożec Twoje życie powoli może znowu wracać do ładu. Odzyskasz energię do działania, którą możesz wykorzystać na spędzaniu czasu z ulubionymi przyjaciółmi. Układ gwiazd podpowiada, że możesz niedługo kogoś poznać.

Wodnik Niespodziewane konwersacje o wszystkim mogą przyprawić ci problemów i sprawić, że poczujesz się niekomfortowo. Z drugiej strony możesz wykorzystać tę okazję, żeby porozmawiać z kimś szczerze. Bądź wyrozumiały/a.

Ryby Od początku roku nie było kolorowo. Mimo ostatnich wydarzeń, przychodzą pozytywne zmiany. Spłynie na ciebie potężna, miłosna energia, którą możesz wykorzystać na odkrywanie siebie. Ufaj swojej intuicji i pamiętaj, że nie każdy jest godny twojej uwagi i miłości.

Nauczyciel ma głos...

Nauczyciel na zdalnym

No i stało się! 24 października rozpoczęło się nauczanie zdalne. Cóż, nie było rady i trzeba było przygotować zestaw nauczycielski: odkurzyć komputery, przetrzeć kamerki, wyregulować mikrofony, poszukać okularów, przygotować podkładki na kręgosłup i obstawić się kubkami z wodą, ratującą suche gardło.

Niektórzy twierdzą, że nauczyciele na „onlajnach” mają „luz”, więc - żeby wyprowadzić ich z błędu - przedstawię przykładowy plan dnia nauczyciela na zdalnym.

6.00 - pobudka. Kiedy Wy jeszcze smacznie śpicie, nauczyciel już przygotowuje się do lekcji: sprawdza sprzęt, przygotowuje materiały na lekcje, skanuje, drukuje, przesyła i odsyła prace, które wczoraj poprawił po lekcjach, by o 7.50 zasiąść przed komputerem.

8.00 - pierwsza lekcja. Zaczynamy, a tu tradycyjnie - połowy klasy nie ma. Nauczyciel więc czeka, i czeka, i czeka... Gdy zbierze się przyzwoita liczba uczniów, zaczynamy. Zaczynamy, to dużo powiedziane, właściwie na pierwszej lekcji nauczyciel sam jest sterem, okrętem i żeglarzem, bo uczniowie nie do końca się obudzili, więc sam pyta, sam odpowiada, sam analizuje, sam rozwiązuje problemy. Wprawdzie uczniowie są zalogowani, ale jakoś tak nikt się nie odzywa. Czyżby dosypiali na biurkach?

8.45 - koniec pierwszej lekcji. Uczniowie z ulgą wyłączają komputery, a nauczyciel zostaje przed monitorem i przygotowuje materiały na kolejną lekcję. Kończy się woda w pierwszym kubku (a gardło nadal suche od nadmiernego mówienia), trzeba przetrzeć okulary, zaczyna odzywać się kręgosłup.

8.55 - druga lekcja. Zaczynamy, a nauczyciel znowu czeka, i czeka, i czeka... Gdy zbierze się przyzwoita liczba uczniów, zaczynamy. Na drugiej lekcji jest trochę lepiej, bo większość już się obudziła, ale pojawiają się - typowe dla „onlajnow” - problemy: „Proszę Pani, bo mi się spotkanie nie wyświetlało”, „Proszę Pani, bo mnie wywaliło!”, „Proszę Pani, bo mi kamera nie działa”, „Proszę Pani, bo ktoś mnie wyciszył”, i „Proszę Pani..”, i „Proszę Pani..”, i „Proszę Pani..” A nauczyciel czeka, i czeka, i czeka...

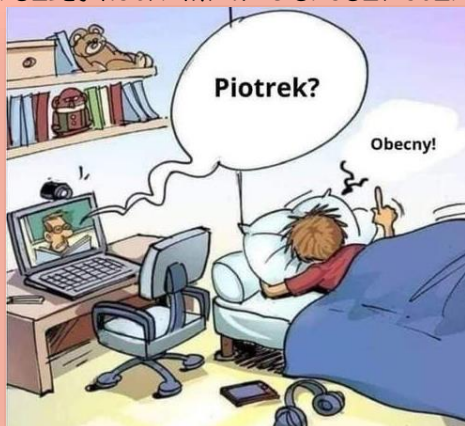
Mija druga lekcja, uczniowie z ulgą wyłączają komputery, a nauczyciel znowu zostaje przed monitorem i przygotowuje materiały na kolejną lekcję. Kolejny kubek z wodą pusty, okulary do przetarcia, kręgosłup wyraźnie niezadowolony.

Rozpoczyna się trzecia lekcja, a później kolejne. Na każdej to samo: dziesiątki „Proszę Pani..”, i znowu to czekanie, i czekanie i czekanie. I tylko przerwy coraz krótsze, coraz więcej problemów uczniów, które trzeba natychmiast rozwiązać na przerwach, wpisać oceny, uzupełnić tematy. Kolejne kubki z wodą znikają, okulary totalnie zaparowane, kręgosłup krzyczy, że nie lubi pozycji siedzącej!

I tak mija siódma godzina lekcyjna! Uczniowie szczęśliwi, że nareszcie mogą zagrać na komputerze w ulubione gry. A nauczyciel? Wszystkie kubki puste (a gardło nadal suche), kręgosłup woła o pomoc, a palce poobijane od klawiatury. Nareszcie można wstać od komputera! Ale jak? Nogi odmawiają posłuszeństwa od długiego siedzenia, obrażony kręgosłup nie chce współpracować przy prostowaniu, okulary chyba przykleiły się do nosa, ale trzeba wstać, bo za chwilę znowu trzeba usiąść i przygotować się do jutrzejszych lekcji, poprawić prace, bo komputer czeka, i czeka, i czeka...

Wieczorem nauczyciel pada ze zmęczenia, ale może zapomnieć o spokojnym śnie! Śnią mu się komputery, kamerki, mikrofony, dziesiątki „Proszę Pani..” i to ciągłe czekanie, i czekanie, i czekanie. I kiedy przychodzi wreszcie spokojny sen, budzik obwieszcza godzinę 6.00 rano i trzeba wstawać, bo o 8.00 pierwsza lekcja.

Jak to wszystko znosimy bez słowa skargi? Odpowiedź jest prosta: KOCHAMY SWOJĄ PRACĘ, A NAJBARDZIEJ KOCHAMY WAS DRODZY UCZNIOWIE! ☺☺☺



Pani Agnieszka Michalska

Rady na drugi semestr

Drogi Uczniu! Mam dla Ciebie parę rad, byś codziennie w szkole radę sobie dał..."

1. Szanuj kolegów i nauczycieli (oni będą szanować i Ciebie).
2. Ucz się systematycznie (egzamin będzie jak bułka z masłem).
3. Odrabiaj zawsze prace domowe (inaczej zawsze zostaniesz przytąpany).
4. Przynoś usprawiedliwienia w terminie.
5. Uczęszczaj na koła zainteresowań (jest ich ogromny wybór).
6. Bierz udział w konkursach (szczególnie z przedmiotów, w których jesteś mistrzem).
7. Bądź asertywny, ale nie odmawiaj pomocy.
8. Najważniejsza rada - **BĄDŹ ZAWSZE SOBA!**

„Są też pewne i zakazy, byś był także i bez skazy..."

1. Nie spóźniaj się na lekcje.
 2. Nie opuszczaj zajęć.
 3. Nigdy nie podlizuj się nauczycielom (nikt tego nie lubi).
 4. Nie szukaj przyjaciół na siłę (w odpowiednim momencie sami się pojawiają).
 5. Nie używaj brzydkich słów (zwłaszcza na dyskotekach).
 6. Nie spóźniaj się specjalnie na kartkówki i sprawdziany.
 7. Nigdy nie chodź na wagary (szkoła ma swoich szpiegów).
 8. Nie próbuj wychodzić ze szkoły podczas lekcji (kamery wszystko wyśledzą).
- Mam nadzieję, że się przyda tych wskazówek parę i w drugim semestrze chwalony będziesz stale. Powodzenia!



Kącik Czytelniczy

Zawitał luty, miesiąc kojarzony głównie z walentynkami, więc przygotowałam dla was książkę o niezwykłej miłości - miłości psa i człowieka

„**Lassie wróć**” opowiada o chłopcu, który miał owczarka szkockiego o imieniu Lassie. Mieszkali w Greenall Bidge, gdzie pies był prawdziwą dumą hrabstwa York. Ludzie, którzy tam mieszkali uważali, że Lassie jest najpiękniejszym psem w całym hrabstwie i okolicach. Nawet sam książę niejednokrotnie próbował ją odkupić, lecz jej właściciele nigdy się na to nie zgodzili. Zawsze, gdy chłopiec kończył lekcje, Lassie czekała na niego przy bramie szkolnej. Tak było przez wiele lat. Pewnego dnia nie pojawiła się jak zawsze w tym samym miejscu przy bramie przed szkołą. Chłopiec (Joe) pobiegł do domu, gdzie również nie zastał psa. Matka dziecka powiedziała, że Lassie.....Jeśli chcesz się dowiedzieć, co stało się z psem, musisz zajrzeć do książki... Polecam serdecznie.



HUMOREK

(Kryształek)

Chłopak mówi do swojej dziewczyny-
 - Ale będziemy mieli super walentynkowy
 wieczór. Mam trzy bilety do kina!
 - Po co nam trzy?
 - Dla twojej mamy, dla twojego taty i dla
 twojej siostry.

Zdenerwowana Fafara krzyczy do chłopaka
 swojej córki:
 - Jak pan śmie przyprowadzać moją córkę
 o trzeciej na ranem?!
 - Przepraszam, ale o siódmej muszę być już
 w pracy.

Upojna czerwcowo noc, para matematyków,
 świece, wino. On do niej namiętnym szeptem:
 - Kochanie, myślisz o tym co ja?
 - Taaak!
 - I ile ci wyszło?

Dziewczyna spóźniła się na randkę ponad pół
 godziny.
 - Kochanie spóźniłam się?
 - Drobiazg, najważniejsze, że data się zgadza.
 W dyskotecie chłopak pyta dziewczynę
 stojącą przy ścianie:
 - Masz wolny następny taniec?
 Ona odpowiada:
 - Tak! Tak!
 On na to z uśmiechem:
 - To potrzymasz mi colę?

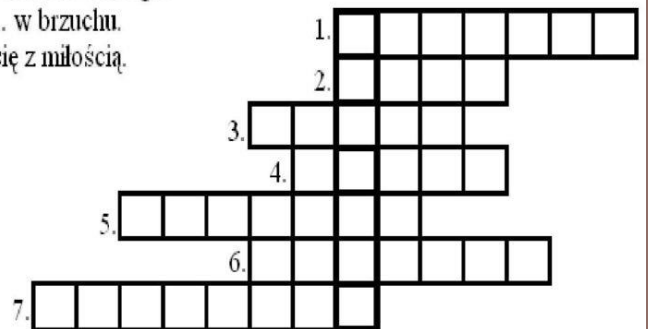
Lutowy numer „BIGOS-u” redagowali:

- ♥ Chojnacka Gabriela
- ♥ Cywińska Anna
- ♥ Czech Zuzanna
- ♥ Dudek Jagoda
- ♥ Dudek Nadia
- ♥ Godyń Emilia
- ♥ Hudyga Karolina
- ♥ Knapik Julia
- ♥ Kramarz Zuzanna
- ♥ Lasoń Patrycja
- ♥ Michalski Maksymilian
- ♥ Mirek Emilia
- ♥ Plago Zofia
- ♥ Polaniak Weronika
- ♥ Pudętek Zofia
- ♥ Rozmus Julia
- ♥ Rzepka Przemysław
- ♥ Sieczkowska Emilia
- ♥ Sapięchowska Karolina
- ♥ Talaga Maja
- ♥ Zajega Natalia

Poćwicz umysł

Walentynkowa krzyżówka

1. Pisane na kartkach walentynkowych.
2. Bożek zakochanych.
3. Romeo i ...
4. Symbol walentynek.
5. Co dajemy przyjacielowi 14 lutego?
6. Zakochani mają ... w brzuchu.
7. Kolor kojarzący się z miłością.



Rozwiązanie, czyli hasło utworzą litery w pionowym polu,
 czytane z góry na dół.

