

# Konkurs piosenki oczami uczniów pomagających przy organizacji

---

Dnia 9.04.2024 r. odbył się XV Konkurs Piosenki Pokolenia Naszych Rodziców. Ta wielka impreza, wymagająca długich wcześniejszych przygotowań, kolejny raz była organizowana przez panią Joannę Grodzką – Kulikowską oraz dyrekcję szkoły. Wraz z moimi koleżankami miałam okazję pomagać przy organizacji tego wydarzenia. Postanowiłam, że opowiem Wam, jak to wyglądało z mojej perspektywy.

Kilka dni przed konkursem zaczęły się intensywne przygotowania. Wszyscy staraliśmy się, aby efekty były zadowalające. Każdy miał przydzielone inne zadanie, ja na przykład zajmowałam się głównie bankietem. Zarówno uczestnicy, jak i organizatorzy mogli poczęstować się kanapkami, burgerami, różnorodnymi ciastami, kawą, herbatą i oczywiście wodą.

Jeśli chodzi o scenę, to musieliśmy zadbać to, aby zrobiła jak najlepsze wrażenie na naszych gościach. Dekoracja była wykonana z płyt analogowych oraz kolorowych balonów. Ozdobę stanowiły też kolorowe kubeczki, które później wręczono uczestnikom.

Teraz przeprowadzę króciutki wywiad z moją koleżanką, która również pomagała przy organizacji konkursu.

## **Czy przygotowania do konkursu były ciężkie i czy wymagały dużo pracy?**

Przygotowania nie były ciężkie, ale wymagały sporo pracy.

## **Czy były jakieś szczególne wytyczne co do wyglądu i ubioru?**

Musieliśmy ubrać się na galowo, czyli biała góra i ciemny dół.

## **Czy po zakończeniu konkursu było dużo sprzątanania?**

Sprzątanania było sporo, lecz dzięki pomocy wielu osób nie zajęło nam to dużo czasu.

### **Co możesz powiedzieć o atmosferze panującej na konkursie?**

Atmosfera była bardzo fajna.

### **Czy podczas trwania konkursu było dużo pracy?**

Pracy było sporo, ale poradziliśmy sobie ze wszystkim i wyrobiliśmy się na czas.

### **Dziękuję.**

Mam nadzieję, że spodobał się Wam mój artykuł i z przyjemnością przeczytaliście o tym, jak wyglądał konkurs oczami organizatorów.

Karolina

## **Wywiad z Konkursu Piosenki Pokolenia Naszych Rodziców**

---

### **Wywiad z jurorami**

#### **Czy bycie jurorem i ocenianie występów jest trudne?**

Ocenianie występów jest bardzo trudne, ponieważ wszyscy uczestnicy prezentują naprawdę wysoki poziom.

#### **Co biorą Państwo pod uwagę przy wyborze laureatów?**

Przede wszystkim bierzemy pod uwagę przygotowanie techniczne uczestników. Analizujemy wiele aspektów, takich jak: barwa głosu, czystość wykonania czy interakcja z publicznością.

#### **Co sądzą Państwo o poziomie tegorocznego konkursu?**

Organizacja tegorocznego konkursu była na bardzo wysokim poziomie, począwszy od scenotechniki po pełny scenariusz wydarzenia. Organizatorzy zadbali o wszystkie,

nawet najdrobniejsze szczegóły. Należą się ogromne podziękowania: dyrekcji Zespołu Szkolno- Przedszkolnego w Tykocinie, Pani Joannie Grodzkiej-Kulikowskiej oraz osobom zaangażowanym w organizację.

**Czy przy wyborze laureatów mają Państwo to samo zdanie czy może każdemu podoba się ktoś inny?**

Rzeczywiście nie zawsze mamy takie samo zdanie. Często jest to kwestia konkretnych argumentów i obrady niejednokrotnie są bardzo burzliwe.

**W jaki sposób podejmują Państwo ostateczną decyzję, kiedy mają Państwo odmienne odczucia?**

Kiedy mamy odmienne zdanie, kluczową rolę odgrywają argumenty i ilość tych argumentów. One mają wpływ na ostateczną decyzję. Wielokrotnie o wyborze zwycięzcy decydują niuanse. Stąd też wynika ciężar, który spoczywa na jurorach.

**Bardzo dziękuję.**

## Wywiady z opiekunami

**Co sądzi Pani o tegorocznym konkursie?**

Pani Marta: Jest to superpomysł. W ten sposób dzieciaki pokazują swoje umiejętności wokalne.

Pani Irena: Z radością obserwuję, że poziom tegorocznego konkursu jest jeszcze wyższy niż zwykle. Cieszę się również z tak ciepłego powitania ze strony dwóch przystojnych dżentelmenów z klasy 5.

**Które występy podobały się Pani najbardziej?**

Pani Marta: Jeszcze nie wiem, ale chyba najbardziej podobały mi się występy dzieci z piosenkami Anny Jantar, ponieważ bardzo lubię jej piosenki.

Pani Irena: Jeszcze nie wiem.

**Czy długo przygotowywała Pani uczennice/ uczniów do tego konkursu?**

Pani Marta: Około 2 miesiące.

Pani Irena: Kilka miesięcy.

**Czy podoba się Pani panująca tu atmosfera?**

Pani Marta: Oczywiście.

Pani Irena: Bardzo mi się podoba .

## Wywiady z uczestnikami

Wywiad z Amelią Jackowską

**Jaką piosenkę i dlaczego właśnie tę zaśpiewasz na tegorocznym konkursie?**

Zaśpiewam piosenkę „Mamo, tyś płakała” Igora Herbuta i Sanah, ponieważ mi się podoba.

**Ile czasu przygotowywałaś się do tego konkursu?**

Do konkursu przygotowuję się kilka miesięcy.

**Czy stresujesz się przed występem?**

Na razie nie, ale myślę, że po wyjściu na scenę zacznę się stresować.

**Jak oceniasz panującą tu atmosferę?**

Jest bardzo sympatyczna.

**Jak długo śpiewasz? Uczysz się śpiewać tylko w szkole czy może gdzieś jeszcze?**

Śpiewam długo. Uczęszczam tylko na zajęcia w szkole.

**Czy brałaś już udział w podobnym konkursie?**

Brałam.

**Czy ktoś lub coś w szczególny sposób zwróciło dzisiaj Twoją uwagę?**

Każdy z uczestników pokazał co potrafi.

Wywiad z Sandrą Wiśniewską

**Jaką piosenkę i dlaczego właśnie tę zaśpiewasz na tegorocznym konkursie?**

„Tej historii bieg” z „Pięknej i bestii”, ponieważ bardzo mi się podoba i uważam, że do mnie pasuje.

**Ile czasu przygotowywałaś się do tego konkursu?**

Kilka miesięcy.

**Czy stresujesz się przed występem?**

Tak.

**Jak oceniasz panującą tu atmosferę?**

Jest tu bardzo miło.

**Jak długo śpiewasz? Uczysz się śpiewać tylko w szkole czy może gdzieś jeszcze?**

Śpiewam już 2 lata. Uczę się tylko w szkole.

**Czy brałaś już udział w podobnym konkursie?**

Tak.

**Czy ktoś lub coś w szczególny sposób zwróciło dzisiaj Twoją uwagę?**

Fajne nagrody i dużo osób z mojej kategorii.

Wywiad z Zuzią Purwin:

**Jaką piosenkę i dlaczego właśnie tę zaśpiewasz na tegorocznym konkursie?**

Śpiewam piosenkę „Cykady na Cykladach”, dlatego że dobrze się ją śpiewa i ją lubię.

**Ile czasu przygotowywałaś się do tego konkursu?**

Tak ok. 2 tygodnie.

**Czy stresujesz się przed występem?**

Nie.

**Jak oceniasz panującą tu atmosferę?**

Fajnie jest.

**Jak długo śpiewasz? Uczysz się śpiewać tylko w szkole czy może gdzieś jeszcze?**

Śpiewam też poza szkołą, około 2 miesiące.

**Czy brałaś już udział w podobnym konkursie?**

Tak, w Łomży i śpiewałam tę samą piosenkę.

**Czy ktoś lub coś w szczególny sposób zwróciło dzisiaj Twoją uwagę?**

Jeszcze nie.

Wywiad z Angeliną Łuczaj

**Jaką piosenkę i dlaczego właśnie tę zaśpiewasz na tegorocznym konkursie?**

„Za nami barwy lata”, bo bardzo do mnie pasuje.

**Ile czasu przygotowywałaś się do tego konkursu?**

Tak 3-4 miesiące.

**Czy stresujesz się przed występem?**

Troszkę.

**Jak oceniasz panującą tu atmosferę?**

Bardzo fajnie.

**Jak długo śpiewasz? Uczysz się śpiewać tylko w szkole czy może gdzieś jeszcze?**

Uczę się poza szkołą. Zaczęłam śpiewać, kiedy miałam 3 lata.

**Czy brałaś już udział w podobnym konkursie?**

Tak.

**Czy ktoś lub coś w szczególny sposób zwróciło dzisiaj Twoją uwagę?**

Na razie nie.

Wywiad z Oliwią

**Jaką piosenkę i dlaczego właśnie tę zaśpiewasz na tegorocznym konkursie?**

„Zabawa w Ciuciubabkę”, ponieważ tę piosenkę miałam dopracowaną.

**Ile czasu przygotowywałaś się do tego konkursu?**

Do tego konkursu sporo czasu.

**Czy stresujesz się przed występem?**

Odrobinę.

**Jak oceniasz panującą tu atmosferę?**

Jest super!

**Jak długo śpiewasz? Uczysz się śpiewać tylko w szkole czy może gdzieś jeszcze?**

Uczę się śpiewu 3 lata, ale śpiewam 5 lat. Poza szkołą również.

**Czy brałaś już udział w podobnym konkursie?**

Nie.

**Czy ktoś lub coś w szczególny sposób zwróciło dzisiaj Twoją uwagę?**

Szczególnie 2 osoby z klasy 6.

Wszystkie wywiady przeprowadziła Nalie

# MUZYKA – mówmy o niej więcej

---

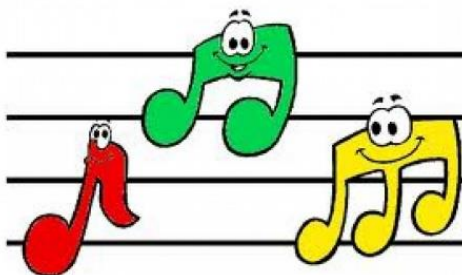
O tym, że trzeba uprawiać sport, mówi się wiele. Aktywność fizyczna jest niezbędna do tego, aby mieć dobre zdrowie. Każdy o tym wie i już od małego o tym słyszymy. Myślę, że warto byłoby też więcej mówić o muzyce i o tym, jak wpływa na rozwój dzieci i co daje dorosłym.

W krajach takich jak Stany Zjednoczone czy Japonia zaleca się, aby dzieci jak najwcześniej mogły rozpocząć przygodę z muzyką. Jest tam bardzo zalecane, aby każdy uczeń miał jakiś kontakt z muzyką. W USA praktycznie w każdej szkole podstawowej jest np. zespół orkiestry dętej, chór i zespół taneczny. W wielu krajach na początku zajęć jest lekcja muzyki, na której dzieci śpiewają, słuchają muzyki, tańczą lub wystukują określone rytmy.

Mówi się, że dzięki muzyce i grze na instrumencie dziecko ma bogatsze słownictwo, lepiej czyta i zazwyczaj jest lepsze z języka własnego. Badania naukowe przeprowadzone w USA potwierdziły, że grający na instrumencie uzyskali wyższe wyniki na egzaminach niż osoby niemające żadnej edukacji muzycznej. Ciekawostką jest to, że język muzyki jest znany na całym świecie i muzycy bez względu na to, gdzie mieszkają, zawsze się ze sobą dogadają za pomocą nut.

Ja na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że granie w orkiestrze dętej jest czymś naprawdę fascynującym, ponieważ sam w niej gram. Dzięki graniu na instrumencie mogę się odprężyć, zrelaksować i zapomnieć o problemach, a także wsłuchać w fajne melodie, choć muszę też przyznać, że początki wcale nie były łatwe. Mój tato mówi, że warto jest umieć grać na jakimś instrumencie, bo czasem okazuje się, że hobby może się stać też narzędziem do zarabiania pieniędzy.

W. W>.





# EDUKACJA EKOLOGICZNA W NASZEJ SZKOLE

---

## Segregacja śmieci

Odpady są jednym z najważniejszych problemów środowiskowych w Polsce i na świecie. Rocznie są wytwarzane miliony odpadów, które niestety dość często są wyrzucane przy drodze czy chociażby w lesie. Czy tak trudne jest wyrzucenie czegoś w przeznaczone do tego miejsce?

Segregacja odpadów jest jedną z metod ograniczenia ich ilości. I choć wielu osobom segregacja odpadów wydaje się trudna i uciążliwa, w rzeczywistości wcale do takich nie należy, a korzyści wynikające z takiego działania mają olbrzymi wpływ nie tylko na środowisko, ale i na nasze zdrowie. Dlaczego niektórzy uważają to za ciężkie? Ponieważ często nie wiemy, co zrobić z odpadami, resztkami jedzenia lub gdzie wyrzucać opakowania wykonane z różnych materiałów. Rozdzielając odpady, już ograniczamy tony śmieci, które zanieczyszczają środowisko, a co za tym idzie – mamy wpływ na zmniejszenie zagrożenia dla życia i zdrowia ludzi i zwierząt.

Ludzie mają znaczący wpływ na otaczające nas środowisko i są za nie odpowiedzialni, dlatego warto podnosić świadomość ekologiczną swoją i innych oraz mądrze odpowiadać za otaczający nas świat. Recykling nie jest i wcale nie musi być tak skomplikowany! Trzeba jednak pamiętać, że prawidłowa segregacja powinna być zgodna z podziałem. Dla odróżnienia pojemniki są oznakowane kolorami:

- niebieskim – na papier
- zielonym – na szkło
- żółtym – na metale i tworzywa sztuczne
- brązowym – na bioodpady
- czarnym – na odpady zmieszane

Prawidłowe gospodarowanie odpadami pozwala dać drugie życie zużyтым produktom i dzięki temu w znaczący sposób przyczynia się do ochrony środowiska.

Warto wytworzyć w sobie nawyk rozważnego zarządzania odpadami, gdyż jest to tylko kilka prostych kroków, które możemy podjąć. Może się nam wydawać, że to prawie nic nie zmienia, lecz każdy gest ma znaczenie dla naszej planety, nawet jeżeli myślimy inaczej.

Velvet



## Ananas

---

Te egzotyczne rośliny rosną w ziemi. Występują w krajach, gdzie temperatura powietrza nie spada poniżej 20 stopni. Są to m.in. Chiny, Meksyk, Kostaryka czy Tajlandia. Owoc można wyhodować również samodzielnie. Jako sadzonkę należy wykorzystać górną część dojrzałego ananasa. Nie trzeba podlewać go zbyt często. Po urośnięciu niestety może nie być tak samo dobry i soczysty jak inne niehodowane w Polsce. Jest tak dlatego, iż często mamy tu zbyt niską temperaturę. Niegdyś, gdy panowały inne warunki pogodowe, założono nawet plantację ananasów w warszawskich ogrodach Frascati. Jej założycielem był brat panującego wówczas Stanisława Augusta, Kazimierz Poniatowski. Uprawa ta przynosiła Polakom rocznie nawet 5 000 tych owoców.

Według niektórych ludzi ananas jest uważany za gwiazdę wśród cytrusów, ponieważ jest wykorzystywany także w lecznictwie. Ma właściwości przeciwzapalne,

odchudzające oraz przeciwozbrękowe. Nie wszyscy wiedzą, że ten owoc jest bogaty w wiele witamin, głównie B, A i E oraz C, której posiada aż 3 razy więcej niż pomarańcze. Tej jakże zdrowej rośliny nie można spożywać w nadmiernych ilościach, ponieważ jedna szklanka soku może zawierać aż 70% dziennego zapotrzebowania na ten minerał.

Oprócz lecznictwa ananasy są wykorzystywane w kosmetyce, np. stwarza się z niego ekstrakty naskórne. Nie zapomnijmy także o podstawowym znaczeniu tej rośliny. Jest ona świetnym pomysłem na ochłodzenie w ciepłe, letnie dni lub pyszną kompozycją do deserów i różnego rodzaju sałatek. Ważne jest, aby nie jeść ananasów, gdy są jeszcze niedojrzałe, ponieważ może to powodować zatrucie pokarmowe czy prowadzić do podrażnienia gardła i ust.

Michał

## Jak zachowanie wpływa na nasze relacje?

---

Niektórzy mają więcej przyjaciół, inni mniej, a nawet wcale. Większość z nas chciałaby mieć wielu przyjaciół, lecz niekiedy tak nie jest. Co może na to wpłynąć? Nasze zachowanie podlega ocenie innych. To, jak się zachowujemy, ma ogromny wpływ na to, co będą o nas myśleć. Patrząc na nasze postępowanie, ludzie decydują, czy chcieliby mieć takiego przyjaciela, czy raczej wolą trzymać się od nas z daleka.

Chyba większość z nas nie wybrałoby na bliską sobie osobę kogoś zarozumiałego, samolubnego, człowieka, który nie potrafi dochować naszych tajemnic. Jeżeli ktoś wyśmiewa się z innych, wśród niektórych zyskuje popularność. Na dłuższą metę jednak to się nie sprawdza. Osoba, która drwi z innych, wyśmiewa ich, wcale nie jest wspaniała, wręcz przeciwnie – podobne postępowanie jest złe. Dojrzałe umysłowo osoby szybko rozumieją, że sława zbudowana na wyśmiewaniu innych kiedyś się skończy.

Niektóre osoby też się nadmiernie chwala. Szczególnie chętnie robią to przed osobami uboższymi. W ten sposób sprawiają innym przykrość. Wielu ludzi nie lubi takiego zachowania. Może ono denerwować i spowodować na samym wstępie skreślenie z listy potencjalnych przyjaciół.

Inaczej jest, kiedy ktoś nam pomaga, rozwesela w trudnych dla nas sytuacjach. Wtedy naprawdę można zobaczyć w nim przyjaciela. Tego typu zachowania, gesty zapamiętujemy i wiemy, że tak postępuje dobry człowiek.

Jeżeli jesteśmy otwarci na nowe przyjaźnie, mili, pomocni, to możemy u kogoś „zaplusować” i mieć większe szanse, że nas polubi. Przecież chyba mało kto lubi ludzi, którzy wyzywają innych, mają cechy, których my nie lubimy lub, chyba najgorsze, są agresywni w stosunku do nas i do innych.

Ula

## Wybitny autor - Rafał Kosik

---

Rafał Kosik to polski pisarz, publicysta i scenarzysta. Przyszedł na świat 8 października 1971 roku w Warszawie. Pisze głównie fantastykę naukową, często zbacza też w stronę horroru. Rozpoczął studia architektoniczne na Politechnice Warszawskiej, ale ich nie ukończył. Wspólnie z żoną założył agencję reklamową i był w niej dyrektorem kreatywnym i grafikiem. Później agencja przekształciła się w wydawnictwo, które wydawało utwory Kosika oraz innych pisarzy. Jest również rysownikiem satyrycznym.

Jego pierwszą powieścią był „Mars” opublikowany w 2003 r. Scenariusz na podstawie pierwszej książki, którą napisał dla swojego syna “Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi” nagrodzono w polsko-włoskim Konkursie na Scenariusz Filmu dla Młodego Widza. Na tę chwilę seria powieści „Felix,Net i Nika” składa się z

piętnastu części.

Historię o przygodach trojga przyjaciół możemy określić jako powieść fantastyczną ze względu na niezwykle zdolności Niki, duchy czy wizytę Świętego Mikołaja. Utwór opowiada także o przyjaźni i problemach, z którymi muszą zmierzyć się nastolatki, np. nękanie w szkole przez starszych uczniów, nierówność społeczna, bieda. Przekaz, skierowany do młodego pokolenia, jest jasny. To od nas zależy, w jaki sposób wykorzystamy najnowsze zdobycze techniki i jakim celom będą one służyły. Powieść miała swoją premierę 29 września 2012 roku. Po jakimś czasie została dopuszczona do zbioru szkolnych lektur.

Rafał Kosik to laureat wielu nagród, tworzy zarówno dla młodzieży jak i dla dorosłych.

Z.Z

## Z pamiętnika „Świeżaka”

---

### **21 marca**

To właśnie dziś! Pierwszy Dzień Wiosny! Dzień Wagarowicza! Dzień, na który tak bardzo czekałam. Już wczoraj wieczorem nie mogłam zasnąć, bo byłam podekscytowana tym, co mnie czeka. Uwielbiam takie luźne dni w szkole. Czas, który mogę spędzić swobodnie z przyjaciółmi bez martwienia się, czy jestem wystarczająco przygotowana do każdej lekcji. Na dzisiaj zaplanowaliśmy mecz w siatkówkę, spacer brzegiem Narwi i pizzę. I wiesz co, Pamiętniku? Wszystko udało się zrealizować. Było super.

Od rana wiedziałam, że wszystko, co zaplanowaliśmy z klasą, uda się w stu procentach. Jadąc do szkoły, zauważyłam lecącego bociana. Podobno pierwszy spotkany na początku wiosny bocian zwiastuje nam, jaki czeka nas rok. Lecący to oznaka, że bieżący rok przeleci nam gładko i bezproblemowo. Oby to była prawda.

Sprawdzimy to, Pamiętniku, za rok. A dzisiejszy dzień przecież przeszedł gładko i bezproblemowo. Może coś w tym jest...

### **25 marca**

Dziś Wieki Czwartek i początek wiosennej przerwy świątecznej. Tak się cieszę na te kilka dni wolnego. I do tego jest ciepło... ☺ Wybacz, Pamiętniku, ale zamierzam wykorzystać wolny czas i pogodę na rower ze znajomymi.

### **3 kwietnia**

Niestety przerwa świąteczna szybko się skończyła i trzeba było wrócić do szkoły, ale pierwszy dzień po świętach nie był taki zły, a to wszystko dzięki moim przyjaciołom. Jak zawsze poprawiają mi humor i ratują z opresji, a do tego... większość lekcji była dziś luźna. No i brak prac domowych. Niestychane! Dzisiaj wszyscy tylko mówią o tym, że od 1 kwietnia nie ma obowiązkowych prac domowych. Myślałam, że to prima aprilis, ale wszystko na to wskazuje, że jednak nie. Jaki to będzie miało dla nas skutek? Nie wiem. To też sprawdzimy, Pamiętniku, za rok, tak jak przepowiednie z lecącym bocianem.

LS

## **Jak ćwiczyć mózg?**

---

Wielu ludzi w dzisiejszych czasach zapomina o tym, że trzeba trenować swój mózg.

Z powodu bycia bombardowanym w ciągu dnia setkami bodźców oraz informacji w mediach społecznościowych nasz mózg może zacząć się kurczyć, przez co trudniej nam później zapamiętywać inne informacje i się koncentrować. Na szczęście istnieją ćwiczenia mózgu, które zajmują góra 20 minut dziennie i są bardzo pomocne.

„Przypowieść o talentach” uczy nas, że jeśli coś posiadamy, to trzeba to rozwijać, poszerzać. Nie wolno tego zakopać gdzieś głęboko w sobie. Tak samo jest z umiejętnością nauki, kreatywnością, mądrością. Co się dzieje, jeśli nie dbamy o mózg? Otóż, jeśli tego nie robimy, to mamy słabsze połączenia nerwowe. Poza tym jest ich mniej, mamy gorszą koncentrację, przepływ krwi w mózgu, trudno nam być kreatywnym czy nauczyć się czegoś nowego.

Co ciekawe, uczymy się ćwiczyć umysł od najmłodszych lat. Na przykład popularnym zajęciem w przedszkolu jest rysowanie obiema rękami naraz, starając się stworzyć oś symetrii. Innym sposobem, z którym się zapoznajemy w młodych latach, są łamigłówki, zagadki, puzzle. Zadaniem, które rozbudzi naszą kreatywność, jest zrobienie kilku kresek lub randomowych kształtów na papierze i przekształcenie ich w coś, co w nich widzimy.

Jednymi z najbardziej znanych, długotrwałych ćwiczeń umysłu są: nauka nowego języka, przeczytanie książki, napisanie opowiadania, wiersza, namalowanie obrazu. Te rzeczy sprawią, że nasz mózg będzie zmuszony do pracy, ale jeżeli będziemy je ciągle robić, staniemy się zmęczeni i wtedy lepszym rozwiązaniem będzie nicnierobienie przez 5 minut. Należy wtedy tylko medytować i oddychać. Ta technika jest bardzo dobra dla pracoholików i osób, które dużo myślą lub są zestresowane.

Oderwanie się od swojej codziennej rutyny lub robienie czegoś na opak (np. spanie w pozycji, w której nogi są w miejscu, gdzie zazwyczaj jest głowa) jest ekstrasposobem, bo nie tylko pomaga on naszej psychice ale również jest jednym z najłatwiejszych treningów mózgu.

Istnieją również ćwiczenia fizyczne, które pomagają naszemu całemu organizmowi wraz z umysłem, na przykład robienie kilku aktywności naraz (odbijanie piłeczki pingpongowej, recytując inwokację).



Ruzo

# Jak dbać o zdrowie wiosną?

---

Wiosna to czas, kiedy natura budzi się do życia, a my również odczuwamy nową energię i chęć do aktywności. Jednakże, aby cieszyć się tym pięknym okresem w pełni, ważne jest odpowiednie dbanie o zdrowie. Oto kilka prostych wskazówek, które pomogą utrzymać dobre samopoczucie i energię wiosną.

1. **Zdrowa dieta:** Wiosną warto postawić na lekkie, świeże posiłki bogate w warzywa, owoce i świeże zioła. Sezonowe produkty, takie jak szparagi, rabarbar, szpinak czy sałata, są pełne witamin i minerałów, które pomagają wzmocnić nasz organizm i poprawić kondycję.

2. **Sen i odpoczynek:** Odpowiedni odpoczynek i sen są kluczowe dla utrzymania zdrowia i witalności. Wiosną, kiedy dni stają się dłuższe, pamiętaj o dostarczeniu organizmowi odpowiedniej ilości snu. Staraj się również o regularny rytm snu, unikając zbyt późnych godzin chodzenia spać.

3. **Ochrona przed słońcem:** Wraz z nadejściem wiosny intensywność promieni słonecznych wzrasta. Pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem UV, szczególnie podczas długotrwałego przebywania na słońcu. Ochrona skóry przed promieniowaniem UV zapobiega poparzeniom słonecznym i zmniejsza ryzyko chorób skórnych.

4. **Higiena osobista:** Dbaj o higienę osobistą, szczególnie w okresie alergii wiosennych. Regularne mycie rąk oraz unikanie dotykania twarzy, nosa i oczu pomaga zapobiegać rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów i alergenów.

5. **Picie odpowiedniej ilości wody:** Wiosną temperatura wzrasta, co sprawia, że organizm bardziej się poci i szybciej odwadnia. Pamiętaj o regularnym spożywaniu wody, aby zapewnić odpowiednie nawodnienie organizmu. Unikaj również napojów gazowanych oraz wysokosłodzonych, które mogą prowadzić do odwodnienia.



## 6. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu:

Wraz z nadejściem wiosny możemy wreszcie opuścić nasze domy i cieszyć się ciepłem słońca oraz świeżym powietrzem. Wykorzystajmy ten czas na spacer, bieganie, jazdę na rowerze czy też gry zespołowe na świeżym powietrzu. Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia naszą kondycję fizyczną, ale także korzystnie wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Pamiętaj, że zdrowie to nasz najcenniejszy skarb. Dbanie o nie na co dzień pozwoli nam cieszyć się wiosną dobrym samopoczuciem i energią.

A. N.

# Wiosna - pora roku, w której wszystko budzi się do życia

---

Kiedy zaczyna się wiosna, można mieć wrażenie, że wszystko budzi się do życia. Ptaki zaczynają śpiewać, rośliny kwitnąć. W takim razie, czy my też powinniśmy się odpowiednio nastawić na tę porę roku?

Bez wątpienia, nie jest to dla nas takie łatwe. Wstawanie o godzinę wcześniej nie należy do tych przyjemnych zmian, za to dzień jest dłuższy. W takim razie jak powinniśmy wykorzystać ten czas? Przygotowałam dla was kilka pomysłów.

1. **Długie spacer** - Jest to świetny pomysł, ponieważ możemy rozruszać kości i wyrobić mięśnie, nie przemęczając się.

2. **Wycieczki rowerowe** - To równie dobry sposób spędzania czasu w czasie wiosny, jednak ta forma wymaga więcej wysiłku.

3. **Pikniki na świeżym powietrzu** - Jeżeli chcecie w pełni skorzystać z walorów wiosny, pomysł jest idealny. Super będzie na przykład śniadanie na łonie natury.

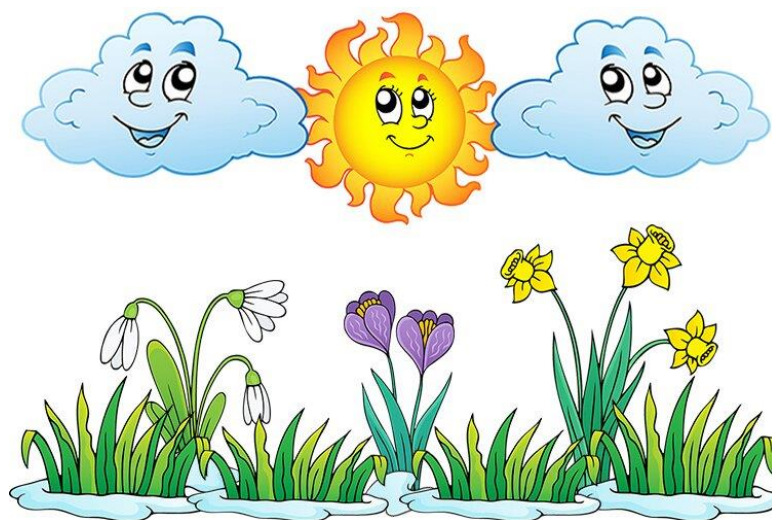
4. **Wypady na rolki** – Można to robić nie tylko wiosną, jednak jeżeli ktoś nie potrafi jeździć na rolkach, to fajnie jest próbować o tej porze roku, aby latem już w pełni korzystać z rolek.

5. **Zadbanie o ogród** - Nie wszyscy posiadamy ogród, jednak jeśli ktoś go ma, jest to nieodłączny obowiązek ogrodnika, który o niego dba. Można zauważyć nawet piękne kwiaty wiśni oraz innych drzew owocowych, które już zapylają owady.

6. **Zmiany wystroju w domu** - Czasami małe zmiany mogą dać niezwykle efekty wizualne, wystarczy czasem nawet zmienić poszewki na bardziej kolorowe lub pastelowe.

7. **Joga** - To dość specyficzny sport, jednak daje efekty. Po paru miesiącach można zauważyć zmiany w nastroju i wiele innych plusów.

NM



# Kajakarstwo

---

Kajakarstwo to sport, który może uprawiać każdy, jednakże nie każdy ma na to ochotę. Trzeba zauważyć, że ta dyscyplina ma coraz więcej zwolenników. Kajaki można wypożyczyć praktycznie przy każdym jeziorze lub rzece. Przeważnie są wykonane z laminatu, jednakże nie rzadziej spotyka się kajaki z polietylenu. Jest kilka rodzajów kajaków, np. turystyczne, sportowe, wędkarskie, morskie i górskie.

Na Podlasiu, a dokładniej w Drohiczynie, znajduje się muzeum kajakarstwa, gdzie można sprawdzić na symulatorze, który się tam znajduje, jak to jest pływać kajakiem.

Dla bardziej doświadczonych kajakarzy są organizowane zawody kajakarstwa. Od 14 czerwca do 14 lipca tego roku odbędą się mistrzostwa Europy w kajakarstwie. A co ciekawsze, kajakarz w przeciągu godziny może pokonać od 5 do 6 kilometrów.

Za pioniera kajakarstwa uważany jest John MacGregor, ponieważ w 1865 roku wybudował drewnianego Rob Roya i spływał nim po rzekach Wielkiej Brytanii i kontynentalnej Europy.

Aleksander Doba w 2010 roku jako jedyny człowiek w historii przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki, od Afryki do Ameryki Południowej, co wynosi prawie 10 000 kilometrów. Udało mu się to wyłącznie dzięki sile swoich mięśni, co jest naprawdę wielkim wyczynem. Opłynął on również cały Bałtyk i Bałkaj. Niestety zmarł on 22 lutego 2021 roku.

W 2009 roku Tyler Bradt ustanowił rekord świata w skoku kajakiem z wodospadu, a ten rekord wynosi aż 57 metrów.

K.O.

**Czuwające Panie Opiekunki:** Karin Skiba, Katarzyna Strelczuk

**Grafik:** Anita Suszczyńska

**Elitarna Kadra Redaktorska:** Amelia Nieciecka, Natalia Rakowicz, Karolina Ostrowska, Nikola Malecka, Laura Stankiewicz, Urszula Zembko, Malwina Potocka, Michał Backiel, Zuzanna Zielińska, Wojciech Wysocki, Zofia Rudawska