

SZKOLNOLAT

Szkoła Podstawowa nr 38 im. Zdobywców Wału
Pomorskiego w Bydgoszczy
Czerwiec 2022

**Wywiad z Panem mgr. Zbigniewem Sławińskim
nauczycielem muzyki i gry na instrumentach klawiszowych
w SP 38 w Bydgoszczy str 3-5**



Redaktor Naczelna:

Eliza Janas VIIId

PORADY JĘZYKOWE

Drodzy Czytelnicy, dziękuję za czas poświęcony na lekturę „Szkolnolata”. Pisanie dla Was, to przyjemność dla szkolnych Dziennikarzy. To już ostatni numer pisemka, ostatnie porady językowe. Pamiętajcie, że najważniejsze, żeby człowiek miał co powiedzieć. Nie zapominajcie też, że krzywdę wyrządzoną słowem często pamięta się do końca życia.

Życzę pięknych wakacji i mądrych wyborów.

ci, mi – krótsze formy zaimków stosowane są w środku wypowiedzenia

tobie, mnie – dłuższe formy zaimków stosowane są na początku i na końcu wypowiedzenia lub w celu zaakcentowania tego wyrazu

witam – gospodarz wita gości; niedopuszczalne w pismach oficjalnych

dzień dobry, pozdrawiam – niedopuszczalne w pismach oficjalnych; zamiast tego; Szanowni Państwo, Szanowny Panie, z poważaniem, z wyrazami szacunku

~~półtorej~~-tygodnia, ~~półtorej~~ roku, ~~półtorej~~ chleba...ten tydzień, ten rok, ten chleb...powinno być: półtora chleba, tygodnia, roku...

por – ten por, tego pora/poru (warzywo)

kościół – świątynia (budynek)

Kościół – ogół wyznawców

wyprzedaż, wyprzedane, wyprzedawanie (całkowite)

sprzedaż, sprzedane, sprzedawane

wziąłem, wzięłeś, wziąć; ~~wziąsé~~

iść do dyskoteki – do miejsca przeznaczonego do zabawy

iść na dyskotekę – np. dyskoteka organizowana w szkole – miejscu przeznaczonym do nauki

grać na sali – korzystać z części sali

grać w sali – korzystać z całej sali

jechać do Ukrainy – autonomiczne państwo

jechać na Ukrainę – uznawać, że Ukraina wchodzi w skład Federacji Rosyjskiej

w poniedziałek – p-spółgłoska, o-samogłoska (łatwo wymówić); we wtorek–w– spółgłoska, t–spółgłoska (trudno wymówić, ponieważ dwie spółgłoski, więc dodaje się e)

Wymowa hiperpoprawna jest wymową niepoprawną (np. ~~okieé~~ (łokieć), ~~opata~~ (łopata)...

Powodzenia w mądrej zabawie słowem!

Wywiad z Panem mgr. Zbigniewem Sławińskim
nauczycielem muzyki i gry na instrumentach klawiszowych
w SP 38 w Bydgoszczy

1 Dlaczego wybrał Pan pracę z dziećmi?

Miałem wspaniałych nauczycieli, którzy zachęcili mnie do wybrania tej drogi. Moja nauczycielka fortepianu p. Lubomira była osobą, która znajdowała czas na rozmowę i potrafiła wysłuchać, nie oceniając. Pochylała się nad każdym młodym człowiekiem. Imponowała mi swoją otwartością i bezinteresownością.

2 Czy gdyby mógł Pan wybrać pracę ponownie, Pana decyzja byłaby taka sama? Dlaczego?

Oczywiście, że tak. Ta praca jest realizacją moich pasji i na dodatek mogę się tą pasją dzielić z innym.

3 Jakie jest Pana najlepsze wspomnienie z czasów nauki?

Z moich czasów szkolnych odżywa we mnie kilka ciepłych, budujących wspomnień. Związane są one z ludźmi i wydarzeniami, których w tym czasie spotkałem i przeżyłem. Z wieloma osobami (zarówno koleżankami i kolegami, jak również nauczycielami ze szkoły) utrzymuję ciągły kontakt. Z miłych wydarzeń wspominam występy na koncertach i konkursach muzycznych.

4 Jaki przedmiot szkolny był Pana ulubionym?

Matematyka i geografia oraz oczywiście muzyka. W szkole muzycznej oprócz nauki gry na instrumentach (fortepianie i klawirze) lubiłem kształcenie słuchu i przedmiot o nazwie „harmonia” (nie mylić potoczną nazwą akordeonu o tej samej nazwie). Byłem w nich naprawdę dobry.

5 Dlaczego wybrał Pan naukę gry na instrumentach klawiszowych?

W zasadzie to nauka gry na instrumentach klawiszowych wybrała mnie. Na początku kariery zawodowej otrzymałem w Młodzieżowym Domu Kultury propozycję pracy na stanowisku nauczyciela nauki gry na pianinie i dyrygenta orkiestry instrumentów dętych. Po krótkim czasie od rozpoczęcia mojej pierwszej pracy, w Domu Kultury pojawiali uczniowie pytający, czy w naszej placówce prowadzona jest nauka gry na keyboardzie. Keyboard w tym czasie stawał się coraz bardziej powszechnym i popularnym instrumentem. Dyrekcja placówki postanowiła wyjść naprzeciw potrzebom uczniów i stworzyć nową formę nauki gry na keyboardzie. Zaproponowała mi, żebym zajął się organizacją pracowni instrumentów klawiszowych.

6 Jakie są Pana zainteresowania oprócz muzyki?

Fotografia sprawia mi wiele radości. Uwielbiam podróżować i to jest moja druga pasja. Historia, szczególnie Polski, wciąga mnie coraz bardziej.

7 Jaką dalby Pan radę dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z graniem na instrumentach?

Na początek zachęciłbym do spróbowania swoich sił i być może odkrycia drzemiącego talentu. Ludzie grający na instrumentach są często podziwiani przez innych. Umiejętność gry jest przydatna na różnych życiowych płaszczyznach i – najprościej mówiąc - jest po prostu fajna. Jeżeli chodzi o sam proces uczenia się gry, to zachęciłbym, żeby byli zaangażowani, pilnowali codziennego ćwiczenia i nigdy się nie zrażali niepowodzeniami. Jest to szczególnie ważne w początkowym etapie nauki.

8 Uważa Pan, że jest Pan umysłem ścisłym czy humanistycznym?

Jestem chyba bardziej „ścisłowcem”, chociażby dlatego, że w szkole zawsze bardzo lubiłem matematykę. Poza muzyką oczywiście.

9 Jakie cechy lub predyspozycje musi mieć osoba, która chce zostać nauczycielem muzyki?

Cierpliwość, cierpliwość i jeszcze raz cierpliwość... do uczniów. Nigdy nie powinna się zrażać ich niepowodzeniami. Moim zdaniem dobry nauczyciel to taki, który we wszystkim co robi, jest autentyczny. To osoba, która nie narzuca, ale pokazuje różne możliwości, różne drogi i pomaga te drogi odnaleźć.

10 Czy uważa Pan, że Pana zawód jest trudny, z czym się to wiąże? Jest zapewne zawodem często niedocenianym. Jim Fox powiedział: „Znajdź sobie pracę, którą pokochasz, a nie będziesz musiał pracować”. Chcę przez to powiedzieć, że każdy zawód jest trudny, jeżeli się go nie pokocha. Z kolei siostra Maria Lauretta stwierdziła, że: „Pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, aby odnieść sukces, jest pokochać swoją pracę”. Skąd pomysł na wykonywanie tego zawodu? Kiedy powstała myśl o nim? Jak każde dziecko przechodziłem przez różne etapy w moim życiu. Chciałem być strażakiem, policjantem Po wygraniu w czwartej klasie konkursu piosenki zrodziła się myśl, żeby zostać muzykiem. Dużą rolę w wyborze zawodu odegrała moja mama, która zauważyła, że jestem utalentowany muzycznie. Sprawiała również, że dostrzegłem piękno zawodu nauczyciela. Należę do pokolenia JP II. Ludzie młodzi, w nauczaniu Jana Pawła II byli wielką nadzieją świata. Podzielałam pogląd „naszego” Papieża. Odkąd sięgnę pamięcią, zawsze kogoś uczyłem. Najpierw to były młodsze koleżanki i koledzy oraz dzieci moich znajomych, którzy potrzebowali pomocy. O dziwo, okazało się, że jeśli w życiu codziennym brakuje mi czasami cierpliwości, to podczas nauczania mam w sobie wiele spokoju. Dostrzegłem również, że zawód nauczyciela może być twórczy i inspirujący. Po ukończeniu studiów w Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego, w Bydgoszczy podjąłem pracę w Młodzieżowym Domu Kultury, bo akurat tam był wakat. W ten sposób zostałem nauczycielem.

11 W czasie robienia jakiej czynności traci Pan poczucie czasu? Tworzenia aranżacji utworów i komponowania muzyki.

12 Czy granie na jakimś instrumencie wpływa korzystnie na samopoczucie? Dlaczego? Gra na instrumentach wpływa korzystnie na samopoczucie i nie tylko. Ćwiczy pamięć i koncentrację uwagi, a także opanowanie i cierpliwość, rozwija inteligencję i sprawność mózgu, poprawia umiejętności społeczne. Badania dowodzą, że gra na instrumencie jest świetnym środkiem antystresowym. Muzyka jest terapią, która łagodzi stres. Osoby grające na instrumentach nigdy nie żałują tego, że potrafią grać, a wręcz przeciwnie, sami często się tym chwalą.

13 Kto jest dla Pana autorytetem?

Jeżeli chodzi o autorytet w dziedzinie wychowania dzieci i młodzieży, to jest nim św. Jan Bosko nazywany „Ojcem i Nauczycielem Młodzieży”. Wprowadził on zasadę, że wychowawca stara się być dla wychowanka przyjacielem, a nie osobą, która go nadzoruje i wymierza odpowiednie kary. Była to wówczas zasada niezwykle innowacyjna. Rolę nauczyciela postrzegał jako osobę, która „służy dla dobra swych uczniów, dlatego musi być gotów znieść wszelkie kłopoty i trudy na drodze do celu, którym jest obywatelskie, moralne i naukowe wychowanie uczniów”.

14 Jakie są Pana ulubione formy rozrywki?

Chodzenie na koncerty, spędzanie wolnego czasu w domu z bliskimi, rozmowy i spotkanie się ze znajomymi. Lubię ciekawe wyjazdy turystyczne.

15 Jakie cechy ceni Pan u ludzi? Jeżeli chodzi o cechy charakteru, to cenię: szczerość, altruizm, kreatywność, skromność, ambicje, wyrozumiałość, uprzejmość, zaangażowanie. Z kolei z cech osobowości to sumienność, ugodowość, otwartość.

16 Co chciałby Pan powiedzieć o swojej rodzinie?

Moja rodzina jest jak muzyka: występują w niej wysokie i niskie tony, konsonanse i dysonanse oraz rytm, ale zawsze tworzą one jedną wspaniałą melodię. Rodzina jest najcenniejszym, co mam. Moja rodzina to czuła i pracowita żona, która jest nauczycielem w naszej szkole i dwójka dzieci o zacięciu artystycznym.

17 Jakie są Pana cele i marzenia?

Celem jest upowszechnienie muzyki wśród dzieci i młodzieży, wszechstronne umuzykalnianie wychowanków. Chciałbym sprawić, żeby uczniowie wiedzieli, że nauka jest niekończącą się przygodą odkrywania samego siebie i otaczającego świata. Moim marzeniem jest to, żeby rządzący wzięli sobie do serca słowa JP II, który podczas jednej z audiencji dla nauczycieli powiedział: „Macie do spełnienia wielką misję. Społeczeństwa powinny to sobie coraz głębiej uświadamiać i dawać oświacie wszystko, czego potrzebuje, aby sprostać swoim zadaniom: *wydatki na szkolnictwo są zawsze owocną inwestycją*”.

Dziękuję za udzielenie wywiadu,
Dominika Dorszewska, 8d

EGZAMIN ÓSMOKLASISTY



Tegoroczne egzaminy ósmoklasistów dobiegły już końca. W tym roku odbyły się w dniach od 24 do 26 maja. Wyniki będą grały bardzo ważną rolę w rekrutacji do wymarzonych szkół. W tym roku uczniowie mieli także trochę więcej czasu na przygotowania. Mamy nadzieję, że odpowiednio go wykorzystali. Dodatkowo w związku z pandemią i nauką zdalną wymagania na egzaminie zostały obniżone. Przykładowo na języku polski uczeń mógł wybrać temat wypracowania spośród dwóch: rozprawki bądź opowiadania, a w wypracowaniu mógł odnieść się do dowolnej lektury obowiązkowej spełniającej warunki tematu.

W arkuszu z matematyki nie pojawiły się natomiast zadania z geometrii, a wymagania dotyczące działań na pierwiastkach oraz stereometrii sprawdzane były w ograniczonym zakresie. Mimo to egzaminy mogły sprawić trudności.

Pamiętajmy jednak, że jest to egzaminu do którego uczniowie przygotowują się przez całe 8 lat szkoły podstawowej. Skupienie na lekcjach i skrupulatność w wykonywaniu zadań wystarczą, aby wyżej wspomniany egzamin napisać bez większych problemów. Liczymy, że tak właśnie się stało.

W tym roku uczniowie musieli zmierzyć się z utworem Aleksandra Fredry pod tytułem „Zemsta”. W rozprawce mieli uzasadnić swoje zdanie na temat pokonywania trudności z przyjacielem. Opowiadanie dotyczyło natomiast spotkania z wybranym bohaterem lektury obowiązkowej oraz naszej refleksji, iż warto było znaleźć się w jego świecie przedstawionym. Pojawiła się także interpunkcja oraz słowotwórstwo. Wiele zadań polegało również na rozumieniu tekstu czytanego.

Zadania z matematyki, jak zazwyczaj, były bardzo różnorodne i nie sposób opisać każdego z nich, mimo to wierzymy, że nie sprawiły większych trudności.

Angielski składał się z rozumienia tekstu czytanego, słuchania oraz wypowiedzi pisemnej. W tym roku był to e-mail na temat zepsutego telefonu. Na każdym przedmiocie pojawiły się trudniejsze, jak i te prostsze zadania. Jednak jest już po wszystkim, a ósmoklasiści mogą odetchnąć. Wyniki będzie można poznać już 1 lipca. Uczniowie będą mogli otrzymać je drogą elektroniczną. Znajdą się one na indywidualnych kontach ucznia. Chcąc uzyskać do nich dostęp, należy zalogować się na stronie właściwej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej. Każdy uczeń powinien otrzymać hasło do tego konta, loginem jest zaś numer PESEL.

Dzień Dziecka



Międzynarodowy Dzień Dziecka

Dzień ustanowiony w 1954 przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) dla upowszechniania ideałów i celów dotyczących praw dziecka zawartych w Karcie Narodów Zjednoczonych (1945) i obchodzony od 1955 w różne dni roku w różnych krajach członkowskich ONZ. W Polsce Dzień Dziecka obchodzony jest 1 czerwca.

Dzień Dziecka w Polsce

W Polsce Międzynarodowy Dzień Dziecka obchodzony jest od 1950 w dniu 1 czerwca. Po raz pierwszy zorganizowano go w związku z akcją zbierania podpisów pod Apelem Sztokholmskim. Od 1952 stało się świętem stałym. Jego inicjatorem jest organizacja zwana International Union for Protection of Childhood, której celem było zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom z całego świata. Z okazji Dnia Dziecka w szkołach często obchodzony jest dzień sportu; np. poprzez organizowanie rozgrywek międzyklasowych. Przed II wojną światową z inicjatywy Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem od 1929 roku w dniu 22 września obchodzono Święto Dziecka. Tego dnia po mszach w kościołach dzieci udawały się do szkół na uroczyste akademie, a następnie na przygotowane wycieczki i zabawy, w czasie których rozdawano słodczyce, zakupione ze środków pozyskanych ze zbiórek publicznych. Gry, zabawy, czas spędzony z rodzicami, tak właśnie obchodzimy Dzień Dziecka w Polsce. Na całym świecie różnie jest obchodzony ten dzień, jednak skupia on całą swoją uwagę na dzieci.

*~Żyj tak, aby każdy kolejny dzień był niesamowity i
wyjątkowy.*

Nie bój się szaleństw i pokonywania własnych barier.

Korzystaj z życia, czerp z niego pełnymi garściami.

Abyś nigdy nie żałował, że czegoś nie zrobiłeś.~



Każdy wie, że za kilka tygodni zaczną się wakacje. Z tego powodu warto przypomnieć sobie trochę zasad, które pomogą nam bezpiecznie spędzić ten długo wyczekiwany odpoczynek. Na pewno wielu z Was będzie korzystało ze słonecznej pogody i będzie kąpało się w jeziorze lub morzu. Należy pamiętać, aby pływać w miejscach dozwolonych oraz strzeżonych. Nie zaleca się również skakać rozgrzanym do wody, ponieważ można dostać szoku termicznego.

W razie takiego wypadku poszkodowanej osobie należy ustabilizować temperaturę ciała. Należy ją przenieść w ciepłe, suche i bezwietrzne miejsce i zdjąć przemoczone ubranie. Osoby takiej nie należy nagle ogrzewać. Podnoszenie temperatury należy prowadzić stopniowo poprzez przykrycie jej kocem ratunkowym, a w razie jego braku, zwykłym kocem czy ręcznikiem. Nie powinno się skakać „na główkę” oraz na płytką wodę. Podczas przebywania na słońcu warto mieć nakrycie głowy i posmarować się kremem z filtrem. Należy również pić dużo wody, aby się nie odwodnić. Wiadomo też, że w wakacje zdarzają się dni deszczowe i burzowe. Nie należy wtedy chować się pod wysokie drzewa. Najlepiej przebywać w tym czasie w domu. Podczas wyjazdu w góry należy trzymać się wyznaczonych szlaków, chodzić w grupach kilkusobowych oraz dopasowywać trudności szlaków do swoich umiejętności. W trakcie jazdy na rowerze warto mieć kask na głowie oraz zrobić przegląd roweru i upewnić się czy ma:

- co najmniej jeden sprawnie działający hamulec,

- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

Numery alarmowe:

112- telefon alarmowy służb ratowniczych

997 - telefon alarmowy Policji

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego **601 100**

100 - telefon alarmowy WOPR

Sport



Natalia Kaczmarek jest polską lekkoatletką, specjalizującą się w biegu na 400 m. Mająca na koncie między innymi złoto igrzysk w Tokio zawodniczka od samego początku sezonu na otwartym stadionie spisuje się znakomicie. Kilka dni temu zdecydowanie wygrała bieg na 400 metrów na mityngu w Dessau-Rosslau, bijąc przy okazji rekord mityngu czasem 51,23 s. Jednak we wtorek udowodniła, że nie był to szczyt jej możliwości, 31.05.2022 rywalizowała ze znanymi zawodniczkami, takimi jak Candice McLeod pochodząca z Jamajki, Lieke Klaver z Holandi czy Fiordaliza Cofil z Dominikany. W gronie startujących znalazły się również Anna Kiełbasińska i Justyna Święty-Ersetic., które także reprezentowały nasz kraj. W Ostrowie, gdzie rozgrywała się konkurencja, Kaczmarek ruszyła z ósmego toru, lecz w niczym jej to nie przeszkodziło. Polka rozpoczęła spokojnie i na ostatniej prostej była na szóstej pozycji, ale popisała się znakomitą finiszem. Czas 50,16 sekundy. Rekord życiowy i najlepszy wynik w Polsce od 1977 roku. Poprawiła ona swój dotychczasowy rekord o 0,54 s. Szybciej w Biało-Czerwonych barwach biegła tylko Irena Szewińska. Dzięki temu Kaczmarek wskoczyła na pierwsze miejsce na europejskich listach i piątą na świecie. Ale to nie wszystko.

Warty uwagi jest także bieg Anny Kiełbasińskiej, bowiem wyrównała ona swój rekord życiowy wynoszący 50,38 s. Polka zajęła trzecie miejsce, prawie pokonując Candice McLeod.

Gratulujemy każdej z zawodniczek. Wierzimy, że nie jest to koniec, a przed nimi jeszcze wiele wyzwań, treningów, zawodów, ale także zdobytych medali. Sport jest ważną częścią życia każdej z nich, niech zatem nie ustają w drodze do celu. Mam nadzieję, że jeszcze niejednokrotnie będziemy słyszeć o sukcesach reprezentantek Polski.

Liczę również na to, że zainspirują one kolejne pokolenia, będą przykładem wytrwałości i siły do pokonywania własnych słabości. Każda z nich wiele przeszła, jednak dzięki każdej wylanej kropli łez czy potu, są dziś właśnie w tym miejscu. Miały odwagę, aby spełnić swoje marzenia, chciały rozwijać pasję. Każdy element składał się na ten ogromny sukces. Jesteśmy pełni podziwu.

Hobby

każdy z nas chce poznawać, próbować nowych rzeczy, dzięki temu odkrywamy nasze zainteresowania i pasje, który często Zostają z nami na całe życie. Hobby to czynności, który nas zajmują, pochłaniają, do których chętnie wracamy.

Jeżeli masz trochę wolnego czasu, pomyśl o rozwijaniu swoich pasji. Jest tak wiele możliwości, że każdy znajdzie zajęcie odpowiednie dla siebie. Znalezienie swojej pasji wymaga pewnego wysiłku, zastanawiamy się być może, dlaczego mielibyśmy to robić, skoro tak wygodnie można spędzić wolny czas przed telewizorem albo w gronie znajomych na rozmawianie na rozmowach o niczym.

jest mnóstwo korzyści płynących z posiadania hobby rozwój swoich zainteresowań i wspaniałą formą odpoczynku zajmujesz się czymś innym niż w szkole czy pracy, dzięki czemu możesz odpocząć od codziennych problemów i zapomnieć o stresie.

Ponadto, uprawiając jakieś hobby masz wiele okazji do poznawania nowych ludzi. Spotykasz ich przy okazji szkoleń, zawodów, pokazów itd.

Zainteresowania są siłą napędową naszego działania. Dzięki hobby kształtujemy charakter i odkrywamy samego siebie. Każdy z nas może i powinien odkryć swoje zainteresowania

jak odnaleźć swoją pasję, przeszukując różne źródła, nie znalazłam jednoznacznej odpowiedzi. Próbowanie nowych rzeczy to klucz do sukcesu. Żeby odkryć coś nowego często musimy wyjść poza swoją strefę komfortu warto sięgnąć na przykład do internetu i spojrzeć na spisy zainteresowań i kilka przetestować.

Życie bez zainteresowań byłoby dla nas nie owocnego, nudne, bez celu. Warto odkryć coś, w czym się odnajdziemy, bo to wypełnia nasze życie.

Szlachetniej

Łakniesz poszerzenia swojego słownictwa? Pragniesz wyrażać się wyrafinowanie? Oto **15 wyjątkowych wyrazów w języku polskim**.

Arywista - osoba, chcąca za wszelką cenę coś zdobyć bez względu na cenę moralną.

Cezura (nie cenzura) - przełomowy moment w historii albo czyimś życiu; ukończenie szkoły, poród, lądowanie na księżycu, wynalezienie kanapki.

Dezynwoltura - niestosowane, lekceważące zachowanie; w języku nieformalnym mówimy, że ktoś jest chamski.

Dyletant - osoba zajmująca się jakąś dziedziną albo wypowiadająca się o niej bez fachowej wiedzy :)

Enigmatyczny - tajemniczy; trudny do zrozumienia; jak ludzie, którzy do miski wlewają mleko przed płatkami.

Erudycyjny - mądry; wszechstronny.

Imponderabilia - coś, czego nie da się bezpośrednio dotknąć albo zmierzyć, ale wywiera na nas wpływ - uczucia, wartości. Rzeczownik ten występuje tylko w liczbie mnogiej.

Kuriozum - osobliwe zjawisko lub rzecz.

Kurtuazja - wyjątkowa uprzejmość; kurtuazja przejawia się z głodem.

Luminarz - osoba wybitna, znana w jakiejś dziedzinie naukowej bądź kulturowej.

Mitrzyć - marnować czas; mitrzę, mitrzycie, mitrzą, mitrzyłam, mitrzyliśmy.

Mistyfikacja - celowe wprowadzenie kogoś w błąd.

Pretensjonalny - może zwyczajnie słowo, ale ma moc, gdy wiemy, kiedy go używać. Oznacza sztuczny(zachowanie, wygląd), przesadzony(wygląd) albo dziwaczny(o guście). Gdy ktoś jest pretensjonalny to nie ma on pretensji, ale się o nie prosi.

Safandula - osoba niezdarna, ślamazarna; solidniejsza nazwa fajtlapy.

Tromtadracja - krzykliwe wygłaszanie poglądów lub haseł bez treści; czyli używanie języka bez używania mózgu.

To wszystko. Przyznaj, że musiałeś/aś niektóre z tych wyrazów przeczytać więcej niż raz :)

Porady kulinarne

Nadeszło lato, które niesie ze sobą upały. W takich momentach musimy pamiętać, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Wiem również, że jest spora grupa osób, które nie przepadają za najzwyklejszą wodą. Pamiętajmy, że w okresie letnim mamy dostęp do pełnej gamy najróżniejszych warzyw i owoców, z których możemy zrobić np. smoothie

Smoothie malinowo-jagodowe

Składniki:

- 1kg malin
- 200g jagód
- 250 ml gęstego jogurtu- mięta

Sposób przygotowania:

Maliny miksujemy z jagodami. Całość wylewamy na szeroką blaszkę i wkładamy do zamrażarki na 2 godziny. Do blendera wlewamy gęsty jogurt, do którego dodajemy zmrożoną masę owocową. Łatwiej będzie połączyć składniki, gdy pokroimy zamrożoną masę na mniejsze kawałki. Całość miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Smoothie podajemy z listkami świeżej mięty.



Smoothie owocowe z mleczkiem kokosowym

Składniki:

- puszka mleka kokosowego
- 200 ml mleka
- limonka
- garść świeżej kolendry
- 4 łyżki cukru
- 200 g świeżych borówek
- 100 g świeżych malin - kilka kostek lodu

Sposób przygotowania:

Do blendera włóż umyte wcześniej maliny i borówki. Dodaj mleko kokosowe, cukier, sok z limonki, mleko, świeżą kolendrę i zmiel wszystko na gładką masę. Serwuj w wysokiej szklance z lodem i listkami mięty.



Choroby

Mukowiscydoza

Mukowiscydoza jest przewlekłą chorobą dotyczącą przede wszystkim układu oddechowego i pokarmowego. Jest ona uwarunkowana genetycznie, co oznacza, że chorzy na mukowiscydozę posiadają zmutowany gen, który powoduje nieprawidłową pracę komórek wydzielniczych znajdujących się w wielu organach ludzkiego organizmu. Komórki te wydzielają nieprawidłowy, gęsty i lepki, śluz. Wydzielina ta gromadzi się w różnych układach, zwłaszcza w oskrzelach, płucach, przewodzie pokarmowym i układzie rozrodczym, upośledzając ich działanie i powodując występowanie różnych powikłań. Częstość występowania mukowiscydozy w Polsce określa się jako 1 na 5000 urodzonych dzieci. Chorują zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. Mniej więcej 2–5% osób w naszej populacji jest nosicielami zmutowanego genu.

Astma

Astma jest chorobą, która dotyczy oskrzeli. Tchawica i oskrzela to rurki doprowadzające powietrze do płuc. Oskrzel są zbudowane z chrząstki, stanowiącej „szkielet” lub „rusztowanie” ich ściany, mięśni i błony śluzowej. Skurcz mięśni zlokalizowanych w ścianie oskrzeli jest przyczyną ich zwężenia podczas napadu astmy. W porównaniu z osobami zdrowymi oskrzela u chorych na astmę kurczą się zbyt łatwo i zbyt mocno. W przebiegu astmy, mięśnie oskrzeli przerastają, stają się grubsze, silniejsze, i zdolne do spowodowania jeszcze większego skurczu oskrzeli. Oskrzel są wyściełane błoną śluzową. Błona śluzowa tchawicy i większych oskrzeli jest pokryta komórkami z rzęskami. Typowe dla astmy jest występowanie napadów duszności i kaszlu, często w nocy i nad ranem. Pomiędzy napadami większość chorych nie odczuwa żadnych objawów. Typowe objawy:

- kaszlel
- duszność
- ściskanie w klatce piersiowej -
świszczący oddech.

Objawy astmy mają najczęściej charakter napadowy. Pomiędzy napadami większość chorych nie odczuwa żadnych dolegliwości. Duszność i kaszel ustępują samoistnie albo po leczeniu (zwykle wystarcza przyjęcie szybko działającego leku rozkurczającego oskrzela). U niektórych chorych jedynym objawem astmy jest uporczywy kaszel (mówimy wtedy o tzw. wariacie kaszlowym astmy).

Ciekawostki o jedzeniu

Jabłka unoszą się na wodzie i nie są w stanie zatonać, ponieważ posiadają w składzie 25% powietrza. Pestki jabłek zawierają substancję, która w dużych ilościach prowadzi do zatrucia. Są to: amigdalina, cyjanek i cukier, które w toku procesów metabolicznych rozkładają się do cyjanowodoru, czyli silnie trującej substancji. Połknięcie lub rozgryzienie kilku pestek nie zagraża naszemu życiu.

Jedynym produktem spożywczym, który się nie psuje, jest **miód**. Do wyprodukowania jednego kilograma miodu, pszczoły muszą przemierzyć odległość odpowiadającą czterokrotnemu okrążeniu ziemi oraz oblecieć cztery miliony kwiatów.

Zanim Krzysztof Kolumb odkrył Amerykę, Aztekowie i Majowie wykorzystywali **ziarna kakaowca** jako walutę. Był to bardzo cenny napój, a jego spożywanie postrzegano jako luksus.

Marchewka nie była kiedyś pomarańczowa, a fioletowa lub biała. Zmiana koloru marchewki nastąpiła na przełomie XVI i XVII wieku w Holandii, poprzez skrzyżowanie upraw. Dzisiejsza marchew, to oprócz szpinaku jedyne warzywo, które jest bardziej odżywcze po ugotowaniu, niż na surowo. Dodatkowo, spożycie jednej marchewki spełnia 200% dziennego zapotrzebowania człowieka na witaminę A.

Popularny napój **Coca – cola** bez zawartych w niej barwników, miałaby kolor zielony. Napój ten, jest tak bardzo lubiany, że w ciągu dnia na świecie wypija się go, około 600 milionów puszek.

Pomidory były w XVI wieku uznawane za trujące i dlatego uprawiano je jako rośliny dekoracyjne. W tej chwili, na świecie znanych jest 20 tysięcy odmian tego warzywa.

Jajka przechowywane w lodówce zachowują świeżość przez tydzień, natomiast pozostawione w temperaturze pokojowej, stracą świeżość w ciągu jednego dnia.

Zielony **banan** zawiera tylko 3% cukru, natomiast bardzo dojrzały ma w swoim składzie aż 20%.

Indyk, ryby i ser mają najwyższy stosunek białka do kalorii.

W 96% amerykańskich domów zawsze znajdziemy **ketchup**. Sól i pieprz niekoniecznie.

Masło orzechowe, które zawiera dużą ilość aminokwasu zwanego tryptofanem, ułatwia zasypianie oraz wpływa na poprawę humoru. Z masłem tym, związana jest pewna fobia, zwana arachibutyrofobią, która objawia się lękiem przed przyklejeniem się masła orzechowego do gardła.

wiersze na lato

Letnia ulewa

Przed chwilą słońce.
Nagle ... ulewa!
Bije o ziemię,
bije o drzewa,
na szybach dzwoni
i w rynnach śpiewa,
w kałużach pluszcze
letnia ulewa.
I znowu cicho.
Znowu pogoda.
W całym ogrodzie
kałuże, woda...
Po ścieżkach płyną
srebrne strumyki...
Prędko! Zbierajmy l
leśne kamyki,
port budujemy,
gdzie płytkie morze.
Tamy stawiamy
w ciepłym jeziorze.
Puszczajmy łodzie
z listeczków gruszy,
nim ziemię znowu
słońce osuszy...

~Irena Suchorzewska~

Niech żyje poranne słońce!

Niech żyje poranne słońce!
Niech żyje słońce!,
krzyczy ptak na gałęzi.

A chłop śpiewa:
Niech żyje słońce!

I przytłoczony pomarańczowy
pomarańczy: Niech żyje słońce!

A dach domu:
Niech żyje słońce!

I konia, który to czuje,
letnie, w gardle:
Niech żyje słońce!

~Rafael Alberti~

cytaty na lato

Letnie popołudnie; dla mnie zawsze były to dwa najpiękniejsze słowa w moim języku

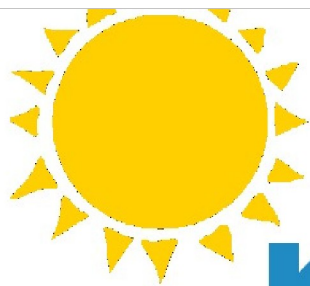
~Henry James~

Lata zawsze latają ... chodzą zimy!

~Charlie Brown~

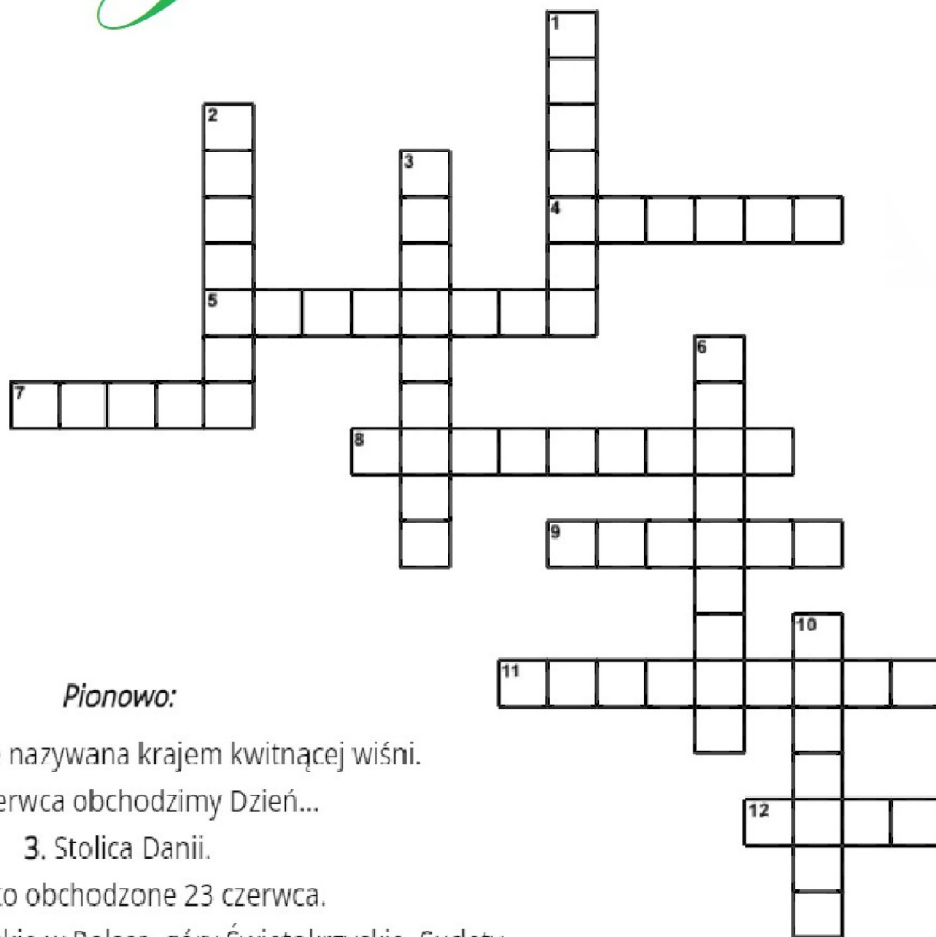
Czasami leżenie na trawie w letni dzień, słuchanie szmeru wody lub obserwowanie chmur
unoszących się na niebie, nie jest stratą czasu.

~John Lubbock~



KRZYŻÓWKA

czerwcową



Pionowo:

1. Powszechnie nazywana krajem kwitnącej wiśni.
2. 1 czerwca obchodzimy Dzień...
3. Stolica Danii.
6. święto obchodzone 23 czerwca.
10. Trzy łańcuchy górskie w Polsce, góry Świętokrzyskie, Sudety oraz...

Poziomo:

4. Jeden z najczęściej odwiedzanych przez Polaków krajów, zachodni sąsiad.
5. Stolica Australii.
7. Najdłuższa rzeka w Polsce.
8. Jeden z kierunków wakacyjnych Polaków, Morze...
9. 6 największe miasto w Polsce.
11. Święto obchodzone 16 czerwca.
12. 21 czerwca zaczyna się...

