

ŻABIĄTKI Z PIĄTKI

Szkoła Podstawowa nr 5 im. Stefana Artwińskiego w Kielcach



W numerze:

- Zdrowe odżywianie str. 2
- Rośliny dla początkujących str. 3
- Z życia redaktorów gazetki "Żabiątki z piątki" str. 4
- Jak to jest rozstać się z klasą po 8 latach? str. 5
- Kropla z japońskiej kultury str. 6

Zdrowe odżywianie

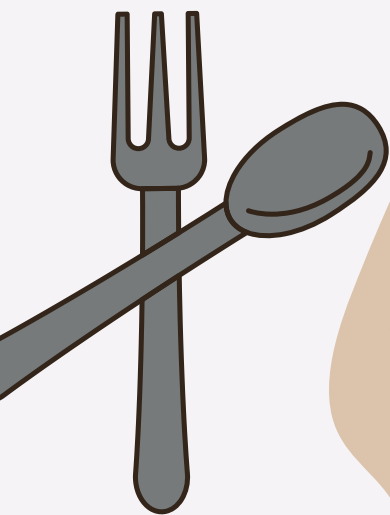
by Marika <3

Zacznijmy od tego, że odżywianie jest jedną z trzech najważniejszych czynności potrzebnych do życia. Poprzez jedzenie dostarczamy organizmowi energii. Człowiek potrzebuje również dużo witamin i protein, które w jedzeniu są zawarte. Musimy pamiętać, że odżywianie nie będzie do końca skuteczne, jeżeli nie zachowamy odpowiedniej ilości potrzebnych nam składników. Zakłada się też, że najlepiej spożywać 5 posiłków dziennie. Dietetycy są w większości zgodni, że dziennie wystarczy 4-5 posiłków, w regularnych odstępach co 3-4 godziny.



Przejdźmy do tematu również ważnego. Dużo osób mówi, że jeśli chcemy schudnąć, czy zdrowo się odżywiać, powinniśmy nie jeść słodczy. W dużym stopniu jest to prawda, ale nie wolno zapominać, że cukier również jest bardzo potrzebny. Jednak, nie ten ze słodczy. Żeby dostarczać organizmowi cukru oraz nie przejadać się słodkościami, możemy spróbować zastąpić je pysznymi sałatkami owocowymi (moje ulubione) czy owsianką z owocami, w szczególności polecam czekoladową z malinami ;)

Pewnie wiecie też, że są różne rodzaje diet, w których wyszczególniony jest zazwyczaj jeden lub dwa składniki. Ja wymienię wam te najbardziej znane i postaram się wytłumaczyć na czym polegają:



1. Dieta podstawowa - zachowanie w umiarkowanym stopniu wszystkich składników odżywczych.
2. Dieta łatwo strawna - jest to modyfikacja diety podstawowej z wyszczególnieniem produktów łatwych do strawienia.
3. Dieta wysokobiałkowa - polega na ograniczeniu spożycia tłuszczu, przy jednoczesnym dostarczaniu organizmowi więcej białka.
4. Dieta niskobiałkowa - jej celem jest zapobieganie wytwarzaniu się w organizmie szkodliwych produktów przemiany białek (głównie w chorobach).
5. Dieta bezglutenowa - wykluczenie wszystkich produktów zawierających w swoim składzie kompleksy białek określanymi jako gluten.
6. Inne diety takie jak: dieta lekkostrawna z modyfikacjami konsystencji: dieta przecierana, dieta papkowata, dieta płynna, dieta kleikowa, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa), dieta uboga energetyczna, dieta z ograniczeniem tłuszczu, dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa).

Jeśli chcemy przejść na dietę najlepiej spotkać się ze specjalistą - dietetykiem, który pomoże nam ją odpowiednio skomponować.



ROŚLINY

Od jakiegoś czasu rośliny stają się coraz bardziej popularną dekoracją domu, jednak czy są one tylko ozdobą? Przekonacie się w tym artykule.

Co dają nam rośliny domowe i dlaczego warto je hodować?

- <3 Rośliny doniczkowe zwiększają wilgotność powietrza.
- <3 Niektóre rośliny zwiększają ujemną jonizację powietrza co ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.
- <3 Rośliny zwiększają ilość tlenu w pomieszczeniu, który jest nam niezbędny do życia.
- <3 Kwiaty, które mamy w pomieszczeniu działają relaksująco.
- <3 Rośliny są w stanie pochłaniać substancje chemiczne, które są emitowane przez niektóre przedmioty.

Rośliny idealne dla początkujących - jak je hodować

Monstera

- <3 Podlewać jak podłoże przeschnie
- <3 Ziemia najlepiej przepuszczalna albo do monster
- <3 Zraszać dwa razy w tygodniu
- <3 Raz w tygodniu myć liście
- <3 Miejsce, które ma dostęp do słońca ale nie bezpośrednio
- <3 Raz w roku przesadzać
- <3 W okresie wiosennym i jesiennym co miesiąc nawozić



Peperomia tępolistna (Peperomia obtusifolia)

- <3 Podlewać jak podłoże przeschnie
- <3 Ziemia do sukulentów
- <3 Zraszać raz w tygodniu
- <3 Raz w tygodniu myć liście
- <3 Miejsce zacienione
- <3 Przesadzać co rok
- <3 Nawozić raz na miesiąc



Pieniążek (Pilea Peperomioides)

- <3 Podlewać aby podłoże cały czas było delikatnie wilgotne
- <3 Ziemia przepuszczalna albo zwykła z warstwą drenażu
- <3 Zraszać dwa razy w tygodniu
- <3 Raz w tygodniu myć liście
- <3 Miejsce nasłonecznione
- <3 Przesadzać co rok
- <3 Nawożenia nie potrzebuje



Sukulenty

- <3 Podlewać, kiedy podłoże przeschnie
- <3 Ziemia do sukulentów
- <3 Nie zraszać
- <3 Nie myć liści
- <3 Miejsce obojętne jakie ale trochę dostępu do słońca muszą mieć
- <3 Przesadzać jak nie mieszczą się w doniczce
- <3 Czasami nawozimy

Maja :)



Z życia redaktorów

gazetki "Żabiątki z piątki"

Wiktorja Saramak

Pewnie niektórzy z Was są ciekawi jak wyglądają nasze spotkania, skąd bierzemy pomysły na artykuły do gazetki oraz czy kiedyś ktoś z nas miał problem z napisaniem artykułu.

Nasze spotkania

Zacznijmy od tego, że nasze spotkania są bardzo tajne, ponieważ z P. Jung plotkujemy o wszystkim co się dzieje w szkole i poza nią, więc mamy zasadę, że "to co mówimy w tym pokoju zostaje w tym pokoju". Na naszych spotkaniach pojawia się też tajna osoba, która nie należy do gazetki, ale jest mile widziana. Często na naszych spotkaniach jest bardzo chaotycznie, dosłownie wszyscy sobie wchodzimy w zdanie i się bez przerwy śmiejemy. Z tego powodu, że spotkania są z rana zawsze każdy z nas pije kawkę albo herbatkę, czasami są też inne przysmaki. Zdarza się, że się spóźniamy a jedna osoba w ogóle nie przychodzi :(Kiedy wybija godzina 8.30 P. Jung skacze z radości, że już wychodzimy :)).

Pomysły na artykuły

Następną ważną rzeczą są pomysły na artykuły, które mają się znaleźć w gazetce. I właśnie z tym jest największy problem. ZAWSZE! Kiedy się spotykamy to powinniśmy wymyślać artykuły, ale... zamiast tego śmiejemy się aż do płaczu i plotkujemy o rzeczach w ogóle nie związanych z gazetką. Zawsze musimy sobie nawzajem pomagać z wymyślaniem tematów na artykuł i - co jest najgorsze - zawsze wymyślamy je na sam koniec miesiąca.

Jak powstają artykuły?

Więc jak już mamy swoje pomysły to zaczynamy szykować do nich informacje i piszemy. Bardzo często przeprowadzamy ankiety wśród Was. Jednak czasami są problemy, jedna z naszych redaktorek uzyskała tylko 2 odpowiedzi na swoją ankietę. Najczęściej do pisania artykułów używamy naszej wyobraźni i mózgu, staramy się pisać o tym czego nie znajdziecie w internecie ;) Często, aby mieć wenę do pisania musimy sobie przygotować herbatkę oraz coś do jedzenia, albo w czasie pisania słuchamy muzyki. Na koniec błagamy Panią, aby nam przedłużyła czas na napisanie artykułu, na szczęście zawsze się to udaje.



Jak to jest? rozstać się z klasą po 8 latach



Patrząc na postawione wyżej pytanie, wiele osób może nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, jak by na nie odpowiedziało. Bo przecież jesteśmy te kilka lat z tymi samymi osobami wokół, nagle mija ósmy rok i okazuje się, że musimy się rozstać.

Niektórzy z tego powodu nawet się cieszą, może w końcu w szkole średniej spotkają ludzi, z którymi dogadają się lepiej i znajdą wspólny język, czego nie doświadczyli w podstawówce. Inni z kolei tak bardzo zgrali się ze swoją klasą i przywiązali do swoich kolegów i koleżanek, że nie mogą sobie wyobrazić, że już nie będą się codziennie spotykać w szkolnej sali lekcyjnej. Jest też trzeci typ - są to osoby, które prawdopodobnie same nie wiedzą, co czuć. Z jednej strony się cieszą, bo będą mogły otworzyć się na nowych ludzi, ale z drugiej strony czują sentyment do swojej klasy ze szkoły podstawowej. Zadałam pytanie z nagłówka kilku osobom i wybrałam dwie odpowiedzi:

”Z jednej strony cieszę się ze kończę szkołę, bo wreszcie poznam innych przyjaciół i nie będę musiała się kolejny rok męczyć ze swoją klasą. Z drugiej strony opuszczenie szkoły będzie dla mnie smutne, bo miałam tu kilka mega fajnych przyjaciół, z którymi jak pójdę do szkoły średniej mogę utracić kontakt na zawsze. Oczywiście najtrudniej będzie mi się rozstać z ruletkami na WOS-ie i na historii”.

- anonimowa uczennica naszej szkoły

”Mam podobne zdanie, co poprzednia osoba, ale mogę dodać, że będzie mi brakować wrzasków na korytarzu, przepychanek w sklepiku no i oczywiście wiecznie zajętych i oblężonych łazienek”.

- anonimowa uczennica naszej szkoły

Tak jak się spodziewałam, odpowiedzi były najczęściej po środku.

W końcu w każdej sytuacji można znaleźć plusy i minusy.

Jeśli chcecie, możecie napisać do redakcji na maila zabiatkizpiatki6@gmail.com i napisać swoje odczucia. Bardzo chętnie dowiemy się, jak wy byście odpowiedzieli na pytanie postawione w tytule.

Weronika Toporek



Kropla z japońskiej kultury

Julia Stankiewicz

Podczas pandemii manga i anime zaczęły stawać się coraz popularniejsze. Ale jak w ogóle się za to zabrać?

Zacznijmy od dużej trudności z czytaniem mang. Po pierwsze zaczynany je czytać "od tyłu". Oznacza to, że początek jest tam, gdzie w książkach, z którymi mamy styczność na codzień jest koniec.

W kolejności czytania scen też jest drobna różnica. Mianowicie czytamy je od prawej do lewej, nie jak w zwykłych książkach, od lewej do prawej. Tak jak jest pokazane na zdjęciu obok

Przejdźmy do drugiego tematu - anime. Od jakich zacząć? To akurat trudne pytanie, jest dużo gatunków i tutaj trzeba już sobie wybrać taki, który najbardziej odpowiada naszym upodobaniom. Moim zdaniem najlepiej też zacząć od krótszych produkcji, 12 lub 24 odcinkowych. Klasyki takie jak Naruto to świetne anime, ale w pewnych momentach mogą stawać się nużące i odpychać.



Kartka z mangi "Miecz zabójcy demonów"

Osobiście mogę polecić anime, które bardzo lubię:



To your eternity (24 odc.) - opowiada o tym, jak ktoś w rodzaju boga stwarza energię przybierającą postać wszystkiego co wywoła w nim jakieś szczególne bodźce.

Sk8 the infinity (12 odc.) przyjemna produkcja przedstawiająca jak zainteresowania mogą połączyć ludzi.

