

ŻABIĄTKI Z PIĄTKI

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Kielcach



W numerze:

Aktualności	2
Formy aktywności fizycznej na ciepłe dni	3
Objawy uzależnienia od telefonu komórkowego	4
Majówka z naszymi uczniami	5
Stacja kolejowa Kielce Głównie	6
Szkolny patyczak	7
Różnice pomiędzy zauroczeniem i miłością oraz przyjaźnią i koleżeństwem okiem naszej koleżanki	8



Aktualności

Kreliciec



10 kwietnia już po raz trzeci zajęliśmy miejsca na trybunach w Hali Legionów, by kibicować drużynie Industriad Kielce, która wygrała z Corotop Gwardią Opole 36:22 i przeszła do finału 4 Orleń Pucharu Polski.



18 kwietnia odbył się uroczysty finał XXI Międzyszkolnego Konkursu Literackiego „Kręc się, kręc, wrzeczono, wij się baśni wij...”.

Zadaniem uczestników było napisanie baśni na jeden z poniższych tematów:

- Tajemnicze zwierciadło i magiczny świat
- O księżniczce, która nie chciała iść na bal
- O dzielnym koguciku, który mieszkał w kurniku



W kwietniu w szkole przy ulicy Górniczej odbyły się warsztaty, których tematyka była podyktowana trwającym w szkole Tygodniem Neuroróżnorodności.



17 kwietnia poddaliśmy naszych uczniów ciężkiej próbie - a mianowicie w szkole został zorganizowany dzień offline, czyli dzień bez telefonów. Na korytarzach pojawiły się szachy, gry planszowe i karciane oraz pufy, na których uczniowie mogli spokojnie usiąść i porozmawiać z koleżankami i kolegami



Krótki filmik z tego dnia jest dostępny na naszym Tik Toku szkolnym nazwa: zsp_2

Wiktoria

Formy aktywności fizycznej na ciepłe dni

W tym artykule przedstawię przykłady różnych możliwości na spalenie zbędnych kalorii poprzez ruch.

Rolki

Jeżdżąc godzinę na rolkach, możemy spalić nawet 700 kalorii. Regularna jazda na rolkach pozwala wzmocnić mięśnie brzucha, zlikwiduje cellulit na udach i ogólnie poprawi nasz wygląd.



Rower

Oczywiście spalane kalorie w ciągu godziny są zależne od intensywności i prędkości jazdy, ale przez godzinę przyjemnej przejażdżki możemy spalić około 500 kalorii.



Pływanie

Spalane kalorie są zależne głównie od tego, jakim stylem będziemy pływać i jak szybko będziemy to robić, jednak przez godzinę pływania spalamy od 300 do 400 kalorii. Regularne pływanie także wzmacnia nasze mięśnie oraz wpływa na elastyczność ciała.



Bieganie

Dzięki godzinnemu bieganiu spalamy ponad 500 kalorii. Regularne bieganie normalizuje ciśnienie krwi, zwiększa objętość serca i dotlenia mózg.



Spacerowanie

Przez godzinę nieintensywnego chodzenia spalamy około 250 kalorii. Tak jak bieganie, spacerowanie wzmacnia cały nasz organizm, dotlenia mózg i poprawia humor.

Wszystkie z wymienionych aktywności fizycznych zmniejszają ilość kortyzolu we krwi - hormonu stresu - oraz zwiększają ilość dopaminy - hormonu szczęścia - która pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.

Jeśli ktoś z czytających ten artykuł chce zadbać o swoje zdrowie, to oczywiście wskazane jest także odstawianie fast foodów, słodczy i napojów gazowanych. Najlepiej zastąpić je zdrowszymi produktami takimi jak owoce, warzywa czy woda.

Ksawery

Jakie są objawy uzależnienia od telefonu? Jak zapobiegać?

W tym artykule przedstawię wam, jakie są objawy uzależnienia od telefonu oraz jak mu zapobiegać.



Jakie są objawy uzależnienia od telefonu?

- Spędzanie dużej ilości czasu w ciągu dnia na korzystaniu z telefonu (w tym w mediach społecznościowych lub grach mobilnych).
- Odczuwanie przymusu wykonywania połączeń lub pisania wiadomości tekstowych.
- Nieustanne zerkanie na ekran telefonu komórkowego.
- Ograniczenie realnych spotkań z rodziną i znajomymi.
- Zaniedbywanie swoich obowiązków.
- Zrezygnowanie z innych form aktywności i możliwości spędzania wolnego czasu.
- Strach przed samotnością.
- Pogorszenie nastroju (a nawet agresja) w sytuacji, gdy niemożliwe jest korzystanie z telefonu komórkowego.

Nomofobia – strach przed rozładowaną baterią

Nomofobia to fobia polegająca na obawie, że telefon komórkowy się rozładuje w momencie, gdy nie mamy możliwości podłączenia go do prądu. Na samą myśl o takiej sytuacji pojawia się dyskomfort psychiczny. Objawy znacznie się nasilają, gdy faktycznie dochodzi do utraty łączności. Należą do nich m. in. przyspieszenie tętna, ucisk w klatce piersiowej i uczucie duszności, wzmożona potliwość, nudności i ból brzucha, niepokój i frustracja.

Jak zapobiec uzależnieniu od smartfona?

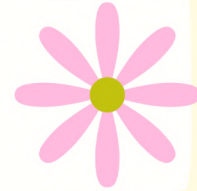
- Bądź asertywny i stanowczy.
- Zmień otoczenie.
- Dbaj o dobre relacje z rodziną i rówieśnikami.
- Edukuj się.
- Znajdź zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Odkryj swoje pasje.





Majówka

z naszymi uczniami



W tym artykule chciałabym przedstawić wam fajne i ciekawe pomysły na spędzenie majówki, które możecie wykorzystać w następnym roku :)

1. Wspólne grillowanie.
2. Rowerowa wycieczka zakończona piknikiem.
3. Ciekawy city break.
4. Rodzinna wycieczka do ZOO albo do stadniny koni.
5. Warsztaty rozwijające hobby.
2. Jednodniowy wyjazd nad jezioro lub w góry.
3. Sesje z grami planszowymi.
4. Seans z ulubionymi filmami lub serialami.
5. Spotkanie z znajomymi.
6. Słuchanie muzyki.



Jak nasi uczniowie spędzili ten czas?

Spędziłam dużo czasu ze znajomymi, uczyłam się do egzaminów ósmoklasisty, czytałam książki, oglądałam filmy i spędziłam trochę czasu z rodzinką.

Hania Markowicz

Podczas majówki spotykałam się ze znajomymi, spędzałam czas z rodziną przy grillu i na ognisku. Byłam też nad wodą i na długich spacerach w lesie.

Maja Jedynak

Ja spędziłam majówkę na grillowaniu z rodziną, chodzeniu na długie spacery, a także kilkunastokilometrowe wycieczki rowerowe. Często spotykałam się ze znajomymi i korzystałam z letniej pogody.

Wiktoria Mazurek

Majówkę spędziłem aktywnie. Jeździłem dużo na rolkach, większość czasu spędziłem jednak z przyjaciółmi.

Ksawery Łataś

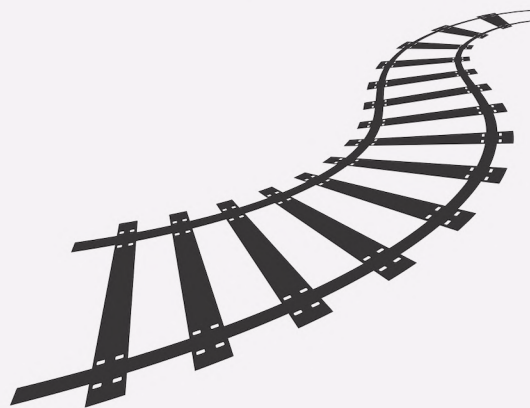


Julia Puchała



Stacja kolejowa Kielce Główna

Witajcie! Dzisiaj opiszę wam naszą stację kolejową, która znajduje się nieopodal kościoła św. Krzyża. Jest to stacja po modernizacji, która wcześniej nosiła inną nazwę - Kielce Osobowe.



Kielce Główna to trzykierunkowa stacja węzłowa, na której od linii nr 8 odgałęzia się dwutorowy szlak łączący Kielce z południową częścią województwa oraz m.in. z Częstochową i Katowicami.

Posiada ona 9 torów głównych, służących generalnie obsłudze ruchu pasażerskiego - pociągi towarowe przejeżdżają przez nią tranzytem m.in. w kierunku stacji Kielce Herbskie, posiadającej górkę rozrządową i tory do formowania składów towarowych.

Do obsługi podróżnych służy tutaj 5 torów zlokalizowanych przy trzech peronach - dwa z nich mają po 500 metrów długości, natomiast trzeci (przy budynku dworca) jest o połowę krótszy. Perony połączone są przejściem podziemnym z dworcem oraz ulicami: Mielczarskiego i Żelazną. Co ciekawe, krawędź posiada również tor odstawczy nr 6a, jednak nie jest ona użytkowana. Tory za peronem nr 3 służą głównie do odstawiania składów pociągów pasażerskich na postój - jeden z torów wyposażony jest w myjnię. Niegdyś pomiędzy torami nr 15 i 15a znajdowała się lokomotywa, pełniąca funkcję Stacjonarnego Urządzenia Grzewczego. Ze stacji odgałęzia się też kilka bocznic mających swój początek na obu głowicach rozjazdowych.

Ruch pociągów prowadzony jest przez nastawnię "KLC" (jest to wcześniejszy skrót telegraficzny. Teraz jest to KG), która posiada urządzenia przekaźnikowe z sygnalizacją świetlną. Od strony Sitkówki funkcjonuje również posterunek SKP, natomiast na peronie 1. urzęduje dyżurny peronowy.

Byłem kilka razy w nastawni na tej stacji. Pracują tam bardzo mili panowie oraz panie. Gdybym mógł, to by tam siedział cały dzień i noc. Większość z was pewnie nigdy tam nie była (albo nawet nikt z was) ale uwierzcie mi - pulpit robi wrażenie!

Krzyś Wróbel

Źródła:

Semaferek

Własna wiedza

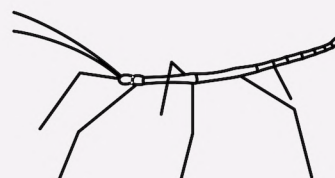
Pracownicy kolei

W TYM ARTYKULE NAPISZĘ WAM KILKA CIEKAWOSTEK O NASZYM SZKOLNYM PATYCZAKU

1 Patyczak zamieszkał w naszej szkole dzięki Alicji, uczennicy klasy 7a.

2 To jest nasz drugi patyczak, ponieważ pierwszy "Stick" niestety odszedł z powodu wieku.

3 Uwielbia jeść liście bzu i malin.



4 Gdy w szkole są wolne dni - typu majówka czy ferie - patyczak trafia do mnie :)

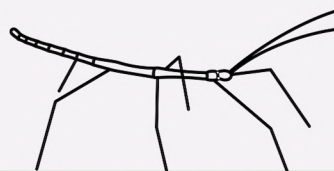
5 Codziennie rano oraz wieczorem ma zraszane terrarium i wymieniane liście.


6 Opiekę nad patyczakiem sprawują uczniowie z klasy 7a.

7 Uczniowie naszej szkoły, jak i niektórzy nauczyciele, rozpieszczają naszego patyczaka karmiąc go pysznymi liśćmi z ogródka :) za co bardzo dziękujemy.


8 Patyczak przesiaduje całe dni na gałązkach w terrarium, to jego ulubione miejsce wypoczynku.

Maja





Różnice pomiędzy zauroczeniem i miłością oraz przyjaźnią i koleżeństwem.



Na wstępie chciałabym powiedzieć, że wszystkie informacje zawarte w tym tekście są wyłącznie moją opinią. Zastrzeżone są wszystkie prawa autorskie do tego tekstu. Porusza on bowiem tematy pierwszej miłości, zauroczenia, przyjaźni, konfliktów na tle koleżeńskim, a także zawodów miłosnych. Tekst oparty na książkach oraz klasowych relacjach.

Zacznijmy od miłości! Miłość jest skomplikowanym uczuciem, które czasami ciężko odróżnić od zauroczenia. Może być zarazem piękna jak i wyniszczająca, gdy zostaje ona nieodwzajemniana. Aby kogoś pokochać, należy go poznać i zrozumieć. Żeby poznać człowieka, potrzeba czasu oraz wspólnie spędzonych chwil. Miłość... ona jest, gdy widzisz człowieka nagiego, ale nie w aspekcie cielesnym, tylko w tym emocjonalnym. Kiedy ktoś jest w stanie zburzyć dla ciebie każdy mur. I gdy ta osoba jest wobec ciebie szczerą i gotową, by zrobić do ciebie wszystko tak, jak ty możesz zrobić wszystko dla niej... to jest miłość (tekst inspirowany jest serią książek *Students*).

Zauroczenie, moim zdaniem, jest tylko przez jakiś czas. Wydaje nam się, że kochamy jakąś osobę, kiedy tak naprawdę podziwiamy ją za wygląd lub inteligencję. Gdybyśmy chcieli porównać miłość i zauroczenie, byłaby tego dobrym przykładem sytuacja, w której nasza sympatia przykładowo całuje się z innym/inną. Przy zauroczeniu będziemy to przeżywać przez chwilę. Jeżeli będzie to miłość, będziemy odczuwać to przez dłuższy okres w naszym życiu, ale będzie nam zależeć na szczęściu tej osoby.

Podsumowując różnice między miłością a zauroczeniem: miłość jest bardziej trwałym i skomplikowanym uczuciem, do którego potrzeba czasu i chęci poznania tej drugiej osoby bliżej. Zauroczenie jest chwilowym i najczęściej przejściowym okresem w naszym życiu, w którym po prostu podoba nam się jakaś osoba, ale po dłuższym czasie zaczyna nas ona nudzić, a inni zaczynają zwracać naszą uwagę.

I tak z miłości przejdziemy teraz do koleżeństwa i przyjaźni. Główną różnicą pomiędzy kolegami a przyjaciółmi jest ich liczba. Kolegów można mieć wielu, bo relacje koleżeńskie nie są w życiu tak istotne jak przyjaźń. Prawdziwych przyjaciół można mieć kilku: dwóch lub trzech, a niekiedy wcale ich nie mamy. Przyjaźń jest mocniejszą relacją niż koleżeństwo. Koleżeństwo jest, gdy kogoś lubisz, a przyjaźń jest relacją, którą ciężko opisać, ponieważ każda przyjaźń jest inna i wyjątkowa na swój sposób.

Ola Waldon

