Chroberek

Zespół Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

maj, czerwiec 2024

ZESPÓŁ SZKÓŁ LICEALNYCH
im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

Drodzy Czytelnicy!

Uczniom, Rodzicom, Nauczycielom i Pracownikom Szkoły z okazji zbliżających się upragnionych wakacji życzymy słonecznego i bezpiecznego wypoczynku pełnego niezapomnianych wrażeń, bajkowych przygód, dużo zabawy i dobrego humoru.
Niech ten letni czas sprzyja poznawaniu ciekawych miejsc i zawieraniu nowych przyjaźni, a we wrześniu szczęśliwego powrotu do szkoły

Redakcja Chroberka

Redakcja:

Brygida Polańska

Małgorzata Mika

Okładka gazetki „Chroberek" – fot. B. Leniart

Projekt graficzny, skład i opieka artystyczna:

Bożena Leniart

str. 2	OD REDAKCJI
str. 3	W NUMERZE
str. 4-5	SUKCESY UCZNIÓW
str. 6	WSCHODZĄCY INNOWATORZY
str. 7	DZIEŃ OTWARTY
str. 8-9	KONKURS CYBERHERO
str. 10-11	WYJAZDY
str. 12-17	Pporady
str. 18	WARTO ZOBACZYĆ
str. 19-20	CZAS WOLNY
str. 21-23	MÓJ PUPIL
str. 24-25	BEZPIECZNE WAKACJE
str. 26	KULINARIA

ZESPÓŁ SZKÓŁ LICEALNYCH
im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

Łukasz Szczepański – laureatem XXXVII Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej

Ogromne zaangażowanie i determinacja Łukasza Szczepańskiego z klasy V technikum ekonomicznego Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku przyniosły wymarzony sukces – tytuł laureata XXXVII Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej

Olimpiada organizowana przez Polskie Towarzystwo Ekonomiczne prezentuje poziom akademicki, a zadania na poszczególne etapy opracowują członkowie PTE, składający się ze światowej rangi ekonomistów.

Tegoroczne hasło Olimpiady - Kapitał społeczny w procesie gospodarowania - zachęciło do rywalizacji ponad 6500 uczniów z 600 szkół średnich w Polsce.

Łukasz Szczepański przeszedł pomyślnie etap szkolny Olimpiady i zakwalifikował się do etapu okręgowego w Rzeszowie. Wyniki tego etapu dały mu 56 lokatę na liście 100 najlepszych ekonomistów w Polsce, kwalifikując go tym samym do etapu centralnego. Bardzo dobre przygotowanie merytoryczne, pozwoliło Łukaszowi, wykazać się na etapie centralnym OWE. Ten etap Olimpiady składał się z dwóch części: pisemnej (w Rzeszowie 5 kwietnia 2024 roku) i ustnej (w Warszawie 12 kwietnia 2024 roku). Tylko 54 uczestników z całej Polski zakwalifikowało się do części ustnej finału OWE, wśród nich Łukasz, który uplasował się na pozycji 11. Zaprezentował swoją wiedzę w części ustnej finału i udowodnił, że marzenia się spełniają. Młody ekonomista Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku

zdobył zaszczytny tytuł laureata XXXVII Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej. To ważne osiągnięcie Łukasza i wielka radość całej społeczności ZSL. Łukasz pokazał, że ogrom pracy i samozaparcie mogą przynieść wymarzoną przyszłość w tej dziedzinie wiedzy.

Uroczyste zakończenie, organizowanej przez Polskie Towarzystwo Ekonomiczne XXXVII Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej, odbyło się 6 czerwca 2024 r. w Sali Notowań Giełdy Papierów Wartościowych w Warszawie. Gospodarzem spotkania był Prezes Giełdy Papierów Wartościowych – Pan Tomasz Bardziłowski. Laureatom podczas uroczystości wręczono nagrody w obecności Prezesa PTE prof. Mariana Goryni, Wiceprezesa PTE prof. Bogdana Ślusarza oraz Wiceprezes Fundacji GPW Aliny Bączar.

Łukasz Szczepański jako laureat OWE, ma możliwość studiowania na jednej z kilkudziesięciu wyższych uczelni, z pominięciem postępowania rekrutacyjnego. Otrzymał także wysokiej klasy notebook wraz z oprogramowaniem ufundowany przez Narodowy Bank Polski w ramach programu edukacji ekonomicznej oraz czytnik e-booków Pocketbook ufundowany przez Partnera Strategicznego – Fundację Empiria i Wiedza. Wśród nagród rzeczowych należy wymienić również książki o tematyce ekonomicznej, w tym najnowszą publikację PTE *Mit i pomiar* oraz *Nowa ekonomia płacy minimalnej* Davida Carda i Alana B. Kruegera z serii wydawniczej *Nobliści z ekonomii*. Laureaci zostali także zaproszeni do odbycia stażu na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie.

Jesteśmy bardzo dumni z Łukasza i serdecznie gratulujemy mu tak wysokiej rangi sukcesu. Łukasz Szczepański wpisał się na zawsze na zacną listę Olimpijczyków Zespołu Szkół Licealnych im. B. Chrobrego w Leżajsku.

Opiekunowie: Danuta Drążek i Elżbieta Jużyniec

UCZNIOWIE KLASY CYBER W FINALE PROJEKTU „WSCHODZĄCY INNOWATORZY”

W dzisiejszych czasach edukacja nie ogranicza się jedynie do szkolnych ławek czy tradycyjnych metod nauczania, ale wymaga intensywnego zaangażowania uczniów w inicjatywy projektowe. Jednym z takich przedsięwzięć jest działanie edukacyjne “Wchodzący Innowatorzy”, gdzie dwa zespoły z klasy 2L CYBER w składzie: Dawid Lizak, Karol Janusz, Szymon Ćwikła oraz Jakub Czubat, Szymon Kula, Mateusz Prościak zakwalifikowali się do trzeciego a zarazem finałowego etapu.

Uczestnicy mieli nie tylko okazję pracować w zespołach czy rozwijać umiejętności innowacyjne, ale także współpracować z prawdziwymi firmami oraz zaprezentować swoje pomysły przed profesjonalnym audytorium.

Szczególnie cieszy fakt, że projekt zespołu Jakuba Czubata, Szymona Kuli i Mateusza Prościaka został wyróżniony przez komisję konkursową. Natomiast każdy zespół zdobył cenne umiejętności i doświadczenie, które będą mieć znaczenie w ich przyszłych karierach.

Opiekę merytoryczną nad projektem prowadzili mgr Bożena Leniart i dr inż. Mariusz Nycz. Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

dr inż. Mariusz Nycz

DZIEŃ OTWARTY SZKOŁY – wywiady z gośćmi przeprowadzanymi przez uczniów kl.1i

Dzień Otwarty Szkoły jest ważnym, corocznym wydarzeniem, które odbywa się by zapewnić ósmoklasistów o znakomitych warunkach szkoły, przyjaznych ludziach i wspaniałej atmosferze naszej placówce. Tego roku dzień otwarty przypadł 24 maja. Przygotowania trwały od wielu dni, a już od rana pilnowaliśmy, by wszystko było dopięte na ostatni guzik. Od początku w murach szkoły rozbrzmiewała muzyka i radosne odgłosy.

Odwiedzających nas gości na każdym kroku czekało coś nowego, stoiska powiązane z profilami, np. matematyczno-geograficzne, przy którym można było spotkać się z postaciami Arabów czy Japonki, matyczno-fizyczne, na którym rozwiązywano quizy matematyczne, humanistyczne, gdzie pan Krzysztof Małecki wraz z uczniami wdrażał ósmoklasistów w świat historii oraz stoisko językowe, gdzie nasi koledzy i koleżanki prezentowali języki nauczane w naszej szkole. W sali chemicznej goście mogli zobaczyć wiele chemicznych eksperymentów i doświadczeń, oraz zabrać ze sobą gipsową pamiątkę. Nasz samorząd zaś zasiadł na tronach jako eleganccy królowie, którzy przyciągali dużą uwagę i zapewne zebrali nie mało próśb o zdjęcia.

My, jako uczennice klasy 1 medialnej, przeprowadzałyśmy krótkie wywiady z ósmoklasistami, by dowiedzieć się co nieco o ich planach na kontynuowanie nauki po szkole podstawowej. Większość uczniów była otwarta na rozmowę, chętnie dzielili się z informacjami na temat ich zdania o naszym liceum, dlaczego decydują lub nie decydują się na jego wybór, jakimi profilami są zainteresowani, jaką mają ogólną wizję na przyszłość oraz wiele innych. Po zakończeniu wywiadów byłyśmy bardzo usatysfakcjonowane liczbą pozytywnych opinii.

Dla ósmoklasistów zostały przygotowane liczne atrakcje i rozrywki, by miło wspominali ten dzień. Na każdym kroku można było dostać krówkę czy inną słodkość, akcesoria z logiem szkoły. Na sali gimnastycznej dostępne były fotobudki, w tym fotobudka 360. Oczywiście, nasz dzień otwarty nie mógł obejść się bez popcornu, waty i tańców.

Od początku, aż do samego końca atmosfera była energiczna i pozytywna. Mamy nadzieję, że wszyscy ósmoklasiści wyszli zadowoleni i jak najwięcej przekona się do wyboru tej szkoły.

Klaudia Żuraw 1i

II edycja powiatowego konkursu informatycznego CYBERHERO

W dniu 7 czerwca w Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku odbyła się druga edycja powiatowego konkursu informatycznego „CyberHero”. Konkurs skierowany był do uczniów szkół podstawowych z powiatu leżajskiego, którego tematyka skupia się na zagadnieniach związanych z cyberbezpieczeństwem. Organizatorami kursu byli nauczyciele z ZSL: dr inż. Mariusz Nycz, mgr Bożena Leniart oraz mgr Iwona Długoń.

W wydarzeniu wzięło udział siedem szkół, w tym: SP w Biedaczowie, SP w Brzyskiej Woli, SP w Tryńczy, ZS w Brzózie Królewskiej, ZS w Grodzisku Dolnym, SP w Łętowni i ZS w Wierzawicach.

Reprezentantów tych szkół, bez wątpienia można nazwać najlepszymi z najlepszych uczniów nie tylko w powiecie Leżajskim, co świadczyło o wysokim poziomie nauczania informatyki w tych placówkach. Patronat nad wydarzeniem objęło Polskie Towarzystwo Informatyczne oraz Powiat Leżajsk.

Konkurs podzielony był na dwa etapy. Pierwszy z nich miał formę testu teoretycznego, który sprawdzał ogólną wiedzę uczestników z zakresu cyberbezpieczeństwa. Drugi etap był znacznie bardziej wymagający. Uczestnicy musieli zmierzyć się z różnorodnymi zadaniami praktycznymi, w tym z kryptografią, programowaniem w Scratch, tworzeniem i analizą stron internetowych oraz zagadnieniami związanymi z sieciami komputerowymi. Szczególnie interesującym elementem tego etapu było poszukiwanie ukrytych flag, co wymagało od uczniów nie tylko wiedzy teoretycznej, ale również umiejętności praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy.

Uczestnicy wykazali się dużą wiedzą i zaangażowaniem, co bardzo pozytywnie zaskoczyło organizatorów oraz jury konkursowe. „Cieszymy się, że

młodzież z naszego powiatu tak chętnie angażuje się w naukę informatyki i cyberbezpieczeństwa. To pokazuje, że przyszłość tej branży jest w dobrych rękach" – powiedział mgr inż. Zbigniew Trębacz, dyrektor ZSL Leżajsk.

Podczas zmagań konkursowych poziom uczestników był bardzo wysoki. Laureatami drugiej edycji konkursu CyberHero zostali:

1. Kacper Brzuzan - Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Brzózie Królewskiej

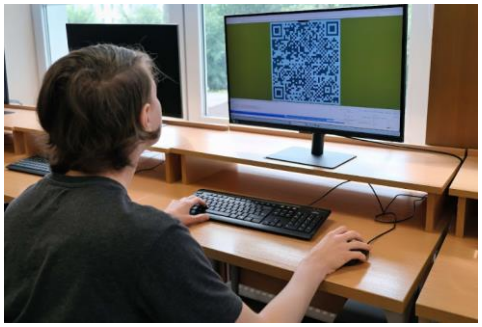
2. Rafał Wojtyna - Szkoła Podstawowa im. św. Jana Kantego w Tryńczy

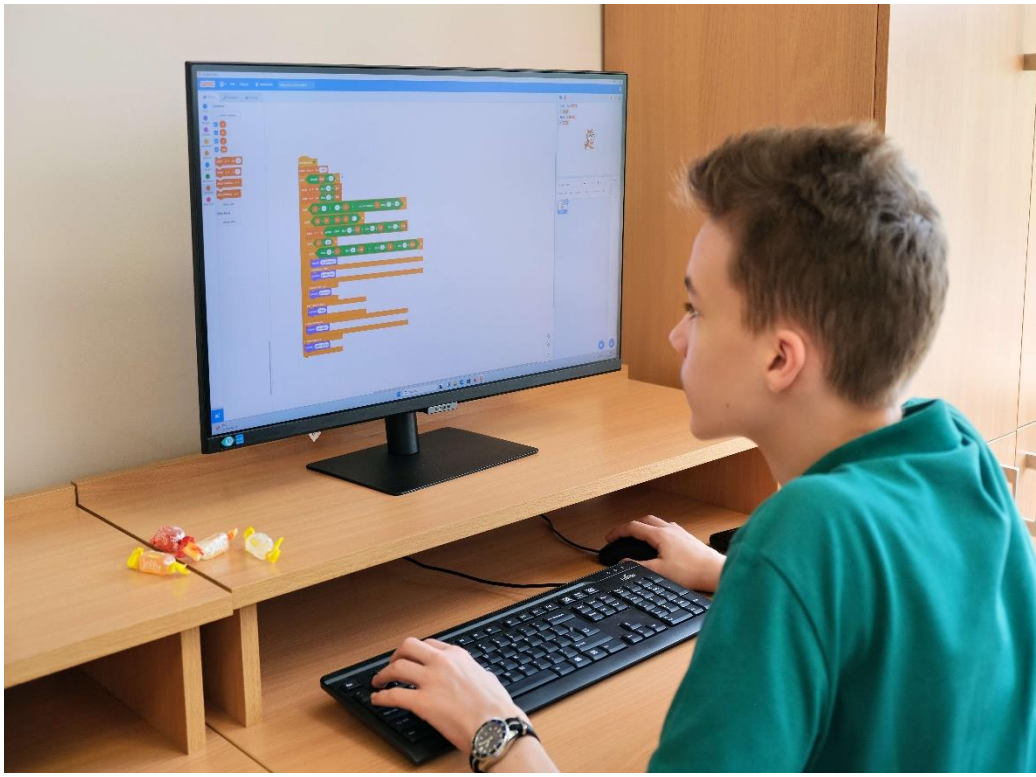
3. Piotr Wiśniowski - Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Brzózie Królewskiej

Na zakończenie konkursu wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe. Uroczystość wręczenia nagród była także okazją do podziękowań dla nauczycieli przygotowujących uczniów do konkursu oraz wszystkich osób zaangażowanych w organizację wydarzenia.

Podsumowując, powiatowy konkurs informatyczny w ZSL Leżajsk był nie tylko okazją do sprawdzenia wiedzy i umiejętności młodych informatyków, ale również doskonałą formą promocji cyberbezpieczeństwa wśród młodzieży. Mamy nadzieję, że takie inicjatywy będą kontynuowane w przyszłości, inspirując kolejne pokolenia uczniów do zgłębiania tajników informatyki.

dr inż. Mariusz Nycz





ENERGYLANDIA, ENERGETYCZNY PARK ROZRYWKI

Maj i czerwiec są miesiącami pełnymi wyjazdów i wycieczek. Klasy 1f i 1i pod opieką pani Brygidy Polańskiej, pana Andrzeja Tofilskiego, pana Krzysztofa Małeckiego i pana Irka Jędrka 27 maja uczestniczyły w wycieczce do Energylandii w Zatorze- największego parku rozrywki w Polsce.

Po miło spędzonych godzinach podczas przejazdu autobusem, w końcu dotarliśmy na miejsce. Już od chwili, gdy z drogi można było dostrzec konstrukcje kolejek, wypełniła nas lekka adrenalina, która wzrastała z każdym zbliżeniem się do bramy. Przy oczekiwaniu na bilety i vouchery z zaciekawieniem ogladaliśmy testowe przejazdy kolejki ,,Hyperion''. Gdy przekroczyliśmy progi bramek, odrazu rozpierała nas radość i mnóstwo energii na zabawę.

Już przy pierwszych krokach po terenie parku, ogromne wrażenie robi architekutra. Pełne palety barw elementy budynków, konstrukcji i ozdób podkręcają dobrą atmosferę, którą początkują maskotki i skoczna muzyka czekające na gości przy wejściu. Energyladnia oferuje atrakcje dla osób w każdym wieku. Rozciągający się na powierzchni ponad 35 hektarów park, jest podzielony na kilka stref tematycznych, takich jak Bajkolandia, Strefa Familijna, Strefa Ekstremalna i Water Park. Dzięki

temu każdy, niezależnie od wieku i upodobań, znajdzie coś dla siebie. Jedną z głównych atrakcji parku są niezwykle ekscytujące roller coastery, takie jak Hyperion – najwyższa i najszybsza kolejka górska w Europie, oraz drewniany gigant Zadra. Oprócz tego Energylandia oferuje mnóstwo karuzel, torów wodnych, pokazów artystycznych i interaktywnych atrakcji, które zapewniają niezapomniane przeżycia i dawkę adrenaliny. Mieliśmy okazję skorzystać z najnowszej strefy ,,Sweet Valley'', która porywa w zakręcony świat słodyczy. Energylandia to również miejsce, gdzie rodziny z dziećmi mogą spędzić czas w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu, korzystając z licznych placów zabaw, basenów i spokojniejszych przejażdżek. Park jest doskonale zorganizowany, z szeroką ofertą gastronomiczną i licznymi udogodnieniami, takimi jak skrytki na bagaż, punkty pierwszej pomocy czy miejsca do odpoczynku.

Jak dla mnie, najlepszą frajdę przynoszą atrakcje ze strefy ekstremalnej. Zawsze chętnie wracam do Hyperiona i nigdy nie kończy się na jednym zjeździe pod rząd, tak samo mogę powiedzieć o Abyssusie. Gdy jednak nie ma się doświadczenia, najlepiej zacząć rozrywkę od spokojnych kolejek, jak my najpierw pobiegłyśmy na przejażdżkę Energusiem.

Ten słoneczny dzień spędzony w parku rozrywki będę wraz z przyjaciółkami dobrze wspominać. Był to nasz pierwszy i na pewno nie ostatni wspólny wyjazd w takie miejsce. Byliśmy spaleni od słońca i zmęczeni, lecz mimo wszystko w drodze powrotnej nie mogło zabraknąć śpiewania i pozytywnej atmosfery.

Wszyscy bardzo zadowoleni, usatysfakcjonowani i z nowymi wspomnieniami wróciliśmy do domów.

Klaudia Żuraw 1i

DLACZEGO WARTO CZYTAĆ KSIĄŻKI?

Każdy z nas przeczytał chociaż jedną książkę w życiu. Bardziej angażującą lub mniej, nie ważne gdzie się znajdujemy, zawsze możemy napotkać jakieś teksty. Książki towarzyszą ludziom od lat, stały się bardzo powszechne i nieodłącznym elementem w życiu człowieka. Umiejętności czytania uczymy się od najmłodszych lat i obecne społeczeństwo może być dumne z szybko zanikającego w naszym świecie analfabetyzmu.

Czytanie książek mocno pobudza naszą wyobraźnie. W książkach fantastycznych mamy szeroko opisywany świat w którym toczy się fabuła. Dzięki barwnym opisom czytelnik jest w stanie wyobrazić sobie świat bohaterów. Książki maja na celu kształtowanie naszych umiejętności indywidualnego myślenia. Czytanie może skutecznie redukować stres. Nawet kilka minut czytania dziennie może obniżyć nasz stres. Czytanie pozwala nam o zapomnieniu o problemach. Książki poprawiają pamięć i koncentrację. Naukowcy udowodnili że regularne czytanie ma pozytywny wpływ na nasz mózg.

Czytając, pogłębiasz swoją wiedzę i stajesz się bardziej otwarty na rożne poglądy. Dzięki temu rozwijasz w sobie umiejętności krytycznego myślenia polegającego na analizie sytuacji i możliwości wyciągniecie z niej wniosków. Książki są podstawowym źródłem wiedzy o świecie, historii, kulturze, nauce itp. Pozwalają poznawać nam teorie, opinie innych oraz wyrabiać własne. Dzięki książkom czytanym od najmłodszych lat kształtujemy własne poglądy i budujemy system wartości. Czytanie książek daje nam nie tylko wiedzę, ale też uczy nas tolerancji i otwartości.

Oprócz wiedzy jaka możemy wyciągnąć z książek zapewniają nam one rozrywkę. Niektóre książki zostały napisane po to, aby dobrze się przy nich bawić. Maja na celu rozbawienie czytelnika oraz potrafią wciągnąć ludzi w świat wykreowany przez autora. Czytanie nas relaksuje i pozwala na jakiś czas zapomnieć o rzeczywistym świecie. Taka odskocznia jest fajnym pomysłem na wykorzystanie wolnego czasu. Czytanie odpręża i redukuje stres, który może nam towarzyszyć w ciągu dnia. Sięgnięcie po książkę przed snem pozwala się nam wyciszyć i odpocząć od ciągłego patrzenia w ekran. Nasz organizm uspokaja się przed zaśnięciem, czytanie pobudza w nas pozytywne emocje dlatego warto choć raz na jakiś czas sięgnąć po jakaś poezje. Czytanie poza rozwijaniem nowych umiejętności, emocji czy kreowania swoich poglądów jest przede wszystkim dobra zabawą!!! Książki zawsze będą aktualne, zapewniają ludziom potrzebę rozrywki i to będzie bezustanne.

Czytanie książek ma wiele korzyści. Mogą być idealne do spędzania wolnego czasu, na przykład podczas jazdy pociągiem. Są kluczem do nowych światów, pobudzają wyobraźnie i mogą nas wiele nauczyć.

S. G. W. B.

DLACZEGO WARTO CHODZIĆ NA DŁUGIE SPACERY?

Wiele osób w dzisiejszych czasach prowadzi siedzący tryb życia, spędzając większość czasu przy biurku lub w zamkniętych pomieszczeniach. Długie spacery mogą być doskonała metodą na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. Jest wiele powód dla których warto chodzić na długie spacery tj.;

Poprawa kondycji fizycznej

Regularne długie spacery to świetny sposób na zwiększenie aktywności fizycznej bez zbyt dużego wysiłku. Chodzenia poprawia ogólną kondycje całego organizmu, wzmacnia mięśnie nóg oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi.

Redukcja stresu i poprawa samopoczucia

Spacerowanie na świeżym powietrzu jest doskonałym sposobem na redukcje stresu i poprawę samopoczucia. Kontakt z natura, obserwowanie otaczającego świata i ruch na świeżym powietrzu mają pozytywny wpływ na psychikę człowieka, zmniejszając napięcie i poprawiając nastrój. Naukowcy potwierdzają, że kontakt z naturą poprawia nasze samopoczucie, osobom zmagającym się z depresją, pomaga zwalczać zaburzenia różnego rodzaju np. ADHD czy zaburzenia spektrum autyzmu.

Poprawa koncentracji i kreatywności

Badania wykazały, że regularne spacery mogą mieć wpływ na koncentracje i kreatywność. Chodzenie pozwala na oderwanie się od codziennych problemów i przemyślenie spraw w spokojnej atmosferze, co może prowadzić do nowych pomysłów i rozwiązań. Spacery wspomagają pracy organizmu poprzez dotlenianie się na świeżym powietrzu. Podczas długich spacerów w urokliwych miejscach wyobraźnia człowieka jest pobudzona i można wtedy odkryć swoją kreatywność do tworzenia np. dzieł artystycznych, typu krajobrazy.

Zwiększenie energii i wydajności

Choć może się wydawać paradoksalne, to regularnie aktywność fizyczna, w tym długie spacery, może przyczynić się do zwiększenia energii i wydajności. Aktywność fizyczna stymuluje ogólną prace organizmów, co przekłada się na większą energie i lepsza wydajność w codziennych obowiązkach.

Poprawa jakości snu

Długie spacery mogą również przyczynić się do poprawy jakości snu. Regularna aktywność fizyczna pomaga regulować cykl snu, co może przynieść głębszy i regulujący sen. Aktywność fizyczna wpływa na redukcję stresu co przyczynia się mniejszych problemów ze snem i łatwiejszego relaksowanie się.

Dlaczego warto uprawiać sport?

Sport jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka. Szczególnie w dzisiejszych czasach kiedy ludzie spędzają większość swojego czasu przy komputerze lub przed telefonem i to jest bardzo szkodliwe dla ludzkiego zdrowia, a szczególnie ciała. W dawnych czasach człowiek tracił dużo energii polując, a żeby złapać zdobycz potrzebował dobrze rozwiniętego ciała i takich umiejętności jak szybkie bieganie. W XXI w. te wszystkie czynności zostały zaniedbane, skutkiem czego współcześni ludzie mają często problemy zdrowotne, nie tylko z mięśniami i stawami, a też z płucami, układem krążenia krwi i nawet ze zdrowiem psychicznym.

Jak sport wpływa na zdrowie ludzkiego ciała?

Wysiłek fizyczny rozwija mięśnie, zwiększając wskaźniki siły, wytrwałości fizycznej i oczywiście jest głównym czynnikiem budowania pięknego i zdrowego ciała. Oprócz tego sport:

*zapewnia lepszy sen – zmęczone ciało potrzebuje dobrego odpoczynku, przez co człowiek szybciej zasypia i taki sen jest o wiele zdrowszy,

*obniża poziom stresu – fizyczna aktywność pomaga wyczyścić głowę od negatywnych myśli, także podnosi poziom testosteronu, który pomaga w walce z depresją,

*podnosi odporność organizmu – ciało człowieka pod czas uprawiania sportu hartuje się. Zahartowana osoba rzadziej choruje i łatwiej znosi wszelkie infekcje i wirusy,

*rozwija dyscyplinę – systematyczne uprawianie sportu uczy człowieka dyscypliny.

Jaki sport jest najbardziej korzystny dla ludzkiego ciała?

1. Bieganie – poprawia kondycję serca, wytrzymałość, spala olbrzymią ilość kalorii, a także może korzystnie wpływać na zdrowie psychiczne. Bieganie jest zalecane w specjalnie dostosowanym obuwiu lub po miękkiej powierzchni (np. trawie), aby nie zaszkodzić kolanom.

Pływanie – jest łagodne dla stawów, wzmacnia mięśnie całego ciała, poprawia wydolność serca i płuc oraz wspiera utratę wagi. Pływanie pozytywnie wpływa na grzbiet, skutecznie przy leczeniu kręgosłupa i skoliozy.

2. Fitness – obejmuje różne formy treningu, takie jak trening siłowy, aerobowy i gimnastyka. Te aktywności prowadzą do wzmocnienia ciała i rozszerzenia możliwości fizycznych.

Najpopularniejszy rodzaj sportu

Piłka nożna – na ten moment jest najbardziej popularnym rodzajem sportu na świecie. Mecze piłki nożnej odbywają się we wszystkich zakątkach świata, a na meczach znanych klubów zbiera pełne trybuny kibiców. Top-piłkarze zarabiają od 2 milionów euro rocznie, a najlepsze, na przykład Cristiano Ronaldo, 16mln euro rocznie!

Zuzanna Sadło
Yuri Hlynchak
Bogdan Hlynchak

DLACZEGO WARTO SŁUCHAĆ DOBREJ MUZYKI: O MOCY DŹWIĘKÓW, EMOCJI I INSPIRACJI.

Muzyka jest nieodłączną częścią naszego życia, otaczając nas w codziennych sytuacjach od radosnych chwil po smutki i refleksje. Niezależnie od tego, czy jesteśmy fanami rocka, klasycznych kompozycji czy hip hopu, wartości słuchania dobrej muzyki sięgają głęboko. Poniżej przedstawiamy kilka powodów, dla których warto poświęcić czas na odkrywanie i cieszenie się różnorodnością dźwięków.

Emocjonalna podróż:

Muzyka ma niesamowitą moc dotarcia do naszych emocji. Od uderzających akordów rockowych po delikatne nuty fortepianu, dźwięku potrafią wywołać szeroki zakres uczuć – od ekscytacji po melancholię. Słuchanie ulubionej piosenki może być terapia, która pomaga nam radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i wyrażać to, czego nie jesteśmy w stanie wyrazić słowami. Każda melodia może przenieść nas w inny nastrój i wywołać refleksje. Oto kilka piosenek, które zaprowadzą nas w emocjonalną podróż:

- ,,Someone Like You" - Adele: Silne, emocjonalne wykonanie Adele pozwala słuchaczowi zanurzyć się w uczuciach po rozstaniu i refleksji nad utraconą miłością.
- "Imagine" - John Lennon: Ta ikoniczna piosenka jest hymnem pokoju i jedności, który prowadzi przez wizję lepszego świata, pełnego współistnienia i harmonii.
- "Fix You" - Coldplay: Ta inspirująca piosenka porusza temat wsparcia i naprawiania bólu, prowadząc przez uczucia nadziei i siły.

Te piosenki stanowią tylko mały fragment bogactwa emocji, które można doświadczyć w muzyce.

Ułatwienie relaksu i koncentracji:

W zatłoczonym świecie, w którym żyjemy, muzyka może być oazą spokoju. Od dźwięku natury po medytacyjne kompozycje, dobra muzyka pomaga nam odprężyć się i skoncentrować. Dla wielu ludzi słuchanie ulubionych utworów jest sposobem na relaks po ciężkim dniu w pracy lub skupianie się podczas intensywnej nauki. Piosenki mogą być doskonałym narzędziem do

relaksacji i redukcji stresu. Oto kilka przykładów piosenek, które mogą w tym pomóc:

- "Weightless" - Marconi Union: Ta piosenka została specjalnie stworzona, aby pomóc w redukcji stresu i napięcia. Badania wykazały, że może ona obniżać poziom stresu nawet o 65%.
- "Clair de Lune" - Claude Debussy: Ta klasyczna kompozycja fortepianowa jest znana ze swojej delikatności i pięknej melodyki, co sprawia, że jest idealna do relaksacji i kontemplacji.
- "Nuvole Bianche" - Ludovico Einaudi: Ta instrumentalna kompozycja pianistyczna ma piękne, chwytające melodie, które mogą pomóc w osiągnięciu stanu spokoju i zrelaksowania.

Społeczne połączenie

Muzyka ma zdolność do jednoczenia ludzi przekraczając granice kulturowe i językowe. Koncerty, festiwale i wspólne śpiewanie to doskonałe sposoby na budowanie więzi społecznych. Dzięki muzyce możemy lepiej zrozumieć inne kultury i ich wartości, co prowadzi do większego zrozumienia i szacunku dla innych. Oto kilka przykładów piosenek, które mają potencjał do jednoczenia ludzi:

- "We Are the World" - USA for Africa: Ta charytatywna piosenka zgromadziła wielu znanych artystów, którzy zaśpiewali razem o potrzebie pomocy i solidarności wobec biednych i potrzebujących.
- "Lean on Me" - Bill Withers: Ten utwór podkreśla znaczenie wsparcia i wspólnoty, zachęcając ludzi do oparcia się nawzajem w trudnych chwilach.
- "I Will Survive" - Gloria Gaynor: Ta piosenka stała się hymnem siły i determinacji, inspirując ludzi do przetrwania trudności i przezwyciężania przeciwności.

Wzmacnianie pamięci i uczenia się

Badania sugerują, że muzyka może mieć pozytywny wpływ na pamięć zdolności uczenia się. Słuchanie muzyki podczas nauki może pomóc w utrzymaniu skupienia i motywacji, a także ułatwić zapamiętywanie informacji. Niektóre osoby nawet twierdzą, że dźwięki muzyki są kluczem do odblokowania ich potencjału intelektualnego. Oto kilka przykładów piosenek, które mogą wspomagać naukę i pamięć:

- "ABC" - The Jackson 5: Ta klasyczna piosenka jest nie tylko przyjemna, ale również uczy alfabetu, co może być pomocne dla dzieci w nauce czytania i pisania.
- "The Elements" - Tom Lehrer: Ta humorystyczna piosenka wymienia wszystkie pierwiastki chemiczne według kolejności w układzie okresowym, co może pomóc uczniom w zapamiętywaniu.
- "50 States and Capitals" - Animaniacs: Ta melodyjna piosenka wymienia wszystkie stany i ich stolice w Stanach Zjednoczonych, co może ułatwić zapamiętywanie geografii
- ."The Periodic Table Song" - AsapSCIENCE: Podobnie jak "The Elements", ta piosenka opowiada o pierwiastkach chemicznych, ale w formie szybkiego rapu, co może przyspieszyć proces zapamiętywania.
- "I Before E (Except After C)" - Bryant Oden: Ta zabawna piosenka uczy reguł ortograficznych w języku angielskim, co może być pomocne dla osób uczących się pisowni.

Muzyka to więcej niż tylko dźwięki – to emocje, inspiracja i społeczne połączenie. Dlatego warto poświęcić czas na eksplorację różnorodności muzycznej i cieszyć się jej magicznymi właściwościami, które mogą zmienić nasze życie na lepsze.

DLACZEGO WARTO DBAĆ O ESTETYKĘ WYGLĄDU?

Najważniejszym priorytetem wyglądu jest estetyka i schludność. Gdy widzimy osobę zadbaną to nasze spostrzeżenie na jej temat od razu się zmienia. Ludzie „oceniają innych po okładce". Estetyka wyglądu istotnie wpływa na własną samoocenę, poczucie pewności siebie, nastrój czy motywacje do innych działań. Takie pozytywne nastawienie, może mieć istotny wpływ także na inne życiowe aspekty. **Dbanie** o siebie, to także dbanie o swoje zdrowie psychiczne. Niezależnie od wieku należy dbać o estetykę swojego wyglądu.

PRO TIPS:

Zalecanym elementem pielęgnacji naszej skóry udowodnionym przez ekspertów jest stosowanie SPF .

Co to jest SPF?

Jest to ochrona naszej skory przed promieniowaniem UVB. Niektórzy myślą że krem z filtrem (SPF) należy stosować tylko podczas opalania się, lecz jest to błędna teoria. SPF chroni nas także przed promieniowaniem UVA, które jest z nami na co dzień. Dlatego zalecane jest stosowanie kremu z filtrem przez cały rok.

Jak SPF wpływa na naszą skórę?

Głównym celem stosowania SPF jest zapobieganiu marszczenia się skóry.

Jak dbać o kondycje naszych włosów ?

Równowaga PEH -to nic innego jak przemyślane dostarczanie włosom określonych substancji, w tym przypadku protein, emolientów oraz humektantów. Nie tylko ważny jest odpowiedni ich wybór, ale też zbilansowanie. Prosty przykład: jeżeli na włosy naniesiesz za dużo oleju, staną się ciężkie, oklapnięte, będą zbijać się w pasma… staną się po prostu oleiste. Jeżeli natomiast naniesiesz za dużo humektantów, to staną się puszyste, wręcz sianowate.

Czy każde włosy potrzebują równowagę PEH?

Jeśli chcemy osiągnąć **zdrowe i piękne włosy – tak**. **Nasze włosy** same nam o tym po cichu mówią i, co ciekawe, **pokazują czego w danej chwili potrzebują**. Naszym zadaniem jest je **obserwować** i nauczyć się reagować na pewne sygnały. Pomoże w tym nasza **tabelka PEH**:

Zalecane dla lepszej kondycji naszych włosów jest stosowanie odżywek:

PROTEINOWE- Odżywki i maski proteinowe odbudują ubytki w strukturze włosów i sprawią, że staną się one bardziej gładkie, lejące i błyszczące. Dzięki nim możemy osiągnąć efekt gładkiej tafli włosów. Dodatkowo nadają włosom lekkości.

HUMEKTANTOWE- Humektanty w pielęgnacji włosów mają zapewnić im odpowiednie nawilżenie, elastyczność, a także objętość i odbicie u nasady. Składników z tej grupy najbardziej potrzebują włosy suche, łamliwe i matowe. Podobnie jak skóra, włosy także potrzebują regularnego nawilżenia, by wyglądać zdrowo.

EMOLIENTOWE- Odżywka emolientowa to taka odżywka, która wysoko w swoim składzie zawiera oleje. Emolienty to składniki nawilżające i natłuszczające powszechnie stosowane w kosmetyce.

NASZ WYGLĄD TO NASZA WIZYTÓWKA!!!

PODRÓŻOWANIE

Dlaczego warto podróżować?

- Pozwala nam odkrywać nowe miejsca, kultury i tradycje
- Możemy spróbować lokalnej kuchni
- Poznawać fascynujące historie i spotkać interesujących ludzi
- Pozwalają nam wyrwać się z rutyny i zobaczyć świat w inny sposób
- Podróże mogą nas rozwijać i uczyć
- Możemy zdobywać nowe umiejętności, jak języki obce i stawiać sobie wyzwania

Jakie są najbardziej popularne destynacje podróżnicze ?
Francja, Włochy, Hiszpania, Bali, Indie, Peru, Australia

Jednak najbardziej popularną destynacją jest Francja. Zgodnie z raportem Światowego Barometru Turystyki (UNWTO) i Światowej Organizacji Turystyki, Francja utrzymuje się na pozycji lidera wśród najczęściej odwiedzanych krajów na świecie. Zestawienie 30 najpopularniejszych destynacji turystycznych uwzględnia liczbę

turystów odwiedzających poszczególne państwa rocznie.
Jakie miejsca warto odwiedzić w Francji?
Wieża Eiffla
Luwr
Katedra Notre-Dame
Dolina Loary

WARTO ZOBACZYĆ

Zamek Chambord
Zamek Chenonceau

Paryż – stolica i najludniejsze miasto Francji, a także departament, w regionie Île-de-France. Położone jest w północnej części kraju, w centrum Basenu Paryskiego, nad Sekwaną. Stanowi centrum polityczne, ekonomiczne i kulturalne kraju. Paryż jest uznawany za jedno z najpiękniejszych miast na świecie. Stolica Francji zbudowane jest na koncentrycznym układzie z gwiaździście rozchodzącymi się bulwarami. W Paryżu znajduje się 20 dzielnic. Atrakcje Paryża to przede wszystkim wieża Eiffela, Łuk Triumfalny, Ogród Luksemburski czy Katedra Notre-Dame.

Bali

Kolejną bardzo popularną w ostatnim czasie destynacją jest Bali
Bali – indonezyjska wyspa w archipelagu Małych Wysp Sundajskich. Jest położona w łańcuchu wysp; od Jawy oddziela ją cieśnina Bali, a od wyspy Lombok cieśnina Lombok. Stanowi zasadniczą część prowincji Bali.
Jakie miejsca warto odwiedzić w Bali?
Ubud
Świątynia Uluwatu
Świątynia Wód Tirta Empul
Plaże –
Nusa Dua
Huta
Seminyak

WIKTORIA TRÓJNIAK
KLAUDIA BRYNIARSKA

JAK MŁODZI LUDZIE CHĘTNIE SPĘDZAJĄ CZAS?

Większą część czasu młodzieży pochłania szkoła, jednak kiedy mamy nadmiar czasu wolnego warto sobie go zorganizować. Idealnymi pomysłami na to są oglądanie filmów i seriali. Można to robić zarówno w domu, jak i w kinie można umówić się na wieczorek filmowy ze znajomymi i jesteśmy pewne że każdy znajdzie coś dla siebie w gatunkach filmowych takich jak:

Thrillery np. „Czarny telefon”reż. Scott Derrickson

Komedie np. „Kogel Mogel” reż. Roman Załuski, Anna Wieczur-Bluszcz, Kordian Piwowarski

Dramaty np. „Nigdzie” reż. Albert Pintó,

Science fiction np. „Diuna” reż.Denis Villeneuv,e,

Fantastyka np.„Harry Potter” reż.Alfonso Cuarón, Mike Newell, David Yates, Chris Columbus.

W przypadku seriali, mogą to być zarówno te emitowane na tradycyjnych kanałach telewizyjnych, jak i te dostępne na platformach streamingowych, takich jak: Netflix, Disney + czy HBO.

Sporo nastolatków jest fanami gier komputerowych, spędzają tak wolny czas, odpoczywają od obowiązków albo świetnie bawią się tak ze znajomymi. Gry komputerowe to nie tylko forma rozrywki, ale także sposób na interakcje z innymi graczami, rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i odejmowania szybkich decyzji. Wśród nastolatków rośnie trend grania z rówieśnikami z innych krajów, dzięki temu nastolatkowie mogą doszlifowywać naukę języka obcego: angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego.

Mogą to być różnego rodzaju gry tj.:

Zręcznościowe, strategicznie: planszówki, fabularne, przygodowe: „Wiedźmin”

Symulacyjne: „the Sims”

Sportowe: „Fifa”

Gra wideo: ,,Fortnite”

Młodzi gracze mogą spędzać godziny na zdobywaniu nowych poziomów, rywalizując z innymi graczami online lub współpracując z nimi w trybach.

Spotkania ze znajomymi: Podczas spotkań ze znajomymi możemy wykonywać różne aktywności. Młodzież może spędzać czas na świeżym powietrzu wówczas może grać w piłkę, jeździć rowerem lub rolkami. Popularne stało się wśród młodych ludzi wędkarstwo. Dla wielu wędkarstwo to nie tylko forma aktywności ale również forma relaksu i ucieczki od zgiełku codzienności. Podczas wędkowania uczymy się cierpliwości, wytrwałości i poszanowania przyrody. Jest to dobra forma spędzania czasu z swoimi znajomymi można przy takiej okazji w dogodnych warunkach rozpalić ognisko i miło spędzić letnie popołudnia i wieczory. Zahaczając o temat przyrody warto zwrócić uwagę na jezioro i inne bezpieczne zbiorniki wodne. Jest wiele atrakcji nad wodą m.in rowerki wodne, kajaki, deski SUP idealne na spokojny odpoczynek na wodzie.

Treningi sportowe: Aktywność fizyczna jest ważną częścią zdrowego stylu życia dla młodych ludzi. Mogą to być treningi indywidualne lub grupowe, takie jak bieganie, jazda na rowerze, pływanie, fitness, siłownia, joging, czy też zajęcia z pilatesu czy jogi. Wiele osób angażuje się również w sporty zespołowe, takie jak piłka nożna, koszykówka czy siatkówka,

Korzyści z aktywności fizycznej.

Regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści zdrowotne, w tym:

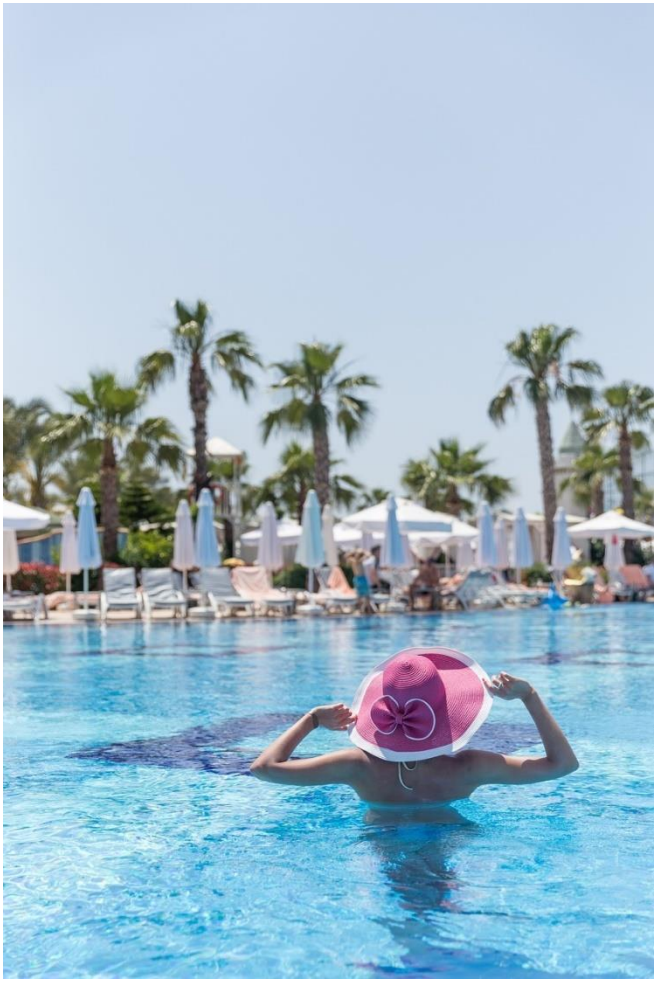
- Poprawa zdrowia sercowo-naczyniowego
- Redukcja ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie otyłość,
- oprawa zdrowia psychicznego, w tym redukcja stresu, lęku i depresji,
- Zwiększenie poziomu energii oraz poprawa jakości snu.

Po aktywności fizycznej dobrze jest zjeść i się zregenerować.
Z własnych doświadczeń polecamy odwiedzić Poczekalnię, restauracje w dworcu kolejowym w Leżajsku koło stacji PKS. Drugim miejscem cieszącym się popularnością wśród młodzieży w Leżajsku jest Kebab Spot na mieście. Oddaloną o kilka kilometrów jest pizzeria Volare w Woli Zarczyckiej.

Z racji tego, że zbliżają się wakacje zachęcamy wszystkich do zaczerpnięcia inspiracji z podanych przez nas pomysłów. Pamiętajcie również, aby czas wolny szczególnie na zewnątrz spędzać przede wszystkim bezpiecznie bo to jest najważniejsze.

Życzymy Dyrekcji, całemu gronu Pedagogicznemu i wszystkim uczniom Zespołu Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku udanych wakacji 2024! Do zobaczenia w nowym roku szkolnym.

Życzą autorki:
Martyna Przybylska,
Weronika Gumieniak,
Milena Sroka.



Zdjęcie wykonane przez ClaudioPiccoli

DLACZEGO WARTO MIEĆ ZWIERZAKA?

Zwierzęta są nieodłączną częścią naszego życia, nawet jeśli przechodzimy ruchliwą ulicą możemy zyskać nowego przyjaciela, który postanowił za nami podążać. Jedni lubią je bardziej, drudzy mniej.

52% Polaków ma w domu pupila, z czego aż 42% to psiaki. Są one duże i małe, głośne i ciche, różno - ale i jedno - kolorowe. Każdy pies ma swój charakter, ale na pewno każdy znajdzie jakiegoś dla siebie. Są one bardzo lojalne i przywiązują się do swoich właścicieli, chodzą za nimi krok w krok. Jeżeli nie obchodzi nas rasa nowego przyjaciela (lub przyjaciółki!) warto adoptować ze schronisk. Psy często są zostawiane gdy są nietrafionym prezentem urodzinowym lub świątecznym, dlatego należy pomyśleć dwa razy zanim weźmie się pupila do domu. Trzeba również pamiętać, że aby mieć zwierzę trzeba mieć pieniądze. W przypadku choroby przyjaciela, trzeba natychmiast wziąć go do lekarza.

Psy mogą również pomóc człowiekowi, są do tego specjalne szkolenia dla czworonogów dzięki którym mogą zostać „psami wsparcia emocjonalnego", psami przewodnikami, psami policyjnymi i pożarniczymi. Nawet jeśli nasz kolega nie dostanie dyplomu za bycie dobrym pieskiem, dalej może nas wspierać w domu samym merdaniem ogonem.

Koty są niezależne, uwielbiają uwagę ludzką ale na swoich warunkach. One również występują w różnych wariacjach. Koty również przywiązują się na lata, po odpowiedniej nauce będą załatwiać się w jedno miejsce oszczędzając nam spacerów w zimne dni – jedyne co jest potrzebne do takiej tresury to nerwy ze stali. Jeśli chcemy mieć kociego przyjaciela, schroniska w tym przypadku są tak samo zalecane. Są również przypadki, gdzie ludzie ratują mruczki z ulic.

Należy pamiętać, że koty wychodzące zagrażają samym sobie ale i innym zwierzętom. Około co czwarty gatunek ginął właśnie przez te słodziaki, a je same czeka niebezpieczeństwo. Koty wychodzące mogą zostać potrącone przez auta, zaatakowane przez inne zwierzęta lub ludzi, zgubić się.

Dorosłe iguany mogą mieć nawet do 213 cm wzrostu i ważyć aż 9 kilo. Żyją od 10 do 12 lat, chociaż zdarzały się przypadki 20 letnich iguan. Te zwierzęta mogą być naprawdę fascynujące jako domowe pupile, ale również potrzebują wyspecjalizowanej opieki wetenaryjnej. Potrzebne są im duże wybiegi z odpowiednim ogrzewaniem i światłem UVB. Ich dieta składa się z owoców i niektórych owadów. Nie powinno się ich podnosić aby ograniczyć stres i potencjalne ugryzienia do minimum.

Aby nasza wiedza była jak najlepsza, warto dołączać do grup na Facebooku, zadawać pytania na forach i wyszukiwać informacje.

Świnki morskie mają to do siebie, że są małe ale wymagają dużo uwagi. Regularne przycinanie pazurów, wizyty u weterynarza (ze specjalizacją do egzotycznych zwierząt), odpowiednia dieta oraz ekwipunek. Są to zwierzątka silnie stadne, dwie świnki to minimum. Bardzo lubią wokalizować, czasami brzmią jak kanarki. Mają różne rasy, w tym łyse!

Do odpowiedniej wyprawki należą: klatka z dobrą wentylacją 120/60 cm (z każdą dodatkową świnką klatka powinna być większa), poidła, karma ratunkowa, sianko, trociny (odpylone!), miseczki (najlepiej ceramiczne, żeby świnki nie rzucały nimi po klatce) oraz domki, hamaczki i innego rodzaju kryjówki.

DLACZEGO WARTO MIEĆ SWOJEGO PUPILA?

Dziś przedstawię najważniejsze powody dla których warto mieć „czworonożnego” przyjaciela w domu.

Uczy, czym jest przyjaźń - kontaktowy, wierny zwierzak jest dla dziecka wspaniałym towarzyszem. Można się z nim bawić, turlać, biegać. Można go przytulać, wypłakać mu się w ciepłe futro, powierzyć zmartwienia kudłatym uszom, ukoić smutek i poczucie samotności.

Uspokaja - kontakt ze zwierzęciem pomaga rozładować stres, zmniejsza napięcie, obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie. Nie bez powodu dogoterapia to coraz popularniejsza metoda wspomagająca rehabilitację dzieci z porażeniami i problemami emocjonalnymi (m.in. Nadpobudliwością).

Rozwija empatię - obcując ze zwierzakiem, który jednoznacznie wyraża emocje, dziecko uczy się rozumieć jego uczucia i reagować na nie. Można zresztą w tym dziecku pomagać ("Ależ on się cieszy, jak go głaszczesz, spójrz tylko na jego minę!"). Dzięki temu dziecko będzie bardziej otwarte, czułe i spontaniczne, łatwiej będzie brało pod uwagę uczucia innych.

Edukuje - dziecko zaprzyjaźnione ze zwierzakiem ma bardzo dużo okazji do ciekawych obserwacji, a my - pretekst do rozmów rozwijających dziecięcą wyobraźnię i spostrzegawczość (Co robi pies, kiedy się cieszy? A kot? Kto jest podobny do tygrysa? Dlaczego świnki są morskie? Jak pies pije wodę? Czy my potrafimy tak pić?). czasem zainteresowanie domowymi czworonogami może się zmienić w prawdziwą przyrodniczą pasję.

Rozwija wrażliwość - dzieci wychowywane ze zwierzakami wykazują większą wrażliwość w sytuacjach, kiedy zwierzęta cierpią, są krzywdzone, trzeba stanąć w ich obronie, udzielić pomocy. Warto przygotować się na to, że w przyszłości czeka nas zajmowanie się znalezionym na ulicy psem, wygłodzonym kotem i gołębiem z przetrąconym skrzydłem.

Uczy tolerancji - dla innych, mniejszych, słabszych. Pies ma inteligencję dwulatka, więc tylko przez krótki czas jest "starszy" od dziecka. Z czasem maluch przejmuje inicjatywę i to on gra w tym duecie rolę dorosłego. Uczy się liczyć z tym, że pies jest inny, nie wszystko rozumie, nie umie jeździć na rowerze, nie wdrapie się na drzewo. Taki trening wyrozumiałości bardzo przyda się w kontaktach z rówieśnikami.

Marcel Pacyniak 2h

BEZPIECZNE WAKACJE NAD MORZEM

Wakacje nad morzem to czas relaksu, zabawy i odpoczynku, ale warto pamiętać o kilku zasadach, które zapewnią nam bezpieczny i przyjemny pobyt. Oto najważniejsze momenty, na które warto zwrócić uwagę:

1. Bezpieczeństwo w wodzie

- Kąp się tylko na strzeżonych plażach, gdzie są ratownicy. Unikaj miejsc oznaczonych czerwoną flagą, która oznacza zakaz kąpieli.
- Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeśli nie czujesz się pewnie w wodzie, pływaj blisko brzegu.
- Uważaj na prądy morskie. Mogą oni być niebezpieczne. Jeśli zostaniesz przez nie porwany, nie walcz z prądem, ale płyń wzdłuż brzegu, aż znajdziesz się poza zasięgiem prądu.
- Korzystanie z Używaj z korzystaniem materacy i dmuchanych zabawek, ponieważ łatwo mogą zostać zniesione przez prąd lub wiatr. Korzystaj z nich tylko blisko brzegu,

2. Ochrona przed słońcem

- Nakładaj kremy przeciwsłoneczne z wysokim filtrem UV (co najmniej SPF 30) na całą odsłoniętą skórę co 2 godziny oraz po każdej kąpieli.
- Unikaj bezpośredniego słońca. W godzinach 11:00-15:00 promieniowanie UV jest najsilniejsze. W miarę możliwości przebywaj wtedy w cieniu lub noś kapelusz i okulary przeciwsłoneczne.
- Nawadniaj organizm pijąc dużo wody, aby uniknąć odwodnienia. Nie używaj alkoholu (zwłaszcza w upalne dni), który może prowadzić do

odwodnienia i obniżenia czujności.

3. Ochrona zdrowia

- Zwracaj uwagę na higienę podczas przygotowywania i spożywania posiłków. Unikaj jedzenia owoców morza, jeśli nie jesteś pewien ich świeżości.
- Bądź ostrożny podczas chodzenia po plaży, zwłaszcza na kamienistych lub śliskich obszarach, aby uniknąć skaleczeń i innych urazów.
- Komary i inne owady mogą być nie tylko uciążliwe, ale i przenosić choroby. Stosuj środki odstraszające owady i unikaj miejsc, gdzie one są szczególnie liczne.

4. Zasady przemieszczenia się po plaży i okolicy

- Nie zakłócaj spokoju innych plażowiczów. Używaj głośniki na umiarkowanym poziomie głośności i zachowuj porządek.
- Dbaj o czystość plaży. Nie zostawiaj śmieci, zbieraj je i wyrzucaj do odpowiednich pojemników. Unikaj dotykania i niszczenia roślinności oraz zwierząt morskich.

Bezpieczne wakacje nad morzem to przede wszystkim kwestia przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa. Dbaj o siebie i innych, bądź świadomy zagrożeń i ciesz się w pełni wypoczynkiem. Pamiętaj, że odpowiednie przygotowanie i zachowanie ostrożności pozwoli ci w pełni cieszyć się pięknem nadmorskich krajobrazów i zabawami. Udanych wakacji!)

Hlynchak Yurii

Hlynchak Bohdan

Pomysły na wakacyjne koktajle

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje. Wielu z nas zapewne wypełni je mnóstwem aktywności, przez które zostanie mało czasu na przygotowanie dobrych, zdrowych przekąsek. Dlatego też przygotowałyśmy dla was kilka przepisów na szybkie i pyszne koktajle!

Koktajl truskawkowo-bananowy

- truskawki
- banan
- płatki owsiane
- mały jogurt naturalny

Koktajl borówkowo-bananowy

- borówki
- banan
- nasiona china
- jogurt naturalny

Orzeźwiający koktajl mango

- mango
- cytryna
- mięta
- jogurt naturalny

Koktajl arbuzowo-truskawkowy

- arbuz
- truskawki
- cytryna
- mięta
- jogurt naturalny

Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy

- brzoskiwnia
- marchew
- jabłko
- jogurt naturalny

Życzymy miłych wakacji!!!

Wakacyjne przyjemności

Uprawianie sportu ma wiele korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji, poprawia wydolność organizmu i wzmacnia mięśnie oraz kości. Dodatkowo, sport pozytywnie wpływa na samopoczucie poprzez wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, które redukują stres i poprawiają nastrój.

Ponadto, uprawianie sportu rozwija umiejętności społeczne, takie jak współpraca, fair play, czy zdolność do pracy w zespole. Dzięki regularnym treningom można również kształtować charakter poprzez wytrwałość, determinację i samodyscyplinę.

Warto również pamiętać, że sport ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, pomagając w radzeniu sobie z emocjami, poprawiając koncentrację i samodyscyplinę. Dlatego regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla utrzymania zdrowego stylu życia i ogólnego samopoczucia.

Oto prosty przepis na pyszne lody waniliowe:

Składniki:
- 2 szklanki śmietanki kremówki
- 1 puszka mleka skondensowanego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Instrukcja:
1. Wymieszaj śmietankę kremówkę w misce, aż uzyskasz sztywną konsystencję.
2. Dodaj mleko skondensowane i ekstrakt waniliowy, delikatnie mieszając, aby wszystkie składniki się połączyły.
3. Przełóż masę do foremek na lody lub pojemnika, następnie zamroź na kilka godzin lub do momentu, aż lody stwardnieją.

Gotowe! Teraz możesz delektować się domowymi lodami waniliowymi w dowolnej chwili. Smacznego!

Oto prosty przepis na orzeźwiającą lemoniadę:

Składniki:
- 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 szklanka cukru
- 6 szklanek wody
- plasterki cytryny do dekoracji
- kostki lodu

Instrukcja:
1. W rondelku wymieszaj sok z cytryny i cukier, podgrzewaj na małym ogniu, aż cukier się rozpuści.
2. W dużej dzbanku wymieszaj rozpuszczony cukier z sokiem z cytryny i wodą.
3. Dodaj kostki lodu do lemoniady i dokładnie wymieszaj.
4. Schłódź w lodówce lub dodaj więcej lodu do dzbanka.
5. Podawaj z plasterkami cytryny do dekoracji.

Teraz możesz cieszyć się orzeźwiającą lemoniadą w gorące dni!

Kasia i Marysia, kl 1a

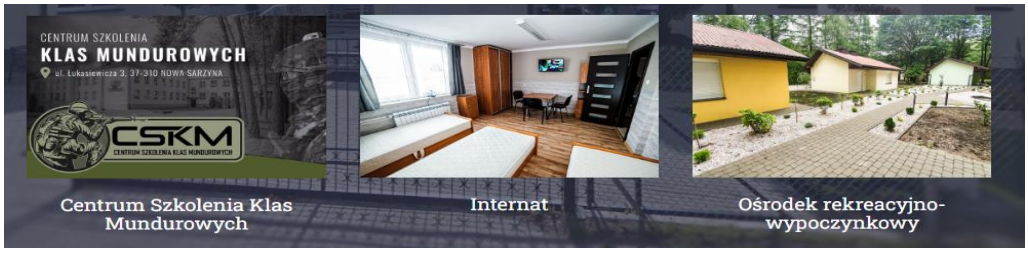
Realizujemy projekty:

Erasmus+ PROJEKTY EDUKACYJNE

SZKOŁA PROWADZI PION CERTYFIKOWANYCH WOJSKOWYCH KLAS MUNDUROWYCH PROGRAM MINISTERSTWA OBRONY NARODOWEJ

CYBER.MIL Z KLASĄ

Posiadamy doskonałą bazę dydaktyczno – rekreacyjną:



Współpracujemy z:

POLITECHNIKA RZESZOWSKA im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA

UMCS

ZUS

MCK Jesteśmy dla Was

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW ZIEMI LEŻAJSKIEJ TMZL

UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE

Uniwersytet Rzeszowski

WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYKI I ZARZĄDZANIA z siedzibą w Rzeszowie

MUZEUM Ziemi Leżajskiej

Chcesz zamieścić artykuł? - wyślij na adres: chroberek.zsl@wp.pl

Nauczyciele opiekujący się tym zespołem redakcyjnym: - matematyka, fizyka, chemia – p. Agnieszka Lizak, p. Bogdan Wójtowicz - ekonomia i logistyka – p. Danuta Drążek, p. Andrzej. Makówka - pedagogika, wolontariat – p. Izabela Miazga, biologia, geografia – p. Marek Chmura , języki - p. Brygida Polańska, p. Małgorzata Mika, - wychowanie fizyczne – p. Maria Skrzat, informatyka, plastyka – p. Bożena Leniart.

ZSL ZESPÓŁ SZKÓŁ LICEALNYCH im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku