

*Szkoła Podstawowa nr 1
im. ppłk. pil. Mariana Pisarka w Radzyminie*



Lustro Jedyńki

26 marca 2019, numer 4

*Szanowni Państwo,
Drodzy Uczniowie!!*

*Oddajemy w Wasze ręce
marcowy numer naszej gazetki.
Znajdziecie w nim ciekawe artykuły
napisane zarówno przez szkolnych
specjalistów, jak i przez uczniów.
Życzymy miłej lektury oraz
rodzinnych i spokojnych Świąt
Wielkanocnych. Następny, ostatni w
tym roku numer, ukaże się w maju.
Zachęcamy też do odwiedzania
szkolnej strony internetowej, na
której znajdują się wszystkie,
zarówno archiwalne, jak i aktualne
wydania szkolnej gazetki.*

<https://sp1radz.edupage.org/a/lustro-jedynki>

Redakcja

Wady zgryzu a wady wymowy

Wraz ze wzrostem dziecka zmieniają się także jego warunki anatomiczne w obrębie aparatu artykulacyjnego. W czasie rozwoju mowy następuje wymiana zębów mlecznych na stałe. Jest to ważny moment, aby zwrócić uwagę czy podczas tego procesu nie dochodzi do wad zgryzu.

Zgryz to wzajemne stosunki przestrzenne łuków zębowych szczęki i żuchwy w pozycji tak zwanego zwarcia centralnego. Normą jest kiedy:

- górne siekacze pokrywają dolne do jednej trzeciej,
- między siekaczami jest zachowana linia pośrodkowa, zgoda z linią twarzy,
- między zębami zachowane są punkty styczne (nieprawidłowe u zębów mlecznych),
- zachowane są triady, jeden ząb z góry styka się z dwoma na dole.

Wady zgryzu to nieprawidłowości w budowie i czynności jednego lub kilku elementów, nieprawidłowe ułożenie dolnej i górnej szczęki. Złe ułożenie może być na całej długości łuków zębowych lub w ich środkowej i bocznej części.

Głównymi przyczynami wad zgryzu u dziecka (poza czynnikami genetycznymi) są:

- ssanie palca lub jakichś przedmiotów (ołówki, długopisy, fragmenty materiału),
- zaciskanie zębów, zgrzytanie zębami,
- nagryzanie lub zaciskanie warg,
- nieprawidłowe oddychanie (oddychanie przez usta, a w konsekwencji osłabienie napięcia mięśni warg),
- utrata zębów mlecznych lub stałych,
- urazy zębów uszkadzających zawiązki zębów stałych,
- złe odżywianie (brak pokarmów twardych, które umożliwią prawidłowe gryzienie i żucie).

Wielu rodziców niestety nie wie, że wada zgryzu może wpływać negatywnie na prawidłową mowę dziecka. Zaburzenia, jakie mogą towarzyszyć wadom zgryzu to:

- zgryz krzyżowy (część zębów dolnych pokrywa zęby górne) u około 80% dzieci z tą wadą występują wady wymowy, pojawiają się również ruchy zbaczające żuchwy w mowie, asymetria w rysach twarzy, laterogenia (boczne przemieszczenie żuchwy),
- zgryz otwarty (zęby żuchwy nie schodzą się z zębami szczęki w odcinku środkowym bocznym), wyróżniamy zgryzy otwarte częściowe (przedni i boczny) oraz zgryz otwarty całkowity, przy zgryzach otwartych w odcinku przednim, wady wymowy ma 100% dzieci, częstość występowania tej wady nie zależy od wielkości szpary niedogryzowej. Zgryzy otwarte mogą powodować brak dentalizacji, wymawianie spółgłosek: t, d, n, s, z, c, dz międzyzębowo,
- zgryz głęboki (zęby przednie zachodzą na siebie głęboko, to znaczy siekacze górne przykrywają więcej niż jedną trzecią siekaczy dolnych), wyróżniamy zgryzy głębokie całkowite (całe siekacze górne zachodzą na dolne) oraz częściowe (więcej niż 1/3 siekaczy górnych zachodzi na dolne), przy zgryzach głębokich brzmienie spółgłosek detalizowanych może być zniekształcone na skutek braku tarcia powietrza o ostre brzegi siekaczy, które zbyt głęboko zachodzą na siebie,
- przodozgryz (wysunięcie do przodu żuchwy w stosunku do szczęki) 94%

pacjentów z doprzednią wadą zgryzu ma wadę wymowy, wielkość szpary nie wpływa na wadę wymowy,

- tyłozgryz (cofnięcie żuchwy w stosunku do szczęki). 67% z dotylną wadą zgryzu ma wadę wymowy, wada wymowy zależy od wielkości szpary dotylnej.

W przypadku nieprawidłowości zgryzowych niezbędna jest konsultacja ortodontyczna i uzgodnienie postępowania logopedycznego, zsynchronizowanego z leczeniem ortodontycznym. Logopeda powinien znać zalecenia ortodonta, ponieważ mogą one być pomocne w terapii. Usunięcie wady zgryzu za pomocą leczenia ortodontycznego nie likwiduje wady wymowy, ponieważ wadliwe artykulacje są utrwalone, a wytworzenie nowych wymaga systematycznego wysiłku ze strony osoby z wadą wymowy.

Katarzyna Staniszevska – logopeda

Okłamek młodzieży

**Dział redagowany przez Panią
Psycholog dr Jolantę Rosińską-
Włodarczyk**

Weronika

„Bądź sobą – o wartości przyjaźni i miłości”

Zacznijmy od tego, że każdy powinien być sobą. W zasadzie to jest klucz do wszystkich możliwych relacji. Jeśli ktoś polubi nas takiego, jakim jesteśmy to dobrze, a jeżeli nie polubi to trudno, nie każdy ma przecież dobry gust. Nie pomyślcie, że jestem jakimś narcyzem, staram się tylko pokazać, że każdy jest ważny i **powinniśmy doceniać samych siebie** zanim docenimy kogoś innego.

Przyjaźń

Większość osób ma kogoś takiego, kto zawsze nam pomaga, możemy mu powiedzieć o wszystkim i jest przy nas zawsze, czasami nawet wtedy, kiedy nie ma już nikogo. To właśnie możemy nazwać przyjaźnią. Podobno przyjaźń damsko-męska nie istnieje. Moim zdaniem

to ciekawe stwierdzenie, ale nie do końca trafne. Myślę, że jeśli się z kimś dogadujemy to powinniśmy o to dbać, a nie zwracać uwagę na pleć. Oczywiście zdarza się, że spodoba nam się ta druga osoba lub na odwrót, ale nie oznacza to, że z każdym tak będzie. Sama osobiście ze swoim chłopakiem najpierw się przyjaźniłam i niestety wypadło, że to on mi się spodobał. Na początku nie było mi łatwo zwłaszcza, że nie był wtedy sam, ale o tym za chwilę. Chcę tutaj podkreślić, że przyjaźń nie wybiera, tak samo jak serce, możemy przyjaźnić się z dziewczynami tak samo jak z chłopakami i naprawdę da się to pielęgnować bez głębszych relacji, tylko obie strony muszą tego chcieć oraz być tak samo zaangażowane.

Zauroczenie

Dobra, tutaj mogę powiedzieć i może niektórym pomóc odnośnie do zauroczenia się w kogoś, a dokładniej zauroczenia jeśli druga osoba ma kogoś. Więc na początku pamiętajmy, że miłość, a zauroczenie to dwie totalnie inne rzeczy. Zauroczenie przechodzi, miłość niekoniecznie. Oczywiście zdarzają się przypadki, że ludzie rozstają się mimo tego, że są w sobie zakochani. Wracając, jeśli mamy taką sytuację jak opisałam wyżej są na to dwa rozwiązania. Pierwsze **możemy starać się rozbić ten związek**, ale pamiętajmy, że są potem tego konsekwencje. Druga osoba będzie cierpieć, a chyba nikt z nas nie chciałby mieć takiej sytuacji. Ja sama taką osobę bym zabiła, dosłownie. Poza tym jest to dość niedojrzałe, a każdy wie, że ludzie poprzez nasze postępowanie wyrabiają sobie o nas tak zwaną opinię. Nie jest to fajne, ale tak już niestety jest, ludzi nie zmienimy. Jeżeli już podejmiecie się rozbitcia tego związku zapamiętajcie, że ludzie będą was tak postrzegać, ale to już wasz wybór. Drugą opcją jest **czekanie**. Ta opcja jest lepsza pod względem moralnym, gorzej z naszym samopoczuciem. Nie da się ukryć, że będziemy cierpieć, ale na pewno będziemy mieć czyste sumienie i pewność, że uczucia tej drugiej osoby nie

są udawane. Pewnie zastanawiacie się skąd niby można to wiedzieć, a no stąd, że tamta osoba mimo innego uczucia została ze swoją drugą połówką, a nie porzuciła jej, kiedy tylko nadarzyła się taka okazja. Jest to dowód, że jest dość stałą osobą i możemy spróbować wejść z tą osobą w jakąś głębszą relację.

Fałszywa przyjaźń

Dalej chciałabym poruszyć temat fałszywej przyjaźni, która dotknęła mnie, ale i pewnie większość z was. Nie chciałabym tu zbyt wiele mówić o mojej sytuacji, ale wiem sama po sobie, że takie coś **też nas czegoś uczy**. Ludzie potrafią ranić i niestety wiemy to nie od dziś, aczkolwiek czasami to dla nas lepiej ze względu na to, że każdy wolałby otaczać się prawdziwymi przyjaciółmi, a nie kimś, kto tylko udaje. Myślę, że najpierw trzeba rozmawiać o sytuacji, która to sprawiła, że przestaliśmy komuś wierzyć. Czy chodzi tu o plotki, czy kłamstwo, czy nawet o odbicie chłopaka, tylko trzeba to robić wyjątkowo spokojnie. Zazwyczaj ta osoba tak naprawę nie wie, czemu to zrobiła, co jest jeszcze bardziej poniżające dla niej, bo nawet, jeśli chciałaby się ona wytłumaczyć, po prostu nie umie. Dużo osób zrywa potem z takimi ludźmi kontakt, co doskonale rozumiem, bo sama tak zrobiłam i to wcale nie jest błąd nawet po długim czasie „przyjaźni”. Naszym najgorszym w takim wypadku błędem jest zbyt szybkie, ponowne uwierzenie tej osobie. Wszystko trzeba robić stopniowo, bez pośpiechu, ponieważ najłatwiej jest się wtedy ponownie zawieść. Z taką osobą można powoli próbować naprawiać relacje, natomiast to ona powinna się bardziej starać, dzięki temu będziecie mogli zauważyć jej zaangażowanie i powoli odzyskacie do niej zaufanie, jeżeli ma ona to gdzieś, to nawet nie próbujcie się starać, szkoda tu waszego zachodu. Po prostu zajmijcie się osobami, które były przy was naprawdę ciągle.

Kłótnie

Skoro jesteśmy już przy tematach kłótni to też warto to rozwinąć. W każdych relacjach dochodzi do kłótni czy chociażby sprzeczek. Czasami są one ostre, czasami łagodne, ale jest tylko jedno ich rozwiązanie, **rozmowa**. Kiedy chcemy coś załagodzić to musimy rozmawiać, ponieważ naprawdę nikt nie jest Duchem Świętym, żeby domyślać się, o co nam chodzi. Wiem, że dużo osób tak uważa, ale nie to nieprawda, uwierzcie mi. Pamiętajcie, nigdy nie zaczynajcie rozmowy przez telefon. To zawsze pogarsza sytuację i zazwyczaj dochodzi do wyzwisk i przykrych słów, ponieważ nie widzimy osoby, na której naprawdę nam zależy, przez co czasami nie umiemy się pohamować. Krótko mówiąc, **jeżeli na kimś nam zależy, starajmy się zawsze wyjaśniać wszystko na bieżąco, żeby potem nie było nieporozumień**. Trzeba być ze sobą szczerym, jeśli chcemy, żeby nasza relacja rozwijała się coraz lepiej.

Związek

Teraz może trochę przyjemniejszy temat, związek. Chyba każdy marzy o prawdziwej miłości, niektórzy wierzą w miłość od pierwszego wejrzenia. Trzeba pamiętać też, że nic nie powinno być na siłę, każdy ma prawo wyboru. Musimy umieć zaakceptować czyjś wybór i na odwrót. Dobra, więc pierwszą i chyba **jedną z najważniejszych zasad zdrowego związku jest zaufanie**. Niczego nie jesteśmy w stanie zbudować bez niego. W związku jest trochę jak w przyjaźni, jeżeli komuś nie ufamy, nie jest naszym przyjacielem. Podobnie w związku, jeżeli komuś nie ufasz, nie wróży wam to dalekiej przyszłości. Chyba, że obie strony postanowią to naprawić, ale naprawdę muszą tego chcieć. **Dalszą częścią są właśnie starania i zaangażowanie**. Nie może być tak, że jedna strona mogłaby dla drugiej przenosić góry, a druga miałaby to gdzieś i martwiła się tylko o siebie, ponieważ jest to wtedy tak zwany związek toksyczny. Polega on tylko na korzyściach

jednej ze stron lub dominacji. Takie związki trzeba jak najszybciej zakończyć dla własnego dobra.

Prawdziwe relacje

Prawdziwe relacje powinny być pielęgnowane bez względu na osoby trzecie, bo jak dużo osób wie znajdzie się ktoś, kto postanowi to zepsuć. **Pamiętajcie, wszyscy, jeżeli na kimś nam zależy, nie można się tak szybko poddawać, trzeba w to włożyć całe serce i jeszcze trochę więcej.**

Zapamiętaj!

Zapamiętajcie z tego przede wszystkim, że **trzeba starać się o wszystko, na czym nam zależy i nigdy się nie poddawać**. Każdemu, kto to przeczytał do końca życzę, żeby trafił na prawdziwe relacje czy to przyjaźń czy związek, nigdy na fałszywe i toksyczne. Mam nadzieję, że może coś do niektórych dotarło, a niektórym pomogłam.

„Dlaczego dzisiejsza młodzież nie szanuje dorosłych?” – dialog międzypokoleniowy

(Filip - rozmawia z Jolantą Rosińską - Włodarczyk)

- Największym problemem młodych jest to, że dorośli nie są szanowani. Trudno powiedzieć, dlaczego tak się stało. Prawdopodobnie jest to spowodowane wieloma czynnikami. Dorośli są zawsze mądrzejsi od młodych - Filip.
- **Jednak dlaczego młodzi nie chcą ich mądrości?** – Jolanta.
- Wpływają na to media masowe, dostęp do Internetu, obniżenie praw dorosłych względem dzieci. Wartość zawodu nauczyciela mocno spadła i szkoła straciła wpływ wychowawczy.
- **Czy widzisz jakieś rozwiązania?**
- Raczej nie.
- **To smutne.**
- Życie jest smutne. Na szacunek wpływa brak kultury. Nie ma kultury i dobrego wychowania.
- **Czemu tego nie ma?**

- Rodzice za mało uwagi przywiązują do wychowania. Często nie interesują się, co ich dzieci robią.

- **Czy to są w takim razie rodzice? Może to tylko biologiczni twórcy dzieci?**

- Takie pytanie może obrażać rodziców. To są rodzice, którzy nie wykorzystują swojego wpływu wychowawczego. Do rodziców też nie ma szacunku. Młodzież nie wierzy też w wartość polskiej edukacji. Uważa, że jest beznadziejna i im się nie przyda, dlatego nie uczy się.

- **Mam nadzieję, że rozmawiamy tylko o jakiejś części populacji młodzieży? Nie znam badań, ale warto by było zmierzyć, ilu młodych reprezentuje takie postawy. Może te trudne zachowania najbardziej rzucają się w oczy, a większość młodych jest odpowiedzialna, kulturalna i nastawiona na ciężką pracę, edukację, nadawanie życiu sensu? Bo jeśli takie zachowania reprezentuje większość, to muszę się z Tobą zgodzić, że ich życie jest i będzie bardzo smutne.**

- Oczywiście są wyjątki. Istnieją młodzi ludzie, którzy robią wartościowe rzeczy. Niekoniecznie zmieniają świat, ale dobrze, że są.

Koniec

Motto „Każdy nosi w sobie dżumę, nikt bowiem nie jest od niej wolny. I trzeba czuwać nad sobą nieustannie, żeby w chwili roztargnienia nie tchnąć dżumy w twarz drugiego człowieka” Albert Camus „Dżuma”.

„Po co nam nienawiść?”

dr Jolanta Rosińska-Włodarczyk

Weszłam ostatnio do jednej z klas, aby wyjaśnić sprawę ważną. Nie wyjaśniłam tej sprawy, gdyż okazało się, że aby ją wyjaśnić potrzeba czasu i kilku lekcji, a może kilku lat ciężkiej pracy. Zadałam pytanie uczniom, którzy postanowili wykluczyć jednego z kolegów,

którego uznali za „konfidenta, kablę, donosiciela” – **Czy zemsta jest dobrym sposobem na poradzenie sobie z tą sytuacją? Połowa klasy podniosła rękę twierdząc, że zemsta jest dobra.** Połowa klasy argumentowała, że zemsta daje człowiekowi satysfakcję. Ci uczniowie bardzo chcieli dalej ze mną rozmawiać. Mieli jeszcze bardzo dużo do powiedzenia. Byli otwarci na dialog, na który ja nie miałam czasu. Przyznałam, że zdziwiła mnie ich postawa. Zdziwiła mnie ich postawa tym bardziej, że kilka dni temu zamordowano prezydenta Gdańska.

Zrozumiałam także, że każdemu uczniowi w polskiej szkole przydałaby się edukacja filozoficzna i etyczna. Edukacja, w której stawia się pytania i wspólnie szuka na nie odpowiedzi. Edukacja, **która w żmudnym procesie nauki myślenia uwalnia istotę ludzką od ignorancji.** Edukacja, która sprawia, że demokracja jest w rękach ludzi odpowiedzialnych.

Poczytałam nieco wypowiedzi Marka Edelmana - polskiego działacza politycznego i społecznego żydowskiego pochodzenia, lekarza kardiologa, ostatniego z przywódców powstania w getcie warszawskim, powstańca warszawskiego. Nawet nie wiem czy w obecnej Polsce można jeszcze czytać książkę Hanny Krall pt. „Zdążyć przed Panem Bogiem”? Nie mam pojęcia, jak to jest możliwe, że mimo wiedzy o drugiej wojnie światowej, o zagładzie milionów istnień, w tym zagładzie Żydów, w telewizji publicznej pojawiają się treści antysemitckie.

Marek Edelman powiedział, że „Trzeba pilnować, by kultura pielęgnowała dobroć, nie nienawiść. Bo nienawiść jest dużo łatwiej wzbudzić, niż skłonność do miłości. Nienawiść jest łatwa. Miłość wymaga wysiłku i poświęcenia”.

Myśliciel ten stwierdził także, że **„Musimy uczyć w szkołach, w przedszkolach, na uniwersytetach, że zło jest złem, że nienawiść jest złem i że miłość jest obowiązkiem. Musimy walczyć ze złem tak, żeby ten, który**

czyni zło, zrozumiał, że nie będzie dla niego litości”.

Po co nienawiść? Nienawiść prowadzi do wrogich postaw międzyludzkich. Sprawia, że ludzie odnajdują powody, aby wykluczać, krzywdzić, zabijać. Jest mocą, która prowadzi do sztucznych podziałów, do niewidzenia w drugim człowieczeństwa. Do zamykania drugiego w słowie, etykiecie, w niezrozumieniu...

Czemu demony nienawiści wypuszczane są z puszki Pandory? Dlaczego człowiek nie potrafi tych demonów neutralizować? Czemu niektórzy lubią nienawidzić? Czy mamy szansę nauczyć miłości? Kto ma szansę miłości nauczać? - skoro nie ma już z nami Karola Wojtyły, a papież Franciszek jest ignorowany i wyśmiewany. Poetów zaś czyta jeden procent społeczeństwa. **Kto? Może ty?**

Różewicz Tadeusz
List do ludożerców

Kochani ludożercy
nie patrzcie wilkiem
na człowieka
który pyta o wolne miejsce
w przedziale kolejowym

zrozumcie
inni ludzie też mają
dwie nogi i siedzenie

kochani ludożercy
poczekajcie chwilę
nie deptajcie słabszych
nie zgrzytajcie zębami

zrozumcie
ludzi jest dużo będzie jeszcze
więcej więc posuńcie się trochę
ustąpcie
kochani ludożercy
nie wykupujcie wszystkich
świec sznurowadeł i makaronu
nie mówcie odwróćni tyłem:
ja mnie mój moje
mój żołądek mój włos

mój odcisk moje spodnie
moja żona moje dzieci
moje zdanie

Kochani ludożercy
Nie zjadajmy się Dobrze
bo nie zmartwychwstaniemy
Naprawdę

*Wycieczka do Warszawy –
opowiadanie inspirowane lekcją języka
polskiego.*

Pewnego dnia pojechałem z rodzicami i siostrami do Warszawy. Trochę spacerowaliśmy, a potem poszliśmy do restauracji.

Powiedziałem rodzicom, że idę do kiosku. Kiedy szedłem, zobaczyłem siedzącego na ławce Fryderyka Chopina. Dosiadłem się do niego. Powiedział mi, że może zagrać mi na pianinie, a potem oprowadzi mnie po Warszawie. Zgodziłem się. Pokazał mi Zamek Królewski na Starówce a potem pomnik, na którym on się znajduje. Zdziwiłem się, ponieważ myślałem, że skoro jest ze mną to zszedł z niego. Powiedział mi też, że bym nikomu nie mówił, że go spotkałem. Nie wiedziałem, czemu. Potem wyjaśnił mi, że on jest duchem i tylko ja go widzę. Poszliśmy tak daleko, że nawet nie wiedziałem, gdzie jesteśmy. Na szczęście on wiedział.

Chyba nie było mnie długo, ponieważ rodzice się martwili. Chcieli wiedzieć, gdzie byłem. Już chciałem powiedzieć, że spotkałem Fryderyka Chopina, ale przypomniałem sobie, co mi mówił, więc powiedziałem, że w kiosku. Chciałbym przeżyć tę przygodę jeszcze raz, gdyby tylko rodzice się mniej martwili. Marek

„Powiedział mi Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła”

Tłusty czwartek to dzień, który wypada w ostatni czwartek przed Wielkim Postem. W tym roku był to 28 lutego. Jest świętem ruchomym, zależnym od Wielkanocy. Tego dnia tradycja nakazuje, aby jeść pączki i faworki (chrust). Istnieje przesąd mówiący, że kto nie zje w tłusty czwartek choć jednego pączka, będzie miał pecha w dalszym życiu.

Dawniej tłusty czwartek był początkiem tłustego tygodnia, czyli okresu hucznych zabaw i obżarstwa, trwających do Środy Popielcowej. Starano się najeść i napić do syta przed rozpoczęciem postu. Dzień ten nazywany też był zapustami, ostatkami i mięsopustem. W tłusty czwartek odbywały się pochody przebierańców, mające przynieść uczestnikom szczęście i pomyślność. W starożytności tego dnia żegnano zimą i świętowano nadejście wiosny. Wówczas przygotowywano wypieki z ciasta chlebowego wypełnionego słoniną. Pierwsze ciastka przypominające dzisiejsze pączki pochodzą z XVI wieku. Wtedy zaczęły się pojawiać smażone na tłuszczu racuchy, pampuchy i bliny. Sto lat później warszawskie cukiernie opracowały receptury na idealne słodkości.

W niektórych częściach Polski tłusty czwartek miał swoje regionalne odmiany. Na terenie Małopolski w XVII wieku znany był jako combrowy czwartek. Nazwa pochodzi od nazwiska burmistrza Krakowa, który zakazywał handlować przekupkom na rynku. Zmarł on w tłusty czwartek i w każdą rocznicę jego śmierci kramarki urządzały huczną zabawę. W Wielkopolsce obchodzono tzw. pomyjkę. W tłusty czwartek przez cały dzień domownicy usługiwali sobie, a wieczorem każdy musiał umyć naczynia. Wierzono, że kto tego nie zrobi, będzie miał problemy ze zdrowiem.

Jaki jest idealny pączek?

Ma białą obwódkę dookoła. Oznacza to, że był smażony na świeżym tłuszczu. Powinien być puszysty i jednocześnie lekko zapadnięty. Smacznego!

Małgosia Kostrzon kl.Vc

Prowizorka

Pamięć krótkotrwała (*STM- ang. short – term – memory* – ze względu na fakt, że jej zasoby są łatwo dostępne, łatwo pozwalają się usuwać i łatwo wygasają) może być traktowana jako ludzki odpowiednik RAM (pamięci o dostępie swobodnym) w komputerze. Czy Twoja pamięć krótkotrwała dobrze funkcjonuje, czy też cię zawodzi? Odpowiedz sobie na 5 krótkich pytań.

- Czy zdarza ci się wejść do pokoju i zdać sobie sprawę, że zapomniałeś po co tam wszedłeś?
- Czy kiedy odpowiadasz na maila musisz wracać do przeczytanej już wiadomości?
- Czy kiedy po zapytaniu o drogę i otrzymaniu sześciu poleceń będziesz musiał ponownie zatrzymać się i pytać zanim osiągniesz cel podróży?
- Czy jeśli podczas rozmowy telefonicznej ktoś podaje ci numer telefonu musisz go od razu zapisać, czy jesteś w stanie zapamiętać podawany numer?
- Czy wybierając się na zakupy musisz zapisać na kartce listę potrzebnych produktów, czy jesteś w stanie zapamiętać wszystko, co potrzebujesz kupić?

Jeśli Twoja odpowiedź brzmi twierdząco przynajmniej w dwóch przypadkach, oznacza to, że musisz wzmocnić swoją pamięć krótkotrwałą. Jeśli będziesz powtarzać, czy to w myślach, czy jeszcze lepiej na głos, informacje, które są dla Ciebie ważne, zapobiegiesz ich natychmiastowemu skasowaniu. Zapamiętuj trzy, cztero, pięcioliterowe ciągi, 173, 1738, 17380, itp. Po każdej udanej próbie zapamiętania dokładaj do

zapamiętanego ciągu jedną cyfrę, zwiększając liczbę elementów w ciągu. Twórz skojarzenia do wyrazów, które musisz zapamiętać. Wyszukuj różnice, bądź te same elementy na dwóch takich samych obrazkach. A przede wszystkim nie poddawaj się! Trening czyni mistrza! Regularne wykonywanie podanych przeze mnie ćwiczeń ułatwi Ci przyswajanie wiedzy. Powodzenia!

Anna Borowska

Opieka nad redakcją

Agnieszka Baraniok
Anna Borowska
Joanna Karłowicz-Budzik
Jolanta Rosińska-Włodarczyk
Katarzyna Staniszevska

Uwaga!!! KONKURS!!!

Prawidłowo rozwiązane zadania przynieś do sali 35 lub 37 do 4 kwietnia 2019. Spośród prawidłowych odpowiedzi, rozlosowane zostaną nagrody. W poprzednim konkursie krzyżówkowym nagrody otrzymali: Szymon Małecki, Małgorzata Kostrzon, Oskar Piasecki, Patryk Karczmarczyk, Borys Baraniok. Powodzenia!!!

Język polski - ortografia

Dłu...szy, ...ierar...ia, mn...stwo, znu...ony, zanu...ony, zag...biony, ...erbata, stra..., grze...otka, ...ałasować, powy...szy, wr...żyć, p...ecie..., k...tałt, p...enica, g...ech, t...eba, p...eka...e, g...ra, stwo...yć, dr...enie, s...lodzić, b...rza, krzy..., t...eba, j...tro, w...jek, pr...szy, śnie...na zaspą, tw...j, m...j, bo...ater, kry...tał, p...czoła, k...yk, zda...enie, papie..., ...arcerz, żołnie..., g...eczny, st...eże, b...eg, ...eki, n...rt, kr...lestwo, dziki..., zwie...ąt.

Język angielski

Znajdź w wykreślanie nazwy 11 dyscyplin sportowych w języku angielskim. Zapisz je pod spodem. Pamiętaj, żeby podpisać swoją odpowiedź.

S	V	S	R	Y	B	A	S	K	E	T	B	A	L	L
W	C	L	W	R	T	Y	K	H	J	K	L	M	N	B
I	C	E	S	K	A	T	I	N	G	X	C	V	N	M
M	B	I	S	D	F	G	I	H	J	K	L	S	S	W
M	A	G	E	R	R	U	N	N	I	N	G	T	O	I
I	Q	H	A	S	D	F	G	T	H	J	K	L	Z	V
N	Z	I	S	N	O	W	B	O	A	R	D	I	N	G
G	X	N	S	F	H	J	C	Y	C	L	I	N	G	Z
A	B	G	D	F	R	T	U	I	O	P	V	D	C	Z
Q	W	I	R	T	Y	U	S	A	I	L	I	N	G	Y
A	S	D	F	G	H	J	K	T	E	N	N	I	S	A
D	G	T	B	Y	N	U	I	O	U	L	G	Y	T	E