



Wywiady z Norbertem i Bartkiem - fanami jazdy na skuterach - można przeczytać na stronach 4 i 5



NIEŚMIAŁOŚĆ - cecha, która wielu ludziom utrudnia życie. Jak z nią walczyć, a przy okazji jak zwiększyć swoje szanse u płci przeciwnej. Str 8 i 9



Koktajl bananowy - przepis na ten przepyszny napój można przeczytać na stronie 10



Na koniec coś na wesoło. Trochę dowcipów i niezłego humoru. Tym można się raczyć na stronie 11

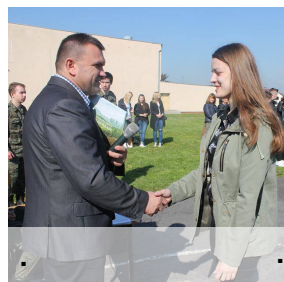
Jak aktywnie spędzać wolny czas? Kilka ciekawych pomysłów znajdziecie na stronach 6 i 7

Co się wydarzyło w ostatnich miesiącach?

KWIECIEŃ



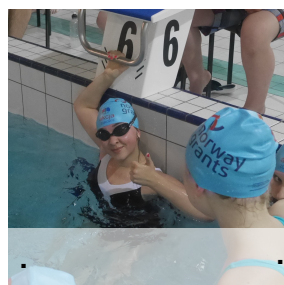
11 kwietnia - eliminacje do rejonowego turnieju piłki siatkowej w Krzeszowicach.



26 kwietnia - Dzień Kadeta zorganizowany przez zespół Szkół w Proszowicach (promocja klasy o profilu wojskowym)



14 kwietnia - wizyta delegacji z Norwegi, z którą współpracujemy w ramach projektu PEACEPAINTING



27 kwietnia - Maraton Pływacki w ramach AKCJI ZDROWIE



15 kwietnia - konkurs plastyczny z biologii pod hasłem "Poznajemy dinozaury"



27 kwietnia - spotkania z kuratorem sądowym p. Anną Potocką w ramach zajęć profilaktycznych



18, 19, 20 kwietnia - EGZAMINY GIMNAZJALNE



28 kwietnia - zakończenie międzynarodowego projektu edukacyjnego " Die Welt der Mode"



22 kwietnia - światowy Dzień Ziemi. W ramach obchodów tego dnia, nasi gimnazjaliści zasadzili pamiątkowe drzewo.



29 kwietnia - apel na okoliczność obchodów Święta uchwalenia Konstytucji 3-ego Maja



26 kwietnia - obchody Dnia Kadeta w zespole Szkół w Piotrkowicach Małych



2 maja - złożenie kwiatów pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki z okazji obchodów Święta Symboli Narodowych

Skróty miesiąca

MAJ

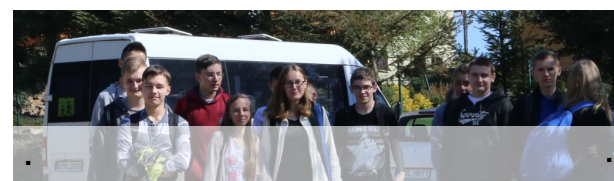
5 maja - podsumowanie tygodniowej akcji MAKULATURA (zebraliśmy prawie 500 kg)



5 maja - szkolny konkurs piosenki filmowej zorganizowany przez Samorząd Uczniowski



7 maja - wycieczka III klas w ramach dodatkowej lekcji wf-u (Dolinki Krakowskie)



9 maja - szkolne obchody Dnia Unii Europejskiej



13 maja - konkurs muzyczny w Nowym Brzesku pod hasłem "Wiosną śpiewam to, co lubię" (I miejsce dla Mai Nowak z IIb)



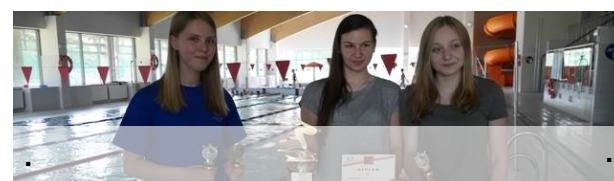
14 maja - kolejny wyjazd w ramach dodatkowej godziny wf-u, tym razem na Babią Górę



21 - 27 maja - "zielona szkoła" klas Ia i Id - Władysławowo



25 maja - I Powiatowe Zawody w Pływaniu zorganizowane przez Starostwo Powiatowe w Proszowicach



30 - 31 maja - Dzień bez Papierosa - akcja w ramach profilaktyki antynikotynowej



Wywiad z Norbertem - uczniem naszej szkoły, którego pasją jest jazda na skuterze

- Ile pieniędzy miesięcznie wydajesz?
- Zależy od tego ile jeżdżę i czy w miarę czasu nie wykryje jakiejś usterki, którą trzeba zlikwidować, ale tak mniej-więcej ok. 300 zł
- Ile czasu poświęcasz na jazdę?
- To wszystko zależy od czasu i pogody, ale myślę, że minimum 20 dni w miesiącu.
- Jak zacząłeś jeździć?
- Do kupna skutera namówił mnie brat. Mój pierwszy skuter to Barton Challenger
- Ile masz teraz skuterów? Planujesz kupić jakiś nowy?
- Jeden: Yamaha booster. Nie planuję kupić żadnego nowego.
- Jakie towarzyszą Ci uczucia gdy jedziesz?
- Przede wszystkim radość i przyjemność, ale tego nie da się dokładnie opisać, trzeba spróbować żeby zrozumieć.



Wywiad z Bartkiem, który również pasjonuje się skuterami. To nowa moda czy po prostu chłopaki zamienili rowery na pojazdy silnikowe :)

- Ile pieniędzy miesięcznie wydajesz?
- Miesięcznie wydaję ok. 400 zł
- Ile czasu poświęcasz na jazdę?
- Mniej więcej 3 godziny dziennie
- Jak zacząłeś jeździć?
- Stwierdziłem, że to fajna sprawa jeździć na jakimś skuterze i wtedy kupiłem.
- Ile teraz masz skuterów? Planujesz kupić jakiś nowy?
- Jeden. Planuję kupno jeszcze jednego.
- Jakie towarzyszą Ci uczucia gdy jedziesz?
- Na pewno radość, ona jest na pierwszym miejscu.



Jak aktywnie spędzać ciepłe dni?

Na wiosnę warto zadbać nie tylko kondycję, ale również o kontakt ze świeżym powietrzem. Po zimowym zamuleniu w zatechłych ścianach naszych mieszkań i domów, warto wyjść na słońce, by "doładować baterie". Po aktywnie spędzonym wolnym czasie, człowiek czuje się lepiej i na ciele i na duchu :)



Spacery, biegi:

Znane formy ruchowe, które latem można dla odmiany połączyć z naturą, dokładnie z drzewami, które mogą się stać tarczą przed słońcem, i które mogą ochronić bezpośrednio przed upadłem. Oferta dla osób, które uwielbiają wykorzystywać własne nogi jako środek do przemieszczania się. Owe dyscypliny poprawiają siłę, kondycję i zdrowie. Idealny sport na lato.

Siłownia, Fit-park:

Nie rezygnuj również z siłowni. Obecnie powstaje coraz więcej parków ze sprzętem typowo dla kulturystów na wolnym powietrzu. Na przykład obok parku w Proszowicach znajduje się taka siłka. Są to drążki, które pozwalają na trening całego ciała. Świetne ćwiczenie na modelowanie sylwetki. Korzystaj z ładnej, ciepłej pogody w ciągu dnia, ale też weź pod uwagę, iż również słońce „budzi się” wcześniej do życia.



Jazda na rowerze, rolkach czy deskorolce:

Jest to chyba jeden z najbardziej lubianych sportów przez młodzież jak i dorosłych. Do takiej jazdy najlepiej wybieraj takie miejsca jak: park, las czy ścieżki do tego przeznaczone. Aby było weselej, zabierz przyjaciół lub bliskich.

**Pływanie:**

Najpopularniejsza letnia dyscyplina, która chłodzi organizm, angażuje mięśnie, wzmacnia kondycję i co najważniejsze - daje mnóstwo radości. Pływać można wszędzie począwszy od basenów, jezior, kończąc na morzach i rzekach. Styl pływania można wybrać w zależności od własnych umiejętności i sprawności. Idealny sport na lato.

Chodzenie po górach:

Jeśli tylko lubicie górskie szlaki i sprawia Wam frajdę zdobywanie kolejnych szczytów, to ten sposób na aktywność będzie dla Was idealny.

**Joga:**

Niegdyś był to sposób medytacji, dziś jest to doskonała forma aktywności, dla tych którzy chcieliby zadbać o kręgosłup, albo porozciągać skurczone podczas długotrwałego siedzenia mięśnie.

Sporty drużynowe:

Jak wiadomo w grupie różniej, dlatego może warto zapytać znajomych czy nie chcieliby spotykać się regularnie np. raz w tygodniu żeby zagrać w piłkę nożną, siatkówkę czy kosza.



Jak zwiększyć szanse u płci przeciwnej?

Przeprowadziliśmy ankietę wśród uczniów naszej szkoły na temat tego, co ich drażni u płci przeciwnej. Większość z nas szuka ideału, a tymczasem warto się zastanowić co zmienić / poprawić u siebie, żeby spodobać się płci przeciwnej. Oczywiście nie należy całkowicie się zmieniać, żeby nie stracić swojej osobowości.

Co Ci się nie podoba w dziewczynach? :

- strojenie się
- wszystko się podoba
- jak się często obrażają
- częstość zmiany nastroju
- chodzenie stadami
- że nie zawsze są miłe
- jak się umawiają z wieloma chłopakami
- jak nie mają krągłości
- dziurawe spodnie
- jak nie mają pełnego zestawu zębów
- jak są niskie
- obojętność
- gdy myślą tylko o sobie
- przemądrzałość
- aroganckość

Co ci się nie podoba w chłopakach?

- są dziecinni
- bez uczuciowi
- bawią się dziewczynami
- nachalni
- oszuści
- ich nałogi
- patrzą tylko na jedno
- zmieniają dziewczyny jak rękawiczki
- chamscy
- brak mózgu
- owłosienie
- nie dbają o higienę
- brzydkie i brudne paznokcie
- tłuste włosy
- brzydko pachną
- dźbią w nosie
- chodzą na okrągło w tych samych ubraniach
- brak charakteru
- niezdecydowani
- gburowaci,
- kiedy brakuje im męskości
- nie potrafią się zachować, niekulturalni
- brak szacunku
- liczą się tylko ze sobą
- nie mają pokory, są aroganccy



Tak odpowiadali nasi ankietowani. Zgadza się z tymi opiniami? Piszcie swoje uwagi na adres mailowy szok.w.trampkach@gmail.com

Macie pomysły na inne ciekawe ankiety?

Zapraszamy do współpracy z nami.

Jak przestać być nieśmiałym?

1. Plan tygodniowy

Działaj metodą małych kroków, ale stawiaj ich coraz więcej i idź cały czas do przodu. Jeżeli np. chciałabyś poszerzyć grono swoich znajomych, to ustal sobie długofalowy plan. Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Ustal sobie raczej, że w ciągu tygodnia podejdziesz na ulicy do 5 obcych osób i zapytasz je o godzinę albo drogę. Następnie odhacz w notesie te punkty, które już zrealizowałaś. I bierz się za następne. Bądź konsekwentna.

2. Odwróć uwagę

Kiedy znajdziesz się w towarzystwie nieznanym ci osobom, to nie myśl obsesyjnie przez cały czas o tym, że na pewno zaraz się skompromitujesz, mówiąc lub robiąc coś niestosownego. Jeśli będziesz zachowywać się nienaturalnie, wtedy na pewno o wiele szybciej zwrócisz na siebie uwagę. Dlatego z całych sił spróbuj umiejętnie skierować tę uwagę na innych.

3. Zadbaj o siebie

Jeżeli masz kompleksy na punkcie urody, zrób coś, żeby poprawić swój wygląd: wybierz się do kosmetyczki, fryzjera, kup sobie ładne ubranie. Jeśli będziesz się czuć atrakcyjniejsza, przestaniesz się chować. A dobre samopoczucie sprawi, że poczujesz się bardziej wartościową osobą.

4. Bądź optymistką

Znajdź sobie cel i z uporem do niego zmierzaj. Pamiętaj, że jeśli z góry założysz, że nie uda ci się go osiągnąć, to rzeczywiście ci się nie uda. Musisz wierzyć w swe siły i sens tego, co robisz. Myśl również o pozytywnych następstwach podejmowanych przez siebie zadań.

5. Tylko spokojnie

W sytuacjach kryzysowych twoje ciało po prostu "wariuje". Serce bije dużo szybciej, mięśnie drżą, a ciśnienie skacze. Twój mózg odbiera informację: alarm! Pocisz się i oblewasz rumieńcem, zaczynają drżeć ci ręce. Wszystko to powoduje, że masz zakłóconą jasność myślenia i wpadasz w jeszcze większą panikę. Możesz się przed tym bronić stosując proste metody relaksacyjne: odpręż się, wyprostuj i wolno, spokojnie oddychaj.

6. Nie idź na żywioł

Zanim przystąpisz do realizacji zadania, które spędza ci sen z powiek, wcześniej starannie się do niego przygotuj. Jeżeli np. musisz wystąpić publicznie, zrób sobie notatki, a później przećwicz głośne czytanie przed lustrem. Im szybciej zaczniesz nad sobą pracować, tym większą masz szansę na sukces. Nie łudź się - przed samym występem i tak dopadnie cię trema. Chodzi o to, by była konstruktywna, żebyś mogła skupić się wyłącznie na temacie wystąpienia.

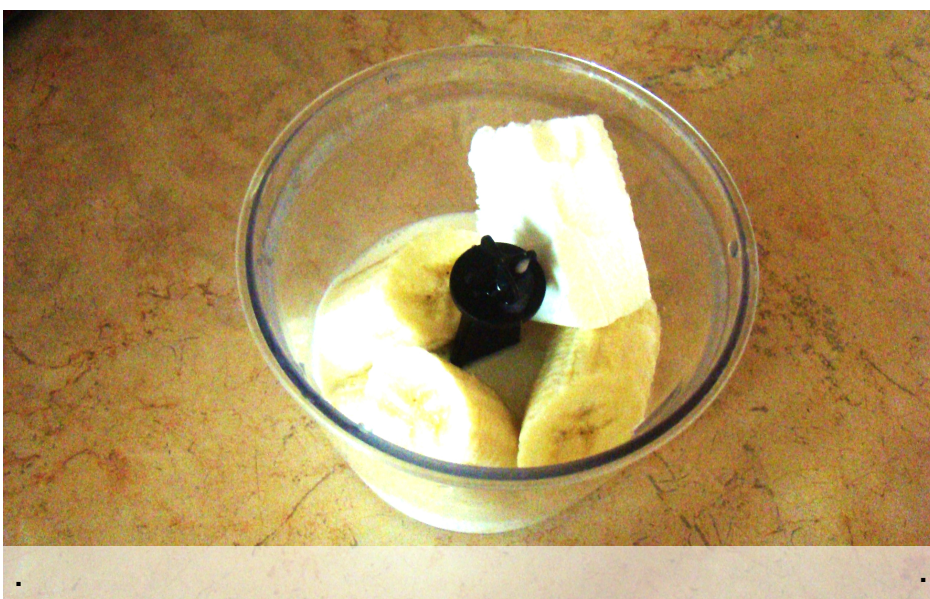
Shake bananowy

Zbliżają się coraz cieplejsze dni, więc chłodny napój na ciepłe wiosenne popołudnia to idealne rozwiązanie.

KROK I

Potrzebne będą:

- 2-3 banany
- ok. pół szklanki mleka
- 1 gałka lodów śmietankowych



KROK II

Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj.



KROK III

Przelej powstały koktajl do szklanki i rozkoszuj się powiewem lata :)

Smacznego ;)

Żarty

JEHA DZIŚ CZWARTECZEK



- Synku, kiedy poprawisz dwójkę z matematyki?
 - Nie wiem mamusiu, nauczyciel nie wypuszcza dziennika z rąk.
 Ojciec pyta syna:
 - Co robiliście dziś na matematyce?
 - Szukaliśmy wspólnego mianownika - mówi syn.
 - Coś Ty?! Gdy ja byłem w szkole, też go szukaliśmy. Że też nikt

go do tej pory nie znalazł...
 Rozmawia uczeń z uczniem i mówi:
 -wiesz co czasem ogarnia mnie taka wielka ochota, żeby się pouczyć
 -i co w tedy robisz?
 -czekam, aż mi przejdzie.

Rozmowa w sklepie:

- A sąsiadka to ciągle nowiuškimi banknotami płaci.
 - Bo mam w domu specjalną maszynkę do robienia pieniędzy.
 - Co pani powie! I to jest legalne?
 - W 100% legalne, tylko strasznie chrapie.

Zabawny jest system niektórych zależności na świecie. Na przykład tam gdzie pojawia się ropa od razu zaczyna brakować demokracji.



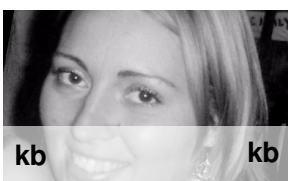
Tato, to prawda, że prawdziwy mężczyzna powinien zachować zimną krew w sytuacjach dramatycznych?
 - Tak synu, to prawda.
 - To co chcesz najpierw zobaczyć. Mój dzienniczek, czy rachunek za nowe futro mamy?



Pewnego dnia Jasiu zatrudnił się jako akwizytor. Wchodzi więc do domu potencjalnego klienta, rozrzuca gówna po całym domu i mówi:
 - Jeśli nasz odkurzacz tego nie sprzątnie, to będę to jadł.
 Na to gospodyni mówi:
 -Życzę smacznego, bo dopiero się wprowadziliśmy i nie mamy jeszcze prądu.

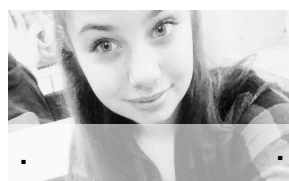


W cyklu POZNAJ NASZĄ REDAKCJĘ dziś pytanie: Gdzie najchętniej wypoczywasz?



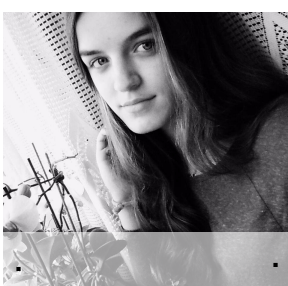
- zdecydowanie nad morzem :)

Karolina Barnaś



- na świeżym powietrzu

Karolina Stachoń



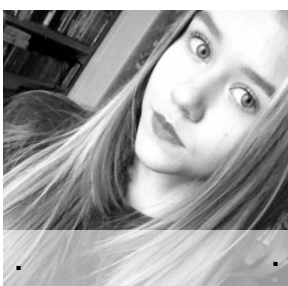
- na dworze

Ola Psica



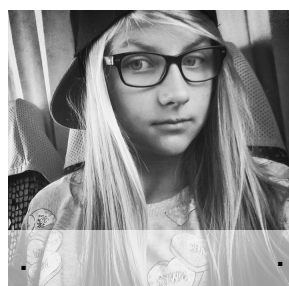
- lubię spacerować

Wiktoria Gałązka



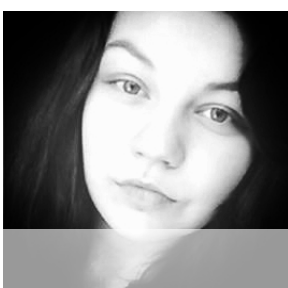
- na dworze

Wiktoria Walczak



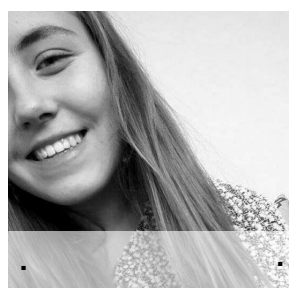
- na dworze

Oliwia Luty



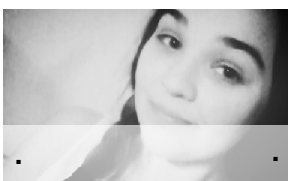
- na dworze

Oliwia Musiał



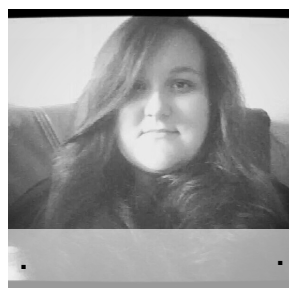
- w ogrodzie botanicznym

Maja Nowak



- w łóżku

Julia Zych



- na dworze

Eryka Kukła



- na dworze

Ola Żywot



- w domu

Julia Kawalec



- w parku, albo nad jeziorem

Kasia Szczygieł

spędzać wolne chwile???

Piszcie: szok.w.trampkach@o2.pl