



Dzień dobry! Dobry humor i samopoczucie w wielu przypadkach zależą od ludzi nas otaczających. Mama, tato, brat, siostra, koleżanki i koledzy – ich zachowanie jest ważne dla nas. A Wy? Macie takie zasady, których nigdy nie łamiecie? A może jest coś w zachowaniu rówieśników, co bardzo Was denerwuje – co to takiego?

Tego się po prostu nie robi

Nie lubicie pouczenia – to wiemy, ale żeby nie wiadomo co się działo, tych kilku rzeczy nie wolno Wam robić... Unikniecie bycia okropnym, nielubianym, unikniecie też obgadywania i wyrzutów sumienia.

Nie można...

- **krytykować innych** przy świadkach – macie coś do kolegi, rodziców, brata? Powiedźcie im to, ale bez świadków. Rozliczanie się z kimś przy innych osobach jest dziecinne i niekulturalne.

- **nadużywać czyjegoś** zaufania – dać osobie trzeciej czyjś numer telefonu, powiedzieć, gdzie mieszka, zdradzić login do Facebooka – bez zapytania właściciela o zgodę.

- **nie oddawać** pożyczonych rzeczy w idealnym stanie – to niby oczywiste... Wzięliście, pożyczyciście? To pilnujcie jak oka w głowie! Jeśli się zniszczy, zaci-

śnijcie zęby i bez słowa odkupcie takie samo lub lepsze! Wzięliście od koleżanki śliczny zeszyt, ale Wasz brat go pomazał? Odkupujecie bez słowa.

- **dawać ściągać** – to przestępstwo! Myślicie, że dając ściągając pracę domową koledze robicie dla niego dobrze? Nie! Prawda polega na tym, że nikogo nie wolno oszukiwać, a w tym wypadku ów kolega nie tylko oszukuje nauczyciela, ale oszukuje Was, bo bazuje na Waszej pracy i oszukuje przede wszystkim siebie!

- **spóźniać się** – na pewno powiecie: „Akurat! Wszyscy się spóźniają, a ja mam stać i czekać jak głupi?”. Tak, macie czekać, ale tylko kwadrans. Potem z czystym sumieniem możecie iść. Jesteście w porządku. Jeśli macie się spóźnić, zadzwonicie, wyślij SMS-a. Szanujcie czyjś czas! Co z tego, że wszyscy tak robią? Chcecie być podobni do

tych najgorszych czy do tych najlepszych?

- **dawać na prezent** rzeczy używanych – przysłowie mówi: „Nie czyni drugiemu, co tobie nie miłe”.



Warto zapamiętać i zastanowić się, czy Wy chcielibyście otrzymać w prezencie podniszczoną książkę lub coś, co wiecie, że kolega otrzymał od innego kolegi, ale mu się to nie podoba.

- **mówić na ucho** w towarzystwie! Macie ważną sprawę? Poproście tę osobę, żeby wyszła z Wami na chwilę, ale żadnego szeptańca czy wybuchania śmiechem na czyjś widok.

- **wybrzydzać przy** jedzeniu lub rzucać się i wybierać dla siebie najlepsze (albo największe) porcje – to wstyd do kwadratu! Myślicie, że ludzie nie widzą, że jesteście pazerni, zachłanni, że sobie naleliście resztkę wspólnego soku, że szybko zjedliście ostatniego pączka? Widzą, widzą. Lepiej, żeby dla Was nie zostało, niż gdybyście mieli zostać posądzeni o zachłanność.

- **pozwalać, by ktoś** robił Wam krzywdę – nie wolno Wam nigdy dla czyjegoś dobra pozwolić sobą pomiatać, dać się wykorzystywać, być od kogoś zależnym. Miejcie swoją godność. Czy czasem robicie coś tylko po to, żeby koledzy Was lubili? To błąd! Lepiej być samemu,

ale z godnością, niż mieć znajomych, którzy Was z godności odzierają.

Macie na pewno wielu kolegów, którzy łamią te zasady. Czy należy ich wychowywać, robić im „kazania”, tłumaczyć? Nie. Ty tylko bądźcie przykładem poprawnego zachowania. Nawet nie komentujcie, jak ktoś niewłaściwie się zachował. Jest to dość długa droga, ale skuteczna. Po jakimś czasie koledzy zauważą Wasze właściwe zachowanie i zrozumieją swoje błędne. Bez pouczenia!

ALE DOWCIP!

Na lekcji biologii pani pyta Mądralę:

- Co to jest?
- Szkielet.
- Czego?
- Zwierzęcia.
- Ale jakiego?!
- Nieżywego!

Nauczycielka kazała napisać dzieciom, jak wygląda koń. Jedno z dzieci napisało:

– **Koń wygląda oczami.**



Naukowe ciekawostki

Kuchenka mikrofalowa została skonstruowana dzięki... czekoladzie

To urządzenie zawdzięczamy amerykańskiemu inżynierowi, Percy'emu Spencerowi. Prowadził on badania nad systemami radarowymi. Kiedy testował magnetron (urządzenie wytwarzające ultrakrótkie fale elektromagnetyczne), zauważył, że czekoladowy baton, który miał w kieszeni, roztopił się. Baton po prostu był wystawiony na promieniowanie. Zaciekawiony Spencer wziął ziarna kukurydzy i ułożył je tak, by były wystawione na działanie promieniowania magnetronu.

Ziarna zaczęły podskakiwać. Zrobił taki sam eksperyment z jajkiem. Jajko eksplodowało. To był początek kuchenki mikrofalowej. Było to niedługo po II wojnie światowej, bo w roku 1947. Nie wszystko od początku wyglądało tak różowo, bo pierwsze kuchenki mikrofalowe ważyły 400 kg i były dużo większe od Was, bo miały 2 m wysokości.

10 zasad zdrowego żywienia

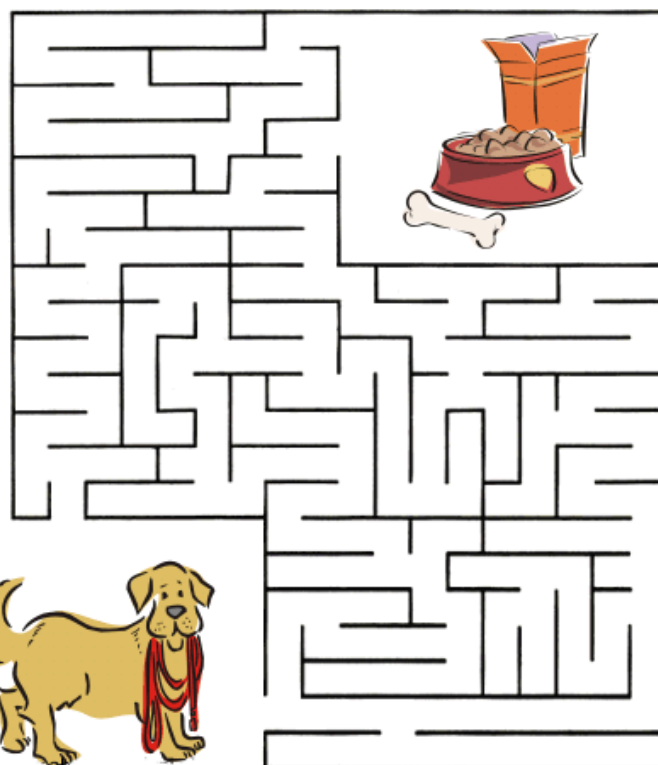
Co robić, by fajnie wyglądać, być zdrowym i dobrze się czuć? Ma na to wpływ to, co jecie!

Zasada 4 — jedzcie codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery. Mleko i produkty mleczne, które z a w s z e są przez Was lubiane,



są najważniejszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia w diecie. Wapń to podstawowy budulec zdrowych kości, zębów i tkanki łącznej. Mleko i jego produkty zawierają również duże ilości najwyższej jakości białka oraz witaminy A, D i B2. Uczniowie w waszym wieku powinni wypijać 3-4 szklanki mleka dziennie albo część mleka zastępować produktami mlecznymi, takimi jak jogurty, kefir, maślanka, lub sery.

Piesek nie może trafić do śniadania. Pomóżcie mu?



Książka, którą warto mieć

Jak zostać kimś

autorstwa Agnieszki Trojan-Jaskot

Może już wiecie, kim chcielibyście zostać, gdy dorośnięcie. A jeśli nie, to mimo że jesteście jeszcze bardzo młodzi, czas najwyższy pomyśleć o tym, kim chcielibyście być w przyszłości. Już teraz poznajcie 25 atrakcyjnych zawodów, między innymi: dziennikarza, fotografa, modelki, tancerza,

piosenkarza, muzyka, twórcy gier komputerowych, grafika, policjanta... i zacznijcie spełniać swoje marzenia.

Najpierw sprawdźcie jednak, co musi robić i umieć, na przykład, grafik komputerowy i czy na pewno może nim zostać. W tym celu rozwiążcie test zamieszczony w prezentacji każdej profesji i sprawdźcie, czy macie odpowiednie predyspozycje do wykonywania danego zawodu. Jeśli tak, to zacznijcie rozwijać swoje zdolności i zdobywać potrzebną wiedzę poprzez odpowiednie ćwiczenia, kursy, kółka zainteresowań, szkoły, warsztaty itp. Przy okazji możecie poznać znanych ludzi wykonujących Wasz wymarzony zawód. A wszystko to w lekkiej formie „pigulek”, z anegdotami, cytatami i żartami.

Sprawdźcie swoje umiejętności!

Odgadnięte wyrazy wpiszcie w kratki. Obok każdego wyrazu dopiszcie wyraz pokrewny, w którym głoska z wyróżnionych krutek wymieni się na „r”.

1.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	np. Bałtyckie
2.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	stary człowiek
3.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	trzeci miesiąc roku
4.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	plastik czyli sztuczne...
5.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	człowiek bardzo mądry