

Bursonoga

Gazetka Bursy Szkolnej w Ostrowie Wielkopolskim

***“Znajdź czas na sukces każdego dnia ,
bez względu na wszystko”.***

Anonim

Trening relaksacyjny w pigułce

czytaj więcej na stronie 2

Kącik zdrowego odżywiania, ciąg dalszy...

czytaj więcej na stronie 3

Z serii “Moja pasja...”

czytaj więcej na stronie 7



Witamy w wiosennym wydaniu „Bursonogi”!

Drodzy Bursowicze!

Z radością witamy Was w wiosennym wydaniu naszej gazetki! Wraz z nadejściem wiosny, której pierwsze promienie słońca rozświetlają nasze dni, coraz bliżej do wymarzonych wakacji. Dni stają się coraz dłuższe, a w powietrzu unosi się zapach majówki i letnich przygód.

Dla maturzystów i wszystkich pragnących zrelaksować się w tym intensywnym czasie, przygotowaliśmy propozycje treningu relaksacyjnego. Warto zadbać o równowagę między nauką a chwilą wytchnienia.

Ponadto, w naszej bibliotece czekają na Was nowości książkowe, które z pewnością umilą Wam wiosenne wieczory. Z radością prezentujemy Wam zdrowe przepisy, które zachwycą nie tylko smakiem, ale także wartościami odżywczymi. Zachęcamy do odkrywania tych kulinarnych inspiracji, które pozwolą Wam wzbogacić codzienną dietę o nowe, fascynujące smaki. Każdy przepis to nie tylko uczta dla podniebienia, ale także krok ku zdrowszemu stylowi życia. Cieszcie się gotowaniem i delektujcie się każdym kęsem! Nie zapomnijcie również o naszym konkursie, w którym możecie wykazać się swoją kreatywnością i zdobytą wiedzą. Czekamy na Wasze zgłoszenia!

Życzymy pięknej wiosny pełnej radości, energii i ciekawych wyzwań!

Wiktorja Woźniak

Konkurs na Fraszkę o Bursie Szkolnej

Uczestnicy mają zadanie napisać fraszkę (krótką, zabawną lub refleksyjną rymowankę) o Bursie Szkolnej.

Prace należy składać do końca kwietnia 2025 r. u pani Moniki Kaczmarek. Na zwycięzcę czeka nagroda :-).

Trening relaksacyjny w pigułce 🤗

Stres przejmując kontrolę nad Twoim systemem nerwowym wyzwała reakcję „**Walcz lub uciekaj**” jako stan pełnej gotowości naszego organizmu do ratowania się przed zagrożeniem: serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, tętno i oddech przyśpiesza, mięśnie całego ciała mocno napinają się.

Kiedy taka reakcja występuje zbyt często, staje się poważnym obciążeniem dla organizmu, który nie ma możliwości odpocząć, lecz cały czas jest w gotowości do walki lub ucieczki.

Relaksacja to najlepszy sposób na przejęcie kontroli nad swoim ciałem - jest to stan, w którym organizm jest spokojny, rozluźniony, a wszelkie reakcje stresowe są zatrzymane.

Korzyści płynące z relaksacji?

- lepiej panujemy nad emocjami,
- obniżamy poziom stresu,
- serce zwalnia i uspokaja swój rytm,
- oddech staje się wolniejszy i głębszy,
- obniża się ciśnienie krwi,
- mięśnie są rozluźnione,
- zwiększa się przepływ krwi do mózgu,
- poprawia się trawienie,
- obniżają się poziomy hormonów stresu (adrenalina, kortyzol) oraz cukru we krwi,
- poprawia się koncentracja, nastrój i jakość snu,
- zmniejsza się ogólne zmęczenie.

Zapraszam na zajęcia z profilaktyki radzenia sobie ze stresem

**Środa 15 kwietnia 2025 r. godz. 19.30,
świątlica dziewcząt, piętro 2.**

Dorota Reterska

Kącik zdrowego odżywiania, ciąg dalszy...

Śniadanie

OMLET MARCHEWKOWY

Marchew - 120 g (2.7 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Mąka orkiszowa - 40 g (40 x łyżka)
Banan - 35 g (0.3 x Sztuka)
Koncentrat białka WPC 80 MLEKOVITA - 13 g (13 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 2 g (0.2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 1 g (0.1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy ma sztywną masę

2. Żółtka mieszamy z mąką, odżywką, kakao rozgniecionym bananem, 1/2 łyżeczki proszku o pieczenia i marchwią startą na małych oczkach

3. Powstałą masę mieszamy z białkami, smażymy omleta na rozgrzanej oliwie z obu stron



Obiad

SPAGHETTI Z TOFU

Włoszczyzna w słupkach - 160 g (160 x Garść)
Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1.5 x Porcja)
Tofu wędzone - 75 g (0.4 x Opakowanie)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 45 g (45 x Garść)
Parmezan tarty - 8 g (8 x Garść)
Oliwa z oliwek - 1 g (0.1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Tofu pokrój w małą kosteczkę, podsmaż na oliwie

2. Dodaj włoszczyznę, pomidory z puszki, sól, pieprz i oregano, smaż aż warzywa zmiękną

3. Podawaj z ugotowanym makaronem i posypanym serem

Podwieczorek

BANANOWY RYŻ NA MLEKU Z MANGO

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do mleka dolej wody, tak by w sumie objętość płynu była dwa razy większa niż ryżu.

2. Ryż zalej płynem dodaj pokrojonego w drobną kosteczkę banana i gotuj do miękkości.

3. Połówkę mango podziel na dwie części, jedną część zmiksuj, drugą pokrój w kostkę.

4. Ugotowany ryż przełóż do miski, polej musem i posyp kawałkami owoców.

Mango - 160 g (0.6 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 94 g (0.4 x Szklanka)
Banan - 47 g (0.4 x Sztuka)
Ryż biały - 47 g (3.1 x Łyżka)

Kolacja

TORTILLA Z MOZZARELLĄ

Pomidor - 95 g (0.8 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ser mozzarella, light - 35 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

Na tortilli połóż pokrojone warzywa, ser, zawijamy i smażymy na suchej patelni z obu stron

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 250 g (1.2 x Sztuka)

Gabriela Wawrzyniak

Warto przeczytać:



Barbara Kosmowska pisze o trudzie dojrzewania, poszukiwania siebie, radzenia sobie z trudnościami, które przerastają młodą dziewczynę. Nic nie jest tu oczywiste, wydarzenia zaskakują, a życie pisze nieoczekiwany scenariusz. Gdy zawodzą rodzice, a przyjaźń okazuje się jedynie pozorem, gdy samemu popełnia się błędy i – jak myśli bohaterka – „coraz trudniej przyznać się do samej siebie”, od rozpaczki chronią iskierka nadziei. Autorka z uwagą przygląda się postawom swoich młodych i dojrzałych bohaterów, analizuje ich przeżycia, relacje z innymi ludźmi, ich świat wartości. Refleksyjna powieść, w której współczesne problemy społeczne splatają się z ludzką codziennością. prof. dr hab. Grzegorz Leszczyński. Książka jest dostępna w bursowej bibliotece.

Mała kawiarnia w Tokio pozwala swoim gościom na podróż w czasie. Pod warunkiem, że wrócą, zanim wystygnie kawa.

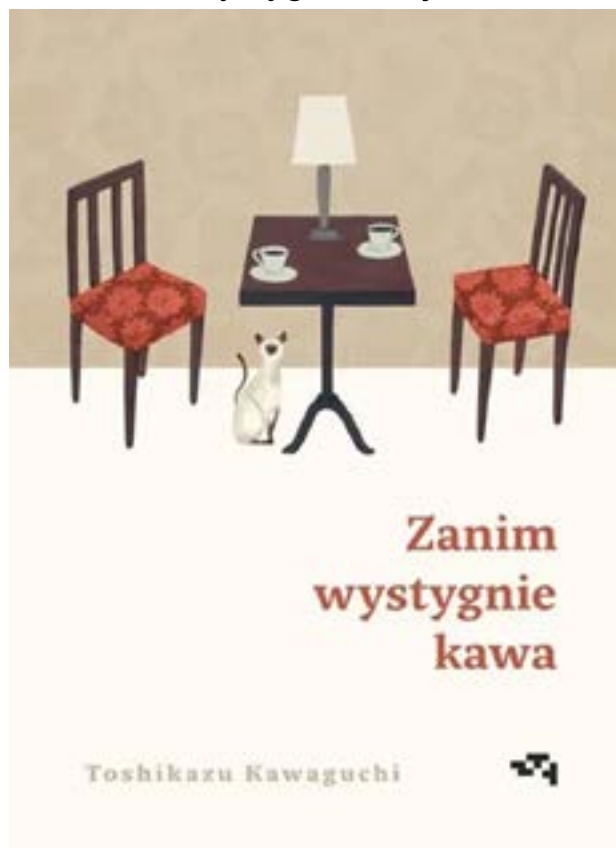
Światowy bestseller. Ponad milion sprzedanych egzemplarzy.

Agdyby móc cofnąć się w czasie? Gdyby choć na chwilę wrócić do przeszłości i spróbować coś wyjaśnić, czemuś zaradzić, spotkać się z kimś, może po raz ostatni...

W małej bocznej uliczce w Tokio ukryła się klimatyczna kawiarnia, która od ponad stu lat serwuje starannie parzoną kawę. Krążą pogłoski, że swoim klientom oferuje też wyjątkową możliwość podróży w czasie.

W „Zanim wystygnie kawa” spotykamy cztery osoby, z których każda ma nadzieję skorzystać z tej oferty. Ktoś chce się skonfrontować z dawną miłością, ktoś powrócić do czasów sprzed utraty pamięci, zobaczyć się z siostrą, spotkać córkę, której nigdy nie było okazji poznać.

Wszystko może się wydarzyć, ale pod wieloma warunkami. Najważniejszy: musisz wrócić, zanim wystygnie twoja kawa.



Małgorzata Patalas

Zrozumieć autyzm – Dzień Świadomości Autyzmu

Każdego roku 2 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, który ma na celu zwiększenie wiedzy i zrozumienia na temat tego zaburzenia. Autyzm, znany również jako zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD), to neurobiologiczne schorzenie, które wpływa na sposób, w jaki osoba postrzega świat, komunikuje się i wchodzi w interakcje z innymi ludźmi.

Autyzm to złożone zaburzenie, które może manifestować się w różnorodny sposób. Osoby z ASD mogą doświadczać trudności w komunikacji, nawiązywaniu relacji społecznych oraz w przetwarzaniu bodźców sensorycznych. Warto podkreślić, że autyzm jest spektrum, co oznacza, że objawy i ich nasilenie mogą się znacznie różnić w zależności od osoby.

Objawy autyzmu mogą pojawić się już w dzieciństwie. Mogą obejmować:

- Trudności w nawiązywaniu kontaktów wzrokowych
- Ograniczone zainteresowania i powtarzające się zachowania
- Problemy z rozumieniem norm społecznych

Diagnoza ASD zazwyczaj opiera się na obserwacji zachowań i rozwoju dziecka oraz wywiadzie z rodzicami i opiekunami. Wczesna diagnoza jest kluczowa, ponieważ pozwala na wczesną interwencję, która może znacząco poprawić jakość życia osób z autyzmem.

Osoby z autyzmem często potrzebują różnorodnych form wsparcia, w tym terapii behawioralnej, logopedycznej oraz wsparcia psychologicznego. Warto także pamiętać o znaczeniu akceptacji i zrozumienia ze strony społeczeństwa. Edukacja na temat autyzmu oraz promowanie empatii i tolerancji mogą przyczynić się do lepszej integracji osób z ASD w społeczeństwie.

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu to doskonała okazja, aby zwiększyć naszą wiedzę na temat tego zaburzenia oraz wspierać osoby z autyzmem i ich rodziny. Zrozumienie autyzmu to pierwszy krok do stworzenia bardziej otwartego i wspierającego społeczeństwa, w którym każdy ma prawo do akceptacji i szacunku. Pamiętajmy, że każdy z nas może przyczynić się do budowy świata, w którym różnorodność jest wartością, a nie przeszkodą.



Maria Żurawa

Z serii “Moja pasja...”

Moje hobby to szydełkowanie, które zaczęłam odkrywać około półtora roku temu. Wszystko zaczęło się w trakcie wakacyjnego wyjazdu nad morze, kiedy to przypadkowo zabrałam ze sobą motek najtańszej włóczki oraz małe, plastikowe szydełko, które znalazłam w zakamarkach domu. Niespodziewanie, podczas tych samych wakacji, napotkał nas sztorm, co sprawiło, że spędziłam wiele godzin w domku. Właśnie wtedy postanowiłam spróbować swoich sił w szydełkowaniu.

Pierwsze próby były skromne – zaczęłam od prostych form, takich jak kwadrat, koło czy mały kwiatek. Po powrocie z wakacji postanowiłam zainwestować w lepszą włóczkę i odkrywać coraz bardziej skomplikowane wzory. Dziś z radością mogę powiedzieć, że potrafię stworzyć różnorodne projekty, zarówno według gotowych schematów, jak i z własnej wyobraźni.

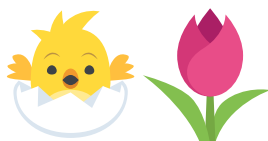
Szydełkowanie stało się dla mnie nie tylko fascynującą pasją, ale także sposobem na relaks i wyrażenie swojej kreatywności. Co więcej, moja miłość do tego rzemiosła inspirowała innych do sięgania po szydełko i odkrywania własnych twórczych możliwości. To piękne, jak jeden mały motek włóczki może otworzyć drzwi do świata nieograniczonych pomysłów i twórczych wyzwań.



Marcelia Jarus



Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy radości, spokoju i nadziei. Niech te wyjątkowe dni będą czasem rodzinnych spotkań, miłości oraz refleksji. Niech w Waszym sercu zagrości wiosenna radość, a w domu ciepło i harmonia.
Wesołego Alleluja!



Redaktor Naczelny:

Wiktoria Woźniak

Redakcja:

Gabriela Wawrzyniak, Maria Żurawa,
Małgorzata Patalas

Skład i oprawa graficzna:

Filip Tama

Opiekunowie:

Monika Kaczmarek.