

Biblioteka szkolna poleca

RECEPTA NA SUKCES NA EGZAMINIE ÓSMOKLASISTY

Drodzy Ósmoklasiści!

Przed Wami już niedługo Wasz pierwszy ważny egzamin na zakończenie Szkoły Podstawowej. Pewnie niektórzy z Was trochę się tym denerwują, dlatego przygotowałam dla Was kilka rad na ten ostatni etap przygotowań do egzaminu. Wykorzystajcie je i wypróbujcie już teraz przed próbnym egzaminem. Trzymamy Kciuki!

Jak się uczyć, by się nauczyć i zdać dobrze egzamin?

Przed egzaminem:

- Zadbaj o miejsce, w którym będziesz się uczyć. Posprzątaj na swoim biurku, przewietrz pokój.
 - Dotleniony mózg pracuje wydajniej!
- Zanim zaczniesz się uczyć, zgromadź wokół siebie wszystkie niezbędne materiały.
- Pomyśl wcześniej, co będzie ci potrzebne, ponieważ szukanie czegoś w trakcie nauki może cię zdekoncentrować.
- Postaraj się, aby w miejscu, w którym przebywasz, nic cię nie rozpraszało.
- Wycisz telefon, wyłącz telewizor, a także komputer, jeśli nie będzie ci potrzebny.
- Nie zasiadaj do nauki od razu po powrocie ze szkoły, twój mózg potrzebuje odpoczynku;
- Przed nauką zjedz lekki posiłek. Burczenie w brzuchu skutecznie odwraca uwagę od tego, co masz do zrobienia.
- Ucz się systematycznie, a unikniesz sytuacji, w której będziesz mieć zbyt dużo materiału do zapamiętania.
- Znajdź technikę zapamiętywania, która najbardziej ci odpowiada. Jeśli np. szybciej przyswajasz to, co słyszysz – czytaj notatki na głos.
- Możesz także tworzyć rymowanki, które pomogą ci w zapamiętywaniu wiedzy.
- W trakcie uczenia się rób notatki i podkreślaj kolorowymi flamastrami to, co najważniejsze.
- Łatwiejsze zagadnienia przeplataj z trudnymi.
- Koniecznie rób przerwy. W ich trakcie możesz zaczerpnąć świeżego powietrza lub wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych.

Tydzień przed egzaminem

Rób małe powtórki

Łatwiejsze zagadnienia przeplataj z trudnymi.

Trenuj pamięć i koncentrację

Przeznaczaj na trening co najmniej 5 minut dziennie. Nauczysz się szybciej skupiać i dzięki temu będziesz popełniać mniej błędów podczas rozwiązywania zadań.

Oto kilka propozycji:

POLICZ W MYŚLACH OD 100 DO 1.

Jeśli udało ci się to bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1, ale co 3 liczby: 100, 97, 94 itp.

UMYJ ZĘBY LEWĄ RĘKĄ (LUB PRAWĄ)

Jeśli na co dzień wszystko robisz lewą ręką, wykorzystaj prawą! To pobudzi mózg do intensywnej pracy, a ciebie zmusi do większej koncentracji.

Podobnie działa wybranie innej drogi niż ta, którą zwykle idziesz czy zmiana kolejności czynności, jakie wykonujesz rano. Jeśli przeważnie zaczynasz od porannego prysznica, to tym razem w pierwszej kolejności zjedz śniadanie.

„ZOBACZ TO” CZYLI WIZUALIZACJA

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na plaży. Zastanów się, jak ona wygląda, jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Możesz nawet dotknąć piasku! Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Powoli otwórz oczy.

Dzień przed egzaminem

- Zorganizuj swój czas tak, aby dzień przed egzaminem spędzić na odpoczynku, a nie na nauce.
- W noc poprzedzającą egzamin dobrze się wyśpi, żeby rano wstać wypoczętym.
- Myśl pozytywnie – dobre nastawienie to połowa sukcesu.
- Nie panikuj! Niewielki stres może podziałać na Ciebie mobilizująco, ale jego zwiększony poziom utrudnia myślenie.

PAMIĘTAJ!

Jesteś wspinałym młodym człowiekiem.

Przed Tobą całe życie. Na pewno osiągniesz wiele sukcesów.

My – nauczyciele jesteśmy z Ciebie dumni. Wierzmy, że poradzisz sobie na egzaminie. Ty także uwierz.

W dniu egzaminu

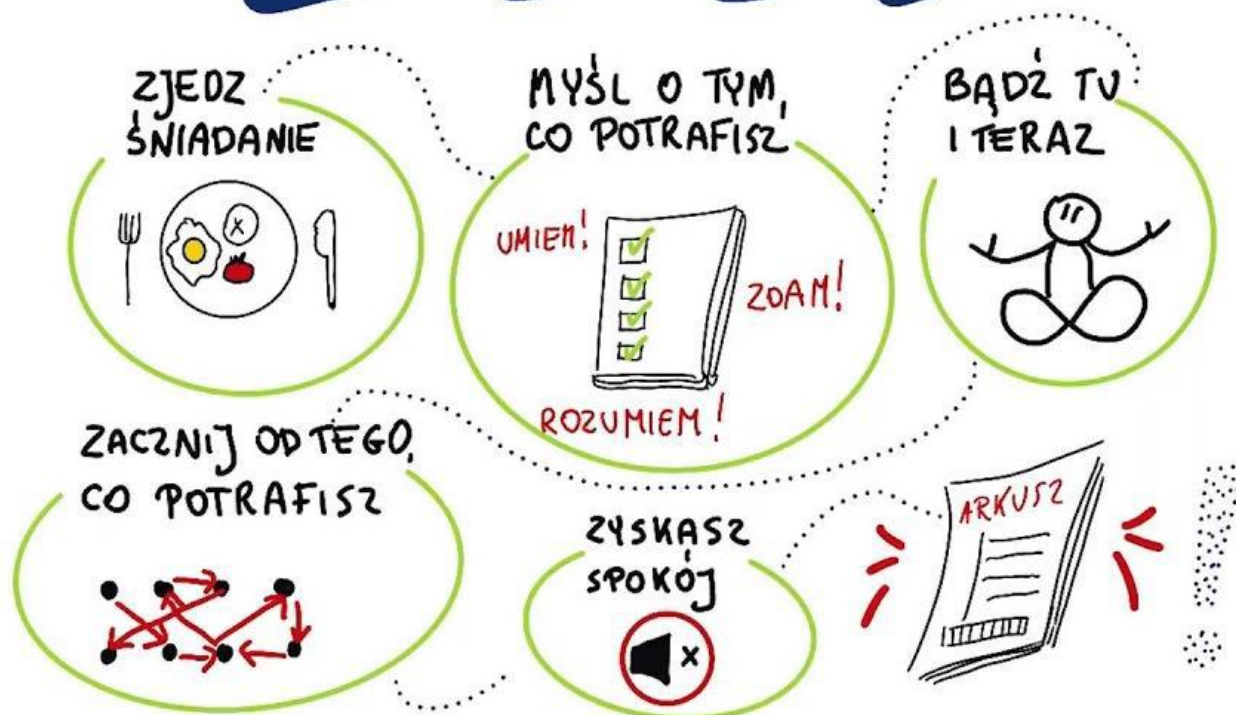
„Nastaw się pozytywnie”

Tego chyba nie trzeba dwa razy powtarzać. Choć pewnie w stresie łatwiej powiedzieć, niż to zrobić.

Pomyśl, że nie tylko ty jesteś w takiej sytuacji. Wszyscy mają w sobie sporo obaw i stresu przed egzaminem na koniec szkoły.

Wyjdź z domu na tyle wcześniej, aby być w szkole kwadrans przed egzaminem. Jeśli wyjdiesz za późno, będziesz się denerwować, że nie zdążysz, a jeśli dotrzesz na miejsce zbyt wcześnie, może dopaść cię stres związany z długim oczekiwaniem.

W DNIU EGZAMINU...



W czasie egzaminu

- każde polecenie przeczytaj uważnie co najmniej dwa razy;
- zajmij się najpierw zadaniami, które potrafisz rozwiązać;
- spróbuj sobie przypomnieć rozwiązania podobnych zadań; może dawne pomysły się przydadzą;
- nie trwaj zbyt długo przy jednym pomysłu; jeśli nie daje on oczekiwanych rezultatów, spróbuj jeszcze raz od początku, inną metodą;
- zapisuj wyrażenia algebraiczne, rób rysunki, schematy – zastanów się, o jakie przydatne elementy można uzupełnić
- nie ma sposobów lepszych i gorszych – za zadanie rozwiązane poprawnym sposobem (nawet nie najprostszym) otrzymasz maksymalną liczbę punktów;
- po rozwiązaniu sprawdź, czy otrzymany wynik spełnia wszystkie warunki sformułowane w zadaniu;
- nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi;
- zapisuj pełne rozwiązania, a nie tylko końcowe rezultaty;
- jeśli zadanie rozwiązane zostało w brudnopisie, pamiętaj o przepisaniu we właściwym miejscu całego toku rozumowania (brudnopisy nie są oceniane);
- sprawdzaj obliczenia – jeśli zastosujesz poprawną metodę rozwiązania, ale popełnisz błędy rachunkowe, nie otrzymasz maksymalnej liczby punktów.

ŻYCZYMY CI POWODZENIA!

Po egzaminie



- Najpierw odpręż się, wyjdź na spacer, zagraj w piłkę, zrób to, co lubisz.
- Jeśli następnego dnia masz kolejny egzamin, pomyśl o nim. Ale już nie ucz się, co najwyżej przejrzyj notatki. I dobrze się wyśpij.
- Nie jesteś pewien, jak Ci poszło? Przeczytaj zadania zamieszczone na stronach internetowych swojej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej i CKE, przypomnij sobie własne rozwiązanie – najlepiej zapisz je „na świeżo”, tuż po egzaminie. Gdy ukażą się poprawne odpowiedzi – po prostu porównaj je ze swoimi.
- Teraz trzeba uzbroić się w cierpliwość i czekać na oficjalne wyniki. Co miałeś zrobić już zrobiłeś, nie rozpamiętuj swoich odpowiedzi, przecież wiesz jak napisałeś.
- Nową szkołę już pewnie wybrałeś, jeśli nie – teraz masz na to czas. Starannie przemyśl wybory, ustal kolejność swoich preferencji.

I jeszcze z innej strony...

15 Marca

DZIEŃ PIEKARZY I CUKIERNIKÓW

Piekarz

Bycie piekarzem, to trudna sprawa. Pieczenie chleba, to nie zabawa. W piekarni wszystko bywa gorące, gorące są piece, jak w ciągu dnia słońce; a w piecach tych pieką się bułki, rogalce, chrupiące, złociste i duże, i małe. Tu wszystko jest białe: podłogi i ściany i chleb, który mąką co chwilę sypany.

A złote pieczywo wciąż cieszy piekarzy choć wielu z nich prawie po sto kilo waży! A chleb spożywają bogaci i biedni, bo smaczny to pokarm i jakże powszedni.

Dla wszystkich piekarzy przysłowie jest hasłem: Pieczenie chleba, to bułka z masłem.



Arkadiusz Łakomiak

Czy wiecie, że...czyli jak to z chlebem i piekarzem było

- Pierwszy chleb wypiekano już w starożytnym Egipcie.
- Również tam jako pierwsi pojawili się zawodowi piekarze, którzy zajmowali się produkcją chleba z myślą o jego sprzedaży.
- W starożytnym Rzymie wypiekano ciemny i jasny chleb.

- W średniowieczu ciasto ugniatano w dużych drewnianych naczyniach, a następnie wypiekano w osłoniętych piecach.
- Przygotowywanie ciasta było zajęciem wymagającym dużej siły fizycznej. Trzeba też było przenosić ciężkie worki z mąką i dlatego coraz częściej piekarzami zostawali mężczyźni
- Wraz z pojawieniem się dużych firm piekarskich wypiekanie chleba stało się typowo męskim zajęciem.



Jak wygląda praca piekarza

Piekarz wypieka różnego rodzaju pieczywo: chleb, bułki, rogalce, itp. Głównym jego zadaniem jest: wyprodukowanie pieczywa z mąki, wody i drożdży z dodatkiem soli i mikroelementów - zgodnie z recepturą. Poza tym piekarz obsługuje i czyści maszyny, urządzenia, piece. Piekarz najczęściej pracuje w nocy, żeby rano na klientów czekało już świeże pieczywo

Typowe czynności piekarza

- **Ważenie składników**
- **Ugniatanie ciasta**
- **formowanie ciasta**
- **pieczenie**
- **odstawianie ciasta**
- **dekorowanie**

Mali piekarze" - Rodzinne działania kulinarne.

Zróbcie czapki piekarka/kucharskie. A teraz do dzieła! Przygotujcie miski, formę do pieczenia i niezbędne składniki:

500 g mąki pszennej, 4 łyżki płatków owsianych, 7 g suchych drożdży, dwie łyżeczki cukru, dwie łyżeczki soli, 400 ml ciepłej wody, trochę tłuszczu i bułki tartej do wysmarowania formy.

Etapy przygotowania chleba:

- 1) Drożdże wsypać do ciepłej wody, dokładnie wymieszać i odstawić na kilka minut na bok.
- 2) Pozostałe sypkie składniki (poza bułką tartą) wymieszać w dużej misce i wlać do nich wodę z drożdżami.
- 3) Wszystko dokładnie wymieszać łyżką, aż do uzyskania zwartej masy, a następnie odstawić ciasto w przykrytej misce na 30 minut (aby w tym czasie mogło wyrosnąć).
- 4) Wyrośnięte ciasto mieszać jeszcze delikatnie i przełożyć do natłuszczonej i oprószonej bułką tartą formy.
- 5) Tak przygotowane ciasto odstawić jeszcze na kilka minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia i wstawić na jedną godzinę do piekarnika nagrzanego do temp. 200°C.
- 6) **Smacznego!!!**

Przeczytaj tekst „Pieczemy chleb”

Byłam na urodzinach Basi – opowiadała mama - i próbowałam chleba, który ona sama upiekła. Mówię wam, czegoś tak pysznego dawno nie jadłam. Wzięłam przepis, kupiłam składniki i ... zamierzam uruchomić domową piekarnię. - Mogę piec z tobą? – zapytał natychmiast Adaś. - i ja też , i ja też – prosiła Ada. - Proszę bardzo – uśmiechnęła się mama i wypakowała z siatki kilogram mąki oraz kilka małych torebeczek z różnego rodzaju ziarenkami. - A czemu ta mąka jest taka ciemna? – zainteresował się Adaś - Bo upieczemy chlebek razowy – wyjaśniła mama.- Bielutka mąka, jaką zazwyczaj kupujemy w sklepie powstaje z ziarenek starannie oczyszczonych z ich naturalnej ciemnej otoczki. Wygląda ładnie, ale nie jest taka zdrowa jak ta ciemna, którą wam dziś przyniosłam. - A te... ziarenka, to skąd one się biorą? – chciała wiedzieć Ada. - Nie wiesz? – wykrzyknął Adaś – ze zboża, które rośnie na polu. Mama posadziła sobie Adę na kolanach, kliknęła kilka razy w klawiaturę swego laptopa i po chwili na ekranie pojawiły się różne kłosa. - O zobacz, ten najgrubszy - to kłos pszenicy, a ten z długimi wąsami – to żyto. Bułeczki, które jadłaś na śniadanie upieczone były z pszennej mąki, a my za chwilę , będziemy robić ciasto z żytniej. Te ziarenka, które widzisz, trzeba wytrzepać z kłosów – czyli wymłócić, a potem zmielić na mąkę. - A to co? – zmarszczył brwi Adaś przyglądając się nieufnie szarej mazi zamkniętej w słoiku. - Ciocia dała mi trochę zakwasu, czyli gotowego chlebowego ciasta – wyjaśniła mama. - Kiedy dodamy tę odrobinę do naszego chlebka, to zobaczycie jak nam ładnie wyrosnie. Teraz wyłożymy zakwas na miseczkę, dodamy trochę wody z mąką i pozwolimy mu odpocząć .

Do zobaczenia za tydzień :)