



**CZASOPISMO  
GŁOS PRIMUSA**

**REVISTA  
LA VOZ DE PRIMUS**

## **NLO PRIMUS**

**Życie w najlepszym wydaniu**

**Aktualności**

**Opinie uczniów**

**Moda**

**Sport**

**Technologia**

**Gry komputerowy**





# Redakcji Klasy:

## 1 NLO 2 NLO 3 NLO

TANIEC: SZTUKA, EKSPRESJA I ZDROWIE  
COŚ O SOBIE: TEKST ANONIM  
MINDFULNES\_ NA CZYM POLEGA TRENING UWAZNOŚCI?  
MATURA 2024 NAJWAŻNIEJSZE FAKTY TERMINY, ZASADY I ZMIANY  
SKĄD SIĘ WZIĄŁ TANIEC POLONEZ?  
COŚ O WALENTYNKI  
POCHODZENIA KARNAWAŁU  
JAK DZIAŁA KOMORA AKUSTYCZNA?

TUTORIA: MIGNA BUCHELT  
(NAUCZYCIELKA JĘZYKA HISZPAŃSKIEGO.)





# Taniec: Sztuka, Ekspresja i Zdrowie

Taniec jest jedną z najstarszych form ludzkiego wyrażenia, przenoszącą się przez pokolenia jako uniwersalny język ruchu. To nie tylko sposób na zabawę czy środek wyrazu artystycznego, ale również fascynująca forma aktywności fizycznej, która wpływa na zdrowie zarówno ciała, jak i umysłu.

Historia tańca sięga głęboko w przeszłość, od starożytnych rytuałów po współczesne przedstawienia sceniczne. Taniec był integralną częścią kultur na całym świecie, pełniąc funkcje ceremonialne, społeczne oraz emocjonalne. Obecnie, pomimo ewolucji stylów, taniec pozostaje ważnym środkiem wyrazu.

Jednym z najbardziej znanych i wymagających stylów tanecznych jest balet. Ta klasyczna forma taneczna rozwija siłę, gibkość i precyzję ruchów.

Z drugiej strony, tańce ludowe odzwierciedlają różnorodność kultur, przekazując historię i tradycję poprzez dynamiczne ruchy.

Taniec nie tylko bawi, ale także przynosi korzyści zdrowotne. Regularna praktyka tańca poprawia kondycję fizyczną, wzmacniając mięśnie, poprawiając elastyczność i równowagę. To również doskonała forma kardio, wspomagająca układ krążenia.

Jednak korzyści zdrowotne tańca nie ograniczają się jedynie do aspektów fizycznych. Taniec działa także jako terapia dla umysłu, pomagając w redukcji stresu, poprawie samopoczucia i równowagi emocjonalnej. Jest to forma wyrazu, która pozwala wyzwolić emocje i połączyć się z własnym ciałem.

Współczesne społeczeństwo zyskuje z popularnością tańca jako formy rekreacji. Szkoły tańca oferują różnorodne style, dostosowane do różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania. Taniec staje się również ważnym elementem kultury pop, gdzie choreografie stają się często viralnymi trendami społecznymi.





# Coś o sobie! Tekst Anonim

Co lubię robić w wolnym czasie ? Odkąd byłam małą dziewczynką wiedziałam, że kocham sport. Byłam w klasie sportowej przez 9 lat. Próbowałam różnych sportów: karate, taniec, siatkówka, lecz jeden sport skradł moje serce - koszykówka. Koszykówkę trenuje od ok. 8 lat. Niestety każdy sport wiąże się z różnymi kontuzjami. Przez 8 lat swojej sportowej kariery doświadczyłam trzech kontuzji. Pierwszą kontuzję miałam ok. 6 lat temu, miałam złamany nadgarstek. Złamałam go na turnieju właśnie grając w koszykówkę. Drugą kontuzję miałam mniej więcej 3 lata temu - tym razem pęknięta kość w piszczelu, co poniekąd przyczyniło się do mojej ostatniej kontuzji - złamanie zmęczeniowe stopy.

Podczas mojej ostatniej kontuzji postanowiłam doedukować się teorii koszykówki. Zaczęłam prowadzić zajęcia w mojej szkole dla chętnych. Bardzo mi się to spodobało, więc postawiłam zostać trenerką w moim obecnym klubie, w którym trenuje. Uważam, że bycie trenerką mi się udaje, wiem czego potrzeba zawodnikom, ponieważ mam takie doświadczenie. Miałam w życiu kilku trenerów, wielu z nich nie miało pojęcia czego potrzeba zawodnikom, staram się nie popełniać tych samych błędów i wspierać swoich podopiecznych.

Mam nadzieję, że każdy znajdzie w swoim życiu pasję, która będzie mu sprawiać przyjemność bez granicznie tak jak mi.

Uważam, że posiadanie hobby w życiu jest bardzo ważne, musimy mieć jakąś przynajmniej jedną rzecz, która sprawia nam przyjemność w codziennym życiu.





# Mindfulness - na czym polega trening uważności?

**Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko. Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania. Sprawdź, na czym polega mindfulness.**

**Mindfulness** jest tłumaczone jako "uważność" (od angielskiego przymiotnika mindful - uważający) lub, rzadziej, jako "uważna obecność". Według najbardziej znanej definicji, którą stworzył Jon Kabat-Zinn (założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego University of Massachusetts), mindfulness "to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej".

Inaczej mówiąc, mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.





# Matura 2024 – najważniejsze fakty. Terminy, zasady i zmiany.

Czujecie jej oddech na plecach? Jest coraz bliżej. Krok w krok za Wami i tak aż do maja. Rok szkolny 2023/2024 to jej czas! Dla niektórych pierwsza i jedyna, dla innych kolejna szansa.

Oto i ona — MATURA 2024. Powitajmy ją gromkimi brawami! Co za emocje! Nie ma co ukrywać, udzielają się każdemu — Maturzystom i Maturzystkom oraz nauczycielom. A czy jest czego się bać?

Niczego w życiu nie należy się bać, należy to zrozumieć — powiedziała Maria Skłodowska-Curie mniej więcej 100 lat temu. Bez wątpienia to było do Was, tegoroczni Maturzyści. Gdybyście więc się zastanawiali, jak bardzo przerażająca jest ta ziejąca ogniem, powleczone łuskami matura, która głów ma tyle, co egzaminów, a macek tyle, ile osób w komisjach, przypomnijcie sobie te słowa polskiej noblistki i wcielajcie je w czyn.

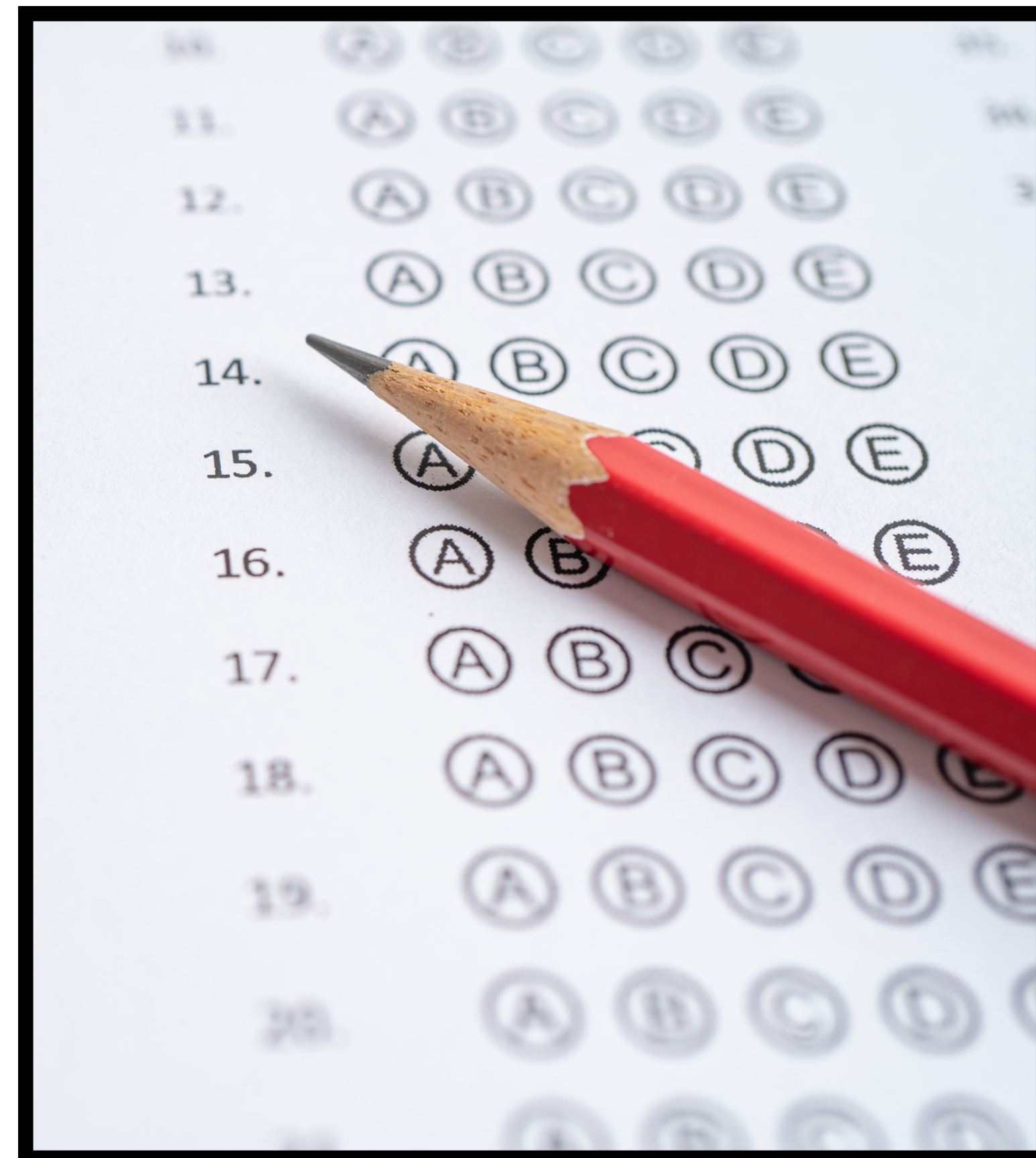
Jeżeli nie warto się bać, a lepiej jest zrozumieć, ustalmy, co już wiemy i na czym stoimy. Suche fakty o maturze 2024? Voilà!

**Kto może podejść do matury w 2024 r. oraz kiedy?**

Komu zegar pokazuje za pięć dwunasta do matury 2024? Podejść do egzaminów mogą absolwenci roczników bieżących oraz maturzyści z poprzednich lat, którzy zdecydowali, że ponownie zawalczą o zdanie egzaminów lub postarają się o lepsze wyniki. W 2024 roku matura odbędzie się w dwóch formułach:

**Formuła 2023 dotyczy absolwentów:**

- 4-letnich liceów ogólnokształcących;**
- szkół artystycznych realizujących program 4-letniego liceum ogólnokształcącego;**
- 5-letnich techników;**
- branżowych szkół II stopnia na podbudowie 8-letniej szkoły podstawowej.**





# Skąd się wziął taniec polonez?

## Skąd się wziął taniec polonez?

Pierwowzorem poloneza był taniec pieszy pochodzenia ludowego, tańczony najpierw wśród ludu, znany w swym pierwowzorze – chmielowym, „chodzony” z drugiej połowy XVI i początku XVII wieku, z czasem przyjął się na dworach magnackich.

## Dlaczego tańczy się poloneza na studniówce?

Tradycja tańczenia poloneza na studniówce ma głębokie korzenie w polskiej kulturze i edukacji. Jest on wyrazem szacunku dla narodowej historii oraz kultury. Największą popularność polonez osiągnął w XIX wieku, stając się ulubionym tańcem zarówno w środowiskach dworskich, jak i mieszczańskich.





## Czy walentynki to święto pogańskie?

Choć Walenty to chrześcijański patron, to jego święto obchodzone jako Dzień Zakochanych wywodzi się ze starego pogańskiego obrzędu o nazwie Luperkalia, ustanowionego w dawnym Rzymie na cześć wilków. Rzymianie wilczycy zawdzięczają powstanie swego miasta.

### **Kto wymyślił walentynki?**

W 469 roku papież Gelazy I ustanowił 14 lutego dniem ku jego pamięci, który to nazywamy obecnie Walentynkami. W drugiej połowie XIV wieku po raz pierwszy świętowano walentynki jako dzień zakochanych.





# karnawał pochodzenie

Karnawał wywodzi się z kultów agrarnych i kultów płodności. Dawno temu utrzymywało się przekonanie, że im wyższe będą skoki podczas karnawału, tym wyżej urosnie zboże i obfitsze będą zbiory, stąd taniec będący jednym z głównych elementów zapustów. Każdy kraj ma swoje tradycje i sposób obchodzenia karnawału.

## **Kiedy był pierwszy karnawał?**

Karnawał jaki znamy swój początek miał we Włoszech w drugiej połowie X wieku. Pierwsza wzmianka pochodzi z dokumentu doży Wenecji Vitale Faliero z 1094 roku, w którym mowa jest o publicznej rozrywce i tam też po raz pierwszy pojawia się słowo "Carnevale".





# Jak działa komora akustyczna?

Hałas nie jest niczym zdrowym. Bardzo negatywnie wpływa na samopoczucie, jak i zdrowie, dlatego staramy się go wyeliminować na różne sposoby. W ocenie poziomu hałasu bardzo pomagają testy przeprowadzane w komorze akustycznej.

## Czym jest komora akustyczna?

Komora akustyczna to pomieszczenie, którego wszystkie ściany, sufit oraz podłoga są bardzo dobrze zaizolowane i wykończone specjalnym materiałem, które „pochłania” dźwięki. Materiał ten charakteryzuje się dużą chłonnością akustyczną, co oznacza, że nie odbija fal dźwiękowych lub robi to w minimalnym zakresie, ponadto komora eliminuje dopływ jakichkolwiek dźwięków z zewnątrz.

Komora powinna być na tyle duża, by dało się do niej wejść i ustawić aparaturę pomiarową, bo właśnie to jest głównym celem tworzenia takich miejsc – badanie poziomu hałasu oraz innych zagadnień związanych z akustyką. Podobne konstrukcje spotyka się także w wielu profesjonalnych studiach nagraniowych, zwykle jednak nie jest to prawdziwa komora bezechowa – klinowe ścianki pochłaniają część fal dźwiękowych, jednak nie wszystkie, dlatego dźwięk wciąż w pewnym stopniu się odbija, udaje się natomiast wyeliminować zjawiska akustyczne mające negatywny wpływ na jakość nagrania.

## Jakie badania przeprowadza się w komorach akustycznych?

Ze względu na szkodliwe działanie hałasu, wiele urządzeń codziennego użytku musi spełniać normy bezpieczeństwa w zakresie mocy akustycznej. W laboratorium badawczym **Predom** przeprowadzane są analizy poziomu hałasu, co pozwala określić, czy dany sprzęt jest zgodny z europejskimi normami i nie stanowi zagrożenia dla użytkowników.

Badania dotyczą nie tylko sprzętu emitującego hałas, ale również wyrobów, które mają za zadanie skutecznie tłumić dźwięki dobiegające z zewnątrz. Wymogi odnośnie poziomu hałasu są inne dla urządzeń domowych, a inne dla urządzeń przemysłowych bądź wyposażenia zakładów produkcyjnych, dlatego przy testach akustycznych obowiązują różne klasyfikacje.

