



„Wrzawa, strzał w 10” nr 4 (30) 2019/2020

Więcej na szkolnej stronie internetowej:
www.zsp3wroclaw.szkolnastrona.pl

GAZETA SZKOLNA UCZNIÓW SP NR 10
IM. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO

WRZAWA

W numerze kilka mega ciekawych artykułów. Miłej lektury!

Agata Wójcicka, kl.6c

Mój kot podczas kwarantanny

Kwarantanna, to nowy i nieznany mi sposób przebywania w domu i uczenia się. Jakoś się już do tego przyzwyczaiłam, ale mój kot Celina . . . Ona myśli, że to wakacje i wszyscy są w domu.

Tylko jakoś dziwnie nikt z domu nie wychodzi i zaburzyliśmy jej cały rytm. Nie wie, kiedy ma spać, a kiedy bawić się. Jednak jest bardzo szczęśliwa i okazuje to w bardzo różny sposób. Wita mnie rano, czeka na to, aż będę ją głaskać i już jest gotowa do zabawy. Chce biegać i uciekać oraz chować się przed domownikami. Po czym wyskakuje zza krzesła i pędem biegnie do szafy. Trochę to trwa a czasami dodatkowo muszę jej rzucać piłeczki do odbijania łapką. Jak już się trochę zmęczy, to siada na kolanach i gniecie mnie lub mojego brata łapami. Wciska prawą potem lewą łapę w brzuch i jeszcze mruczy. Na szczęście robi to delikatnie, gorzej, jak ma za długie pazury. Mój brat nazywa to masażem, czasami denerwuje mnie to, że mnie tak ugniata. Ten mój uroczy przyjaciel wskakuje mi na laptopa, kiedy właśnie pobieram lekcje z Padletu. Nie mówiąc już o drukarce, gdy widzi „wychodzący” papier, to jest w gotowości by go „pacnąć” łapą. Chyba nigdy się nie nauczy, że to nie zabawka. Moja mama mówi o niej, że to „kot o rozumku Kubusia Puchatka”. I ja się z tym zgadzam. Wszyscy ją bardzo lubimy nawet, gdy narozrabia. Jest zabawna i tryska humorem. Przy niej kwarantanna nie jest nudna.

Bycie fit

„Nowy rok, nowy ja” - wielu z nas rozpoczyna rok właśnie takim, dość powszechnym, powiedzeniem. Zazwyczaj, pierwszą podejmowaną w tym celu decyzją, jest zmiana nawyków żywieniowych i trybu życia. Decydujemy się na „bycie fit”- jednakże, czy faktycznie wiemy z czym to się wiąże ?

W ostatnich latach, ludziom coraz bardziej zależy na pięknej, szczupłej sylwetce i zdrowym stylu życia. Jak wiemy, nic nie dzieje się bez przyczyny- bowiem w ciągu ostatnich 40 lat, występowanie otyłości na świecie wzrosło już niemal trzykrotnie. Są to przerażające dane, prognozujące nieciekawą przyszłość dla całej populacji. W Polsce, na przykład, blisko 60% dorosłych cierpi na nadwagę bądź otyłość. Tymczasem to właśnie otyłość, lekceważona przez wiele osób i traktowana jedynie jako defekt estetyczny, w rzeczywistości jest groźną chorobą metaboliczną i czynnikiem ryzyka wystąpienia wielu innych chorób. Z tego też powodu, coraz więcej ludzi jest świadomych czyhającego zagrożenia związanego z zaniedbaniem swojego ciała. Coraz więcej z nas pragnie zmiany i ratunku dla samych siebie.

Czym jest zdrowy styl życia i przysłowiowe „bycie fit”? Jak wynika z definicji, jest to zbiór codziennych decyzji, zachowań, wykonywanych czynności i nawyków. Zatem, służący naszemu organizmowi tryb życia to ten, najbardziej przystosowany do nas. Zdrowie naszego organizmu jak i umysłu zależy od rzeczy takich jak ilość snu, aktywność fizyczna, stosowanie używek i tym podobne. Jednakże najważniejszym elementem jest dieta. Ma za zadanie zapewnić nie tylko odpowiednie ilości składników odżywczych ale również błonnika, witamin i soli mineralnych. Białka, tłuszcze i węglowodany nie tylko dostarczają kalorii ale także budują tkanki, regulują przemianę materii i zapewniają odporność organizmu. Z kolei błonnik poprawia perystaltykę jelit – zapobiega zaparciom oraz chroni przed rozwojem nowotworów układu pokarmowego. Witaminy i sole mineralne usuwają wolne rodniki, poprawiają wygląd skóry włosów i paznokci. Zdrowe odżywianie to także spożywanie 5 posiłków w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Komponując posiłki, zwłaszcza samemu, najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, gdyż nie zawierają dodatków do żywności które, mogą negatywnie wpływać na zdrowie.

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa.

Wiele badań epidemiologicznych wykazało, że osoby, które śpią około 6-8 godzin na dobę, rzadziej chorują na schorzenia układu krążenia, nerwowego, a także otyłość. Ważna jest też jakość snu- przed pójściem spać należy wywietrzyć pokój i zredukować użytkowanie urządzeń elektrycznych do minimum.

W pomieszczeniu sypialnym temperatura powinna wynosić około 21 stopni ponieważ, co ciekawe, w przeciwnym razie rano może doskwierać ból głowy.

Następnym elementem, jednym z najbardziej istotnych i liczących się, jest aktywność fizyczna. Oprócz wielu korzyści w sensie fizjologicznym, m.in lepsze ukrwienie i dotlenienie tkanek, ruch sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej. Dzięki niemu możemy zredukować nadmierne kilogramy w zdrowy i odpowiedzialny sposób. Dodatkowo, podczas aktywności fizycznej wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój. Jeżeli ktoś nie ma czasu na regularne uprawianie ćwiczeń, powinien zwiększyć swoją aktywność, podczas urlopu. Zazwyczaj czas ten poświęcamy regeneracji, jednakże lepszą opcją niż wylegiwanie się na plaży jest spędzenie czasu w górach, gdzie oprócz pięknych krajobrazów, nasz organizm spali kalorie i ukształtuje sylwetkę.

Te wszystkie elementy składowe zdrowego trybu życia są podstawowymi informacjami, które na celu mają ukierunkowanie naszego myślenia i planu dalszego działania. Czy będzie to zmiana nawyków na własną rękę czy też sięgnięcie po radę specjalisty - obie opcje są dobre i jak najbardziej korzystne. Liczy się bowiem działanie oraz dążenie do celu małymi krokami, ponieważ efektów nigdy nie ma NATYCHMIAST. Potrzebna jest wytrwałość i żmudna praca oraz świadomość zmiany nawyków.

Moda na „bycie fit” u wielu ludzi staje się stylem życia - regularne treningi, lepsze samopoczucie i zdrowe odżywianie to jego główne elementy. Mimo to, u znacznej części osób wpływowych jest to sposób na zarobek i manipulację umysłami zdesperowanych ludzi - zwłaszcza kobiet. Nie zawsze propagują oni typowo zdrowy, zbilansowany styl życia, a radykalne, niekoniecznie bezpieczne i przede wszystkim szybkie "metody" odchudzania. Dla wielu początkujących i świeżych w tym temacie jest to jedyny powód zmiany nawyków żywieniowych i życiowych, ale trzeba wiedzieć, że naszym głównym celem nie zawsze powinno być zrzucenie zbędnych kilogramów. Powinniśmy się kierować stanem naszego organizmu, zdrowia psychicznego i samopoczucia. Zdrowy styl życia opiera się przede wszystkim na równowadze. Dlatego też, podchodzimy do tak poważnych zmian z głową i trzeźwym umysłem, zamiast podejmowania decyzji w oczekiwaniu na natychmiastowe efekty.

Oliwia Zarzycka, kl. 8b

Istota odpoczynku

Relaks jest potrzebny w życiu każdego z nas. Podczas niego, pozbywamy się zmęczenia czy też zmartwień po całodniowym stresie w pracy lub szkole. Powinna być to czynność sprawiająca nam radość, z której czerpiemy przyjemność. Jednakże, warto jest połączyć zarówno aspekt wypoczynku z możliwością nauki!

Jednym z wielu wariantów odprężenia jest rozwijanie zainteresowań. Zaznajamiając się z zaciekawiającą nas tematyką, odpoczywamy, a także doskonalimy intelekt i osobowość. Dodatkowo, zwiększamy poczucie własnej wartości! Innym sposobem relaksu może okazać się sen. W jego trakcie, nasz organizm regeneruje się, przygotowując do podejmowania nowych wyzwań oraz poprawia samopoczucie.

Dlaczego czas wolny jest tak istotny? Przede wszystkim, bez niego dochodzi do osłabienia fizycznego i psychicznego. Ich doświadczanie wiąże się z naruszeniem wydolności naszego systemu nerwowego, z rozdrażnieniem, uczuciem rozbicia oraz zmęczeniem. Towarzyszą tu również agresja, lęki lub nawet, skłonności do depresji.

Pamiętajmy - praca to nie wszystko! Choć często mylimy słowa „odpoczynek” i „lenistwo”, to nie to samo. Człowiek nie jest w stanie być ciągle produktywny. Dlatego nie powinniśmy odczuwać wyrzutów sumienia z powodu małej przerwy - przecież jest potrzebna!

Maja Florek, 7a

Wielkanoc w innych krajach europejskich

Każdy kraj ma inną tradycję wielkanocną. Polakom święta kojarzą się z pisankami, mazurkami, babkami czy dyngusem. A jak obchodzona jest Wielkanoc w innych krajach? Dowiemy się o tym z tego artykułu.

Czechy - tam tylko jeden dzień w tygodniu nazywany jest „wielkim”, a mianowicie „Wielki Piątek”. Inne dni są określane kolorami, np. środa jest czarna, czwartek -zielony, sobota -biała. Popularną tradycją w Czechach jest też organizowanie jarmarków.

Grecja - Wielkanoc dla Greków to jedno z najbardziej popularnych świąt. Czwartek jest dniem postnym, podczas którego jeść można tylko warzywa, oliwki i chleb. W sobotę maluje się jajka na czerwono. Grecy wypiekają również Tsoureki. Jest to świeżo upieczony chleb ozdobiony wcześniej przygotowanymi jajkami.

Francja- w Wielkanoc, w niedzielny poranek dzieci biegną do ogrodu w poszukiwaniu czekoladowych słodkości. Jeszcze inną rozrywką dla dzieci jest toczenie ugotowanych jajek na twardo, tak aby stłuc skorupkę innym, a nie naruszyć swojego jajka.

Niemcy- obchodzenie Wielkanocy zależy od regionu. Charakterystyczną cechą są tam dekoracje. Bukiety wielkanocne, czyli gałązki o zielonych listkach udekorowane wiszącymi kolorowymi pisankami. Umieszczone są one na dworze przed domem, w ogrodach i na balkonach.

WESOŁYCH ŚWIĄT :-)



Ola Florek, kl. 7a

Nauka w dobie pandemii

Nastał trudny czas dla nas, uczniów. Z powodu pandemii koronawirusa nie możemy wychodzić z domu, a szkoły zostały zamknięte.

Nie jest to, jednak czas wolny i przerwa w zajęciach. Musimy uczyć się zdalnie. Myślę, że takie nauczanie jest w porządku, ale wymaga od nas dużej dyscypliny, dobrej organizacji pracy oraz systematyczności. Bez obecnej technologii, taka nauka w domu byłaby trudna lub wręcz niemożliwa. Dzięki internetowi mamy stały kontakt z nauczycielami i kolegami. Jednak nie jest nam to w stanie zastąpić codziennych spotkań. I tego chyba najbardziej nam brakuje:-(Sądzę, że przez całą tę sytuację, nauczymy się doceniać małe rzeczy, a spotkanie z kolegami po tak długiej przerwie, będzie dużą przyjemnością.

Alicja Sobieszek, kl. 6c

Wielkanoc-jajko w roli głównej

Wielkimi krokami zbliżają się Święta Wielkanocne. Jedną z tradycji wielkanocnych jest święcenie pokarmów. W świątecznym koszyczku możemy znaleźć chleb, sól, chrzan, baranka z cukru, szynkę, a przede wszystkim jajka.

Jajko symbolizuje nowe życie, narodziny, jest symbolem odrodzenia. Skorupka łączona jest z tym co stare, a żółtko zaś oznacza to, co nowe. W chrześcijaństwie jajko jest znakiem zwycięstwa Chrystusa nad śmiercią.

W czasie Wielkanocy jajka są elementem wielu zwyczajów. Przede wszystkim są one w różny sposób dekorowane. Skąd wzięła się taka tradycja? Podobno Maria Magdalena zaraz po spotkaniu zmartwychwstałego Jezusa zauważyła, że w jej domu wszystkie jajka zabarwiły się na czerwono. Od tej pory zabarwione na czerwono jajka oznaczają zapowiedź dobrych wiadomości. Najstarsze malowane jajka znalezione zostały na terenach sumeryjskiej Mezopotamii. Z kolorowych jajek znane było również cesarstwo rzymskie. W Polsce najstarsza znaleziona pisanka pochodzi z X wieku z Ostrówka, miejscowości położonej w okolicach Opola.

Jajka wielkanocne zdobione są na różne sposoby. Mogą być barwione w naturalnych wywarach np. z cebuli, buraków czy młodego żyta, na jeden kolor. Nazywa się je wtedy kraszankami. Jednobarwne jajka, na których wydrapuje się za pomocą cienkiego, ostrego narzędzia różne wzory, to drapanki. Takie, na których nakleja się różnokolorowe ozdoby to naklejanki. Istnieją również oklejanki – znane zwłaszcza na Mazowszu. Aby je wykonać okleja się jajka kolorową włóczką. Współcześnie wszystkie udekorowane jajka wielkanocne nazywamy pisankami, choć tak naprawdę nazwa ta powinna dotyczyć tylko tych, które zostały pokryte wzorem wykonanym woskiem. Jajka takie gotuje się w barwniku. Podczas gotowania wosk się wytapia, a miejsca nim pokryte nie barwią się, tworząc różne wzorki.

Tradycji wielkanocnych związanych z pisankami jest naprawdę wiele. Dawniej, w czasie świąt, jajka mogły malować tylko kobiety. Po ich poświęceniu rozsypywano skorupki wokół domu aby zapewnić gospodarstwu urodzaj i powodzenie. Spalenie skorupki z poświęconych pisanek miało chronić dom przed pożarem.

Z kolorowymi jajkami związanych jest także wiele świątecznych gier i zabaw. Popularna jest na przykład wałatka, czyli rozbijanie pisanki o pisankę. Zwycięzcą zostaje osoba, która rozbija jajka przeciwników, jednocześnie nie niszcząc swojego. Kolejna zabawa to burda-rzucanie do siebie jajek tak, aby ich nie stłuc. W Wielkiej Brytanii znana jest również gra polegająca na turlaniu pisanek z pagórka. Wygrywa osoba, która najdalej potoczy swoje jajko w całości.

Jak widać bez kolorowych jajek-pisanek nie było i nie ma Świąt Wielkanocnych. To nieodłączny ich element. Pojawiają się w koszyczku z pokarmem, który święcimy w świąteczną sobotę oraz na stole podczas niedzielного, uroczystego śniadania. Kolorowe jajka to po prostu szczęście zamknięte w skorupce, dlatego nie może ich zabraknąć w tak wyjątkowym czasie.

Alicja Sobieszek, kl. 6c

Wiosenne ciekawostki

Dwudziestego marca pożegnaliśmy zimę. Po długim czasie ponurych i zimnych dni nareszcie możemy się cieszyć rozkwitającą przyrodą, śpiewem ptaków i słońcem. Dla wielu osób wiosna oznacza też czas zmian, porządków, nowego życia. Jest to także pora roku, z którą związane jest mnóstwo ciekawostek. Oto niektóre z nich:

1. Wiosna to pora roku obfita w różne święta. Podczas jej trwania obchodzimy m.in. Wielkanoc, Dzień Matki, Dzień Dziecka i Prima Aprilis.
2. Wielkanoc zawsze przypada w pierwszą niedzielę po pierwszej pełni księżyca, występującej po równonocy wiosennej.
3. Wiosna w Japonii rozpoczyna się wtedy, gdy zakwitnie pierwsza wiśnia.
4. Podczas wiosny dzieci rosną szybciej niż w innych porach roku.
5. Na południowej półkuli wiosna trwa od września do listopada.
6. Najstarsze znane użycie określenia „wiosenne porządki” pochodzi z 1857 roku.
7. Pierwszymi wiosennymi kwiatami zazwyczaj są mniszki, irysy, tulipany, żonkile i lilie.
8. Według mitologii greckiej wiosna oznacza powrót Persefony – córki Demeter, która zimą jest władczynią świata podziemnego, za to wiosną wraca na ziemię. To właśnie dzięki niej na wiosnę zakwitają kwiaty.
9. Wiosna kojarzy nam się ze śpiewem ptaków. Są one słyszane szczególnie w tą porę roku, ponieważ wiele z nich uczy się śpiewać właśnie wtedy.
10. Pierwszy dzień wiosny to zarazem pierwszy dzień perskiego Nowego Roku, który trwa następnie przez 13 dni.
11. W Bośni pierwszy dzień wiosny świętuje się jedząc jajecznicę. Jest ona symbolem nowego, lepszego życia.

12. Gdyby w 1582 roku Grzegorz XIII nie uznał kalendarza gregoriańskiego, to co każde 128 lat pierwszy dzień wiosny obchodzilibyśmy o 1 dzień wcześniej. Oznacza to, że w którymś momencie Wielkanoc obchodzilibyśmy w środku zimy.
13. Według pewnej tradycji, jeżeli w Dzień Świstaka zwierzę to będzie widziało swój cień po wyjściu z nory – wiosna nadejdzie wcześniej. Jeśli jednak tego cienia nie będzie, oznacza to, że zima będzie trwała jeszcze przez następne sześć tygodni.

Opiekun gazety szkolnej „Wrzawa, strzał w 10” – Joanna Kearney

Redaktorzy gazety szkolnej:

kl. 6c – Agata Wójcicka, Alicja Sobieszek, Julia Śpiewak

kl. 7a – Aleksandra Florek, Maja Florek

kl. 8b – Oliwia Zarzycka, Róża Paszkowska

numer zamknięto 9 kwietnia 2020 r.