Gazeta Krakowska junior

Byle do dzwonka

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY im Wł. Broniewskiego Gimnazjum w Przybradzu
Przybradz ul. Szkolna 50
Numer 5 04/19

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

DZIEŃ ZIEM 2019

Zastanów się, co TY możesz zrobić dla naszej PLANETY... tu i teraz?

To święto wymyślono, by skłonić nas wszystkich do zastanowienia się nad losem planety, na której żyjemy. **Światowy Dzień Ziemi 2019** jest dla nas kolejną okazją do zamanifestowania naszych ekologicznych postaw. Specjalne wydarzenia, konferencje i akcje sprzątania świata odbywały się tego dnia w Polsce i na całym świecie.

Spis treści:

* Co to jest ekologia
*Zaśpiewajmy dla Ziemi
* Sposoby na skuteczną naukę
* Zdrowe odżywianie, dieta
* Anoreksja - groźna choroba
* Redakcyjna Kuchareczka
* Racjonalne korzystanie z komputera
* Opowieść o ciekawym życiu naszej starszej Koleżanki - Moniki Palichleb
*Figielek - czas na rozrywkę

Czy racjonalnie korzystasz z komputera?
Ile czasu dziennie dziecko może spędzać przed monitorem i jak egzekwować limity na gry komputerowe?
Wciągające gry komputerowe powodują, że nawet najmłodsze dzieci chętnie spędzają długie godziny przed monitorem. Czas na gry powinien być jednak kontrolowany przez rodziców i dostosowany do wieku dziecka.

Ile czasu dziecko powinno spędzać przed komputerem?
Maksymalny czas, który dziecko może spędzać przed ekranem komputera zależy od jego wieku. Limity opracowane przez specjalistów wynoszą:

:

- **dzieci w wieku 3-5 lat: 20 minut dziennie**
- **dzieci w wieku 6-10 lat: 30-40 minut**
- **dzieci w wieku powyżej 10 lat: 60 minut**
- **nastolatkowie do 16 roku życia: 90 minut**

Dłuższe przebywanie przed komputerem grozi pogorszeniem wzroku, zaburzeniami koncentracji, problemami ze snem, nerwowością, pojawiającymi się lub pogłębiającymi kłopotami z kręgosłupem.
Często i dłużej niż powyżej korzystanie z komputera może

DIETA, a nasze ZDROWIE.

W obecnych czasach wiele osób, szczególnie kobiet, dziewcząt, choć również bardzo wielu panów, w różny sposób codziennie dba o swoją sylwetkę. Wiele osób także stara się stosować różne diety, aby schudnąć.

Jak bezpiecznie schudnąć?

Jeśli chcesz schudnąć zdrowo i na zawsze, pamiętaj, że należy tracić nie więcej niż 0.5 -1kg masy ciała tygodniowo. Bezpieczny program odchudzania wiąże się ze zdrową dietą i codzienną aktywnością fizyczną. Musi być prowadzony pod okiem doświadczonego dietetyka, gdyż nie chodzi o nie jedzenie lub stosowanie tzw. głodówki, ale codzienna dieta musi zawierać niezbędne dla organizmu produkty, witaminy i składniki mineralne.

Dlaczego tak ważne jest bezpieczne odchudzanie?

Podczas stosowania niekonwencjonalnych diet sam proces redukcji masy ciała nie jest większą trudnością. Jednak chudniecie w zbyt szybkim tempie poprzez stosowanie niedoborowych diet może powodować negatywne skutki zdrowotne i szybki powrót do wagi sprzed odchudzania. Anoreksja jest bardzo groźną chorobą, na którą umiera większość dziewczyn. Uważasz, że jesteś tęga i zaczynasz się odchudzać. Na początku jakoś wytrzymujesz, ale tylko przez pierwsze dni. Zaczynasz się źle czuć, stajesz się słaba, apatyczna, blada, możesz stracić przytomność. Często bywa tak, że np. w wieku 15 lat ważysz 35 kg, tracisz apetyt,a na koniec twój organizm może przestać przyjmować pokarm. Może też w między czasie zatrzymać się twój rozwój. *Opracowała Żanetka G.*

Anoreksja

Jadłowstręt psychiczny –zaburzenia odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą.

Jednocześnie zaburzony jest obraz własnego ciała i występuje lęk przed przybraniem na wadze. Największe zagrożenie zachorowaniem dotyczy wieku między 14 a 18 rokiem życia. Po raz pierwszy opisała to zaburzenie w XVII wieku Richard Morton. Klasyfikacja ICD-10 wyróżnia dwie postacie anoreksji – jadłowstręt psychiczny i jadłowstręt psychiczny atypowy. Klasyfikacja DSM-5 wyróżnia postać ograniczającą i postać z napadami objadania się. Anoreksję cechuje szybko postępujące wyniszczenie organizmu. Etiologia jest złożona, uważa się, że przyczyny jadłowstrętu leżą w powiązanych ze sobą czynnikach osobowościowych, społeczno - kulturowych i biologicznych. Leczenie polega na zapobieganiu zagrożeniu życia wynikającego z powikłań somatycznych jadłowstrętu i psychoterapii. *Przygotowała Karolinka J.*

OPOWIEŚĆ O MOIM ŻYCIU w POLSCE i POZA NIĄ.

Dzień dobry! Nazywam się Monika Palichleb, mam 28 lat i niezmiernie cieszę się z tego, że mogę napisać coś o swoim działaniu dla Waszej szkolnej gazetki.

Jestem byłą uczennicą ZSP w Przybradzu i chociaż minęło już trochę lat od mojej ostatniej wizyty w tej szkole, wciąż ciepło wspominam to miejsce.

Doskonale znam to uczucie, kiedy to będąc w Waszym wieku nie potrafiłam zdecydować o swojej przyszłości, kim zostanę i co będę chciała robić. Potrzebowałam czasu, by zrozumieć, że pomaganie ludziom to cel, do którego (choć czasem nieświadomie) zmierzałam.

Tęczowy Kocyk - by godnie pochować dzieci narodzone przedwcześnie

Trudna sytuacja osobista, która dotknęła mnie kilka lat temu, sprawiła że musiałam zająć się czymś, by oderwać myśli od zmartwień. Wtedy całkiem przypadkowo trafiłam na niewielką grupę na Facebooku o nazwie Tęczowy Kocyk, która rozpoczęła swoje działanie w kwietniu 2016 roku. Osoby do niej należące a na początku była ich niecała setka) wykonywały miniaturowe czapeczki, kocyki i rożki, które służyły jako pamiątki dla Rodziców bądź były wykorzystywane do pochówku nawet kilkucentymetrowych Dzieci niemających szans na dalsze życie. Grupa propagowała więc szacunek i godność dla ludzkiego życia, nawet kilkutygodniowego.

Ta inicjatywa tak przypadła mi do serca, że postanowiłam się zaangażować. Zostałam jedną z administratorek i dbałam o wszystko, co tylko było możliwe. W ciągu kilku miesięcy rozwinęłyśmy wspomnianą akcję, dzięki czemu grupa obecnie ma ponad 10 tysięcy członków, a Fanpage 13 tysięcy polubień. Ukazało się wiele artykułów, wywiadów radiowych i reportażów telewizyjnych na temat tejże inicjatywy. Z Tęczowym Kocykiem współpracuje już kilkadziesiąt szpitali, hospicjów z całej Polski.

Akcja nadal się rozwija, a piecza nad grupą została przekazana w dobre ręce. Dlatego o jej rozwój jestem całkowicie spokojna, a z całego działania Wolontariuszek dumna i wdzięczna za ich zaangażowanie.

By być bliżej ludzi - pomoc osobom starszym

Wyjazd do Anglii był dla mnie kolejnym wyzwaniem. Przyznaję, iż pierwsze miesiące były bardzo trudne. Czułam się poniekąd jak dziecko wrzucone w wir nowego świata, w którym nie ma czasu na przystosowanie. Jednak trzeba odnaleźć się w nim natychmiast. Mimo awansu w pracy w UK, rzuciłam dotychczasowe zajęcie i znalazłam miejsce nieopodal Londynu, w którym głównym celem jest pomoc osobom starszym.

Nie jest łatwo. Demencja, Alzheimer, Parkinson, wylewy, zawały, padaczki… Mimo iż niektórzy nie pamiętają, iż członkowie ich rodzin nie żyją, mimo iż powtarzają te same słowa co kilka minut, zapominają o paraliżu czy cierpią z powodu bólu, a czasem nawet zwierzają się ze łzami w oczach, jak trudny mieli dzień, to jednak zwykłe słowo „dziękuję”, uśmiechy i uściski, które kierują w moją stronę, wynagradzają wszystko.

Sztuka, działania charytatywne i podróże, czyli dalsze plany na przyszłość

Praca ta wymaga ciągłych szkoleń w języku angielskim. Od początku roku wykonałam już ponad 24 kursy certyfikowane na temat opieki nad osobami z chorobami fizycznymi, jak i umysłowymi.

Rozwijam się dalej, a w wolnym czasie od pracy, oprócz podróży (relacjonowanych na moim fanpage MyEyeOnUK) i zwiedzania świata chcę zaangażować się w kolejną charytatywną inicjatywę na rzecz dzieci w Peru, których niejednokrotnie całym majątkiem są dwa podkoszulki i jedna para spodni. Wiele z nich żyje w lepiankach bądź zwyczajnie nie ma dachu nad głową.

Oczywiście nie zapominam o Przybradzu, mojej rodzinnej miejscowości. Chciałabym uwiecznić na papierze za pomocą węgla i ołówka wszystkie ważne i piękne miejsca w okolicy, które świadczą o naszym małym lokalnym dziedzictwie. Już kilka z nich można znaleźć na moim fanpage Rękodzieło M. Palichleb Art na Facebooku.

Droga Młodzieży, mam nadzieję, że zainspirowałam Was choć odrobinę i zmotywowałam do tego, by nigdy się nie poddawać i spełniać marzenia. Pamiętajcie, że naprawdę wiele jest możliwe, jak i wiele na tym świecie jest jeszcze do zrobienia. Niekiedy sukces wymaga czasu, cierpliwości, poświęceń i upadków, ale ten świat właśnie tak działa. Trzeba to zaakceptować, ale nigdy się nie poddawać.

Życzę Wam wszystkiego, co najlepsze. Dopiero jesteście na początku Waszych poszukiwań. Zawsze pamiętajcie o tym, co dyktuje Wam serce i żyjcie w harmonii z samymi sobą, nie poddawajcie się stereotypom czy zaszufladkowaniu. Bądźcie sobą, a odnajdziecie własne szczęście i spokój. Monika

Co to jest ekologia?

Ekologia to nauka, zajmująca się badaniem wzajemnych zależności między różnymi organizmami oraz między organizmami a środowiskiem ich życia.

Dlaczego ekologia jest ważna?

Ekologia jest ważna, ponieważ musimy wiedzieć, jak dbać naszą kochaną planetę. Powinniśmy znać podstawowe zasady recyklingu, aby nie zaśmiecać Ziemi. Oszczędzać wodę, prąd i dbać o rośliny.
Opowiem wam to w tym:

Segregacja śmieci
Segregujmy śmieci, bo niektóre można ponownie przetworzyć. To są wyjaśnienia kolorów kontenerów:
szkło - kontener zielony (szkło kolorowe) lub biały (szkło białe),
plastik - kontener żółty,
papier - kontener niebieski,
metale - kontener czerwony lub pomarańczowy.

Oszczędzanie wody

Każdy z nas myje zęby dwa razy dziennie, ale większość tych osób nie zakręca przy tej czynności kranu. Ze zwykłej baterii umywalkowej wypływa 9 litrów wody na minutę. Obliczając wiemy, że na dwie minuty wychodzi 18 litrów, a tyle zazwyczaj myjemy zęby.

Wanna czy prysznic
Pełna wanna to około 180 litrów wody, podczas gdy kilka minut kąpieli pod prysznicem to około 50 litrów wody. Daje to rocznie oszczędność na poziomie 180 złotych na osobę. Jeśli jednak wolimy wannę, to nie nalewajmy wody do pełna. Wystarczy mniej niż połowa, a oszczędności i tak wzrosną.

Nowoczesne sprzęty z funkcją eco
Nie od dziś wiemy, że zmywarka i pralka to spore oszczędności wody w porównaniu do zmywania, czy prania ręcznego. Warto korzystać z programów oszczędnościowych, w które coraz częściej wyposażone są urządzenia AGD.
Takie ECO-programy, przeznaczone do zmywania niewielkiej ilości naczyń czy prania niepełnego wsadu lub rzeczy lekko zabrudzonych oprócz wody oszczędzają także prąd.
Powyższe zagadnienia to podstawowe możliwości wprowadzenia oszczędności w każdym domu. Warto zobaczyć, jak to wygląda u siebie w rodzinie.
Na pewno nie wszystkie oszczędności możemy lub chcemy wprowadzić od razu. Jednak wprowadzenie nawet kilku z nich - od zaraz, jak mówi powiedzenie ziarnko do ziarnka, a zbierze się miarka pozwoli na znaczące oszczędności w budżecie domowym, a środowisko nam podziękuje. Nikodem L.

Redakcyjna Kuchareczka - Karolinka J. poleca:

PRZEPIS NA ORZEŹWIAJĄCĄ BEZĘ

Składniki: 8 białek z jajek, 2 szklanki cukru, 2 łyżeczki soku z cytryny, 1,5 łyżeczki mąki ziemniaczanej 500 ml śmietany 30%, 500 g serka mascarpone, sok z cytryny, granat, kiwi, zielone winogrona borówki amerykańskie, listki mięty

Sposób przygotowania:
Białka wbijamy do suchej metalowej miseczki. Ubijamy na sztywno. Porcjami dodajemy cukier, kolejną porcję dajemy dopiero wtedy, gdy poprzednia dobrze się rozpuści. Na koniec dodajemy mąkę ziemniaczaną i sok cytrynowy. Przygotowujemy dwie blachy – na każdej układamy papier do pieczenia i rysujemy kształt jaki chcemy nadać naszej bezie. Bezę wyciskamy na papier do pieczenia za pomocą rękawa cukierniczego. Bezę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 150 st. C. Po 5 minutach zmieniamy temperaturę na 110 st. C. i pieczemy 3 godziny. Następnie ubijamy śmietanę na sztywno. Dodajemy mascarpone, miksujemy. Potem dodajemy soku z cytryny i cukru według własnego uznania. Gdy beza przestygnie przekładamy ją masą,
a następnie ozdabiamy owocami.

SPOSOBY NA NAUKĘ

1. Fiszki – bardzo dobrym sposobem na nauczenie się słówek z języka obcego są fiszki. Wytnij prostokąty z bloku technicznego lub tektury. Mnie najlepiej sprawdzają się te o wymiarach 7 cm długości i 3 cm szerokości. Na jednej stronie napisz słówko po polsku, a na drugiej w języku, którego się uczysz. Pamiętaj, aby były napisane na kolorowo, bo wtedy szybciej zapamiętasz.
2. Czyste i przejrzyste notatki – rób ładne, kolorowe notatki w zeszycie pod lekcją. Używaj strzałek, a powstaną Ci piękne schematy.

3.. Wspólna nauka – „Co dwie głowy to nie jedna" - brzmi znane przysłowie, lecz jak jest naprawdę? Razem możecie pytać się nawzajem i tłumaczyć zadania. Tylko pamiętajcie druga osoba musi być tak samo nastawiona do nauki jak ty.

4. Czytanie – fajnie przed sprawdzianem jest przeczytać cały dział, a nie tylko tabele z najważniejszymi informacjami. Jeżeli jednak nie przepadasz za tego typu nauką, to mam dla Ciebie słodki sposób. Przy zakończeniu każdego akapitu ułóż jakieś słodycze np. żelki. Po zakończeniu możesz zjeść sobie taką słodką przekąskę. Będzie Cię to motywowało do szybszego i efektywniejszego czytania.
Nikodem L.