Gazeta Krakowska junior

Grottgerek

SP im. Artura Grottgera
Wadowicka 85
32-600, Oświęcim

Numer 14 03/19

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

W lutym i marcu obchodzimy dwa wesołe święta: 14 lutego są Walentynki, następnie 8 marca Dzień Kobiet.

tulipany Internet

W tym numerze:

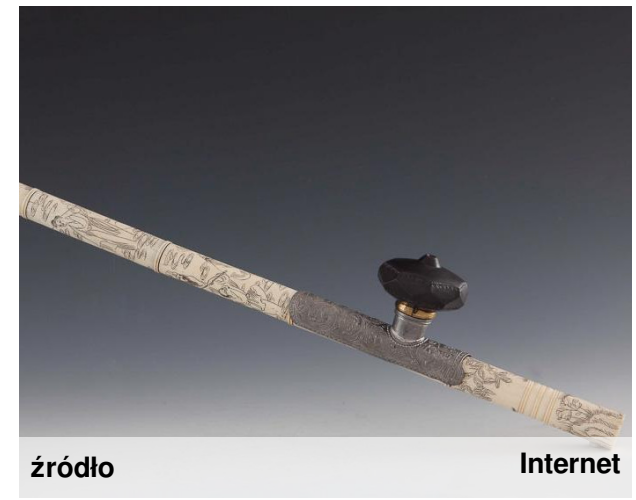
1. Walentynki
2. Dzień Kobiet
3. Muzeum Chińskie w Krakowie
4. Zdrowe odżywianie
5. Opowiadanie Kingi Konik

Dzień Kobiet –

oroczne święto obchodzone 8 marca od 1910 roku. Pierwszy dzień kobiet obchodzony był 28 lutego 1909[1], ustanowiony przez Socjalistyczną Partię Ameryki[1] po zamieszkach i strajkach w Nowym Jorku[2].

Grottgerek

Źródło Internet



źródło Internet

Muzeum Chińskie w Krakowie
Muzeum Narodowe w Krakowie posiada jedną z najlepszych w Polsce kolekcji sztuki Dalekiego Wschodu. Oprócz dobrze znanego zbioru japoników, składają się na nią zabytki kultury chińskiej. Po osiemdziesięciu latach od pierwszej wystawy, która prezentowała je w Sukiennicach, dziś ponownie zapraszamy do zapoznania się ze znakomitymi wyrobami mistrzów sztuki i rzemiosła dawnych Chin.

Co można tam zobaczyć?
Budda Amitabha.
Epoka Qing 17 wieku .Brąz ,złocenie,częściowo polichromowany.
Naczynie Na Tusz w Formie Lwa Fo Z Małym Szczenięciem.
Epoka Qing 18 wieku.Odlew w brązie,emalia żłobieniowa i komórkowa,sztuczna patyna.
Fajka Yanqiang Do Palenia Opium.
Epoka Qing 19 wieku.Kość bydlęca,metal,kamionka,rytowanie.
Lutnia Chińska Pipa .
Epoka Qing,od 18 do 19 wieku.Drewno,kość,jedwab.
Lalki Poruszane Mechanicznie.
Epoka Qing 18 wieku.Blacha srebrna,złocona,kość słoniowa,nici jedwabne,trybowanie,rzeźbienie.
Dwa Zapięcia Do Pasa W Kształcie Smoków.
Epoka Qing od 18 do 19 wieku.Jedeit,drewno,rzeźbienie.
ojemnik Na Tusz Do Pieczęci Z Motywem Mężczyzny W Łodzi I Trzech Smoków.
Epoka Qing 18 wieku.Drewno,czarna lalka,czerwona lalka rzeźbiona tihong.
Czarki Do Herbaty.
Epoka Song,od 11 do 13 wieku.Kamionka,szkliwo barwione tlenkiem żelaza.

Źródło Internet

Źródło Internet

Opracowali:

Wojciech Snażyk i Adrian Szymonek z klasy VI

Opowiadanie Kingi Konik - klasa VI

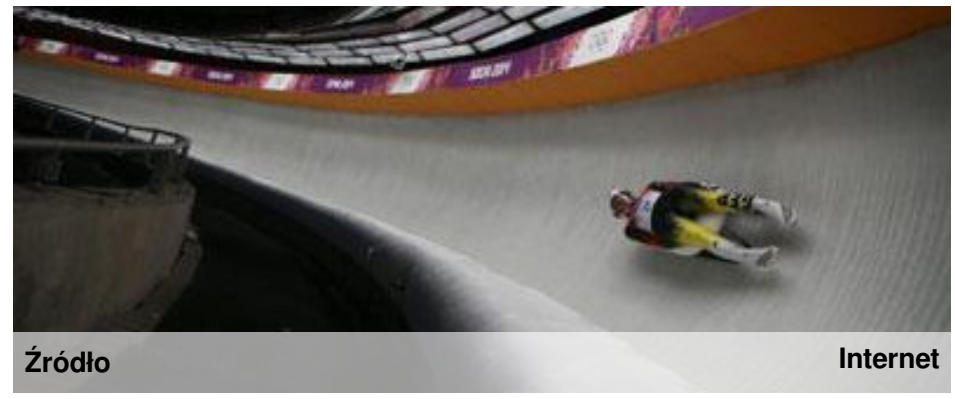
Dawno temu na niebie jaśniała piękna , złota gwiazda . Była najlepsza najbardziej lubiana i każdy ją znał. Ta gwiazda miała też wielką wielbicielkę, która robiła wszystko by ta najjaśniejsza ją zauważyła .Niestety ,ta najlepsza nawet nie wiedziała o jej istnieniu. Było jej bardzo smutno, czuła się niewidzialna. Ze smutku...chciała zgasnąć. Jeszcze przed śmiercią spędziła te ostatnie chwile z rodziną , przyjaciółmi ,znajomymi.

Gdy umarła...każdy ją opłakiwał z wyjątkiem tej najjaśniejszej. Nagle...na niebie, daleko od nich ujrzeli wielką kule światła.. To była ich przyjaciółka . Dopiero teraz ta najjaśniejsza gwiazda zwróciła na nią uwagę .Ale teraz wszyscy się od niej odwrócili plecami ,bo już nie świeciła tak jak kiedyś .W dodatku inne gwiazdy zrozumiały ,że była ona niczym. Wszystkich obgadywała, nikomu nie pomagała , była przeciwieństwem tej gwiazdy , która teraz była kula światła.

A wiecie ,że ta ,,kula światła" to nic innego jak słońce . Przy niej wszystkie gwiazdy bledną. Taką historię spotkamy również w życiu codziennym . Robimy wszystko ,by komuś zaimponować lecz ten ,,ktoś" nawet nas nie zauważa . Przez to ,,bledniemy" jak te gwiazdy . Lecz wcale nie musimy blednąć wręcz przeciwnie. Powinniśmy świecić jak Słonce...

Internet Źródło

Franciszek Foks
Sporty zimowe


Źródło Internet

Źródło Internet

Źródło Internet

Sporty zimowe – dyscypliny rozgrywane w okresie zimowym. Niezbędnymi warunkami do ich przeprowadzenia są: mróz, lód i często śnieg.
Narciarstwo – forma aktywności fizycznej oraz dyscyplina sportowa polegająca na przemieszczaniu się lub wykonywaniu akrobacji za pomocą sprzętu narciarskiego – nart, a także kijków. Narty mocowane są do butów narciarza za pomocą specjalnych wiązań. Do połowy XIX wieku narty były wykorzystywane głównie do celów transportowych, natomiast w późniejszym okresie upowszechniło się wykorzystywanie nart w celach rekreacyjnych i sportowych.
Saneczkarstwo lub inaczej sport saneczkowy – jedna z dyscyplin zaliczanych do sportów zimowych. Wyścigi na sankach sportowych są rozgrywane na torach sztucznych lub naturalnych, w konkurencji kobiet i mężczyzn, indywidualnie i w dwójkach.O zwycięstwie decyduje łączny czas przejazdów, tzw. ślizgów. Zazwyczaj są to dwa ślizgi.
Łyżwiarstwo szybkie – dyscyplina zimowa, w której celem zawodnika jest jak najszybsze przejechanie na łyżwach określonego dystansu po torze lodowym. Sportowca uprawiającego łyżwiarstwo szybkie nazywa się **panczenistą**.
Curling (wymowa angielska: ˈkɜːlɪŋ; wymowa polska: *karling*) należy do zespołowych sportów precyzyjnych, podobnych do pétanque czy bocce. Jest on rozgrywany na prostokątnej tafli lodu. W rywalizacji biorą udział dwie drużyny liczące po 4 zawodników. Do gry używa się kamieni, które są wypuszczane na lodzie w kierunku celu zwanego *domem*. Liczba przyznanych punktów zależy od liczby kamieni znajdujących się najbliżej środka domu. Poziom umiejętności, precyzja i złożoność wykonywanych czynności oraz odpowiednia strategia sprawiają, że curling jest nazywany „szachami na lodze".

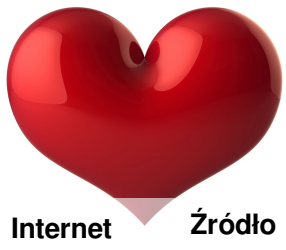
Walentynki

Walentynki - coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia. Zwyczajem w tym dniu jest wysyłanie listów zawierających wyznania miłosne (często pisane wierszem). Na Zachodzie, zwłaszcza w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, czczono św. Walentego jako patrona zakochanych. Dzień 14 lutego stał się więc okazją do obdarowywania się drobnymi upominkami. Walentynki są obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później.
Pomimo katolickiego patrona tego święta, czasem wiązane jest ono ze zbieżnym terminowo zwyczajem pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego, polegającym głównie na poszukiwaniu wybranki serca, np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Współczesny dzień zakochanych nie ma jednak bezpośredniego związku z jednym konkretnym świętem starożytnego Rzymu, choć jest kojarzony z takimi postaciami z mitologii jak Kupidyn, Eros, Pan czy Juno Februata.

Możliwe, że zwyczaje związane z tym dniem nawiązują do starożytnego święta rzymskiego, zwanego Luperkaliami, obchodzonego 14–15 lutego ku czci Junony, rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa, oraz Pana, boga przyrody. Z kolei Brytyjczycy uważają to święto za własne z uwagi na fakt, że rozsławił je na cały świat sir Walter Scott

W zachodniej Europie 14 lutego jest Dniem Zakochanych od średniowiecza. Kim był patron tego miłego święta? Cóż, Świętych Walentych było kilku, kilka jest też legend o pochodzeniu święta. Najbardziej popularna głosi, że ustanowione zostało na pamiątkę Walentego, rzymskiego księdza żyjącego w czasach cesarza Klaudiusza II. Władca ów nie pozwalał swoim żołnierzom się żenić, bo uważał, że wolni mężczyźni są lepszymi wojownikami. Walenty potajemnie udzielał im ślubów. Został za to zabity, ale wdzięczni mu młodzi ludzie zaczęli czcić dzień jego śmierci jako dzień miłości. Z czasem do liścików wyrażających uczucia zaczęto dołączać upominki. Najsłynniejszym było lukrowane na różowo jabłko, które król Henryk VIII ofiarował Annie Boleyn w hebanowej szkatułce wysadzanej perłami. Grecki armator zapłacił za nią 250 tys. dol. tak naprawdę liczy się przede wszystkim pamięć.

Walentynki w Polsce
W 2005 roku postanowiła zbadać je firma Gemius. Polacy uznali wtedy, że najlepiej wyraża się uczucia, kupując prezent. Jedna trzecia zadeklarowała, że obdaruje ukochaną osobę bielizną, a 30 proc. – słodyczami. Maskotka to też nie najgorszy pomysł...



Internet Źródło

Internet Źródło

Zdrowe odżywianie w świadomości większości osób to dieta z niską zawartością tłuszczu, bez wieprzowiny, słodyczy i białego pieczywa. Ale czy to wystarczy, żeby być zdrowym i zapobiec chorobom cywilizacyjnym? Oraz przede wszystkim – czy to właściwe podejście? Postęp w dziedzinie nauk o żywieniu dokonuje się bardzo szybko, a nowa wiedza dociera na uczelnie kształcące dietetyków z opóźnieniem co najmniej dekady. Oznacza to, że w praktyce należy być na bieżąco z badaniami naukowymi, poszukiwać samodzielnie i testować, czy nowe wytyczne się sprawdzają. Dużym postępem w oficjalnych zaleceniach jest wykluczenie węglowodanów jako podstawowego składnika zbilansowanej diety i zastąpienie ich warzywami w Piramidzie Zdrowego Żywienia opublikowanej w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia.

Wskazówki dotyczące zdrowej diety:

Upewnijmy się przy każdym posiłku, że połowa naszego talerza wypełniona jest warzywami i owocami.

Przy jak największej liczbie posiłków źródłem skrobi powinny być zboża pełnoziarniste, ziemniaki, słodkie ziemniaki albo rośliny strączkowe. Decydując się na ziemniaki, pamiętajmy, aby ich nie smażyć.

Wybieranymi produktami bogatymi w proteiny powinny być ryby, kurczak lub soja (…) Czerwone mięso powinniśmy spożywać nie częściej niż trzy razy w miesiącu. Stosujmy olej z oliwek oraz olej rzepakowy.

Unikajmy uwodornionych tłuszczów (tłuszcze trans), a także ograniczajmy spożycie tłuszczów nasyconych.

Wybierajmy mleko oraz jogurty z jednoprocentową zawartością tłuszczu lub wzbogacone o wapń oraz witaminę D mleko sojowe.

Przestrzegajmy limitu kalorii nadprogramowych. Jest to na przykład 150 kalorii pochodzących z wysokosłodzonych pokarmów (takich jak cukierki) lub solonych przekąsek (takich jak chipsy), jeśli pochłaniamy 1700 kalorii dziennie; 200 kalorii ponadprogramowych na dietę składającą się z 2000 kalorii oraz 250 na 2500 kalorii. Pamiętajmy, że propozycje menu przepełnione są przykładami zdrowszych przekąsek niż cukierki czy chipsy.

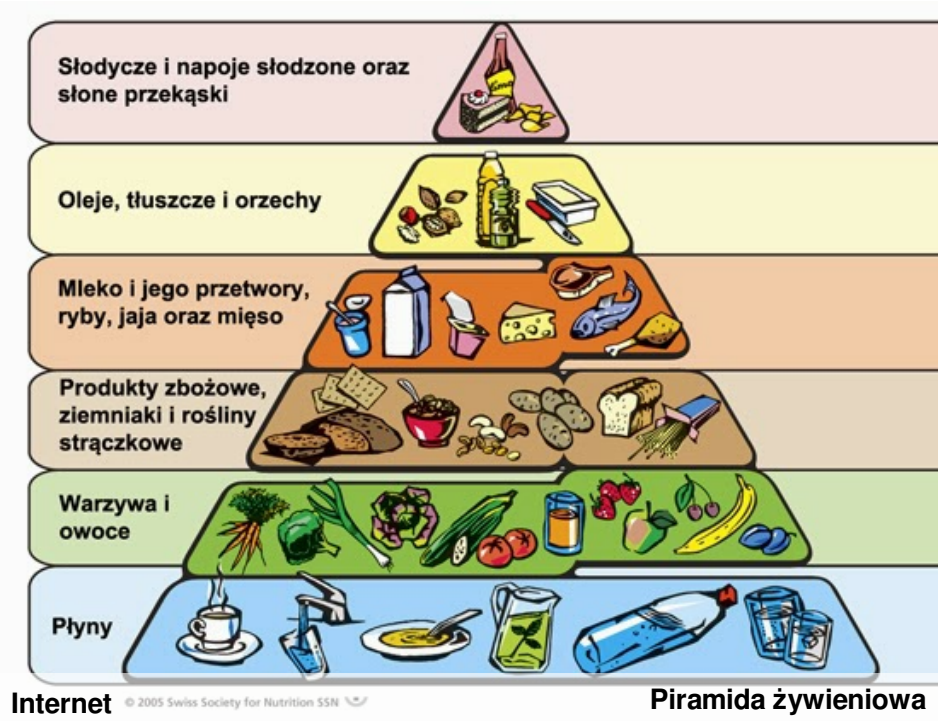
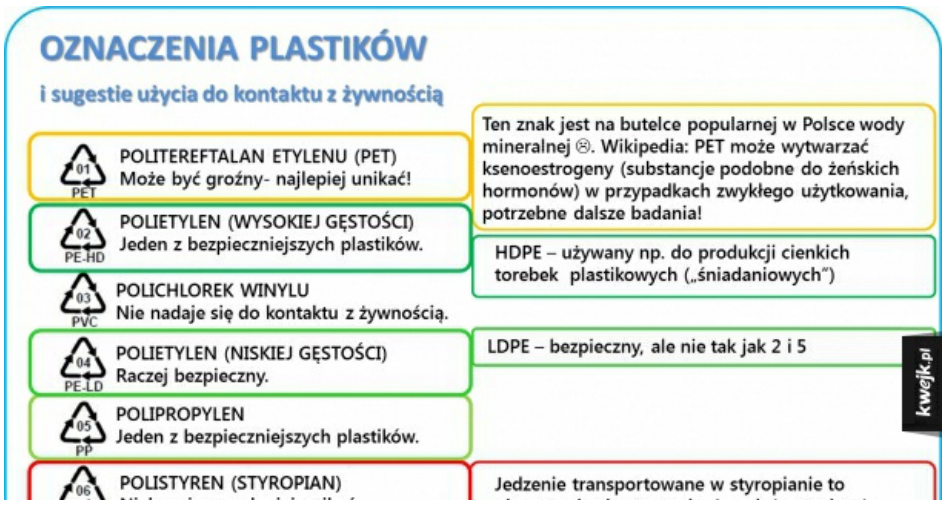
Wyeliminujmy lub znacznie ograniczmy (spożywajmy nie częściej niż dwa razy w miesiącu) pokarmy smażone, napoje gazowane oraz wysokosłodzone napoje (takie jak mocno słodzona herbata mrożona oraz napoje sokopodobne, zawierające bardzo małe ilości prawdziwego soku). Nic nie stoi na przeszkodzie, aby wypijać sto mililitrów stuprocentowego soku owocowego dziennie, jako jednego ze składników owocowych diety, jednak przekroczenie tej ilości należy już traktować jako kalorie ponadprogramowe. Podobnie w przypadku napoju gazowanego lub słodzonego.

Wiele też zależy od pojemników, w których przechowywujemy posiłek. Niektóre plastikowe naczynia w ogóle nie nadają się do przenoszenia jedzenia, co możemy rozpoznać po znaczkach na tyłach etykity.

Sporty: Zapotrzebowanie energetyczne osób uprawiających sport zależy przede wszystkim od rodzaju, intensywności i czasu trwania wysiłku fizycznego. Jeżeli ćwiczysz rekreacyjnie i nie planujesz schudnąć ani wymodelować sylwetki, to drastyczna zmiana sposobu odżywiania nie jest konieczna. Liczba dostarczanych kalorii powinna być równa wartości energii, jaka jest potrzebna osobie o umiarkowanej aktywności fizycznej. Jeśli jednak chciałabyś zwiększyć masę mięśniową, powinnaś dostarczać w ciągu dnia od 500 do 1000 kcal więcej od twojego podstawowego zapotrzebowania na energię.

Najlepszym paliwem energetycznym są produkty węglowodanowe. Stanowią one optymalne źródło energii dla organizmu, zwłaszcza tkanek i mięśni, bo dostarczają najwięcej glukozy. Pamiętaj o odpowiednim podziale posiłków – w ciągu dnia ma być ich przynajmniej 5. Jadaj niewielkie porcje, ale regularnie, ponieważ zbyt duże porcje i przejadanie się powoduje obciążenie układu trawiennego.

Poważnym błędem przy spalaniu tkanki tłuszczowej jest radykalne ograniczenie liczby spożywanych kalorii, przy jednoczesnym zwiększeniu intensywności ćwiczeń fizycznych. Takie postępowanie powoduje spowolnienie metabolizmu.



Internet Piramida żywieniowa