



:)

Sonikson11

W tym numerze:

Islandia!

Ciekawostki o świnkach morskich

Sposoby na efektywną naukę

Ciekawostki o świnkach morskich cz.2

1. Pełna nazwa tego zwierzęcia to kawia domowa.
2. Świnki morskie ogólnie można podzielić na: długowłose, krótkowłose i bezwłose.
3. Potrafią rozpoznać właściciela i reagować na jego głos.
4. Mają dobrze rozwinięte 3 zmysły: węch, wzrok i słuch.
5. Świnki najczęściej ścierają zęby podczas przeżuwania pokarmu.
6. Powinny mieć dostęp do świeżego siana 24 godziny na dobę.
7. Mogła zostać udomowiona nawet 5000 lat p.n.e na pokarm.
8. Temperatura ciała zdrowej kawii domowej powinna mieścić się w przedziale 36,6 - 39,4 stopni C.
9. Jest ona zwierzęciem roślinożernym.
10. To zwierzę żyje około 4-8 lat.

Sonikson11

WAKACYJNE WYZWANIA – ISLANDIA

Szlaki Laugavegur i Fimmvorduhals na Islandii to jedne na najpiękniejszych tras trekkingowych na świecie. Liczą razem 81 km. Biegają przez południową część Islandii, aż do samego wybrzeża Atlantyku i prowadzą przez „wnętrze” tej wulkanicznej wyspy. Spotkasz tam tęcze góry, lawowe pola, zimne rzeki, lodowce, trawiaste polany z tundrową roślinnością i powulkaniczne krajobrazy. Po przylocie do Reykjaviku najpierw wskakujemy do autokaru, żeby dojechać do kempingu Landmannalaugar. To start szlaków. Stąd czeka już siedmiodniowa wędrówka. Cała trasa dzieli się na etapy:



1. Landmannalaugar – chata Hrafninnusker (12 km) na którym mamy góry tęcze, lawowe pole i pole geotermalne z gorącą parą buchającą spod ziemi. Po drodze dużo stromych podejść. Im wyżej, tym zimniej. Etap kończy się na wysokości ok. 1.100 m n.p.m. Chata Hrafninnusker to pierwszy nocleg.



2. Chata Hrafninnusker – jezioro Alftavatn (12 km) to trudności w pokonaniu stromego zejścia około 200 metrów po zboczu góry Jökultungur do jeziora Alftavatn. Widoki to czapy śniegu na lodowcach i niebieskie jezioro. Przechodzimy też pierwszy potok, żeby dojść do drugiego noclegu.

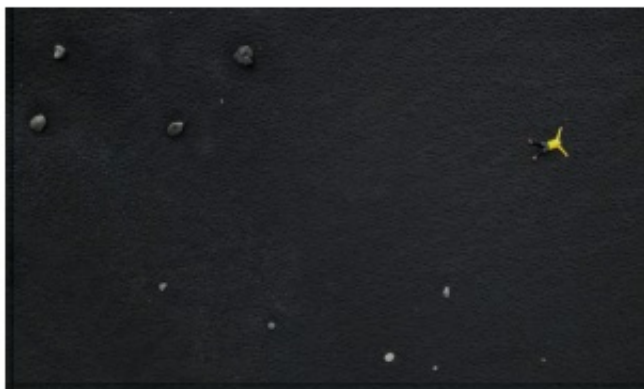
3. Jezioro Alftavatn – Emstrur / Botnar (16 km) i na starcie zimny potok, a potem zielona dolina otoczona górami i szaro-brązowa, powulkaniczna trasa z mostem rzeką Kaldaklofskvísl. Na końcu odcinka strome zejście w dół do schroniska Emstrur / Botnar.

4. Emstrur / Botnar – dolina Thorsmork (15 km) wymaga solidnego przygotowania, bo czekają tam strome zbocza i lodowce, wąwóz zabezpieczony linami i zawieszony nad rzeką wąski most. Iść dalej oznacza też walkę z korytem rzeki Thronga i gęstym lasem. Można tam zobaczyć kolorową roślinność i ptaki rzadko spotykane na Islandii.

1. Thorsmork – Baldvinnskali (ok. 17 km) to wstęp do drugiego szlaku, który prowadzi między skałami, aż widoku lodowca. Dalej bardzo stroma wspinaczka na popielaty płaskowyż. Potem najmłodsze na wyspie kraterzy Magni oraz Móði z czerwoną lawą i na końcu droga pomiędzy dwoma lodowcami: Mýrdalsjökull i Eyjafjallajökull. Nocleg w chacie Baldvinnskali pozwala się ogrzać i wypocząć przed finałem.



2. Baldvinnskali – Skogar (ok. 10 km) lub Fimmvorduskali – Skogar (ok. 11 km) na starcie widać Atlantyk. Wyjątkowe jest tu przejście przez rzekę Skógá. To przełom. Potem już kanion i niesamowite wodospady. Na końcu metalowe schody do kempingu i ostatni nocleg przed powrotem



Najlepszy czas na wypad to wakacje. Pogoda na Islandii jest wtedy najmniej zmienna, a i tak łatwo nie będzie. Jeżeli szukasz na wakacje nudy wodno-hotelowej to wybierz się do Egiptu albo Turcji, ale jak chcesz przeżyć niesamowitą przygodę to leć na Islandię. Tylko wcześniej się odpowiednio przygotuj i zanim wyjdiesz na szlak zgłoś swój start na portalu internetowym <https://safetravel.is/>.

CO ZE SOBĄ ZABRAĆ? Namiot, śpiwór, plecaki, kije, apteczka, odpowiednią odzież, czapki, chustę Buff i rękawiczki (na szlaku spotkasz 4 pory roku), buty do trekkingu i przechodzenia przez rzeki, kuchenka turystyczna i przybory kuchenne (butli z gazem nie przewieziesz samolotem, trzeba ją kupić już na Islandii), termos i bidon, przybory pielęgnacyjne, okulary przeciwsłoneczne i zapas liofilizowanej żywności. Koniecznie są też ochronne worki i osłony wodoodporne, krem z filtrem i powerbank. Wszystko to jak najmniejsze i najlżejsze. Na trasie liczy się każdy gram mniej. Wodę można uzupełniać z kranów na każdym kempingu.



Do zobaczenia na jakimś szlaku Jeżyk47 🇵🇱

Porady na efektywniejszą naukę

Uczenie się to jedna z podstawowych obowiązków każdego człowieka. Nie tylko nastolatki i dzieci zmagają się z tym uporczywym zajęciem, ale również dorośli.

Tak naprawdę uczymy się przez całe życie. A więc co zrobić, aby nauka sprawiała nam przyjemność?

Poniżej napisałam kilka porad, które MOIM ZDANIEM mogą pomóc!

Dbaj o siebie i o swoje miejsce pracy - niby banalne, ale bardzo ważne. Pamiętaj o nawodnieniu i odpowiednim czasie snu. Rób regularne przerwy na odpoczynek podczas nauki i nie odkładaj wszystkiego na później. Nie zapomnij, aby twoje biurko w pokoju było zawsze czyste. Możesz sprzątać je (oraz swój pokój) np. raz na 3 dni. W krótkim czasie przejdzie ci to w nawyk. Pamiętaj, czysty pokój - czysty umysł.

Nie bój się swoich błędów - tak naprawdę dzięki nim poznajemy samych siebie. zapisuj na jakiejś kartce np. słówka z angielskiego, których trudno jest się tobie nauczyć. Codziennie powtarzaj rzeczy z kartki, rób fiszki, quizy na internecie, ćwiczenia, pooglądaj filmiki dotyczące danego tematu, aż w końcu się ich nauczysz.

Nagrody - możesz sobie ustalić, że za każdy np. dobrze zrobiony przykład zjesz cukierka. Niby proste, ale dzięki temu, że zjesz coś smacznego, bardziej motywujesz się do nauki i staje się to przyjemniejsze. Możesz również w czasie uczenia się popijać swoją ulubioną herbatkę, jeść ciasteczka... jednak pamiętaj, że takie rzeczy mogą rozpraszać, więc uważaj, co robisz!

Skojarzenia - mnie osobiście przy zapamiętywaniu np. lat z historii często pomagają skojarzenia. np rok 257: $2+5=7$ lub 1012: najpierw w dwóch liczbach, czyli 1 i 0, jest efekt

zmniejszania, a w kolejnych, czyli 1 i 2, efekt powiększania. przejrzyste notatki - kolorowe, z dużą czcionką, elektroniczne, z rysunkami... to wszystko według twojego uznania. Ważne, żeby było czytelne i miłe dla oka.

Aplikacje, które polecam - Duolingo (nauka języków), matzoo (matematyka).

To tyle, jeśli chodzi o porady. Mam nadzieję, że dzięki temu artykułowi nauka stanie się dla was przyjemniejsza ;)

OH.



Efektywna nauka

Pixabay

STOPKA REDAKCYJNA

Numer zredagowali: OH., Sonikson11, Jeżyk47

Zdjęcia: Pixabay, Sonikson11

Redaktor naczelna: Justyna Zaryczańska