

PREMIER [Small text columns]

JULIANSKI

MALY REPORTER

Ubywaciska Klubu Parlamentarnego

Nowy projekt ustawy o

WIELKIM HOLE

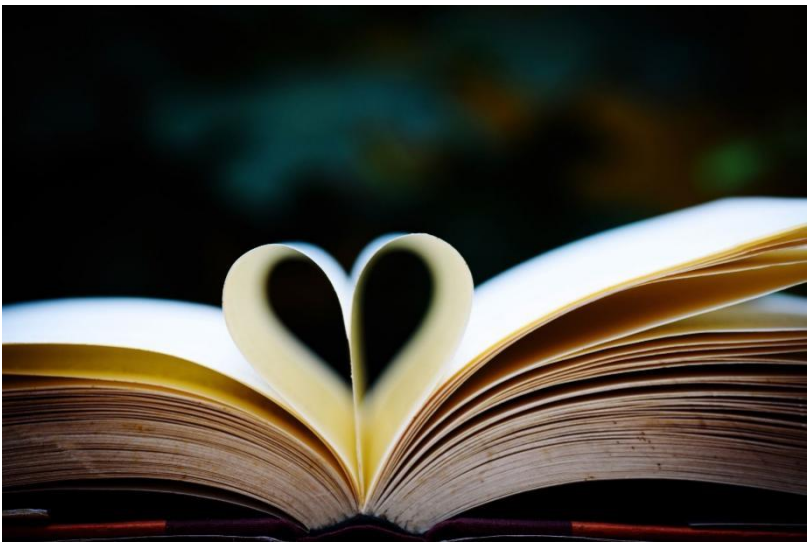
Podwika bez pieniędzy

Nr 1

Nauka to podróż,

która trwa przez całe życie.

Dla otwartych umysłów świat jest pełen pytań,
na które warto poznać odpowiedzi...



Chemia w Twojej kuchni, czyli o wodorosolach

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, z iloma związkami chemicznymi masz na co dzień do czynienia?

Już w samej kuchni jest ich dużo, a wśród nich znajdziesz bardzo interesujące wodorosole, czyli związki soli z wodorem.

Jak one powstają? Można je otrzymać w wyniku reakcji kwasów wieloprotonowych (wielowodorowych, czyli zawierających więcej niż jeden atom wodoru) z tlenkami metali, zasadami lub metalami.

Poszukajmy zatem tych związków w kuchni. Dla zwolenników wypieków pierwszym przykładem jest wodorowęglan amonu, NH_4HCO_3 , który jest składnikiem proszku do pieczenia.



W towarzystwie cukru, którego przecież nigdy w cieście nie może zabraknąć, oraz przy wzrastającej temperaturze, uwalnia on dwukrotnie dwutlenek węgla. Najpierw podczas łączenia się z wodą, a następnie, gdy piekarnik osiąga określoną temperaturę. Ciepło pomaga wytwarzać proszkowi do pieczenia małe pęcherzyki dwutlenku węgla, dzięki czemu ciasto staje się lekkie, puszyste i pyszne .

Drugim przykładem, jak już pewnie się domyśliłeś/aś, jest soda oczyszczona o wzorze strukturalnym NaHCO_3 . Inny skład tego związku powoduje, że reakcja chemiczna zachodzi w odmienny sposób. Soda oczyszczona reaguje w cieście z kwasami, w wyniku czego tworzy się dwutlenek węgla, który jak już wiesz, powoduje, że ciasto ładnie wyrasta i wybornie smakuje.

Nie wiem jak Ty, ale ja właśnie nabrałem ochoty na duży kawałek szarlotki z gałką lodów waniliowych.

SMACZNEGO!!!

Stres – jak sobie z nim radzić?

Stres to w obecnych czasach powszechny problem. Dotyka on już nie tylko ludzi dorosłych, ale i dzieci. Do jego przyczyn można zaliczyć rosnące tempo życia, nadmiar bodźców, ale również wysokie oczekiwania i dużą ilość niezbędnych do wykonania zadań. Można pokusić się o stwierdzenie, że stres jest chorobą cywilizacyjną, dlatego też dobrze jest znać skuteczne sposoby na stres, dzięki którym codzienne życie stanie się nieco łatwiejsze.

Sposoby na stres w pracy i szkole

W walce ze stresem ważne jest pozytywne nastawienie. Należy skupiać się na swoich, nawet najmniejszych, sukcesach, co pomoże w znalezieniu siły do następnych wyzwań, istnieją jednak jeszcze inne sposoby, do których zaliczyć można:

- Zdrową dietę
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Sen
- uprawianie sportu – wysiłek fizyczny wyzwala w organizmie endorfiny powszechnie nazywane hormonami szczęścia
- kontakt z bliskimi

Ćwiczenia na radzenie sobie ze

stresem:

- strząsanie napięcia – należy stanąć z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, wdychać powietrze nosem, podnosząc równocześnie ramiona i barki, zatrzymać na chwilę powietrze,

by wydychając je, energicznie strząsać ramiona,

- rozciąganie ciała – zależnie od możliwości powinno się siedzieć, stać lub leżeć i rozciągać mięśnie tak, jakby chciało się stać coraz dłuższym



Uzależnienia młodych ludzi od gier komputerowych, które są podstawowym problemem wielu ludzi szczególnie w młodym wieku.



Uzależnienie od gier komputerowych i konsolowych to nowe zjawisko. Wiąże się ono z rozwojem technologii, która dokonała się w ostatnich latach. Wszystkie firmy działające w branży komputerowej, informatycznej prześcigają się w propozycjach nowych programów, przeglądarek internetowych na wszystkie urządzenia elektroniczne (komputery, laptopy, tablety, telefony, konsole itp.). Wirtualny świat gier jest bardzo atrakcyjny dla dzieci i młodzieży. Bohaterowie tego świata są niezwykli, nieśmiertelni i bardzo atrakcyjnymi, posiadają cechy, które młoda osoba chciałaby mieć. Postacie takie stają się wzorem do naśladowania.

Atrakcyjność i jednocześnie uzależnienie od świata wirtualnego w przeciwieństwie do czytania książki czy oglądania filmu polega na tym, że gracz bierze czynny udział w akcji, wciela się w rolę bohatera i przeżywa to wszystko tak jak on sam. Ma wpływ na rozwój akcji i albo przegra i jest zawiedziony, albo wygra i ma satysfakcję. Najgorsze jest to, że większość gier z których korzystają dzieci i młodzież ma w sobie dużo agresji. Nadmiar negatywnych emocji, agresji i brutalnych zachowań może powodować chęć do naśladowania. Z tą różnicą, że w grze można coś powtórzyć, zmienić, ma się kilka żyć, a w prawdziwym życiu to co się stanie, to już się nie da zmienić jednym kliknięciem klawisza.

Gry nie są uzależniające same w sobie, zależy kto w nie gra. Czyli dużo zależy od osoby. Uzależnieniu ulegają osoby z problemami emocjonalnymi, z niskim poczuciem własnej wartości i trudnościami w kontaktach z rówieśnikami i nie tylko. Szczególnie narażone na uzależnienie od gier są dzieci i nastolatki, którym dorośli nie poświęcają dostatecznie dużo uwagi. Nałogowi gracze wirtualny świat traktują jak zamiennik dla rzeczywistości, w której mają problemy i przykrości. Gdy wchodzi w rolę, czują się pewnie, mają kontrolę i wpływ na to co się dzieje i wydaje im się, że osiągają sukcesy, na które w prawdziwym życiu ich nie stać, bo są słabi psychicznie.



Nie każda osoba, która poświęca dużo czasu grom komputerowym, jest od nich uzależniona. Problem jest wtedy, gdy poświęcamy temu za dużo czasu, nie kontrolujemy tego albo nie potrafimy przerwać. Przez to młodzież zaniedbuje swoje obowiązki, nie może się skupić na niczym, jest rozkojarzona, nie spędza czasu z kolegami na świeżym powietrzu tylko przesiaduje godzinami przed ekranem komputera. Zaczynają się więc problemy w odnalezieniu się w rzeczywistości, w wykonywaniu swoich obowiązków,

problemy z koncentracją, zapamiętywaniem oraz w relacjach z innymi ludźmi. Osoba taka, oderwana od komputera, popada nieraz w agresję, ma też zaburzenia lękowe. Jeśli chodzi o kwestię leczenia, to wygląda to tak jak przy każdym innym uzależnieniu, czyli uzależniony musi sobie uświadomić swój problem oraz wyrazić chęć leczenia. Później już należy poddać taką osobę psychoterapii i skutecznie ją odciąć od gier komputerowych. Niezwykle ważne jest wsparcie rodziny oraz znajomych na każdym etapie leczenia. Uzależnienie od komputera kończy się tym, że nigdy nie powinno się wracać do gier komputerowych by nie wywołać nawrotu choroby.



Koszykówka

Dyscyplina sportu drużynowego, w której dwie pięcioosobowe drużyny grają przeciwko sobie próbując zdobyć jak największą liczbę punktów wrzucając piłkę do kosza drużyny przeciwnej. Za datę powstania koszykówki uznaje się 21 grudnia 1891 r.,

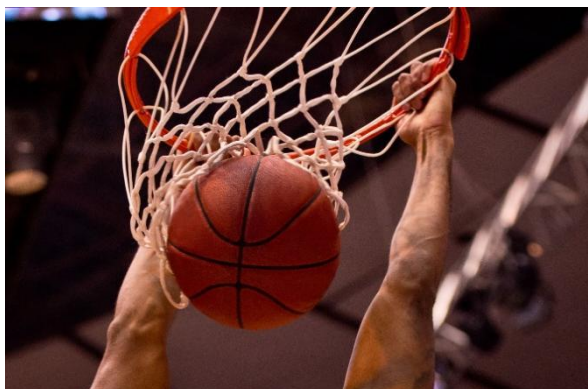
a za jej twórcę – Jamesa Naismitha. Koszykówka powstała około grudnia 1891 roku w Springfield w stanie Massachusetts. Koszykówka jest sportem o bardzo dużej ilości zasad, ten sport jest zapisany jako sport bez kontaktowy dlatego bardzo trudno jest uniknąć faulu w obronie.

Zasady

1. Na boisku może przebywać 5 zawodników z każdej drużyny. Mecz podzielony jest na 4 kwarty każda po 10 minut, w NBA 12 minut. Mecz wygrywa drużyna z większą liczbą punktów po skończonym czasie gry. W przypadku remisu rozgrywane są 5-cio minutowe dogrywki do momentu zwycięstwa jednej z drużyn.
2. Kozłowanie piłki - jest to przemieszczanie żywej piłki przez zawodnika poprzez rzucanie, odbijanie o podłogę, toczenie po podłodze oraz celowe rzucenie o tablicę. Kozłowanie kończy się, gdy zawodnik złapie piłkę rękoma.
3. Zmiany zawodników - zmiana zawodników może się odbyć, gdy piłka staje się martwa. O zmianę prosi zmiennik.
4. Kroki - jest to niedozwolone przemieszczenie stopy/stóp w czasie posiadania żywej piłki na boisku. Zawodnik popełnia błąd kroków, gdy zrobi więcej niż dwa kroki trzymając piłkę.
5. Zasad w koszykówce jest bardzo dużo, każdy zawodnik, który w jakimś stopniu interesuje się koszykówką zna około 85% wszystkich zasad są zasady które są bardziej lub mniej przestrzegane.

NBA

NBA- jest to liga utworzona w Nowym Jorku 6 czerwca 1946 jako Basketball Association of America. Amerykańsko-kanadyjska liga koszykarska, o charakterze profesjonalnym. Tworzy ją 30 zespołów, w tym: 29 ze Stanów Zjednoczonych i jeden z Kanady. NBA jest jedną z pięciu największych północnoamerykańskich zawodowych lig sportowych (oprócz niej NFL, NHL, MLS i MLB).



„Mimo przeciwności losu nie powinno się poddawać”.

Życie składa się ze wzniesień i upadków. Czasem bywa tak ciężko, że nie ma się sił by wstać i iść dalej, bo czy w ogóle jest w tym sens? Nawet jeśli cały świat zdaje się być przeciwko nam, nie powinniśmy tracić wiary. Dobrym przykładem jest książka Aleksandra Kamińskiego „Kamienie na Szaniec”.

Pokazuje nam ona wyraźnie ducha walki i odwagę w walce z przeciwnościami losu. Główni bohaterowie nie byli nikim wysoko postawionym. Na pewno nigdy by nie przypuszczali, że ich imiona znajdą się w jednej z najważniejszych książek polskiej literatury. A jednak tak się stało i zawdzięczają to tylko swojej sile i mężności. Widząc jak upada ich naród, nie tracili nadziei. Patrząc na strzelających żołnierzy niemieckich do niewinnych ludzi, nie chowali się, a kiedy śmierć była im bliska, nie uciekali. Nie, oni walczyli.

Dzięki wytrwałości osiągamy wyznaczony cel. Odwaga i chęć przetrwania w trudnych sytuacjach to bardzo ważne cechy. Takimi właśnie odznaczał się bohater książki Ernesta Hemingwaya pt. „Stary człowiek i morze”. Santiago mimo wielu nieudanych połowów postanowił kolejny raz wypłynąć samotnie na morze. Po pewnym czasie zaatakowały go rekiny, ale on i tym razem się nie poddał. Dzielnie walczył z rekinami, lecz niestety nie udało mu się uratować złowionego merlina. Po rybie został jedynie obgryziony szkielet.

Jak wynika z przywołanych przeze mnie przykładów, każdy człowiek powinien przynajmniej próbować mierzyć się z przeciwnościami losu. Nawet różnego rodzaju trudności, które napotykamy na swojej drodze, mogą przyczynić się do czegoś dobrego.



ŻYCIE POŚWIECIŁ PŁYWANIU

- Michael Phelps

Odniósł największy w historii sportu sukces. Zdobył 28 medali Igrzysk Olimpijskich w tym 23 złote!

Phelps w całej swojej karierze sportowej opuścił tylko dwa treningi. Pierwszy z powodu wyrwania zęba. Drugi przez zamieć śnieżną, która sparaliżowała miasto. Chciał również udowodnić ojcu, który porzucił rodzinę, że jako wybitny sportowiec będzie w stanie zadbać o najbliższych: mamę i młodszą siostrę.



15 letni Michael Phelps po raz pierwszy pojawił się w 2000 roku na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney. W ekipie USA został najmłodszym reprezentantem olimpijskim. Na Mistrzostwach Świata w Barcelonie, które odbyły się w 2003 roku, zdobył 2 srebrne i 4 złote medale i pobił 3 rekordy Świata. Podczas Mistrzostw Świata w Indianapolis w 2004 na krótkim basenie zdobył złoto na dystansie 200 metrów stylem dowolnym. W Atenach na Igrzyskach Olimpijskich 19 letni Phelps ustanowił rekord świata oraz pobił 3 rekordy olimpijskie zdobywając 8 medali: 6 złotych i 2 brązowe. Po tych sukcesach Phelps rozpoczął treningi na Uniwersytecie Michigan w sekcji „Club Wolverine”. Występ na długim basenie w kanadyjskim Monréalu w 2005 roku przyniósł mu 5 medali: 1 srebrny i 4 złote. W wieku 22 lat zdobył 7 złotych medali bijąc 5 rekordów świata na Mistrzostwach Świata w Melbourne w 2007 roku. Nie było to jeszcze ostatnie słowo najlepszego pływaka na świecie, a mogło być, zważywszy na dotychczasowe osiągnięcia mistrza.

Przygotowując się do Igrzysk Olimpijskich w Pekinie, na których zdobył rekordową liczbę 8 złotych medali i stał się legendą, trenował w każdą niedzielę! Przez cztery lata przygotowań do IO w Pekinie wykonał o ponad 200 treningów więcej od swoich rywali, którzy siódmego dnia tygodnia (zawsze) odpoczywali od zajęć. Na IO w Londynie i Rio nie powtórzył swojego wyczynu. W Rio de Janeiro 2016 roku zdobył 6 medali. W tym samym roku zakończył swoją karierę.

Zdrowe życie

Każdy wie, że należy prowadzić zdrowy tryb życia.

Niestety nie każdy wie jak. Zdrowe życie można osiągnąć trzymając się trzech rzeczy.



1.Ruch

Ruch poprawia naszą sprawność, wytrzymałość i siłę ciała.

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie.

Poprawia też wydolność narządów wewnętrznych.

Ruch poprawia też zdrowie psychiczne.



2. Zdrowe odżywianie

Dzięki zdrowemu odżywianiu można: żyć dłużej, czuć się młodziej i wyglądać lepiej. Zdrowe odżywianie zmniejsza cholesterol, pozwala uniknąć chorób serca i nowotworów.



3.Sen

Podczas snu wyciszamy się, odbudowujemy ubytki zyskane w ciągu dnia i tworzymy nową podstawę do funkcjonowania po przebudzeniu. Dobry sen **wspomaga** naszą odporność, przez co jesteśmy

dużo mniej podatni na choroby, czy szkodliwe czynniki świata zewnętrznego, z którymi spotykamy się na co dzień.

Podziękowania!!!!

Chcielibyśmy serdecznie podziękować za udział w akcji "Pola Nadziei". Wasza zaangażowana praca i wsparcie były niezwykle ważne dla naszej organizacji oraz dla wszystkich tych, którzy korzystają z pomocy i wsparcia, które dostarczamy.

Wasza obecność i działania sprawiły, że akcja "Pola Nadziei" była sukcesem i miała pozytywny wpływ na życie wielu ludzi. Dzięki Waszemu zaangażowaniu udało nam się zbierać środki na potrzebujących, promować świadomość oraz kształtować przyszłość pełną nadziei.

Dzięki Wam, świat staje się lepszym miejscem, a nadzieja na lepsze jutro jest bardziej realna.

Jeszcze raz serdecznie dziękujemy i mamy nadzieję, że w przyszłości nadal będziemy mogli na Was liczyć. Wasza pomoc ma ogromne znaczenie, i to właśnie dzięki takim osobom jak Wy, jesteśmy w stanie tworzyć lepszą przyszłość!

Z poważaniem

Organizatorzy akcji „Pola nadziei”



Ptasie lęgi

Od najmniejszego jajka kolibra hawańczyka do największego jajka strusia afrykańskiego.

Jajka hawańczyka mogą mieć 8mm i ważyć tylko 0,4g.

Za to jajko strusia afrykańskiego może mieć nawet 18 cm a ważyć 2kg.

Każdy ptak składa jajka, ale jak każdy ptak różni się wielkością, kolorem, wzorami tak jego jajko różni się od innych.

Na przykład jajko szpaka jest niebieskie w czarne plamki, a jajko czajki jest nieco większe i żółta, ale też ma czarne plamki.

Ciekawostki

1. Skorupa jaja strusiego jest bardzo gruba i twarda, aby chronić jajo przed uszkodzeniem. Skorupa zbudowana jest z kilku warstw, z których każda ma około 2 mm grubości.
2. Samice kolibra na ogół składają tylko jedno jajko, które jest najmniejszym jajem ptasim na świecie. Znacznie rzadziej zdarza się, że składają dwa jajka.
3. Kura wysiadując jajo obraca je blisko 50 razy dziennie, aby żółtko nie przylegało do boku. Im starsza kura, tym większe znosi jajka; a im większe jajka, tym cieńsza skorupka. Jajo tworzy się około 24 godzin.
4. Całe żółtko jajka to w rzeczywistości tylko jedna komórka, jedna z największych w naturze! Jest prawdopodobnie największą komórką, jaką natura produkuje
5. Kolor skorupki jajka zależy od koloru piór kury, która je zniosła. *Karolina Maranda*



Taką okładkę zaprojektował dla nas Chat GPT 😊

“Mały reporter”



SP 215 im. Piotra Wysockiego

A może ktoś chciałby wygenerować inną? Albo może umie zrobić w tym narzędziu ciekawy obraz z motywem SP 215?

Zapraszamy do kreatywnego wykorzystywania zdobyczy techniki na łamach

„Małego Reportera”.