



Traugutt-ka

Rok 2022/23, numer 6/86

czerwiec

**Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie**

W tym numerze:

Wyjątkowe dni w czerwcu	2
Niesamowite paradoksy	5
Czy warto oddawać krew?	7
Jak spędzać wolny czas?	9
Komputer. Wróg czy ...	10
Czy należy się bać AI?	11
Bezpieczne wakacje	12



Trzy, dwa, jeden... Laba!



Kolejny rok dobiega końca... Ocenę już wystawione, szkoła świeci pustkami, na korytarzach jakoś tak ciszej, spokojniej. Sukienki i garnitury czekają w gotowości na wielki bal ósmoklasistów, powoli nadchodzi czas odpoczynku i... czas pożegnań. Ten rok był wyjątkowy, ponieważ spod skrzydeł Dwójki wyfrunie, jak do tej pory, największy rocznik absolwentów. Trzymaliśmy kciuki za ich egzaminy, trzymamy teraz za to, aby każdy z nich odnalazł swoje miejsce w nowej, wymarzonej szkole.

Drodzy Ósmoklasiści, pusto nam się tu zrobi bez Was i smutno będzie wracać we wrześniu do szkoły. Nie zapominajcie o nas i odwiedźcie czasem stare mury podstawówki, która będzie za Wami tęsknić. Powodzenia w pierwszym kroku ku dorosłości.

Wszystkim naszym wiernym Czytelnikom, Uczniom, Nauczycielom, Rodzicom i pozostałym Pracownikom szkoły życzymy niezapomnianych, cudownych wakacji, pełnych słońca i relaksu. Do zobaczenia we wrześniu. Z wakacyjnymi pozdrowieniami.

Redakcja



Traugutt-ka żegna redaktorów



Koniec roku szkolnego to niestety czas pożegnań. W tym roku Traugutt-ka musi się rozstać ze swoimi redaktorami. Wielkie podziękowania za fantastyczną współpracę, kreatywność i ogrom czasu poświęconego naszej gazetce należą się wspaniałym dziewczynom z klasy 8g, bez których nie byłoby Traugutt-ki w obecnym kształcie. Prze ostatnie trzy lata **Emilia Jedynak, Emilia Patejko, Maja Pawlik i Zuzanna Pawlik** tworzyły dla Was artykuły i po-

magaly w redagowaniu naszego pisma. Bardzo im za tę pracę dziękujemy. Dzielczyny, gdziekolwiek rzuci Was los, nigdy o Was nie zapomniemy. Zapisaliście się w historii naszej szkoły i naszej Traugutt-ki. Gazeta bez Was już nie będzie taka sama. Wielkie podziękowania kierujemy też do wszystkich okazjonalnych redaktorów z klas ósmych, którzy dzielnie nas wspomagali swoimi pomysłami i podsyłanymi artykułami. Czekamy teraz na Waszych następców. Jeśli ktoś

chciałby do nas dołączyć, to od września zapraszamy do współpracy. Liczymy na Was oraz na ekipę, która jeszcze z nami zostaje:-)



Redakcja

Wyjątkowe dni w czerwcu

1 czerwca. W pierwszy czerwcowy dzień w Polsce obchodzimy Dzień Dziecka. Pewnie to dla każdego jedno z ulubionych świąt. Wszystkim dzieciom życzę dobrze spędzonego czasu, radosnych świąt.

1 czerwca. W czerwcu obchodzimy nie tylko Dzień Dziecka, ale także dzień rodziców. Wychowanie dla każdego rodzica to bardzo trudna misja. To dobry moment, aby podziękować swoim rodzicom za ich trud włożony w opiekę nad nami.

2 czerwca. Postać macochy kojarzy się przez stereotypy z podłością i okrucieństwem. Ale to nie prawda. Macoszki mogą być najlepszymi przyjaciółkami dla dziecka oraz pokochać go równie mocno jak prawdziwa matka. Więc życzę każdej przyszywanej matce wszystkiego najlepszego.

3 czerwca. Rower to niedrogi, ekologiczny i czysty transport. Akurat 3 czerwca przypada dzień roweru; święto uchwalone

2018 roku. Jeżdżenie na rowerze to jest korzystniejsze dla środowiska, więc proponuję wybrać się na rowerową wycieczkę.

6 czerwca. Nie bez powodu 6 czerwca jest świętem języka rosyjskiego. Tego dnia urodził się Aleksander Puszkina - rosyjski poeta, dramaturg i prozaik.

9 czerwca przypada dzień przyjaciela. Trzeba o przyjaźń dbać każdego dnia i dbać o swoich przyjaciół. To święto oczywiście można spędzić ze swoją bratnią duszą.

18 czerwca. Sushi to najsłynniejsze japońskie danie. Ta potrawa jest nietrudna do sporządzenia. A dzień sushi wypada 18 czerwca.

21 czerwca. Muzyka wzrusza, zachwyci i inspirować. Słyszymy ją prawie każdego dnia w reklamach, na dworze,

w radiu albo po prostu słuchamy. Muzyka towarzyszyła człowiekowi od zawsze. Niektórzy grają na instrumentach albo śpiewają. Dzień muzyki świętujemy 21 czerwca. Tego dnia zatrzymajmy się na chwilę i posłuchamy dźwięków instrumentów i śpiewu wokalistów.

23 czerwca. 23 czerwca świętujemy Dzień Ojca. Chociaż nie każdy wie, kiedy jest to święto i zadaje sobie to pytanie, ponieważ bardziej popularne jest święto matki. Co roku mamy szansę podziękować ojcom za

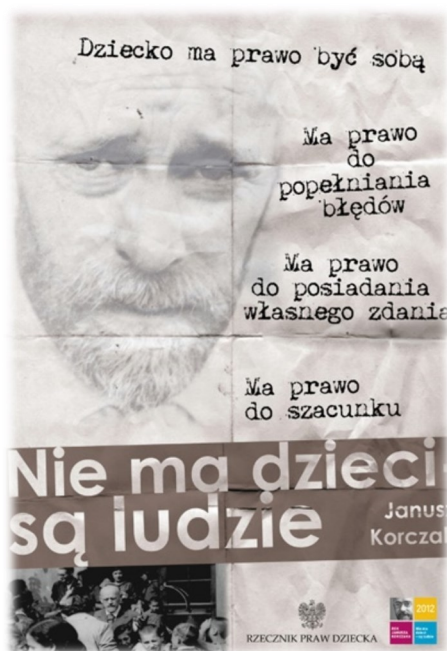
wsparcie, wychowywanie oraz miłość. W to święto możemy podziękować upominkiem lub dobrymi słowami.

Sofija



Dzień Dziecka

1 czerwca w tym roku wypada w czwartek. Jest to dzień, w którym każde dziecko jest szczęśliwe i większość dostaje prezenty. To święto jest obchodzone tylko przez 100 ze 195 państw świata, lecz nie wszędzie jest ono obchodzone tak jak w Polsce 1 czerwca, ponieważ na przykład we Francji obchodzi się je 6 stycznia. Dzień ten dzieci mogą obchodzić od 1954 r., lecz nie powstał on, żeby dzieci dostawały prezenty, ale



po to, by upowszechnić fakt, że dzieci też mają prawa i trzeba je szanować. Niestety pomimo tego, że jest XXI wiek, dalej są łamane prawa dzieci.

No name



Zdrowe żywienie, czyli jak dbać o swoje ciało bez popadania w skrajności

Dlaczego warto zadbać o swoje ciało, korzystając ze zbilansowanych diet?

Wielu ludzi, kiedy tylko słyszy słowo *dieta*, myśli o ścisłych posiłkach składających się z samych warzyw. Jednak, mówiąc o diecie, możemy mieć na myśli po prostu sposób odżywiania się.

Rodzaj diety zależy od tego, co chcemy osiągnąć. Posiłki, które spożywamy, dostarczają nam różnych składników odżywczych, które mogą działać na nasze ciało negatywnie lub pozytywnie.

Jak nie popadać w skrajności podczas dobierania diety dla siebie?

Oczywiście pierwszym krokiem do sukcesu jest niezakładanie porażki. Najlepiej zdecydować się na stopniowe ograniczanie produktów, które nie sprzyjają i nie wspomagają pracy naszego organizmu. Dobrym sposobem jest wprowadzenie rutyny, która pomoże nam w osiągnięciu celu.

Badania naukowe potwier-

dzają.

Przed wszystkim potwierdza to powiedzenie *lepiej zapobiegać, niż leczyć*. Zarówno nau-



kowcy jak i zdroworozsądkowo myślący ludzie wiedzą, że jedząc same warzywa, nie dostarczymy organizmowi wystarczającej ilości składników odżywczych, ponieważ całym sekretem jest zbilansowana dieta. Szwedzcy naukowcy dowiedli również, że posiłki, które spożywamy, wpływają na efektywność naszego mózgu. Przyswajając takie produkty jak na

przykład orzechy włoskie, nabiał, ryby bądź warzywa, poprawiamy jakość naszej koncentracji, pamięci. Wpływa to także pozytywnie na nasze emocje. Niekiedy, po zjedzeniu posiłku z dużą ilością składników odżywczych, poprawia się nam humor.

To, co jemy, nie jest obojętne dla naszego organizmu i koniec końców w przyszłości możemy odczuć skutki nieodpowiednio zbilansowanej diety.

Matylda



Pierwszy dzień lata

Astronomiczne lato przychodzi do nas w tym roku w środę 21 czerw-



ca. Kalendarzowe zaczyna się 22 czerwca. Kiedyś w Polsce obchodzono to święto poprzez rozpalanie ogniska oraz tańczenie i śpiewanie przy nim, dziewczęta puszczały w rzece wianki z rozpalonymi świecami, z nadzieją, że jakiś mężczyzna wyłoni się z wody. Dzisiaj

raczej ludzie robią grilla lub cieszą się długością tego dnia, ponieważ trwa on prawie 17 godzin. W tym roku lato będzie z nami 93 dni, więc mam nadzieję, że każdy dobrze wykorzysta ten czas i nikt nie będzie się nudził.

No name

Nauka gotowania

Na ostatniej wycieczce pojechaliśmy do kuchni. Kiedy przyjechaliśmy, dali nam menu i mogliśmy wybrać, co będziemy przygotowywać. Nasza klasa wybrała brownie i burgera. Pierwsze, co zrobiliśmy, to bułki do burgera. Zrobiliśmy ciasto i włożyliśmy jego do piekarnika na 45 minut. Potem umyliśmy ręce i poszliśmy robić brownie. Wzięliśmy dwie tabliczki czekolady mlecznej i gorzkiej oraz mąkę i zrobiliśmy z nich czekoladową masę. Włożyliśmy ją do piekarnika. Po upieczeniu bułek zaczęliśmy robić kotlety do burgerów. Wzięliśmy farsz i dodaliśmy do niego pieprz i sól. Ufor-



mowaliśmy kotlety i włożyliśmy je do piekarnika. Po 30 minutowej przerwie poszliśmy kończyć burgery. Trzeba było wybrać, co położyć na bułkę. Do wyboru były trzy sosy, ogórki, pomidory, ser i liść sałaty. Dodaliśmy wybrane składniki i poszliśmy do stołu jeść własnoręcznie

przyrządzone burgery i brownie.

Bardzo spodobała mi się ta wycieczka. Było pysznie:-)

Stefan

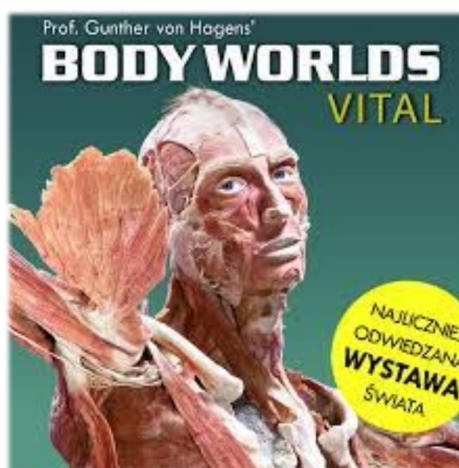


Wystawa Body Worlds

Przez kilka zimowych i wiosennych miesięcy w Warszawie w Pałacu Kultury można było obejrzeć wystawę Body Worlds.

Jest to wystawa przygotowana przez niemieckiego lekarza Gunthera von Hagensa. Urodził się on 10 stycznia 1945r w Skalmierzycach, na okupowanych ziemiach polskich. Kiedy skończyła się wojna, wyjechał do Niemieckiej Republiki Demokratycznej. Młodego Gunthera von Hagensa interesowała sztuka lekarska. W 1965 rozpoczął naukę na Uniwersytecie w Jenie. Edukację z zakresu anestezjologii i medycyny ratunkowej kontynuował w Lubece oraz w Heidelbergu. Kiedy zaczął planowanie metody plastynacji, chciał, żeby to było tylko dla nauki i edukacji. W 1995r zaprezentował plastynaty w Tokio. Nie mógł sobie

wyobrazić, jaki sukces mu to przyniesie. I od tego momentu całe swoje życie poświęcił tej wystawie.



Co takiego zachwycającego jest w tej ekspozycji, że przykuwa wzrok milionów ludzi? To, że każdy element tej wystawy, to prawdziwe ludzkie ciało. A ich jest aż 150. Nie ma ograniczenia na wiek, dla każdego jest to

ciekawe – i dla młodzieży, i osób starszych. Fajnie zobaczyć serce nie tylko w książkach, ale także w prawdziwym życiu. Ta wystawa ma na celu do zachęcenie do nauki anatomii czy medycyny albo po prostu zapoznanie się ze swoim ciałem. Kurator Angelina Whalley, która odpowiada za projekt wystawy, przedstawiła to tak, żeby odwiedzający mógł zobaczyć ciało pod skórą w różnym stanie. Widać jaki wpływ na nasz organizm ma to cokolwiek robimy lub nie robimy. Można zobaczyć narządy chore m. in.: jak palenie wpływa na płuca, a cukier, złe tłuszcze czy sól przyspieszają procesy starzenia znacznie zwiększając ryzyko wielu przewlekłych chorób. Wystawa BODY WORLDS zachęca do zdrowego trybu życia.

Sofija

Mniej znane, ale niesamowite paradoksy

Paradoks to jest sprzeczne stwierdzenie lub propozycja, która po zbadaniu może okazać się dobrze uzasadniona lub prawdziwa i tu podam trzy zaginające umysł paradoksy.

1. PARADOKS BOOTSTRAPOWY

Bootstrap Paradox to paradoks podróży w czasie. Jest to powszechny trop używany przez pisarzy science fiction i zainspirował wątki fabularne, ale jest to jeden z najprostszych przykładów, autorstwa profesora Davida Toomeya z Uniwersytetu w Massachusetts i wykorzystany w jego książce, „The New Time travelers”. Wyobraź sobie, że podróżnik w czasie kupuje egzemplarz Hamleta w księgarni, cofa się w czasie do elżbietańskiego Londynu i wręcza książkę Szekspirowi. On następnie kopiuje ją i twierdzi, że jest to jego własne dzieło. Przez następne stulecia Hamlet był reprodukowany niezliczoną ilość razy, aż w końcu jego kopia trafia z powrotem do tej samej oryginalnej księgarni, gdzie podróżnik w czasie go znajduje, kupuje i zabiera z powrotem Szekspirowi. Kto więc napisał Hamleta?

2. PARADOKS KARTY

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku kartę, na której z jednej strony jest napisane: „Stwierdzenie po drugiej stronie tej karty jest prawdziwe”. Nazwiemy to stwierdzenie A. Odwróć kartę i przeczytaj po przeciwnej stronie: „Zdanie na drugiej stronie tej karty jest

falszywe” (Stwierdzenie B). Próba przypisania jakiegokolwiek prawdy A lub B prowadzi jednak do paradoksu: jeśli A jest prawdziwe, to B również musi być prawdziwe, ale aby B było prawdziwe, A musi być fałszywe. I odwrotnie, jeśli A jest fałszywe, to B również musi być fałszywe, co ostatecznie musi uczynić A prawdziwym.



3. PARADOKS KROKODYLA

Krokodyl porywa młodego chłopca z brzegu rzeki. Jego matka błaga krokodyla, aby go zwrócił, na co krokodyl odpowiada, że zwróci chłopca bezpiecznie tylko wtedy, gdy matka będzie mogła poprawnie odgadnąć, czy rzeczywiście zwróci chłopca. Nie ma problemu, jeśli matka domyśli się, że krokodyl go zwróci. Jeśli ma rację, wraca, a jeśli się myli, krokodyl go zatrzymuje. Jeśli jednak odpowie, że krokodyl go nie zwróci, dojdziemy do paradoksu: jeśli ma rację, a krokodyl nigdy nie zamierzał oddać dziecka, to krokodyl musi je zwrócić, ale czyniąc to, łamie dane słowo i zaprzecza odpowiedzi matki. Z drugiej strony, jeśli się myli i krokodyl rzeczywiście zamierzał zwrócić chłopca, krokodyl musi go zatrzymać, mimo że nie zamierzał tego zrobić, tym

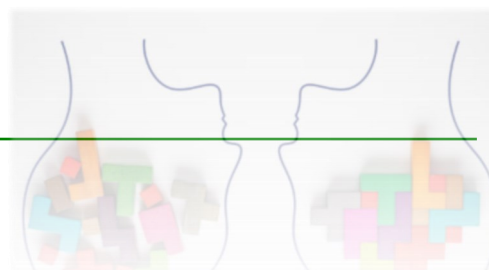
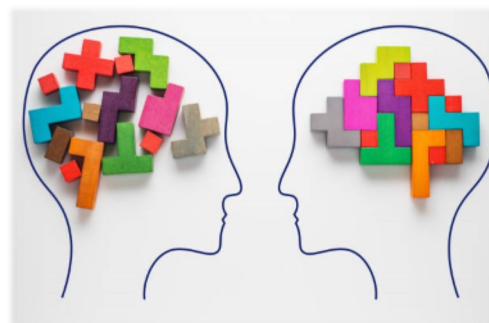
samym również łamiąc dane słowo. Krokodyl w tej sytuacji cokolwiek zrobi łamie swoje słowo.

4. PARADOKS TEZEUSZA

Tezeusz był mitycznym królem (między innymi zabił Minotaura). Dużo żeglował, a jego słynny statek został ostatecznie zatrzymany w ateńskim porcie jako rodzaj pomnika/muzeum. Z biegiem czasu drewno statku w różnych miejscach zaczęło gnić. Te drewniane elementy były wymieniane, jeden po drugim. Z biegiem czasu coraz więcej elementów wymagało wymiany. Proces wymiany spróchniałych desek na nowe trwał, przynajmniej we współczesnych wersjach paradoksu, aż cały statek składał się z nowych kawałków drewna. Ten eksperyment myślowy stawia pytanie: czy ten całkowicie odnowiony statek nadal jest statkiem Tezeusza?

Można pójść dalej. Jak odrzucili spróchniałe drewno i ktoś inny zbuduje z niego łódź to czy to jest teraz łódź Tezeusza?

M.P



Australijskie ciekawostki

Australia

1. Ma największe pole golfowe na świecie. Pole golfowe Nullarbor Links w Golden Outback w Australii Zachodniej ma długość 850 mil. Rozciąga się na długości 1365 km od Kalgoorlie w Australii Zachodniej do Ceduny w Australii Południowej. Stroszony w 2009 roku.

2. Australia jest domem dla 21 z 25 najbardziej jadowitych węży na świecie. Australia słynie z niebezpiecznych węży, a ma ich wiele. Jeśli chodzi o samoobronę, australijskie węże radzą so-



bie nawet nieźle.

3. Wojna Emu



Dla tych, którzy nie wiedzą, na zdjęciu jest przedstawiony Emu. To duży nieletni ptak i w 1932 Australia wypowiedziała mu wojnę. Wojna Emu inaczej znana jako Wielka Wojna Emu, była operacją militarną zarzą-

dzoną, aby odpowiedzieć na zaniepokojenie opinii publicznej na temat liczby emu. Ludzie mówili, że one niszczą uprawy. Akcja rozpoczęła się 2 listopada do 10 grudnia 1932, trwała 1 miesiąc, 1 tydzień i 1 dzień. Ta wojna jest prawdopodobnie jedyną na świecie oficjalną operacją wojskową przeciwko rodzimym gatunkom ptaków. Wojną, która zakończyła się fiaskiem.

M.P.

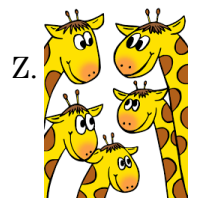


Światowy dzień żyrafy

Światowy dzień żyrafy przypada co roku 21 czerwca. To święto zostało wprowadzone z inicjatywy Fundacji Ochrony Żyraf, aby ochronić te zwierzęta przed wyginięciem. W ciągu ostatnich 30 lat populacja żyraf spadła o 40%. Na wolności zostało tylko około 117 000 osobników. Od 2016 roku żyrafa znajduje się na czerwonej liście zagrożonych gatunków. Od niedawna istnieje taki program zwany translokacją. Polega on na przywracaniu żyraf do miejsc, gdzie kiedyś żyły. Każdy teren, do którego mają zostać przeniesione osobniki tego gatunku, potrzebuje roku



na przygotowanie. Konieczna jest też pewność, że warunki dla nich są tam bezpieczne oraz, że będzie im się dobrze tam żyło. Celem tego dnia jest przywrócenie gatunku do stanu, w którym nie będzie on więcej zagrożony, ale też, aby zapewnić tym zwierzętom jak najlepsze warunki do życia. Fundacja GCF organizuje inicjatywę translokacji i osiąga bardzo dobre wyniki, które mają potencjał do ocalenia żyraf.



Coraz mniej młodzieży uprawia sport!

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia nastolatki powinny mieć 60 min umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie. Okazuje się jednak, że dla niektórych młodych ludzi to zdecydowanie za dużo. Młodzież woli spędzać czas przed komputerem czy telefonem komórkowym niż uprawiać sport.

Social media zdominowały świat większości nastolatków. Spędzają oni wiele godzin na oglądaniu sławnych ludzi, śmiesznych rzeczy, a tym czasem zwykły spacer odchodzi w zapomnienie, nie mówiąc już o uprawianiu sportu. Siedzą, jedzą, oglądają, a brzuchy rosną, po czym wielu młodych ludzi zmaga się z kompleksami oraz brakiem kondycji. W ostatnim czasie zmienił się również sposób spędzania wolnego czasu. Okres pandemii też zrobił swoje. Przy-
musowe pobyty w domu jeszcze

bardziej ograniczyły dostęp do infrastruktury sportowej.

Młodzież w ostatnim czasie nie ma również motywacji oraz

wych jest bardzo kosztowne. Dlatego niektórzy ograniczają się do oglądania ich w Internecie. Niestety takie „uprawianie sportu” nie wpływa na poprawę kondycji.



Obecne czasy pokazują, że z uprawianiem sportu wśród młodzieży nie dzieje się najlepiej. Uzależnienie od komórek, Internetu, komputerów oddala jeszcze bardziej młodych ludzi od sportu. Najwyższa pora coś z tym zrobić, zanim stanemy się otyłym spo-

łeczeństwem, bez kondycji fizycznej, a do tego wszystkiego z licznymi problemami zdrowotnymi.

wsparcia ze strony osób dorosłych, żeby się mobilizować i wyjść chociażby na świeże powietrze. Rodzice często są zapracowani, zabiegani i nie są w stanie pomóc swoim dzieciom w rozwoju ich sportowych zainteresowań. Do tego dochodzi również bardzo często sprawa pieniędzy. Uprawianie wielu dyscyplin sporto-



Amelia

Czy warto oddawać krew?

Światowy dzień krwiodawstwa przypada co roku 14 czerwca. Celem tego dnia jest podniesienie świadomości tego, jak ważna jest krew w szpitalach. Tego centra medyczne podkreślają wkład dobrowolnych dawców, w tym samym czasie zachęcając innych do zostania dawcą. Osoby, które zgłaszają się, muszą być zdrowe dlatego, że ich krew często trafia do osób w trakcie operacji, po najróżniejszych wy-



padkach lub w sytuacji, gdy ktoś stracił jej dużą ilość. Jest jeszcze bardzo dużo sytuacji, gdy podanie krwi jest niezbędne, ale niestety często brakuje jej w bankach krwi. Istnieje więcej niż jedna grupa krwi, co nie ułatwia zadania, dlatego warto zostać dawcą i pomóc komuś w potrzebie, być może nawet uratować komuś życie.

Z.

Niepokojący spadek aktywności fizycznej

Niepokojący spadek aktywności fizycznej wśród młodzieży

Dużo słyszymy o tym, że obecnie młodzież nie poświęca wystarczającej ilości czasu na aktywność fizyczną. Czy naprawdę tak się dzieje? Wiele wskazuje na to, że rzeczywiście sytuacja jest coraz bardziej niepokojąca. W artykule przeczytacie zarówno o przyczynach, jak i prostych rozwiązaniach tego problemu.

Zacznę od tego, dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna. Nie dość, że wspomaga rozwój fizyczny, pomaga wzmacniać kondycję i utrzymać odpowiednią masę ciała, to najważniejsze – dba o nasze zdrowie psychiczne. Podczas zajęć sportowych

kowców wskazują, że dzieci z przedziału wiekowego 12-18 lat poświęcają coraz mniej czasu na aktywność fizyczną. Nie spełniają nawet zalecanego minimum, czyli trzech godzinnych treningów w tygodniu. Dlaczego tak się dzieje?



Pierwszym tego powodem jest uzależnienie od urządzeń elektronicznych, takich jak telefony czy komputery. Wszelkie gry i portale społecznościowe są zaprogramowane tak, aby nigdy nam się nie nudziły i żebyśmy spędzali przy nich jak najwięcej czasu, co powoduje ograniczanie innych hobby.

Drugim powodem takiej sytuacji są zbyt duże wymagania w szkole. Z najnowszych badań wynika, że młodzież poświęca nawet do 50 godzin tygodniowo na naukę! Czy potraficie to sobie wyobrazić? Aż 50 godzin spędzanych najczęściej w pozycji siedzącej! Jest to bardzo dużo czasu, z którego przynajmniej 10% powinno być przeznaczone na aktywność fizyczną. Sport dotlenia mózg i wspomaga jego pracę. Dlaczego o tym zapominamy?!

Do obecnej sytuacji przyczyniała się w dużej mierze także pandemia. Zamknięcie nastolatków w domach oraz lekcje zdalne

przed komputerami uniemożliwiły uprawianie sportów drużynowych. Część młodzieży do teraz pozostaje przy tych nawykach.

Czy można sobie z tym poradzić? Tak! Okazuje się, że nie na całym świecie tak się dzieje. Idealnym przykładem jest Finlandia, która wychodzi poza wszelkie schematy. Już od lat w fińskich szkołach nie zadaje się prac domowych, co pomaga aktywizować młodzież w czasie wolnym. Szczególną uwagę przywiązuje się do regularnego i częstego uprawiania sportów drużynowych.

Podsumowując, trend ten jest bardzo niepokojący, ale jeszcze nie wszystko stracone! Wystarczy wprowadzić kilka zmian w codziennych nawykach, jak również zadbać o nagłośniecie problemu w szkołach i mediach.

Kornel



wydziela się serotonina, czyli hormon szczęścia. Jest to niezwykle istotne przy zapobieganiu coraz częstszej wśród młodych ludzi depresji. Jednak młodzież coraz rzadziej sięga po tę receptę na szczęście. Najnowsze badania europejskich nau-



Jak spędzać wolny czas?

Wiele osób zadaje sobie to pytanie: Jak spędzać wolny czas? Odpowiedź jest prosta - aktywnie.

Zdecydowana większość młodych ludzi najczęściej wolny czas spędza przed telewizorem, komputerem czy telefonem. W tym artykule postaram się sprzedać wam kilka dobrych sposobów na przyjemny i aktywny czas, bez żadnej elektroniki. Najprostszą aktywnością na świeżym powietrzu są zwyczajne spacer. Można znaleźć jakieś ciekawe miejsce, zabrać rodzinę i po prostu się tam przejść lub urządzić sobie piknik. Następna aktywność (moja ulubiona) to granie w piłkę nożną. Wystarczy piłka i trochę miejsca, zawsze warto też pójść na boisko z przyjaciółmi. Jednym z popularniejszych sposobów na poprawienie swojej kondycji jest jazda rowerem. Na początku nie muszą to być ogromne odległości, należy zacząć od kilku kilometrów i gwarantuję, że bardzo was to uzależ-

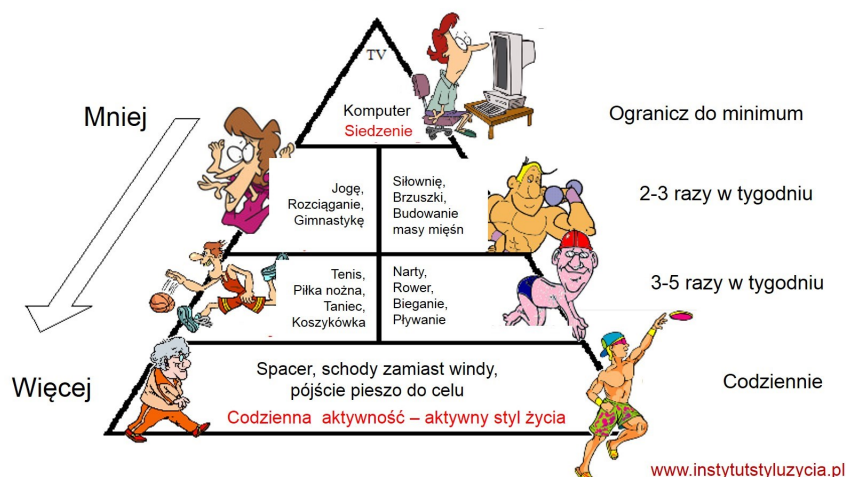
ni.

Aktywne spędzanie czasu niekoniecznie musi znaczyć, że trzeba uprawiać jakiś rodzaj sportu. Zawsze zamiast tego można wysilić swój mózg. Doskonałym sposobem takiej aktywności są gry planszowe. Jest ich naprawdę wiele, wystarczy chcieć znaleźć jakąś, zachęcić rodzinę i nie zauważycie, jak w zabójczym tempie minie wam kilka dobrych godzin. Jeżeli nie macie nikogo do gry, polecam np.: sudoku i łamigłówek.

ki. Bardzo często spotykaną aktywnością, której nie mogło tu zabraknąć jest czytanie książek. Dobrych książek da się znaleźć naprawdę wiele i nie trzeba długo szukać, warto wkręcić się w jakąś serię, wtedy mamy zajęcie na bardzo długi czas. Mam nadzieję, że z mojego artykułu wynajdziecie sobie jakiś sposób spędzania czasu i wprowadzicie go w życie.

Franek

Piramida aktywności fizycznej



Dzień przytulania

Dzień przytulania to wyjątkowo nietypowe święto dlatego, że odbywa się kilka razy w roku – 21 stycznia, 31 stycznia, 1 marca i 24 czerwca. Znana amerykańska psychoterapeutka Virginia Satir zajmowała się terapią rodzin. Przeprowadziła badanie, z którego wyniosła, że każdy człowiek potrzebuje 4 przytulaków dziennie, aby przeżyć, 8, aby zachować zdrowie i aż 12, aby się rozwijać. Przytulanie wywołuje wytworzenie hormonu nazywanego oksytocyną. Jest on



odpowiedzialny za redukcję stresu i lęku. Osoby, które przytulają się codziennie przynajmniej 20 sekund, mają niższe ciśnienie krwi. Kolejnym plusem

są hormony, które są wydzielane, ułatwiają one zasypianie i powodują lepszą jakość snu. Przytulanie się ma wielki wpływ na nasz organizm i niezliczoną ilość pozytywnych skutków. Tak jak w nazwie dnia, celem jest przytulanie najbliższych nam osób i uświadomienie wszystkim, jak wiele mogą zdziałać nawet drobne rzeczy.

Z.

Komputer. Wróg czy przyjaciel?

Komputer to urządzenie techniczne które niezauważalnie, w ciągu ostatnich lat wkroczyło w życie prywatne ludzi. Znajduje się ono zarówno w instytucjach publicznych jak i w domach prywatnych. Nie można już wyobrazić sobie życia bez komputera.

Sezame otwórz się

Nie ulega wątpliwości, że komputer to skarbnica wiedzy. Na twardych dyskach serwerów jest praktycznie cała wiedza, jaką dysponuje ludzkość. Wystarczy jedno kliknięcie aby mieć do niej dostęp. Użytkownik komputera czuje się, jak w jaskini pełnej skarbów, do której nikt nie broni dostępu. Trzeba jednak zauważyć, że wśród prawdziwych skarbów są nie niewarte podróbki, z których nie będzie żadnego zysku. Należy więc rozsądnie korzystać z dostępnej dzięki komputerowi

wiedzy, trzeba mieć świadomość, że nie wszystkie złoto co się świeci, że nie wszystko co można przeczytać na ekranie monitora zawiera prawdę i jest pożyteczne. Dlatego komputer nie może zastąpić zdrowego rozsądku.

Na granicy światów

Człowiekowi współczesnemu nie wystarcza już świat, który go otacza. Bardzo chętnie ucieka w świat wirtualny, który daje mu ogromne możliwości przeżywania różnych przygód, wcielania się w różne role bez żadnych konsekwencji. Nawet utrata wirtualnego życia nie jest straszna, bo często w zapasie jest kilka następnych. To o wiele łatwiejsze niż borykanie się z konsekwencjami działań.

Wnikanie w świat wirtualny sprawia, że użytkownicy komputera mają słabsze więzi emocjonalne z członkami rodzin.

Wola przyjaźnie wirtualne niż rzeczywiste, bo to nie wymaga wysiłku. Poza tym nie bierze się odpowiedzialności za przyjaźniół internetowych.

Z komputerem trzeba rozważnie

Ciężko jest funkcjonować we współczesnym życiu bez komputera. Należy jednak pamiętać, że jest to urządzenie, które może być pomocne człowiekowi, stać się jego przyjacielem. Może jednak go niszczyć, jeśli człowiek nie będzie rozważny.

Maciek



Dzień muzyki

Ten dzień wypada co roku pierwszego dnia lata, czyli 21 czerwca. Dzień ten jest przeznaczony dla osób, które nie umieją żyć bez muzyki oraz po



prostu jej fanów. Muzyka ma wiele zastosowań. Najpopularniejszym z nich jest rozrywka, lecz może ona służyć również do nauki. Udowodniono, że dzięki muzyce jest się nam łatwiej skupić, ale warunkiem jest, że muzyka jest albo bez tekstu, albo w niezrozumiałym dla nas języku, ponieważ, gdy te warunki nie są spełnione, efekty są odwrotne. Muzyka:

- Ma pozytywny wpływ na samopoczucie
- Może podnieść morale
- Działa terapeutycznie i relak-



sacyjnie

- Ma wpływ na rozwój emocjonalny
- Odgrywa dużą rolę w procesie socjalizacji
- Wspomaga ogólny rozwój człowieka

I nie tylko. Jak widać muzyka odgrywa ogromną rolę w naszym życiu i jak mówi przysłowie – łagodzi obyczaje. Dlatego zachęcam do jej słuchania i jestem pewna, że każdy znajdzie coś dla siebie spośród wszystkich 1264 gatunków muzyki.

No name

Czy AI zastąpi pracowników?

Czy AI jest zagrożeniem dla miejsc pracy?

Na wstępie należy zastanowić się, co to jest sztuczna inteligencja i komu ma służyć. Sztuczna inteligencja - AI to roboty stosowane przy produkcji, przy precyzyjnych, niebezpiecznych zadaniach, jak też w medycynie podczas niezwykle trudnych zabiegów chirurgicznych. Roboty te mają ogromne znaczenie przy badaniach i w rozwoju różnych dziedzin nauki. Wspomagają pracę człowieka. Niektórzy dopatrują się w ich możliwościach zagrożenia w zatrudnieniu. Traktują je jako konkurencję na rynku pracy i przyczynę wzrostu bezrobocia. Wiele osób jest nieświadomych,

jak ważne są osiągnięcia w tej dziedzinie. Mamy dużo przykładów z życia codziennego, naj-



bardziej obrazowe w medycynie, podczas precyzyjnych zabiegów chirurgicznych, ratujących życie. W dobie rozwoju techniki bez sztucznej inteligencji nie byłoby wielu osiągnięć w nauce. AI jest niezwykle precyzyjna, w niebezpiecz-

nych zadaniach i człowiek jej nie dorównuje. Rozwój sztucznej inteligencji jest niezwykle ważny, jest przyszłością nauki i technologii, dlatego powinien być dofinansowywany. Sztuczną inteligencję powinniśmy traktować jako gwarancję lepszej przyszłości oraz jakości naszego życia.

Uważam, że nie należy się obawiać AI, nie traktować jej jako zagrożenia, lecz jako trampolinę do lepszego jutra. Jednak jak wszystko, co w życiu pomaga, musi pozostać pod kontrolą, musi być wykorzystywana zgodnie z prawem, a także tylko i wyłącznie dla dobra człowieka.

Adrian

Od telefonu też można się uzależnić

Uzależnienie od telefonów komórkowych jest coraz powszechniejszym zjawiskiem w dzisiejszych czasach. Z roku na rok przybywa osób odczuwających potrzebę ciągłego korzystania z telefonów, nawet wtedy, gdy nie jest to konieczne. W niektórych przypadkach uzależnienie od telefonów może przypominać uzależnienie od narkotyków lub alkoholu. Według badań przeprowadzonych przez różne instytucje aż 70% ludzi korzysta z telefonów komórkowych więcej niż 3 godziny dziennie, a 30% z nich przez ponad 5 godzin dziennie. To alarmujące dane, które pokazują, że ludzie są uzależnieni od swoich urządzeń mobilnych.

Uzależnienie od telefonów może

mieć negatywny wpływ na nasze życie osobiste i zawodowe, na zdrowie psychiczne oraz relacje międzyludzkie. Ludzie uzależnieni od telefonów mogą mieć trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi w prawdziwym życiu, ponieważ wolą spędzać czas na korzystaniu z telefonu. Ponadto takie uzależnienie może doprowadzić do problemów ze snem, a także negatywnie wpłynąć na skuteczność pracy czy nauki.

Niektórzy eksperci sugerują, że uzależnienie od telefonu może mieć podobne objawy jak uzależnienie od narkotyków czy alkoholu. Na przykład, osoby uzależnione od telefonów odczuwają niepokój i

stres, gdy nie mają dostępu do swojego urządzenia. Mogą też doświadczać zmian nastroju i problemów z koncentracją.

Jak można walczyć z uzależnieniem od telefonów? Jednym z pierwszych kroków jest uświadomienie sobie problemu. Następnie warto ograniczyć czas spędzany z tym urządzeniem (wprowadzić sobie limit czasowy). Można też wyłączyć powiadomienia z aplikacji takich jak Facebook czy Instagram, które często prowokują do ciągłego sprawdzania telefonu.



Telefon to pożyteczna rzecz, jednak korzystać z niego należy z głową.

Wiktor

Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie



ul. Graniczna 26
tel. 22 789 40 50
Kontakt z redakcją:
E-mail: rolka79@o2.pl

Skład redakcji:
Redaktor naczelny:
Ola Danielewicz

Emilka Jedynak,
Emilka Patejko,
Maja Pawlik,
Zuzia Pawlik,
Sofija Karzhaneuska
Stefan Karzhaneuski

Gościnnie:
Amelia Wiącek,
Matylda Wnuk,
Franek Błażejczyk,
Maciek Gołębiewski,
Kornel Maksimczuk,
Adrian Gajda,
Wiktor Hałubek

**Jesteś bystrym
obserwatorem?**
**Chcesz napisać o czymś
ciekawym?**
Dołącz do nas!

Co robić, żeby się nie nudzić?

W wakacje mamy czas wolny, z którego trzeba korzystać. Nie trzeba wyjeżdżać na koniec świata, żeby się dobrze bawić. Oto 25 rzeczy, które można zrobić na wakacjach:

- 1 pójść na piknik
- 2 pojechać gdzieś pociągiem
- 3 pograć w tenisa
- 4 pójść na lody
- 5 zagrać w koszykówkę
- 6 zagrać w piłkę nożną
- 7 pójść do parku
- 8 iść na kajaki
- 9 popływać w jeziorze lub rzece
- 10 zagrać w golfa
- 11 pojechać do lasu
- 12 zrobić grilla
- 13 zobaczyć wodospad
- 14 wybrać się na kulinarną wycieczkę
- 15 odwiedzić Tatry
- 16 pójść do cyrku
- 17 pojechać na wieś
- 18 wybrać się do zoo
- 19 poopalać się
- 20 namalować obraz
- 21 poznać nowych ludzi
- 22 pojechać w nowe miejsce
- 23 wybrać się do SPA
- 24 wyjść na długi spacer z psem
- 25 zobaczyć szczyt góry.



Stefan



Od bezpieczeństwa nie ma urlopu

Niezależnie od tego, gdzie planujecie spędzić wakacje, nie zapomnijcie o zasadach bezpieczeństwa.

