



Cześć! Co jakiś czas piszę, wspominam, mówię o przyjaźni. Ten temat jest dla wszystkich ludzi bardzo ważny. Bez przyjaciela, ale takiego prawdziwego nie jest łatwo. Kto nim może być? Każdy: brat, siostra, mama, tato, kolega, znajomy, sąsiadka...

Jaki jest prawdziwy przyjaciel

Czy możliwa jest przyjaźń na odległość?

Oczywiście! Jeżeli kogoś poznaliśmy na koloniach, w sanatorium czy gdzieś indziej, to można pisać do siebie listy, które utrzymają przyjaźń, jeśli tylko zechcecie. Na ponowne spotkanie też jest szansa. Może w tym samym miejscu, a może – jeśli Wasi rodzice się zgodzą – będziecie mogli się odwiedzić. Zaprosicie przyjaciela na przykład na ferie zimowe albo na wakacje.

Ktoś trzeci?!

Zawsze byliście razem, a tu pojawia się ktoś trzeci i nie jesteście już najważniejsi i jedyni dla swojego kumpla? Jeszcze nie wszystko stracone. Czy wyobrażacie sobie, że w trójkę również można być przyjaciółmi? Szkoda tylko, że w ławce nie mogą siedzieć więcej niż dwie osoby. Jest jeszcze jeden wspaniały sposób – poszukajcie czwartej osoby do kompletu.

Przyjaźń?

Tak, ale nie za wszelką cenę... Jest w waszej klasie paczka, która lubi się popi-

sywać? Chcecie do niej przystać? Możecie spróbować, ale pamiętajcie, iż prawdziwi przyjaciele do niczego nas nie zmuszają. Bo wiecie, że bywa: „Jeżeli zrobisz to, czy tamto, to będziesz z nami”. O, nie! Macie swoje zdanie i nie zmuszajcie się do niczego, czego nie chcecie robić. Na prawdziwych przyjaciół warto zaczekać.

Jak postępuje prawdziwy przyjaciel? Ma 10 zasad postępowania...

1. Przyjaciel nigdy nie zawodzi.
2. Przyjaciel zawsze dotrzymuje słowa.
3. Przyjaciel nigdy nie zdradza tajemnic.
4. Przyjaciel zawsze służy dobrą radą.
5. Przyjaciel nigdy nie oszukuje.
6. Przyjaciel zawsze Cię wysłucha.
7. Przyjaciel nigdy Cię nie wyśmiewa.
8. Przyjaciel zawsze będzie Cię bronił.
9. Przyjaciel nigdy Cię nie obgady.
10. Przyjaciel zawsze Ci pomoże.



Poznajemy świat: na wesoło

Najwspanialsze miejsca na Starym Kontynencie Stary Kontynent – czyli Europa

Skalna ambona. Patrząc na Preikestolen, można odnieść wrażenie, że ta skalna platforma została tam wykuta celowo jako platforma widokowa. Tymczasem, twórcą tej jednej z najbardziej charakterystycznych atrakcji turystycznych Norwegii jest sama natura. Preikestolen to szczyt wznoszący się ok. 600 m ponad lustro wody fiordu Lysefjordem.

Jego charakterystyczny płaski wierzchołek ma 25 m na 25 m. W dosłownym tłumaczeniu słowo „preikestolen” oznacza kazalnicy lub ambonę. Ten nietypowy blok skalny powstał prawdopodobnie ok. 10 tys. lat temu na skutek pęknięcia skał spowodowanego działaniem mrozu.

Norwegia... to kraj położony na Półwyspie Skandynawskim. Stolicą Norwegii jest Oslo. Mimo że kraj ten zamieszkuje niespełna 5 mln ludzi (czyli tak naprawdę niewiele), należy on do najbogatszych na świecie. Jednym z bogactw mineralnych Norwegii jest ropa naftowa, wydobywana z dna Morza Północnego.

Kraj ten zajmuje pierwsze miejsce na świecie pod względem produkcji energii elektrycznej – w przeliczeniu na jednego mieszkańca. W tym kraju niemal cała produkowana energia pochodzi z hydroelektrowni.

ALE DOWCIP!

Mama mówi do Mądrali:

— *Twoja wychowawczyni znów dzisiaj skarżyła się na ciebie.*

— *To niemożliwe! — odpowiada Mądrala. — Dzisiaj przez cały dzień byłem na wagarach.*



Wzrok — podstawowym zmysłem człowieka

Wzrok jest podstawowym zmysłem człowieka oraz wielu zwierząt. Narządem tego zmysłu są oczy. Oko „widzi” dzięki temu, że dociera do niego światło. Różne zwierzęta potrzebują do widzenia różnych ilości światła.

Oczy wszystkich ssaków, a więc m. in. człowieka, szympansa, psa, kota czy niedźwiedzia są zbudowane i działają podobnie. Część oka, która rejestruje obraz, nazywa się siatkówką. Jest to błona zbudowana z komórek światłoczułych. Są ich dwa rodzaje: czopki (dzięki nim widzimy kolory) oraz pręciki (dzięki nim widzimy kształty i zauważamy ruch).

Zwierzęta, które mają tysiące oczu!

Niektóre zwierzęta, np. owady (m. in. pszczoły, muchy, ważki), mają tzw. oczy złożone. Każde z nich składa się z setek, a nawet tysięcy maleńkich oczek! Każdym oczkiem widzą tylko mały fragment otoczenia. Dopiero obrazy odbierane ze wszystkich oczek składają się na cały obraz. Obraz widziany przez owada składa się więc jakby z setek maleńkich obrazków (trochę jak puzzle – cały obrazek składa się z kawałków, które są na poszczególnych puzzlach). Takie widzenie nazywamy mozaikowym. Za pomocą oczu złożonych nie można jednak dobrze widzieć kształtów, za to możliwe jest dobre odróżnianie barw i natężenia światła. Niektóre owady nie muszą się ruszać, żeby widzieć wszystko naokoło głowy.

Niektóre zwierzęta nie mają typowych oczu. Na przykład krewniacy dżdżownicy mają jedynie skupiska komórek światłoczułych na powierzchni ciała. Za ich pomocą rozróżniają tylko światło od ciemności, a nie widzą kolorów i kształtów, nie wiedzą też, skąd pada światło. Inne zwierzęta mają tzw. oczy kubkowe – jakby dołki w ciele, na dnie których są komórki światłoczułe. Dzięki nim oprócz światła i ciemności zwierzę może odróżnić, skąd pada światło. Tak widzą np. ślimaki.

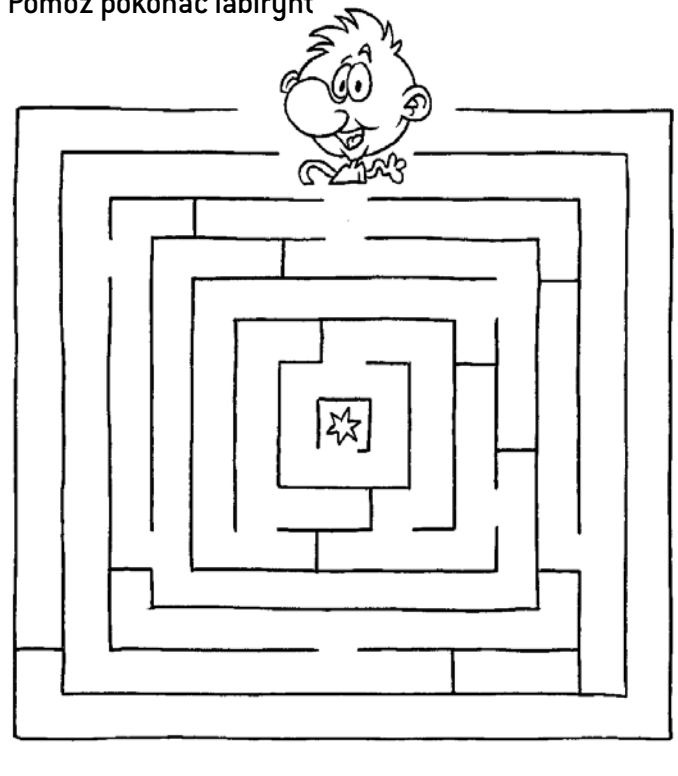


10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Co robić, by fajnie wyglądać, być zdrowym i dobrze się czuć? Ma na to wpływ to, co jecie!

Zasada 3 – źródłem energii w diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy (na dole) – to produkty zbożowe, w które powinien obfitować codzienny jadłospis (przynajmniej 5 porcji). Te produkty to dla organizmu główne źródło energii oraz błonnika wpływającego na prawidłową pracę jelit, a także witamin z grupy B i składników mineralnych. Oprócz kanapek z pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego razowego i typu graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty niełuskany (brązowy) oraz kaszę gryczaną i jęczmienną. Dobrym i zdrowym rozwiązaniem jest też razowy makaron.

Pomóż pokonać labirynt



Lizus czy kujon?

Kogo uznalibyśmy za lizusa? Taką osobę, która jak trzeba posprzątać w klasie po lekcjach, to jest pierwsza chętna? Czy taką, która zawsze odpowiada na pytania wychowawczynie, nawet jeśli są niewygodne, a do tego uważa, że właściwie każdy nauczyciel jest kimś ciekawym? Taka osoba jest zwykle lubiana przez wszystkich nauczycieli, a nielubiana przez zdecydowaną większość klasy. Lizusami najczęściej zostają osoby mało wyluzowane, które nie mają znajomych w klasie, bo jakoś nie umieją nawiązać przyjaźni, no i żeby nie czuć się zupełnie samotnie, chcą być zauważone i docenione chociaż przez nauczycieli.

Często z lizusami myleni są kujoni, dla których najważniejsza jest nauka i dobre oceny, a więc siłą rzeczy też skupiają na sobie sporo uwagi nauczycieli, no i są też przez nich lubiani, bo nie sprawiają żadnych kłopotów.

– To, że mi zależy na ocenach, nie znaczy przecież, że trzymam sztangę z nauczycielami, a nie z kolegami z klasy, a czasem czuję, że oni tak myślą. I to jest strasznie niesprawiedliwe! – złości się Tomek, który prawie zawsze ma najwyższą średnią w szkole. I trochę ma w tym swoim zdenerwowaniu racji, bo w końcu kto by chciał być niesprawiedliwie oceniany?

