



*Siemanko! To baaardzo mile i przyjemne spotkać się z Wami w kolejną sobotę. Fajnie, dzisiaj i jutro odpoczywacie od szkolnych zajęć i prac domowych — pod warunkiem, że odrobiliście je jeszcze w piątek! Macie czas dla siebie, czas wolny. Co z nim robicie? Telewizor, komputer, książka, a może coś ciekawszego? Zastanawiacie się, co by to mogło być?*

## Wolny czas — jak to dobrze ogarnąć?

- Po pierwsze — musimy być pewni, że wolny czas mamy. Bo jeśli w najbliższym czasie czeka Was poważny sprawdzian z matematyki, kartkówka z historii i lektura z języka polskiego, to to nie będzie najlepszy moment na rozpoczęcie kursu jazdy na deskorolce. Takie sprawy wymagają nie tylko zaangażowania, ale też czasu, którego nie będzie za wiele. Ogarnijcie natłok obowiązków szkolnych i domowych.

- Planowanie — jeśli jesteście zwolennikami wielu popołudniowych zajęć, to je rozplanujcie tak, by mieć choć jedno całkiem wolne popołudnie. To pozwoli Wam złapać oddech od porannego wstawiania i bez wielkiego zmęczenia dobrać do weekendu.

- Samodzielne podejmowanie decyzji — nie pozwólcie, by ktokolwiek inny narzucał Wam, co macie robić w swoim wolnym czasie. Nie zgadzajcie się na spełnianie marzeń mamy, która chciałaby, byście uczyli się jazdy na nartach, ani namawiania kolegi, który potrzebuje kogoś, kto by się z nim zapisał

do osiedlowego klubu, gdzie będzie trenował koszykówkę. Jeśli to nie Wasza bajka, koniecznie odmawiajcie.

- Odpowiedzialność — wszystkie terminy i miejsca zajęć popołudniowych od razu sobie notujcie w kalendarzu, w komórce albo w przypomniaczku w komputerze. Jeśli nie będziecie tego robić, straciecie mnóstwo czasu, by odszukać te informacje zapisane gdzieś na kartce, która może zgubić się szybciej, nim zdążycie o tym pomyśleć. A liczyć na mamę, tatę? Udowodnijcie, że jesteście odpowiedzialni!

- Prawdziwa pasja — jeśli Wasza najlepsza przyjaciółka lub kolega pozornie niczym się nie interesuje i nie chce zapisać się z Wami ani na kurs komputerowy we wtorki, ani na basen w piątki, nie naciskajcie. Być może będą mieli na to ochotę za parę miesięcy. O ile, oczywiście, Wy w tym czasie nie zmienicie swoich zainteresowań. W każdym razie, złoty środek, do którego trzeba dążyć, jest taki — róbcie to, co w tej dokładnie chwili sprawia Wam przyjemność. Jeśli tylko wsłuchacie się w siebie i będziecie ze sobą szczerzy, jesteście na najlepszej drodze, by za jakiś czas znaleźć swoją wielką pasję.



## Co to jest dziura ozonowa?

To bardzo niebezpieczne zjawisko! To zanikanie warstwy ozonowej wokół Ziemi.

Do czego potrzebny nam ozon? Gruba warstwa ozonu znajdująca się wokół Ziemi chroni nas przed promieniowaniem ultrafioletowym docierającym do Ziemi ze Słońca. Promieniowanie to jest bardzo szkodliwe dla organizmów żywych. Może powodować choroby nowotworowe skóry; przyczynia się do osłabienia odporności organizmów (a więc np. zwiększenia ryzyka zarażenia się chorobami wirusowymi); jest niebezpieczne dla oczu; przyspiesza starzenie się skóry.

Jak możemy się chronić przed działaniem promieniowania ultrafioletowe-

go? Powinniśmy unikać przebywania na słońcu w południe. Ważne jest też, by używać kremów z filtrami.

Problem dziury ozonowej jest tak ważny, że w 1995 r. Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii przyznano za badania nad wpływem freonów na ozon atmosferyczny. A to właśnie związki chemiczne zwane freonami niszczą ozon, gaz, który nas chroni przed szkodliwym promieniowaniem.



### **ALE DOWCIP!**

*Mama woła Mądrałę przez okno:*

— Synku, chodź do domu!

— A co, głodny jestem?

— Nie, spać ci się chce...



## Rozwiąż test: jakim uczniem jesteś?

Poniższy test pomoże Wam odpowiedzieć na pytanie, czy jesteście dobrym uczniem. Rozwiążcie go i pamiętajcie, aby na pytania odpowiadać szczerze!

1. Czy zawsze notujecie pracę domową, albo zapamiętujecie ją?
2. Czy zawsze macie odrobioną pracę domową?
3. Czy czytacie lektury obowiązkowe?
4. Czy proście nauczycieli o wyjaśnienie tematów, których nie rozumiecie?
5. Czy rozwiązujecie zadania dodatkowe, nadobowiązkowe?
6. Czy uczycie się regularnie?
7. Czy pamiętacie o robieniu krótkich przerw w nauce?
8. Czy staracie się zdrowo odżywiać, bo wiecie, jak ważne jest to dla Waszego samopoczucia podczas nauki?
9. Czy pijecie duże ilości wody podczas nauki?
10. Czy wieczorem pakujecie plecak do szkoły, by niczego nie zapomnieć?
11. Czy pamiętacie o zabraniu ze sobą stroju na lekcje w-fu?
12. Czy przekazujecie rodzicom wszystkie informacje, o które proszą nauczyciele?
13. Czy sumiennie wykonujecie polecenia nauczycieli?
14. Czy jesteście pomocni swoim kolegom i koleżankom?
15. Czy zawsze macie ze sobą potrzebne przybory, książki i zeszyty?
16. Czy chętnie bierzecie udział w lekcjach — odpowiadacie na pytania nauczyciela, zgłaszacie się do odpowiedzi, szanujecie odpowiedzi kolegów i koleżanek?

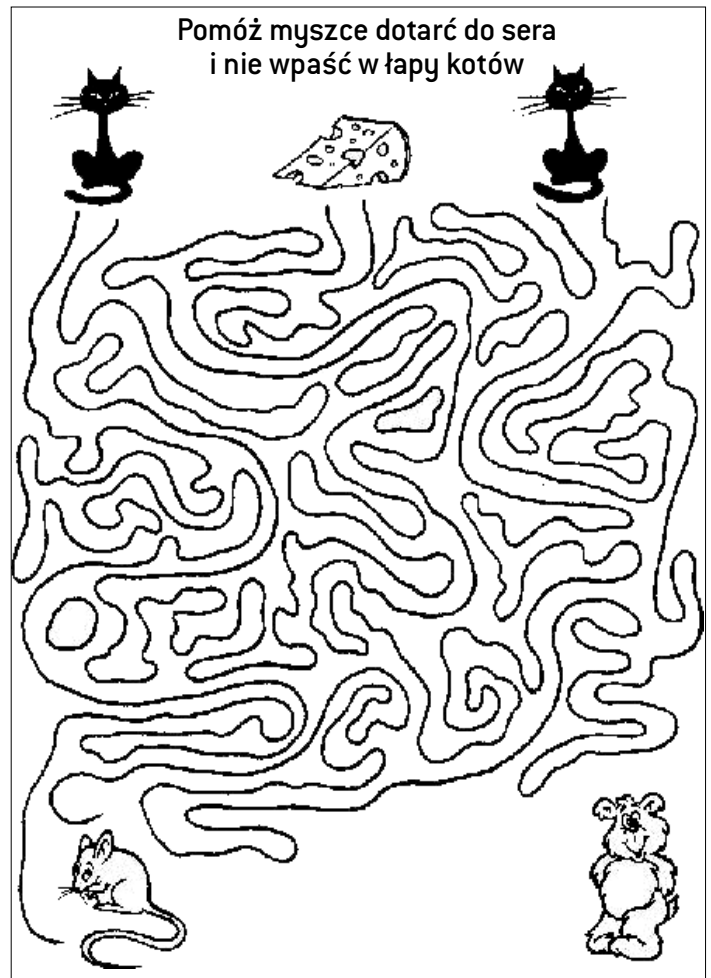
### Rozwiązanie

- Jeśli twierdząco odpowiedzieliście na więcej niż 12 pytań — jesteście bardzo dobrym uczniem, staracie się zawsze być przygotowani do lekcji i chętnie w nich uczestniczycie. Tak trzymać!
- Jeśli twierdząco odpowiedzieliście na 8-12 pytań, znaczy to, że jesteście dobrym uczniem. Musicie jednak popracować nad sposobami uczenia i bardziej aktywnym udziałem w lekcjach.
- Jeśli odpowiedzieliście twierdząco na mniej niż 8 pytań — przed Wami duuuużo pracy! Rozkojarzenie i wszelkie inne prace na bok! A po za tym, więcej wiary w siebie!

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

### 10 zasad zdrowego żywienia

**Zasada 5** — jedzcie codziennie 2 porcje produktów z grupy — mięso, ryby, jaja, uwzględniając też nasiona roślin strączkowych i orzechy — to grupa produktów bogatych w białko. Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Ryby morskie, takie jak: makrela, śledź czy sardynka zawierają także korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 i witaminę D. Planując spożycie produktów mięsnych warto sięgać po drób, wołowinę i cielęcinę, bo mają małą zawartość tłuszczu.



## O czym myśli spadający listek

Redakcję „Kuriera Wileńskiego” odwiedzili uczniowie 5b klasy gimnazjum J. J. Kraszewskiego, którzy zostawili piękne wiersze i opowiadania o jesiennych listkach. W każdym kolejnym numerze „Pocopotka” z wielką przyjemnością będziemy je prezentować!

Raz sobie rósł dąb, na którym było dużo liści. Dębowe liście były zielone. Pewnego jesiennego dnia jeden z liści stał się żółty. I wszystkie inne zielone liście zaczęły się z niego śmiać.

Następnego dnia wszystkie zaczęły żółknąć. I nagle powiał zimny wiatr, który wszystkie liście stracił z drzewa i okazały się one na trawie.

W tym czasie obok przebiegał chłopiec, który podbiegł i zabrał czerwone liście do domu. Listkom bardzo podobało się u chłopca w domu.

Chłopiec wysuszył je i zaniósł do szkoły, by pokazać pani od przyrody.

**Paweł Piechocki, klasa 5b**



SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEWIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS

