



Pozdrawiam. Pozdrawiam. Serdecznie pozdrawiam. Bez wykrzykników, bez zbytnich lubieżności, po prostu pozdrawiam wszystkich, kto sięgnął dzisiaj po gazetę „Kurier Wileński” i otworzył stronę „POCOPOTEK”, żeby zajrzeć, co się tam dzieje. A dzisiaj dzieją się tutaj różne rzeczy. Od czego zaczynamy?

Jak efektownie się uczyć?

1. „Postarajcie się zainteresować tym, co chcecie przyswoić” – pomyślcie, jak łatwo zapamiętujecie rzeczy dotyczące spraw, które Was naprawdę interesują. Wystarczy, że przeczytacie tylko raz jakiś tekst na interesujący Was temat, a uda się zapamiętać większość informacji.

2. „Koncentrujcie się na tym, czego się uczycie” – łatwo powiedzieć. Na wszystko są jednak sposoby. Po pierwsze: wyłączcie wszystko, co rozprasza Waszą uwagę (TV, radio, magnetofon, komputer – jeżeli nie jest potrzebny do nauki, itp.). Po drugie: róbcie notatki w trakcie czytania. Czynność ta sama wymaga na nas wzmożoną koncentrację.

3. „Podzielcie materiał na części” – dokładnie jak powyżej. Ucząc się, np. do sprawdzianu czy egzaminu, warto już kilka dni wcześniej podzielić sobie materiał na



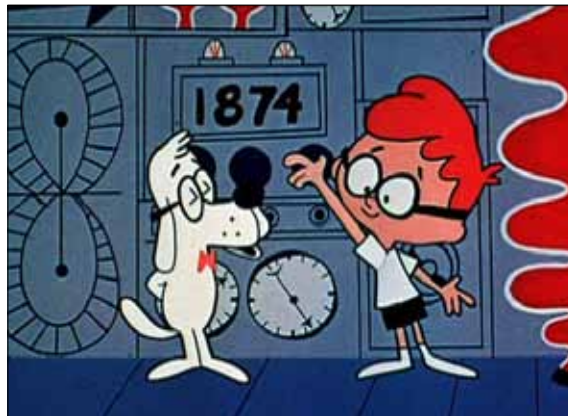
partie i starać się jedną taką część przyswoić w ciągu jednego dnia. Łatwiej będzie się uczyć, gdy zobaczymy przed sobą 10 stron do nauki na jeden dzień niż 50 stron.

4. „Powtarzajcie, powtarzajcie, powtarzajcie...” – ...i wykonujcie to na różne sposoby. Gdy uczycie się np. jakiejś definicji, to najpierw przeczytajcie ją kilka razy. Następnie starajcie się ją zapamiętać w myślach, później powtórzcie ją na głos, a na koniec napiszcie ją. Rozwiniecie dzięki temu większą ilość połączeń neuronowych w swoim mózgu, które pomogą Wam z czasem szybciej się uczyć.

5. „Wyobrażajcie sobie” – weźcie kartkę i narysujcie wszystko, co kojarzy się Wam z zapamiętywanym materiałem. Wizualizowanie pozwala zaangażować różne partie naszego mózgu, dzięki czemu nasza nauka jest bardziej efektywna.

6. „Wróćcie do tego, czego się już nauczyliście” – jednym z najlepszych sposobów na trwałe zapamiętywanie jest powtórzenie materiału „po jakimś czasie”. Dobrym sposobem, jeżeli uczycie się kilka dni z rzędu, jest powtórzenie sobie rano tego, czego uczyło się dzień wcześniej.

7. Pamiętajcie! Nauka musi być przyjemnością!



Powrót do przeszłości możliwy???

Ach wiele razy, szczególnie po tym, jak nas spotka coś miłego albo też zupełnie odwrotnie – kiedy narozrabiamy, chcemy, aby czas powrócił, żeby jeszcze raz przeżyć tę fajną przygodę, albo naprawić błędy, które popełniliśmy. Gdyby tak można było zawrócić wskaźnik zegara... Niestety, jest to niemożliwe. A właściwie było niemożliwe do wynalezienia zegara cofającego czas! W cofającym zegarku wskazówki przesuwają się w kierunku przeciwnym do kierunku wskazówek zegara. Aby ułatwić odczytywanie czasu, cyfry umieszczone są na nim w odwrotnej do normalnego zegara kolejności. Zwyczajne sprawdzanie czasu zostało wzbogacone o odrobinę szaleństwa. Zegarek tak, ale czasu cofnąć się nie da...

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

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

Zasada 7 – ograniczajcie spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych – większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych, takich jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek. Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Należy również ograniczyć produkty takie jak podroby oraz wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde. Szczególnie istotne dla zdrowia jest znaczne ograniczenie spożycia, niestety często lubianych przez Was, produktów typu fast food (frytki, hamburgery, pizza) i chipsów. Te produkty cechuje bardzo wysoka zawartość tłuszczu – nawet 33-48 proc.!

O czym myśli liść?

Byłem sobie klonowym liściem. Z radością patrzyłem na te liście, którymi wstrząsał wiatr i niósł w dalekie kraje. Wiem, że to jest głupie, ale bardzo chciałem odbyć taką podróż. Moi przyjaciele mówili mi:

- Musisz się cieszyć, że jesteś jeszcze tu.
- Nie wiadomo, co może się z Tobą wydarzyć.

Ale ja i tak nie wierzyłem im. Tylko czekałem na swoją przygodę. Aż nagle zerwał się wiatr! Taki byłem zadowolony! Po drodze widziałem dużo różnych ciekawych rzeczy, drzew, wesołych dzieci i dorosłych. Och! Świat był taki kolorowy, piękny i fantastyczny! Taki widziałem tylko w snach. Wszystko było bardzo pięknie. Z wyjątkiem jednego: widziałem, jak większa część liści z drzew umierała. Aż strach pomyśleć, że będzie tak również ze mną.

Gdy tylko o tym pomyślałem, spadłem na ziemię. Tak było strasznie zimno i samotnie. Aż nagle wzięła mnie w swoje ciepłe ręce pewna dziewczynka. Zniosła mnie do swego domu i wstawiła do bukietu. Było tam już sporo moich przyjaciół. Teraz każdego dnia razem z moimi przyjaciółmi patrzę na piękną dziewczynkę i jestem jej za to bardzo wdzięczny!

**Emilia Zadranowicz,
klasa 5b, z Gimnazjum J. I. Kraszewskiego**

Właściciel kotka przygotował już posiłek. Pomóżcie kotkowi bezpiecznie dotrzeć na obiad. Razem z nim przeżyjcie przygodę i przejdźcie miasteczkowy labirynt! Powodzenia!



Zimowe lęgi bocianów

Wiadomo wszystkim, że bociany przylatują na wiosnę, żeby latem wychować u nas swe pisklęta. Tak czynią prawie wszystkie bociany. Ale jest na świecie kilka takich, co jaja składają w październiku albo listopadzie i młode wychowują się zimą! Jak to jest możliwe? Otóż te bociany robią to w Afryce, na samym południowym jej skraju. W latach 1934-1941 obserwowano lęgi jednej pary 400 km na wschód od Kapsztadu.



Pod koniec lat pięćdziesiątych XX w. bociany założyły gniazdo w Bredasdorp, 200 km na wschód od Kapsztadu i 25 km od Przylądka Igielnego (południowego krańca Afryki). Bociany do dziś odbywają lęgi w Bredasdorp, w niektórych latach były tam aż cztery czynne gniazda.

Kilka piskląt z tamtejszych gniazd wzięto na odchowanie do ogrodu zoologicznego koło Kapsztadu. Obecność tych bocianów w zoo przyciągnęła uwagę dzikich ptaków, które z własnej woli założyły w styczniu 1975 r. pierwsze gniazdo. Z biegiem lat liczba par dzikich bocianów gniazdujących corocznie na terenie zoo wzrosła do pięciu.

Pary dorosłych ptaków przez cały rok przebywają w okolicy gniazd, nie zdradzając wcale ochoty do normalnej dla bocianów wędrówki. Ale młode ptaki, zaraz po uzyskaniu sprawności w sztuce latania, gdzieś znikają. Dzieje się to w styczniu, kiedy nasze polskie bociany zbierają się w drogę powrotną.

Ornitolodzy koniecznie chcieli dowiedzieć się, czy afrykańskie bociany, które przysły na świat zimą, lecą jak ich europejscy współplemieńcy na lato do Europy. Młode ptaki z południowoafrykańskich gniazd są obrączkowane, a kilkorgu z nich założono nadajniki sygnałów radiowych, które rejestrowane są przez satelitę.

Dzięki wiadomościom powrotnym, uzyskanym z obrączkowanych bocianów i danych z satelitarnych namiarów, udało się już ustalić, że młode po opuszczeniu gniazda podążają na północ, ale nie docierają wiosną do Europy, lecz pozostają w Afryce. Najdłuższa, z prześlędzonych, trasa kończyła się na Półwyspie Synaj. Tam 12 czerwca ptak zawrócił i poleciał z powrotem do Sudanu, gdzie przebywał już wiele dni w maju i pozostał w tym samym rejonie do drugiej połowy października, kiedy to zginął.