



TRÓJKOWA GAZETKA

SZCZĘŚLIWEGO
NOWEGO
2024 ROKU

życzy

Redakcja Trójkowej
Gazetki



W numerze:

- Pierwsze święta w niepodległej - str. 2
- Sylwester i Nowy Rok na świecie - str. 4
- Prezenty dawniej- str. 5

Z życia szkoły:

- Jasełka 2023- str. 6
- Narodowe Święto Niepodległości- str. 7
- Podaruj serce Szymonowi - str. 8
- Zwyciężyliśmy- str. 9

- Młodzieżowe słowo roku - str. 10
- Renifery- str. 11
- Podróże małe i duże str. 12
- Medycyna - str. 13
- Lamus ciekawostek - str. 14
- Gamingowo - str. 15
- Książka to... str. 16

Zapraszamy do lektury :-)

11 LISTOPADA 1918 r., 105 LAT TEMU, POLSKA ODZYSKAŁA NIEPODLEGŁOŚĆ

PIERWSZE BOŻE NARODZENIE W WOLNEJ POLSCE

11 listopada 1918 r., po 123 latach niewoli, Polacy odzyskali niepodległość. Niespełna dwa miesiące później świętowali Boże Narodzenie. Po raz pierwszy w wolnej Polsce.

Święta, które obchodzili nasi przodkowie około 100 lat temu, przebiegały nieco inaczej, ale jedno się nie zmieniło. Tak jak dzisiaj były przede wszystkim czasem spotkań z najbliższymi - rodziną i przyjaciółmi. Spotkań przy choince i świątecznym stole.

Choinką był najczęściej świerk, rzadziej jodła. Tam gdzie choinki jeszcze nie dotarły, np. na południu Polski, pod sufitem wieszano podłaźniczkę, czyli czubek jodły, świerku lub sosnową gałąź. Czasami drzewko zastępowano też odświętnie ubranym wieńcem iglastym, w którym na środku znajdowała się miska z makiem. Na choinkach wieszano również jabłka, orzechy i słodycze, a także świeczki oraz tzw. anielskie włosy. Większość ozdób była jednak wykonywana własnoręcznie przez domowników.



Podłaźniczka - popularna w Polsce zanim dotarła do nas choinka

Co znajdzie się na świątecznym stole zależało od kobiet, które musiały przygotować potrawy nie tylko na wigilijną wieczerzę, ale i resztę świąt. Ponieważ nie było wówczas gotowych produktów, wszystko trzeba było zrobić własnoręcznie.



Karp po polsku

W samo Boże Narodzenie nie można było nic robić w kuchni — nawet pokroić bochenka chleba.

Dzisiaj tradycyjną rybą na świątecznych stole jest karp. Sto lat temu polskie gospodynie domowe częściej wybierały sandacza i szczupaka. A karp, jeżeli w ogóle się pojawiał to w formie tzw. karpia po polsku, czyli w słodkim sosie z dodatkiem piernika, piwa, rodzynek i miodu.

Oprócz ryby na kolację podawano m.in. barszcz z uszkami, zupę migdałową, paszteciki z ryby, jarmuż z kasztanami, groszek zielony z grzankami, pieczonego szczupaka, sandacza z jajkami, kluski ze śliwkami, kruche pierożki, a także budyń z szodonom, czyli gęstym, słodkim białym sosem do deserów. Jedną z tradycji, która do dziś przetrwała, jest zwyczaj dwunastu potraw na wigilijnej wieczerzy.

W Boże Narodzenie i w św. Szczepana delectowano się już mięsem, w tym flakami z pulpecikami oraz klasycznym rosołem z makaronem i barszczem z koldunami.

Boże Narodzenie było czasem poświęconym rodzinie.

To z krewnymi wspólnie kolędowano i jedzono najpierw świąteczne śniadanie, a potem obiad.

26 grudnia, czyli w dzień św. Szczepana również udawano się na mszę, podczas której wierni obrzucali się symbolicznie poświęconym wcześniej owsem, bobem lub grochem.

Miało to zapewnić urodzaj w nadchodzącym roku. Później zaś czas im mijał na kolędowaniu w gronie rodziny i przyjaciół.

Święta Bożego Narodzenia obfitowały we wszelakiego rodzaju nakazy i zakazy, które miały przynieść szczęście, zdrowie i powodzenie. W niektórych rejonach Polski

pojawienie się mężczyzny rankiem w wigilię, ubranego w kozuch, przynosiło pecha.

Gdy natomiast pojawiła się tego dnia w drzwiach kobieta znaczyło to, że w gospodarstwie rodzić się będą cieliczki i kokoszki. Złą wróżbą było przewrócenie się choinki, która była symbolem życia lub upuszczenie łyżki. Oznaczało to, że osoba, która ją upuściła, może nie doczekać kolejnej Wigilii.



Owies przygotowany do poświęcenia

Wielka radość panowała po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku. Ale przed świętami Bożego Narodzenia nie była ona widoczna na ulicach. Niewiele było choinek na miejskich placach stolicy czy innych większych miast. W szczęśliwej niepodległości, ale mocno zubożałej Polsce nędzy nie brakowało.

Pomoc dla biednych organizowały zarówno rozmaite organizacje, jak i pojedyncze rodziny.

W niektórych miastach organizowano "Dobroczyńne choinki". Przy drzewku odbywały się występy teatrów amatorskich oraz zawodowych. Prezentowano szopkę i rozdawano niezamożnym dzieciom skromne prezenty: ciastka, jabłka, cukierki, ciepłe skarpety, szaliki, czapki, buty.



Gwiazdka dla biednych dzieci

Źródło: Internet

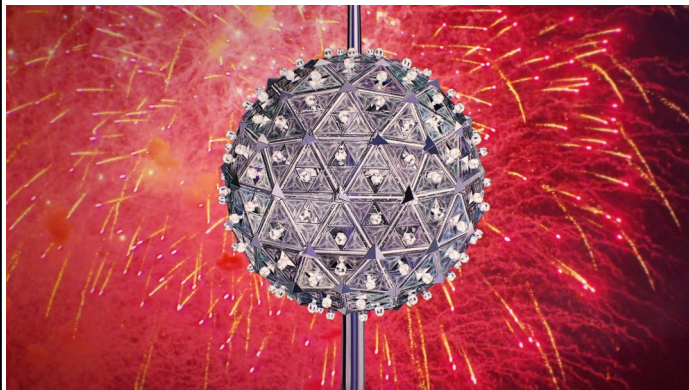
Sylwester i Nowy Rok na świecie. Najciekawsze zwyczaje noworoczne

Obchody Nowego Roku w różnych zakątkach świata są okazją do spotkania się z bliskimi obdarowania się symbolicznymi podarunkami i oglądania świetlnych ceremonii. **Chiński Nowy Rok to zarazem Święto Wiosny.** To najważniejsze święto w Chinach. Trwa 15 dni. Obchody Chińskiego Nowego Roku kojarzą się z kolorem czerwonym. W kulturze chińskiej jest on symbolem szczęścia. Na drzwiach umieszcza się do góry nogami czerwone chińskie znaki. Bliskim wręcza się czerwone koperty z pieniędzmi. Ubiera się odświętnie na czerwono. I w tym kolorze przyozdabia się też domy i ulice. Odgłos petard i sam kolor czerwony mają odgonić bestię *Nian*, która nawiedza Chińczyków. **Nowy Rok w Indiach** zaczyna się jesienią. Święto trwa 5 dni. Hindusi stawiają przed swoimi domostwami w rzędkach płonące lampki oliwne, puszczają do rzek lub w powietrze lampiony. Nowy Rok symbolizuje nastanie nowego porządku. Dlatego rozpoczyna się wielkimi porządkami w domach, które często maluje się nową farbą i ozdabia kwiatami.



Noworoczny toast po hiszpańsku 12 winogron.

W **Hiszpanii** Nowy Rok to zabawa do białego rana połączona z pokazem sztucznych ogni. Hiszpanie wierzą, że kolor czerwony przynosi szczęście. Dlatego w Sylwestra zakładają na siebie cokolwiek w kolorze czerwonym. Najpopularniejszym zwyczajem noworocznym jest połykanie 12 winogron. Na każde uderzenie zegara zwiastującego północ, połyka się jedno winogrono.



Ball Drop w Nowym Jorku

Powitanie Nowego Roku w **USA** nie różni się od tego w Polsce. Huczna zabawa, pokazy fajerwerków, świętowanie z bliskimi w domu, klubie lub w kasynach.

W Nowym Jorku od 1904 r. o godzinie 23:59 świetlista kula - **ball drop** - zostaje opuszczana wzdłuż masztu na głównej ulicy. Po północy świętujących Amerykanów

zasypuje konfetti. Noworoczną tradycję opuszczania różnych przedmiotów tuż przed północą ma wiele miast w USA. Dla przykładu, w Atlancie opuszcza się wielką brzoskwinię. **Meksykanie w Nowy Rok wkładają** do butów monety, co ma zapewnić bogactwo a palenie 3 świec o północy- czerwonej, żółtej i zielonej, ustawionych w trójkąt- dostatek, pomyślność i miłość. **Szkoci** po północy zaczynają się odwiedzać. Zwyczaj ten nazywa się *first-footing*. Jeśli pierwszy stopę postawi młody, ciemnowłosy mężczyzna – przyniesie on rodzinie szczęście. Jasnowłosa kobieta zwiastuje zaś pecha. Z okazji Nowego Roku Szkoci wręczają sobie prezenty. Kawałek węgla na prezent ma zwiastować bogactwo.

Źródło - Internet

100 lat temu pod choinką. Jakie prezenty dostawały dzieci?

Zamiast tabletów, smartfonów czy komputerowych gier, sto lat temu pod choinką znaleźć można było rękodzieło i słodczyce robione z ziół.

Ulubioną zabawką dzieci w dawnych czasach był konik na biegunach. Na wsiach strugali je dla swoich dzieci pod choinkę ojcowie rodzin. Gałgankowe lalki, gwizdki, drewniane wózek czy drewniane koniki na biegunach - w dawnych czasach prezent pod choinkę robili dla dzieci własnoręcznie ich rodzice.

Zwyczaj wręczania świątecznych подарunków jest stary jak świat. Pierwsze wzmianki o darowaniu słodczych z okazji świąt Bożego Narodzenia na polskich ziemiach pochodzą już z XIII wieku.

Jakie prezenty pod choinkę dawano kiedyś z okazji świąt Bożego Narodzenia?

Prezenty i dawniej, i dziś zależą przede wszystkim od statusu rodziny, ale jedno jest w nich niezmiennie, zawsze sprawiają przyjemność.



Drewniany konik na biegunach

Oczywiście najbardziej popularne są wciąż słodczyce. Były też ciasteczka, pierniki, słowem to, co zachwycało smakiem. Słodyczami obdarowywano się tylko na specjalne okazje, na co dzień nikt ich nie jadał.



Klepak, czyli ruchoma zabawka zaopatrzona w kij. Gdy ruszyło się nim z miejsca, ptaszek kręcił się w rytm obracających się kół.

Tradycja obdarowywania dzieci prezentami pojawiła się w Polsce dosyć niedawno, dopiero w XIX wieku. Na początku prezenty dawano tylko i wyłącznie w domach mieszczańskich i we dworach, a więc w bogatszych domach. Natomiast już na wsi, w domach chłopskich, długo nie było takich tradycji. Jednak z czasem zwyczaj i tu się upowszechniał. Chłopi starali się sprawić dzieciom radość tym, co sami mogli zrobić. Ojcowie dłubali więc w jesienne wieczory w drewnie. Dla starszych dzieci robili koniki na biegunach, ruchome **klepaki**, gwizdki, dla malutkich pociech strugali kołyski, wózki na kółkach. Mamy zaś robiły lalki z gałganków, czyli szmatek, łątki, czyli lalki ze

słomy i siana. Prezentami były też ozdoby choinkowe, wycinanki przywieszki na choinkę wykonane ręcznie ze słomy, nici, piór, wełny, słowem z tego, co było w domach pod ręką.

Jasełka 2023

Co roku w okresie bożonarodzeniowym w szkołach, przedszkolach i kościołach wystawiane są przedstawienia przywołujące historię narodzin Jezusa w Betlejem. Podczas nich wykonuje się tradycyjne pieśni i kolędy.

Tradycja wystawiania sztuk bożonarodzeniowych w szkołach i domach kultury znana jest od pokoleń. Niewiele osób rozmyśla więc nad tym, co to są jasełka, ta kwestia wydaje się dość oczywista. Ich nazwa pochodzi od staropolskiego określenia żłobu, wokół którego rozgrywana jest akcja widowiska.



Jasełka to przedstawienia odgrywane w okresie bożonarodzeniowym nawiązujące do nocy narodzenia Jezusa.

W naszej szkole także, jak co roku, w świąteczną atmosferę wprowadzili nas uczniowie, którzy wystawili wspaniałe jasełkowe przedstawienie. Wszyscy doskonale wcielili się w tradycyjne jasełkowe postacie - Dzieciątka Jezus, Maryi z Józefem, trzech króli ze Wschodu, pastuszków i aniołów. Wszyscy świetnie się prezentowali w swoich pięknych strojach na tle wyjątkowej scenografii.

Wyjątkowego nastroju dodały również kolędy i pastorałki, przepięknie zaśpiewane przez dzieci. Dziękujemy wszystkim za te cudne chwile.

Dziękujemy paniom: Katarzynie Józków, Annie Dunaj - Kowalik, Mai Czarnieckiej, Annie Szubert i Annie Hniteckiej za przygotowanie uczniów do występu.



Narodowe Święto Niepodległości

***„Jest takie miejsce na mapie świata- Polska!
To moje miejsce, tutaj mocniej bije mi serce!”***

10 listopada w naszej szkole odbył się uroczysty apel upamiętniający 105 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. W uroczystości uczestniczyli uczniowie klas I-VIII, nauczyciele i pracownicy SP3, rodzice i dziadkowie uczniów oraz zaproszeni goście.



Uroczystość z okazji Narodowego Święta Niepodległości miała na celu rozwijanie wśród naszych wychowanków poczucia przynależności narodowej, pielęgnowanie polskiej kultury i tradycji. Jednocześnie była pouczającą lekcją historii i patriotyzmu. To były piękne i wzruszające chwile.

11 listopada odbyły się gminne obchody Narodowego Święta Niepodległości. Pod pomnikiem upamiętniającym żołnierzy walczących o niepodległość, hołd bohaterom oddały poczty sztandarowe, w tym poczet naszej szkoły, który tworzyli Adrianna Olszak, Wiktoria Szumiło i Hubert Tobiasz.



PODARUJ SERCE SZYMONOWI

17 listopada odbył się w naszej szkole kiermasz charytatywny dla naszego kolegi – Szymona. **Szymon walczy z ciężką chorobą i potrzebuje naszej pomocy!**

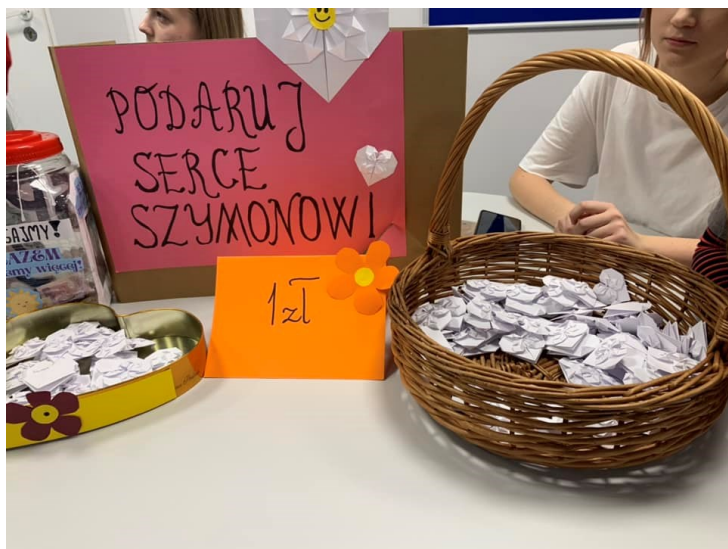
W przygotowanie i organizację kiermaszu zaangażowało się naprawdę wiele osób. Organizatorzy otrzymali mnóstwo przedmiotów - gadżety, gry, słodkości i książki. Wszystkie zostały wystawione na sprzedaż.

W ciągu kilku godzin zebrano, uwaga, prawie **9 tysięcy złotych!**

Organizatorzy akcji są ogromnie wdzięczni wszystkim, którzy wzięli udział w akcji – za zaangażowanie, za hojność, za serce!

Dziękujemy wszystkim darczyńcom, rodzicom, dzieciom. To dzięki Wam nasza akcja odniosła tak wielki sukces! To dzięki Wam możemy wesprzeć Szymona w Jego trudnej walce o zdrowie.

Dziękujemy i życzymy Wam wszystkim dużo szczęścia!



Zwyciężyliśmy! Konkurs na Najpiękniejszą Choinkę rozstrzygnięty



10 grudnia w Bogatyńskim Ośrodku Kultury, w Sali "Atena", Burmistrz MiG Bogatynia, Wojciech Dobrołowicz, ogłosił wyniki Konkursu "Uśmiechnięty Mikołaj".

W konkursie na Najpiękniejszą Choinkę zwyciężyła Szkoła Podstawowa nr 3. W głosowaniu, w którym mogli wziąć udział wszyscy pełnoletni mieszkańcy naszej gminy, drzewko udekorowane przez uczniów naszej szkoły zdobyło najwięcej, aż 210, czyli ponad połowę wszystkich oddanych głosów.

Główną nagrodą w konkursie był voucher na kwotę 15 tys. złotych, z przeznaczeniem na przygotowanie w szkole „strefy wolnej od internetu i multimedialności”.

Gratulujemy!

Ozdoby na naszej zwycięskiej choince były wyjątkowe, oryginalne i niesamowicie różnorodne. Nad ich wykonaniem pracowało wiele zdolnych rąk przez całe 2 tygodnie. Materiały, których użyto do ich stworzenia to m.in.: rolki po papierze, patyczki do lodów, papierowe słomki, patyczki do balonów, patyczki kreatywne, drewniane klamery do bielizny, płatki kosmetyczne, pałeczki higieniczne do uszu, włóczki, kordonki, sznurki bawełniane i drewniane elementy do makramy, gąbki brokatowe, pluszowe druciki kreatywne, filc, futerko i inne tkaniny, suszone limonki i plastry pomarańczy, laski cynamonu, gwiazdki aromatycznego anyżu, skorupki orzechów włoskich, szyszki, styropianowe stożki i kulki, papierowe foremki do muffinek, obwarzanki, karton, tekturę, brokat, krążki drewna, farby, ruchome oczka, pluszowe pomponiki, dzwoneczki, różnego rodzaju koraliki, błyskotki i tasiemki oraz pierniki własnego wypieku pięknie ozdobione przez nasze uczennice.



Zwycięska Choinka



REL - MŁODZIEŻOWE SŁOWO ROKU 2023

Zwycięzcą plebiscytu na Młodzieżowe Słowo Roku 2023 roku zostało słowo **rel**. W konkursie na Młodzieżowe Słowo Roku 2023 oddano rekordową liczbę ponad 140 tys. głosów. Oprócz **rel** na plebiscytowym podium znalazły się słowa **"sigma"** i **"oporowo"**. Zwycięskie słowo **rel** oznacza zgodę. Dosłownie i metaforycznie. Z jednej strony oznacza aprobatę tego, co mówił przedmówca, z drugiej - obrazuje zgodną współpracę uczestników dialogu.

Młodzieżowe Słowo Roku to plebiscyt organizowany przez Wydawnictwo Naukowe PWN pod patronatem naukowym Uniwersytetu Warszawskiego. Jest

przedsięwzięciem popularyzującym język polski wśród młodzieży, zapoczątkowanym w 2016 roku w ramach projektu *Słowa klucze* i

programu Narodowego Centrum Kultury „Ojczysty – dodaj do ulubionych”. Plebiscyt ma na celu wyłonienie najciekawszych i najbardziej popularnych wśród młodych ludzi słów, określeń lub wyrażen.

Drugi wyraz z kolejną najwyższą liczbą głosów to "sigma". Tę osiemnastą literę alfabetu greckiego, wybrano do nazwania osoby silnej, niezależnej, pewnej siebie, podziwianej i odnoszącej sukcesy. Sigma wzbudza szacunek innych, osiąga sukcesy i trzyma się wartości, które uważa za prawdziwe".



Na trzecim miejscu znalazło się **oporowo**, używane jako synonim wyrażenia „do oporu/ w opór”.

Członkowie kapituły przyznali także **Nagrode Jury** dla słowa **oddaje**. Wyraz ten oznacza: „coś się opłaca, zwraca włożony wysiłek (niekoniecznie pieniądze)”.

W poprzednich edycjach plebiscytu wygrywały m.in. takie słowa jak **essa**, oznaczające coś łatwego, co przychodzi łatwo dlatego, że jesteśmy wyluzowani (mieć esse, luz), występuje jako okrzyk radości lub triumfu, czy **spiulkolot**, które oznacza miejsce do spania.

Źródła: Internet

RENIFERY - OPOWIEŚĆ PRAWDZIWA



Rejon Zwierzęcy

przed mrozem.



Renifery są dobrymi pływakami. Niestety, ich zamiłowanie do kąpieli nie zawsze kończy się szczęśliwie. Zdarzyło się raz, że całe ciało renifera zostało znalezione w żołądku rekina grenlandzkiego. W 2020 r. naukowcy na Svalbardzie byli świadkami, i mogli po raz pierwszy sfilmować atak niedźwiedzia polarnego na renifera, wypychającego go do oceanu, po czym niedźwiedź dogonił go i zabił. Niestety, na Svalbardzie renifery stanowią istotną część diety niedźwiedzi polarnych.

Różne drapieżniki intensywnie polują na renifery, a nadmierne polowania prowadzone przez ludzi na niektórych obszarach, przyczyniają się do spadku ich populacji. Orły przednie polują na cielęta. Rosomaki porywają nowonarodzone cielęta lub rodzące krowy, a także osłabione dorosłe osobniki. Niedźwiedzie brunatne i polarne polują na renifery niezależnie od ich wieku, ale, podobnie jak rosomaki, najczęściej atakują słabsze zwierzęta, takie jak cielęta i chore osobniki, ponieważ zdrowe dorosłe renifery zazwyczaj są w stanie prześcignąć niedźwiedzia. Wilk szary zabija je w dużych ilościach, szczególnie w okresie zimowym. Niektóre stada wilków szarych, a także pojedyncze niedźwiedzie grizzly w Kanadzie, mogą podążać za stadem reniferów i utrzymywać się z niego przez cały rok. Same renifery są roślinożerne – zjadają trawy, mchy, liście krzewów, byliny i porosty, zwłaszcza chrobotki, a także niektóre grzyby.

Jak widać sytuacja w jakiej znalazły się renifery jest ciężka. Do tego stopnia, że to sympatyczne zwierzę zostało wpisane na Czerwoną Listę Zagrożonych Gatunków Międzynarodowej Unii Ochrony Przyrody jako gatunek „wrażliwy” z uwagi na znaczny spadek liczebności w ciągu ostatnich 25 lat.



Przygotowała Wiktoria. T
Źródło: Internet

Podróże małe i duże

Góry Stołowe

Dziś zapraszamy Was w Góry Stołowe w Sudetach Środkowych. Jak sama nazwa wskazuje są to góry płaskie jak stół.

To jeden z najpiękniejszych zakątków na turystycznej mapie Polski i idealna propozycja na aktywny weekend w górach. Góry Stołowe oferują wiele ciekawych tras pieszych o różnym stopniu trudności,

Dojazd i zakwaterowanie

Ja wybrałam zakwaterowanie w hotel Biała Perła, w miejscowości Sienna. Na terenie obiektu znajduje się basen i restauracja. 80 m dalej jest kolejka górską, wyciąg, a w zimie stok narciarski. Do miejscowości dojedziecie w ok. 3,5 godziny (najkrótsza trasa prowadzi przez Czechy). Można dojechać pociągiem. Od miejsca zakwaterowania do Szczelińca Wielkiego dzieli nas jeszcze 60 km.

Szlaki

Szczeliniec Wielki to bardzo ciekawa góra. Po drodze miniemy wiele niesamowitych formacji skalnych, które dostarczą nam frajdy. Np. skała 10 razy większa od Ciebie nazywa się Kołyska i możesz ją rozhuścić. Na początku trzeba pokonać wiele kamiennych schodów, a gdy osiągniesz cel i wspiniesz się do schroniska możesz zjeść ciepłe danie lub wypić zimową herbatkę, gorącą czekoladę itp. Jest tam również taras widokowy. Dalszą trasę pokonasz z łatwością. Idąc po drewnianych deskach na szczyt dotrzesz w około godzinę.



Dostępny jest tylko jeden szlak, którym możemy wejść na szczyt. Wejście znajduje się we wsi Karlów. Zmierzając do startu przejdziemy „deptakiem” z licznymi stoiskami lokalnych sprzedawców. Możemy zakupić tam sery, **oscypki**, miody, pamiątki, itp.

Na początku trzeba pokonać wiele kamiennych schodów, którymi dotrzemy do wcześniej wspomnianego schroniska PTTK.

Atrakcje

Góry Stołowe to nie tylko szczyty. Możesz wybrać się na wycieczkę do Kłodzka, w którym czekają na Ciebie liczne atrakcje, m.in. Twierdza Kłodzka, Mineuroland. W pobliżu, zwiedzimy kopalnię złota w Złotym Stoku, Kaplicę Czaszek w Kudowie-Zdrój czy „Śląską Jerozolimę” czyli Wambierzyce.

Cudze chwalicie swego nie znacie



Autor: Gosianna
Źródło: Internet

Medycyna... i nie tylko

Witaj. Jeśli to przeczytasz, to dzięki. To co dzisiaj napiszę na pewno przyda Ci się w życia, albo nie... Możliwa sytuacja: Jest Wigilia, wszyscy ciągle jedzą i rozmawiają. 15 minut po rozpoczęciu uroczystej kolacji ktoś (dajmy na to babcia): „Ale się już przejadłam”, a dziadek: „Ja też Bożenka”. Wtedy Ty zabłyśniesz i zrobisz nudny wykład dlaczego się przejadamy itp.

Przejedzenie... codzienna i zwykła sytuacja. Ludzie nie zastanawiają się nad codziennymi czynnościami. Jeśli myślisz teraz, że to fałsz, to pomyśl czy zastanawiasz się jak to się dzieje, że oddychasz? Może trochę zły przykład, ale przejdźmy dalej.

Dlaczego jesteś przejedzony? Jeśli zjesz więcej niż zwykle, Twój przewód pokarmowy nie wyrabia, bo nie przywykł do większej ilości jedzenia. Żeby wam to trochę przybliżyć posłużę się metaforą. Twój organizm ma taki program, który szacuje na podstawie wcześniejszych doświadczeń ile enzymów trawiennych powinien wydzielić. Po zjedzeniu większej ilości żywności nie idzie to sprawnie, bo chwilowo brakuje enzymów, które mogłyby to strawić. Pozostała część jedzenia czeka w żołądku na swoją kolej – zalega. Objawy:

- Zgaga
- Mdłości
- Uczucie ciężkości w żołądku
- Wymioty
- Biegunka
- Senność
- Osłabienie
- Odbijanie się po jedzeniu
- Ogólne pogorszenie samopoczucia



A w święta wszyscy powinni być uśmiechnięci i szczęśliwi. Także nie dopuścimy do przejedzenia. A jak to zrobić? No właśnie... nie chodzi o zaśpiewanie „Last Christmas”. Jest prosty sposób: nic nie jedz. No i sprawa załatwiona. Nie no żartuję. Jeśli spotkałeś/aś się z opisywaną dzisiaj nieprzyjemnością to wiesz tyle, że nie chce Ci się ruszać. Jednak tym załatwisz sobie trochę przyspieszony proces metabolizmu składników odżywczych. Teraz zastanawiasz się pewnie co to ten metabolizm? Dzisiaj się nie dowiesz, odpowiedź na to pytanie znajdziesz w następnym numerze. Jeśli jesteś na 100% pewien, że ruch w Twoim przypadku jest mission impossible, to poproś babcię lub mamę aby zaparzył Ci ziołową herbatkę, a najlepiej napar z rumianku (niestety, nie zawsze pomaga).

Autor: Gosianna
Źródło: DOZ





LAMUS CIEKAWOSTEK

*„Ciekawość to pierwszy stopień do piekła,
a zaspokojona ciekawość to krok w przeciwnym kierunku.”
Stephen King*

Wieża Eiffla w Kanadzie XX wieku. Czy wiedziałeś/aś, że w 1967 roku władze Kanady oraz prezydent Francji planowali, aby wieża Eiffla została tymczasowo przeniesiona do Ameryki Północnej? Niestety lub stety zostało to odwołane. Obawiano się, że “tymczasowo” zamieniłoby się na “na stałe” i Francja już nigdy nie odzyskałaby swojej najpopularniejszej atrakcji.



300 kości u niemowlaków. My(ludzie) tak naprawdę rodzimy się z 300 kośćmi, które potem zrastają się i tworzą 206 sztywnych struktur zbudowanych z włókien kolagenu, komórek i innych takich.

Zmieniające kolor pomarańcze. Pomarańcze, w przeciwieństwie do innych owoców, zmieniają kolor pod wpływem temperatury. W zimnym otoczeniu jest ona pomarańczowa, a w ciepłym - zielona. Z tego, co udało mi się znaleźć w internecie, to niestety działa to na pomarańczach które są w trakcie rośnięcia na drzewie, więc jeśli weźmiesz owoc, który bardzo dziwnie przypomina mandarynkę ze swojej kuchni i położysz go na kaloryfer, to raczej nie zadziała.

Darmowy przejazd metrem w Kijowie. W 2017 roku w Kijowie możliwe było przejechanie się metrem za darmo. Jedyńm warunkiem było to, że trzeba było wyrecytować wiersz Tarasa Szewczenki - ukraińskiego poety narodowego. Po jakimś czasie darmowy przejazd został skrócony do trzech stacji i 40 minut. Osobiście, skorzystałabym.



Pierwsze mydło stworzyli Fenicjanie. Nie używali go do mycia, tylko do prania – składało się z tłuszczu, popiołu i piasku. Na skórę jako pierwsi zastosowali je Egipcjanie, lecząc nim różnego rodzaju choroby. Jednak mydło stworzone do mycia ciała zawdzięczamy Arabom. Dzięki ich handlarskim wędrówkom w średniowieczu pierwsze mydło do mycia ciała rozprzestrzeniło się po świecie. Początkowo jednak było bardzo drogim towarem luksusowym. Co ciekawe, mydło w kostce (to znane nam po dziś dzień) to wynalazek sprzed dopiero 200 lat.

Autor: Nadia. G

Źródło: Internet

Gamingowo



Najnowsze gry komputerowe

Poleca Igor

Gry Strategiczne



Hearts of Iron 4 to gra Paradox Studios. Jest to gra strategiczna, która toczy się w latach 1936-1948. Gra pozwala Ci przejąć kontrolę nad dowolnym państwem w czasie II wojnie światowej – największym konflikcie w dziejach ludzkości. Gracz wciela się w przywódcę jednego z państw istniejących w tym okresie, by podejmować decyzje dotyczące dyplomacji, rozwoju wojska i technologii wybranego państwa. Gra posiada tryb jedno lub wieloosobowy. Grę można kupić na Steamie i na stronie Paradoxu w okolicach 100 złotych, do gry istnieje też masa dodatków dodających i zmieniających kompletnie grę.

Victoria III

Victoria III to gra strategiczna, której akcja odbywa się w okresie 1836-1936. Gracz kontroluje jedno z ponad stu państw, które istniały w tym okresie. Możesz napisać historię od nowa jako jeden z kilkudziesięciu narodów, od potęg przemysłowych, takich jak Wielka Brytania i Prusy, po ludnych gigantów, takich jak Rosja i Chiny. Można rozwijać gospodarkę państwa i podbijać nowe tereny. W grze można również ustanawiać nowe prawa i zmieniać mapę świata. Victoria III na Steamie kosztuje równo 100 złotych i tak samo jak poprzednia gra ma mnóstwo dodatków.



Źródło: Internet

MAŁDRE KSIĄŻKI, KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ

„Książka to mędrzec łagodny i pełen słodczy, który puste życie napęlnia światłem, a puste serca wzruszeniem”.

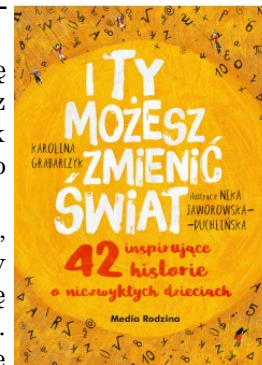
K. Makuszyński

„I ty możesz zmienić świat” – K. Grabarczyk, N. Jaworowska-Duchlińska

Dzieciom często stawia się za wzór autorytety, z którymi nie są w stanie się utożsamiać, bo są za małe. Odpowiedzią na ich potrzeby jest publikacja "I Ty możesz zmieniać świat. 42 inspirujące historie o niezwykłych dzieciach" Karoliny Grabarczyk oraz Niki Jaworowskiej-Duchlińskiej, opowiadająca o ludziach, którzy osiągnęli sporo już w wieku dziecięcym.

To książka dla najmłodszych ciekawych świata, z wielkimi ambicjami, niespożytą energią i chęcią, aby stać się kimś niesamowitym. Autorki przedstawiły historie aż 42 dzieci, które sprawiły, że świat stał się lepszym miejscem. Jeśli im się udało, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby udało się to również Twoim pociechom. Garść inspiracji przedstawiona z poczuciem humoru i w przystępny sposób może wpłynąć na dziecko i zmotywować je nie tylko do nauki, ale również do innego postępowania na co dzień. Mali czytelnicy dzięki tej publikacji dostrzegą, jak wielki potencjał w nich drzemie i jak wielką mają moc sprawczą.

/opis wydawcy/



„Ogarnij życie. Instrukcja podboju świata.”

To jest ten czas! Oceny, egzaminy, afery w domu, hejt w internecie, nieznośni rówieśnicy, zakochania, kompleksy... To najbardziej intensywny i najważniejszy czas w twoim życiu.

Zawsze jest bardzo trudny. A powinien być fantastyczny.

Rodzice i nauczyciele cały czas wywierają presję – masz myśleć o przyszłości, o prestiżowych studiach, o świetnej pracy. Tak łatwo zapomnieć w tym wszystkim o samym sobie. A ty kim chcesz być? Co jest dla ciebie ważne? Co daje ci szczęście?

Przestań narzekać, porzuć złe nawyki, zmotywuj się do walki o swoje marzenia! Nie jutro. Dziś, od zaraz. Ta błyskotliwa i zabawna książka pomoże ci zrozumieć, co takiego szczególnego jest w tym momencie twojego życia. Jeszcze możesz wszystko. Nie spieprz tego!

„Ten świat nic nie jest wam winien. To wy jesteście coś winni temu światu.

Jesteście mu winni swój czas, energię i talent. Innymi słowy: dorośnijcie, przestańcie się mazać, wyjdźcie z bańki waszych marzeń, pokażcie charakter i zacznijcie działać zamiast bujać w obłokach. Jesteście ważni i potrzebni. Nie ma sensu siedzieć beczynn timer i czekać, aż kiedyś ktoś zrobi coś za was. Kiedyś jest już Dziś, a ten ktoś to Wy.”

/opis wydawcy/

Adres Redakcji:

Trójkowa Gazetka, Szkoła Podstawowa nr 3 im. Kornela Makuszyńskiego ul. Wyczółkowskiego 42a, 59-920 Bogatynia, tel. 757733253

Redaguje – Zespół: Małgorzata Warisela, Nadia Glass, Wiktoria Trypuć, Michał Jasiński, Igor Roman

Opiekun koła: Adam Kurt

Skład komputerowy: Krzysztof Senetra

Wydawca: Koło dziennikarskie przy SP 3

Znajdziesz nas na www.sp3bogatynia.pl

Druk: Sekretariat Szkoły