

Echo Trójki



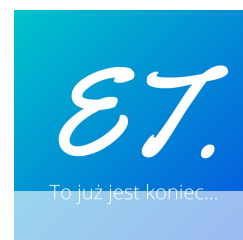
Chcesz poznać ten numer lepiej?

Wejdź na:
bit.ly/ETostatni

W środku numeru opublikowanego na Issuu (link wyżej) znajdziesz linki, filmy i wiele więcej!

Chcesz ten numer czytać wygodnie na swoim smartfonie? Wejdź w link podany powyżej!

Zobacz więcej! Wejdź na: bit.ly/ETostatni



spis treści

- 4 **To już jest koniec**
Kończymy z redakcją Echa Trójki.
Najważniejsze informacje
- 6 **Znany, ale nieznany**
Kacper Janczy przeprowadził wywiad z Różą Hajkuś
- 8 **Podróże małe i duże**
Ranczo Alpaka - nowe miejsce na mapie Tarnobrzega
- 10 **Opisujemy książki**
"Wojenna Odyseja Antka Srebrnego" - czy warto ją przeczytać?
- 12 **Coś na ząb**
Ale tym razem zamiast przepisu - kulinarne ciekawostki
- 14 **W oku (ukrytej) kamery**
Zobaczcie, jak wygląda codzienność w naszej szkole!
- 16 **Galeria sztuki**
Zobacz najładniejsze prace plastyczne naszych uczniów
- 18 **Zdrowym być, zdrowo żyć**
Kleszcze - dlaczego powinniśmy się ich bać?
- 20 **Słup ogłoszeniowy**
Tradycyjna, ostatnia strona informacyjna

ZOBACZ WIĘCEJ!

Chcesz przeglądać
gazetkę szybciej i
wygodniej? Wejdź na:

bit.ly/ETostatni

ET. Echo Trójki

To już jest koniec

Kacper Janczy

Echo Trójki czytacie już od trzech lat. Ale wszystko, co dobre - szybko się kończy. Z bólem serca pragniemy Was poinformować, że kończymy naszą przygodę z redakcją.

ET.

To już jest koniec...

Echo Trójki kończy swoją działalność. Jest nam z tego powodu bardzo przykro. Pragniemy Was za to bardzo przeprosić.

Te trzy lata spędzone razem z Wami nauczyły nas wielu rzeczy, doświadczyliśmy mnóstwo pozytywnych wrażeń, spotkaliśmy się z wieloma ciekawymi osobami.

Niestety, jak to mawiają - "wszystko, co dobre - szybko się kończy". Tak też jest z naszą redakcją. Po trzech latach działalności niestety musimy ją zakończyć. Dziękujemy Wam za to, że byliście z nami!

Taki komunikat możecie zobaczyć w naszych social mediach, na naszej stronie, jak i wszędzie tam, gdzie byliśmy. I potwierdzamy ten fakt - niestety, ale kończymy z gazetką.

Z tego powodu przygotowaliśmy dla Was tutaj garść wiedzy, o której powinniście wiedzieć!

Wszystkie gazetki w dalszym ciągu będziecie mogli zobaczyć na platformie Junior Media - nie znikną, nie przepadną. Powinny tam zostać już na zawsze.

Nasza strona internetowa będzie działała do końca 2019r.. Jest ona specjalnie dostosowana w związku z zakończeniem pracy redakcji. Swoją drogą - zmieniła się!

Facebook, Instagram, Twitter - to zostanie już na zawsze! (a bynajmniej mamy taki plan). W dalszym ciągu zobaczycie, co się u nas dzieło.

I w sumie - to tyle...

JESZCZE RAZ - DZIĘKUJEMY ZA TO WSZYSTKO!

Znany, ale nieznany

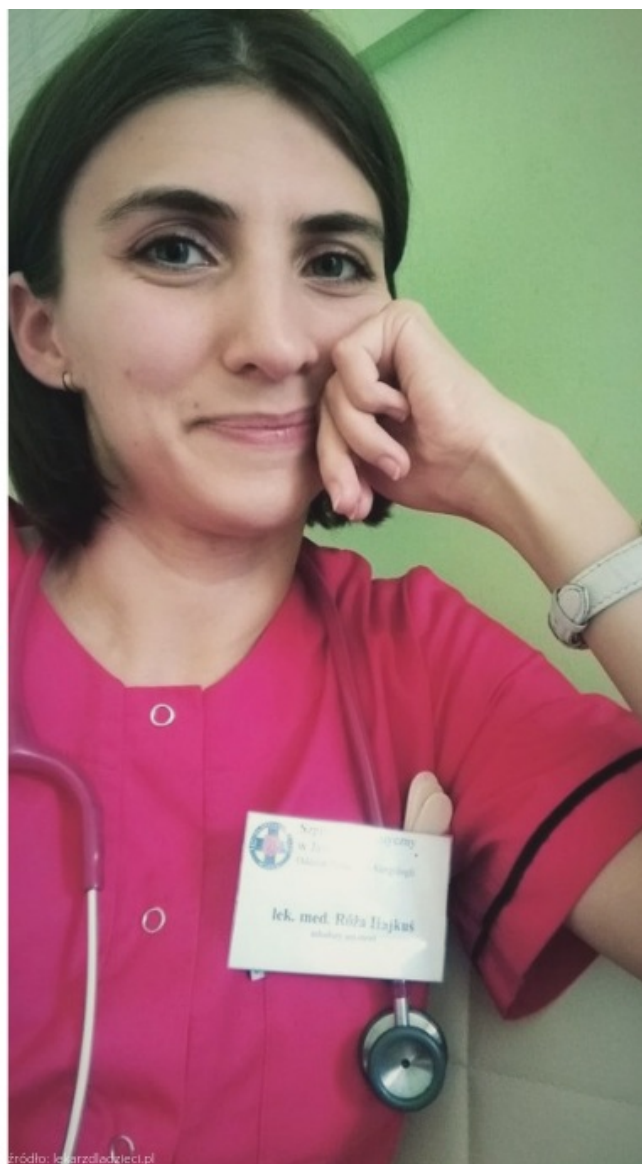
Wywiad przeprowadził Kacper Janczy

Róża Hajkuś, to nasz dzisiejszy bohater wywiadu. Jest to pediatra, ale i "instadiament". Ma ponad 8000 obserwujących ją osób na Instagramie, a tym razem odpowiada na nasze pytania.

Kacper Janczy: Znamy się już trochę z mediów społecznościowych, gdzie mówimy sobie na "Ty", więc pozwól, że tutaj też tak będzie. Zacznijmy od tego, co było kiedyś. Jakie jest Twoje najlepsze wspomnienie z dzieciństwa (czasów szkolnych)?

Róża Hajkuś: Mam dużo dobrych wspomnień z dzieciństwa i ze szkoły, bo zawsze lubiłam się uczyć. Teraz, jako zaganiana matka, najmilej wspominam te chwile, kiedy mogłam się zamknąć w swoim pokoju, bawić albo pisać opowiadania, nie miałam żadnych obowiązków i nikt niczego ode mnie nie chciał! ;)

Zostałaś lekarzem. Czy oznacza to, że byłaś "piątkową" uczennicą z biologii?



Źródło: lekarzedzieci.pl

To znaczy, że musiałam zdać bardzo dobrze rozszerzoną maturę z biologii, chemii i fizyki, takie były wtedy kryteria na uczelnię, którą wybrałam. I tak, byłam kujonem od najmłodszych lat i miałam świetnie oceny. Aż do czasów studiów, które były dla mnie bardzo ciężkie i wszystkie te wcześniejsze świadectwa z paskiem wcale się nie przełożyły na to, że zostałam lekarzem bez trudu, bo to był dla mnie bardzo duży trud. Przetrwałam, ale gdyby wynaleziono kiedyś wehikuł czasu to błagam, tylko nie powrót na studia ;).

Gdy zaczęłaś studiować, to czy od razu wiedziałaś, że chcesz zostać akurat pediatrą?

Chciałam być pediatrą na początku studiów. Myślę, że możemy od dzieci wiele się uczyć, np. szczerości, skupianiu się na tym, co naprawdę ważne. Zależy mi też, żeby pacjenci w każdym wieku byli traktowani z szacunkiem i empatią. Sama jako dzieciak panicznie bałam się zastrzyków, lekarzy raczej też i sprawia mi dużą satysfakcję, gdy udaje mi się sprawić, że dziecko się nie boi podczas wizyty. Ale w trakcie studiów porzuciłam pomysł pediatrii. Odstraszała mnie odpowiedzialność (ten zawód zawsze niesie ze sobą odpowiedzialność, ale cierpienie czy błąd medyczny w przypadku dziecka przerażały mnie najbardziej), trudność zbadania małego dziecka. Po studiach miałam całkiem inny plan na swój dalszy medyczny los, ale w ostatniej chwili zdecydowałam, że jednak nie będę tchórczy i spróbuję.

Jak postrzegają Cię pacjenci?

To już by trzeba zapytać ich :). Staram się jak mogę. Niektórym przypadam do gustu bardziej, innym mniej, jak w każdej dziedzinie życia.

Łączysz swoje życie zawodowe z prywatnym, ale jesteś też aktywna na portalach społecznościowych. Jak Ci się to udaje?

Po pierwsze, lubię rozmawiać z ludźmi na portalach społecznościowych, podoba mi się, że możemy się wiele uczyć od siebie nawzajem niezależnie od odległości, która nas dzieli. Po drugie, w ten sposób mam motywację, żeby ciągle się dokształcać, bo ludzie ciągle pytają o różne rzeczy. Gdy ja dowiem się czegoś ciekawego, to mogę się tym podzielić z innymi i to też mnie motywuje do nauki, której ten zawód wymaga. Dlatego, że to lubię i wierzę, że to mnie rozwija i może czasem pomaga innym, jakoś znajduję na to czas, zgodnie z powtarzaniem przez mojego męża "jeśli ktoś chce, to znajdzie sposób" :).

Instagram, to miejsce, gdzie znajduje się aktualnie dużo młodych ludzi. A jednak udaje Ci się skutecznie walczyć z niewiedzą medyczną. Jak myślisz, dzięki czemu jest to możliwe?

Kacper, nie czuję się jeszcze taka stara, żeby się nie dogadać z młodymi! Nie prowadzę mojego profilu na Instagramie pod żadną konkretną grupę wiekową. Robię to tak, jak czuję, a jeśli ludzie w Twoim wieku też się odnajdują na moim profilu, to dla mnie duży komplement :).

To teraz zejdźmy z tej dobrej strony. Co według Ciebie powinno się zmienić w internecie, co jest niewłaściwe, a czego nie powinien nikt akceptować?

Są dwie rzeczy, których nie lubię w internecie. Pierwsza to hejt, czyli mówienie innym czegoś tylko po to, żeby ich zranić. Nie rozumiem hejtu, nie rozumiem, dlaczego ludzie traktują w taki sposób innych ludzi. Pojawiają się co jakiś czas akcje przeciw hejtowi i oby więcej takich. Druga rzecz to wyidealizowany świat internetu. Wiesz, te zawsze czyste mieszkania, zadowolone dzieci, ładne ciuchy, wypoczęte twarze. Życie tak nie wygląda. Nie zamierzam nikomu mówić, jak ma stwarzać swój wizerunek w internecie. Ale sama lubię obserwować ludzi, którzy wydają się bardziej normalni, niż idealni.

Jakie porady masz dla naszych uczniów?

Nie czuję się jak ktoś, kto ma prawo udzielać innym porad. Ale skoro chcesz, to proszę bardzo, kilka banałów, w które wierzę :).

Wierzę, że warto być prawdziwym, a nie udawać kogoś innego, bardziej odpowiedniego. Bo co nam da, że ktoś polubi czy doceni nasz fałszywy wizerunek, a nie naprawdę nas? Nie lubię fałszu, nie lubię pozorów.

Wierzę, że gdy ludzie są dla siebie mili, wszystko jest prostsze, nawet trudne sytuacje. Staram się być miła dla pacjentów i ich rodzin, bo sama tak chciałabym być traktowana jako pacjent. Myślę też, że warto zastanawiać się, co czują inni i gdy wydaje nam się, że coś ich dręczy, naprawdę można zapytać, czy nie chcą pogadać. I myślę, że fajnie znaleźć sobie coś, co pozwoli nam się rozwijać, a nie stać w miejscu. Bo gdy jesteśmy w czymś dobrzy, nabieramy pewności siebie i wtedy łatwiej ogarniać też inne dziedziny życia. I chyba na jeden raz wystarczy :).

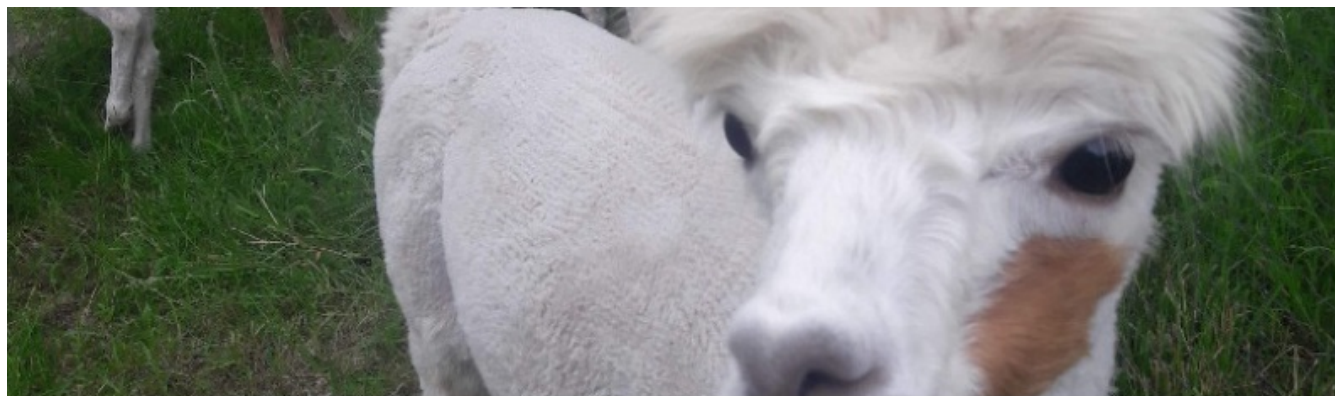
Dzięki!



Podróże małe i duże

Ada Trojanowska

Marzysz o spotkaniu z Jednym z najmiłszych zwierząt świata? Od niedawna możesz tam dojechać z Tarnobrzega nawet na rowerze. Nowe, ciekawe miejsce do odwiedzenia jest już otwarte dla zwiedzających, a jego mieszkańcy oczekują właśnie na Twoją wizytę



Niedaleko Tarnobrzega, bo w Woli Baranowskiej znajduje się Ranczo Alpaka. Spotkasz tam kucyki, duże i maleńkie kozy, puszyste króliki, świnkę wietnamską, oczekującą potomstwa, pawia, płochliwe kangury oraz stado liczące 12 alpak. Jest to świetne miejsce na wycieczki dla starszych i młodszych dzieci.

Alpaki to ciekawe i wyjątkowe zwierzęta, pochodzą z Ameryki Południowej. Hoduje się je, na wysokości 4000 do 4700 m. Najczęściej można je spotkać w Peru, Boliwii, Ekwadorze i Chile. Alpaki są zwierzętami stadnymi – nie lubią samotności.

Zapewne wiele razy widziałeś lamy, ale alpaki to zupełnie inna bajka – ich sierść wyróżnia się jedwabistym połyskiem i są od lam znacznie mniejsze. Według mnie są też dużo ładniejsze, miłsze i mądrzejsze. Przysmak alpaki to surowa marchewka – chętnie częstują się nią wprost z dłoni odwiedzających. Alpaki są bardzo płochliwe, jednak przy zachowaniu ciszy i spokoju (oraz dużej ilości marchewek) stają się przyjazne i bardzo chętnie podchodzą do ludzi. Jeśli ktoś byłby tym zainteresowany to hodowla alpak nie jest trudna ani bardzo kosztowna. Na początek wystarczy stodoła czy stara szopa. Gdy hodowla staje się większa można wybudować prawdziwą alpakarnię, bo tak nazywa się ich dom. Zwierzęta te nie potrzebują dużych powierzchni do wybiegu. Na 1 ha pastwiska może utrzymać się ok. 30 szt. Niedawno powstała nowa dziedzina terapii zwana alpakoterapią. Polega ona na współpracy terapeuty i pacjenta z alpaka. Kontakt z alpakami ma wyjątkowe skutki w leczeniu dzieci, które pod wpływem tych zwierząt uspokajają się, rozluźniają mięśnie, zwiększają rozwój ruchowy i samoocenę.

Dzieci uwielbiają przytulać się do alpak, a to czyni cuda. Alpakoterapia nie jest samodzielną metodą leczenia. Stosuje się ją w leczeniu zarówno dzieci, jak i dorosłych. Polecana jest dla osób z nerwicą, zaburzeniami lękowymi, depresją, ADHD, autyzmem zespołem Downa oraz dziecięcym porażeniem mózgowym. W Ranczo Alpaka zostaniecie przywitani z otwartymi ramionami i dużą życzliwością. W ramach odwiedzin grupowych możecie uczestniczyć w różnych ciekawych animacjach. Kontakt z tymi zwierzętami jest bardzo przyjemny, są mięciutkie w dotyku i aż się chce do nich przytulać. Trzeba jednak skupić się i zachować duży spokój i opanowanie w czasie takiej wizyty, ponieważ alpaki szybko się płoszą, a wtedy nawet marchewka nie skłania ich do powrotu do głaskania i przytulania. Ja jestem z tej wizyty bardzo zadowolona. Spędziłam miło czas i dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy o alpakach i innych zwierzętach. Mam nadzieję, że jeszcze tam wrócę i poznam lepiej uroczych i mięciutkich mieszkańców Rancza. Was również zachęcam do odwiedzin – jestem pewna, że Wam się spodoba.

Pamiętajcie, że przed przyjazdem należy zadzwonić i się umówić. Zajrzyjcie na ich stronę www oraz profil na facebooku. Tam dowiecie się jeszcze więcej o tym miejscu i jego mieszkańcach.



Opisujemy książki

Ambroży Żarów

Na zdjęciu możecie podziwiać pistolet mojego projektu, wykonany przez mojego dziadziusia. Po co mi drewniany pistolet? Chcę być jak Antek Srebrny i odgrywać jego przygody z kolegami.



Antek to chłopak, który urodził się w Grodnie* przez II wojnę światową. Kiedy wybuchła wojna Antek miał 13 lat. Na początku wojny Antek z kolegami konstruowali granaty i szykowali się do walki z Niemcami. Po 17 września chłopcy musieli walczyć z Armią Czerwoną. Po kapitulacji Grodna Antek trafia do Kazachstanu i tak zaczyna się jego wojenna odyseja. Przygody Antka oraz jego przyjaciół pokazują wojenne losy milionów Polaków oraz ważne momenty II wojny światowej. Antka możecie poznać dzięki komiksom wydany przez Instytut Pamięci Narodowej. Komiksy są humorystyczne, akcja dynamiczna, a Antek niczym super bohater zawsze cało wychodzi ze wszystkich opresji. Serdecznie polecam jako wakacyjną lekturę.

Ciekawostka:

Kilka animacji komiksów z Antkiem możecie oglądać na YouTube.



*Grodno- dziś miasto na Białorusi, przez II wojnę światową znajdowało się w Polsce. W obronę Grodna



Coś na ząb

Kinga Brzuś

Jemy, aby żyć. Żyjemy, aby jeść. Takie zabawne słowa usłyszałam kiedyś będąc w szkole.

Natchnęło mnie to do stworzenia tego artykułu, w którym przytoczę Wam kilka ciekawostek.

Pomidor

Sok pomidorowy potrafi zmienić smak, kiedy lecimy samolotem! Staje się wtedy bardzo słodki.

Miód

Miód to jedyny produkt spożywczy, który się nie psuje. Odkryto go w 1922 r. w grobowcu faraona Tutenchamona i nadal okazał się jadalny!

Ketchup

W 96% amerykańskich domów znajdziemy ketchup, ale nie sól i pieprz.

Banany i czosnek

Zapach bananów bardzo przyciąga, a czosnek odstrasza! Już wiecie o co chodziło z wampirami.

Jabłko, ziemniaki, cebula

Jeśli zatkasz nos, jabłko, cebula i ziemniaki będą miały taki sam smak!

Lody

W Japonii produkuje się niespotykane smaki lodów. Jest to np.: smak ośmiornicy, skrzydełek kurczaka czy nawet... koniny!

Jabłka

Na świecie jest tyle odmian jabłek, że gdyby człowiek chciał zjeść codziennie po jednym zajęłoby to 22 lata.

Szpinak

Jeżeli masz kiepski humor, powinieneś sięgnąć po szpinak. A to wszystko dzięki tryptofanowi, która obniża negatywne emocje.

Hamburgery

A na koniec... W każdej sekundzie na całym świecie w McDonald's jest sprzedawane 75 hamburgerów.



W oku (ukrytej) kamery

Kacper Janczy

Zobacz, jak wygląda codzienność w naszej szkole na tych kilku zdjęciach!







Galeria sztuki

Przygotowanie: p. Elżbieta Wojdyła

Pomimo tego, że nasza szkoła jest szkołą sportową, to mamy również inne pasje. W tym artykule pragniemy zaprezentować Wam prace plastyczne, jakie stworzyli nasi uczniowie.

