

# ZBLIŻA SIĘ DZIEŃ ZIEMI



**Dzień Ziemi, najważniejsze, najbardziej znane i najhuczniej obchodzone ze świąt ekologicznych, a jednocześnie zbyt często poświęcone śmieciom, zakazom i nakazom (zakręć kran, zgaś światło, drukuj dwustronnie itp.) i jednorazowym akcjom.**

Chcielibyśmy zachęcić Was do celebrowania tego święta w zupełnie inny sposób. Do tego, żebyście wyszli ze szkoły, wyszli z domu i poszli do przyrody, do lasu, na łąkę, do parku, albo chociaż na poszukiwanie przyrody w zasięgu wzroku.

Zebyście poświęcili czas na bycie z przyrodą, na refleksję, jak ona jest dla nas ważna, ale i jak jest fascynująca, piękna, ciekawa. Szczególnie zasiedziały w betonie mieszczuchom chcemy przypomnieć (a młodszym

pokazać), że czas spędzony w lesie czy na łące nie jest czasem zmarnowanym, szczególnie jeśli damy sobie możliwość faktycznego bycia z przyrodą, a nie tylko w jej otoczeniu. W tym celu warto wyłączyć telefony, tablety, mp4, schować książki czy gazety,

a nawet przestać na chwilę rozmawiać. Warto usiąść lub położyć się w ustronnym miejscu, dotknąć trawy, zasłuchać się i zapatrzeć. Poobserwować mrówki, zbadać fakturę liści, zrobić to, czego zwykle nie robimy... nawet podczas niedzielnego spaceru w parku.

I powtarzać to, jak często się da, bo Dzień Ziemi jest każdego dnia!

**SPRÓBUJECIE?!**

# ALE JAJA!

Przeciętny Polak zjada w okresie Wielkanocy 15 jajek. Rocznie jemy ich 150, łatwo więc policzyć, że aż 10% wszystkich zjadanych jajek przypada właśnie na Wielkanoc. 😊

## Co wiesz o jajku?

### TARCZKA ZARODKOWA

To grupa komórek w kształcie spłaszczonego dysku (stąd jej angielska nazwa: disc), w której rozwija się embrion. Czasami po rozbiciu widać niewielką plamkę krwi w jajku. Wiele osób krzyczy wtedy z obrzydzeniem: „Nie jem! To zarodek! Z tego się wykluje mały kurczaczek!”. Z takich plamek żaden mały kurczaczek by się już nie rozwinął, bo to nie jest zarodek. To tylko mały skrzep, plamka krwi.

Czy można takie jajko jeść? Oczywiście. Ta plamka w żaden sposób nie wpływa na jakość jajka.

### ŻÓŁTKO

Jest zdrowe. Zawiera fosfolipidy, witaminy, a nawet substancje odpornościowe (immunoglobuliny).

### BIAŁKO

Większość substancji odżywczych zawartych w jajkach znajduje się w żółtkach. Białka to w 90% woda plus śladowe ilości sodu, potasu i witamin z grupy B.



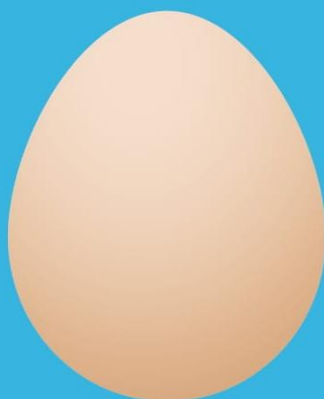
### MEMBRANA (biała błona) skorupki jajka

To jest ta dziwna „siateczka”, która czasami przykleja się do skorupki jajka, gdy chcemy je obrać. Choć wydaje się niepozorna, jest bardzo ważna i zdrowa. Składa się głównie z białka i kolagenu. Uważana jest za naturalny lek w chorobach stawów.

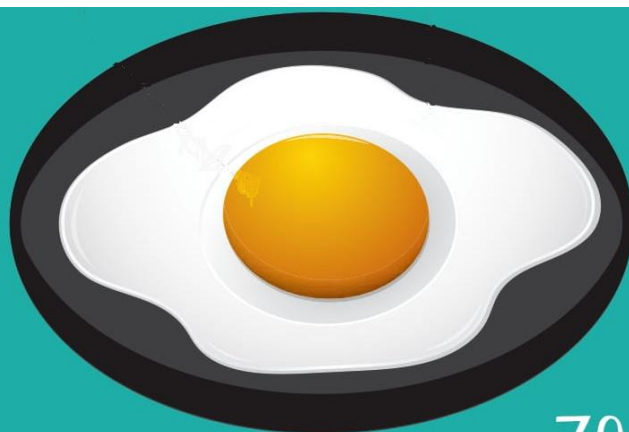
### SKORUPKA JAJKA

Jest w niej aż 25 zdrowych minerałów, np. selen, cynk, siarka czy krzem. Jej skład jest... zbliżony do składu ludzkich kości. Gdyby znaleźć sposób na bezpieczne wyszorowanie skorupki (groźba salmonelli!), byłyby one... w pełni jadalne dla człowieka.

## Do czego można użyć skorupki jajek?



- DO PRANIA. Wystarczy włożyć pokruszoną skorupkę do worka i wrzucić do pralki. Trzeba tylko uważać, żeby dokładnie zawiązać worek, bo pokruszone skorupki mogłyby zniszczyć pralkę.
- DO CZYSZCZENIA WAZONU. Wystarczy wrzucić do niego skorupki z cytryną, zostawić na kilka dni od czasu do czasu mieszając – a po kilku dniach wazon odzyska świeży wygląd.
- DO ODSTRASZANIA ŚLIMAKÓW W OGRODZIE. Wystarczy rozsypać skorupki jajek. Takie „przeszkody” skutecznie zniechęcają ślimaki do spacerów.
- DO ŁAGODZENIA SKUTKÓW UKĄSZEŃ OWADÓW. Wystarczy mieszać pokruszone skorupki z octem jabłkowym – i taką mieszankę przykładać do bąbli.



Jak wygląda jajko po 1, 2, 3... minutach gotowania? **ZOBACZ!**

**0** min

**1** min

**2** min

**3** min

**5** min



**7** min

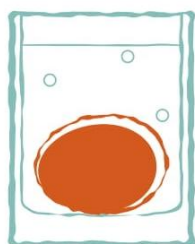
**9** min

**11** min

**13** min

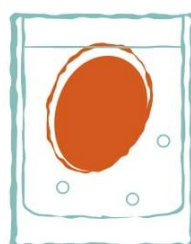
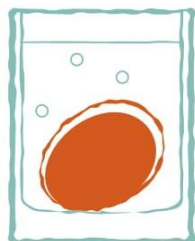
**15** min

Nie jesteś pewien, czy jajko jest świeże?  
Włóż je do szklanki z wodą i sprawdź!



NAJŚWIEŻSZE - MOŻNA SPOKOJNIE JEŚĆ

TYGODNIOWE - MOŻNA ZJEŚĆ



2-3 TYGODNIE - LEPIEJ NIE JEDZ

BARDZO STARE  
- ABSOLUTNIE NIE JEDZ!



# CO ZROBIĆ?

Jeśli ma się jakiś problem, można próbować sobie z nim poradzić.  
Sprawdźcie, jakie problemy mieli nasi czytelnicy...

## Jak wytrzymać z krytykantką?

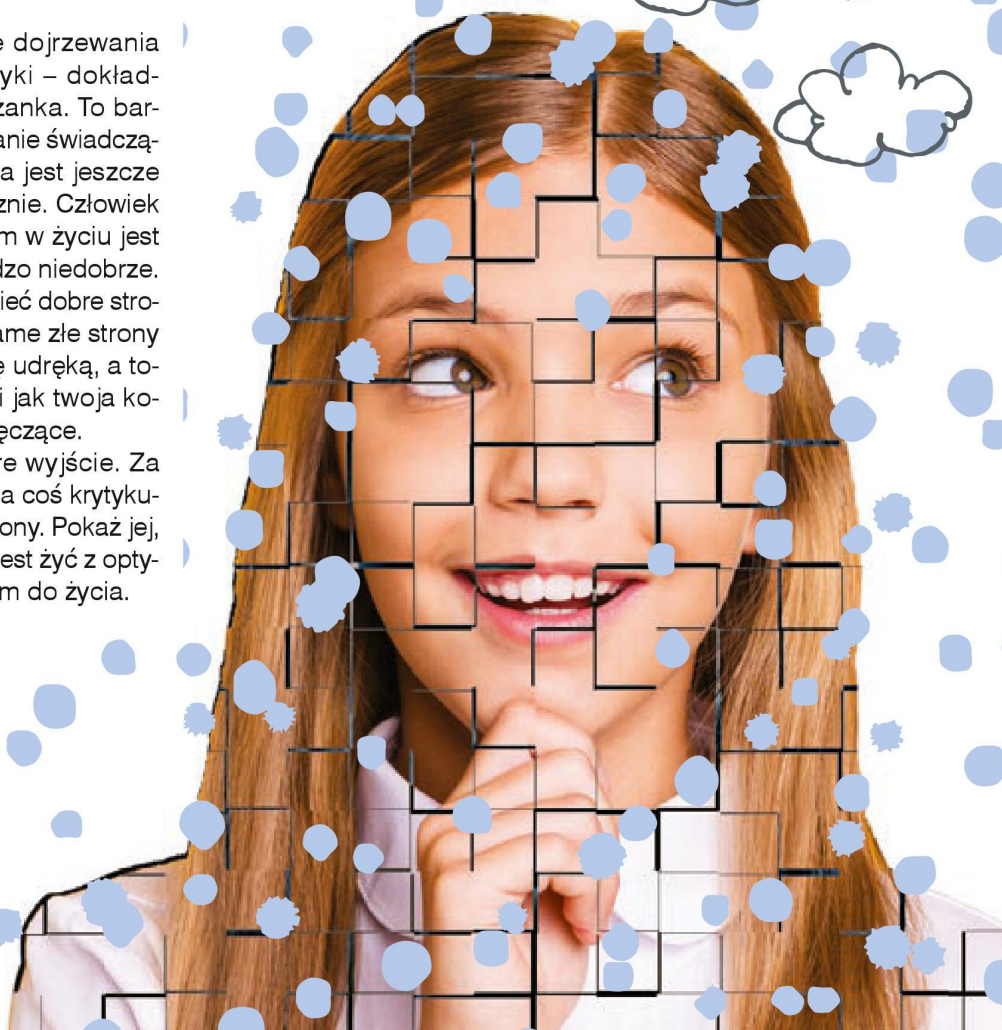
Mam najlepszą przyjaciółkę (Alicję). Ona krytykuje wszystkich, strasznie grymasi i nie umie nikogo pochwalić. Wszystko jest zawsze złe. Z wszystkiego się naśmiewa. Nienawidzę jej podejścia i nawet myślę, czy powinnam być jej przyjaciółką... Co mam zrobić?

H.

## Redakcja wyjaśnia:

Wiele osób w okresie dojrzewania przechodzi czas krytyki – dokładnie tak jak twoja koleżanka. To bardzo dziecinne zachowanie świadczące o tym, że koleżanka jest jeszcze mało dojrzała psychicznie. Człowiek dojrzały wie, że czasem w życiu jest dobrze, a czasem bardzo niedobrze. Warto nauczyć się widzieć dobre strony, bo jeśli widzi się same złe strony sytuacji, życie staje się udręką, a towarzystwo takich ludzi jak twoja koleżanka jest bardzo męczące.

A co robić? Jest dobre wyjście. Za każdym razem, gdy ona coś krytykuje, ty pokazuj dobre strony. Pokaż jej, że o wiele przyjemniej jest żyć z optymistycznym podejściem do życia.





### Kiedy pojedę za granicę?

Wstydzę się, że jeszcze nie byłam za granicą. W mojej klasie wszyscy już gdzieś byli, a niektórzy nawet kilka razy, tylko ja nie. Moi rodzice mają działkę niedaleko jeziora i co roku tam spędzamy całe lato. A ja chciałabym wreszcie gdzieś pojechać za granicę, bo to moje marzenie!

Gosia

**Redakcja wyjaśnia:** Być może u ciebie w klasie wszyscy poza tobą byli już gdzieś za granicą, ale w Polsce wiele dzieci, nawet znacznie od ciebie starszych, w ogóle nie wyjeżdża na wakacje. Ty masz dom, jezioro, co dla wielu twoich rówieśników jest marzeniem.

Sposób spędzania wakacji zależy od zamożności rodziców, jeśli więc w twoim domu jest dobra sytuacja finansowa, powinnaś powiedzieć rodzicom, o czym marzysz. Jeśli zaś sytuacja jest zła, pamiętaj, będzie im przykro, że ich córka marzy o czymś, na co ich nie stać. Dlatego od dziś wszystkie swoje pieniądze (kieszonkowe, urodziny, święta) zbieraj na wyjazd i wyraźnie to całej rodzinie powiedz: „Od dziś na nic nie wydaję, bo zbieram na wyjazd za granicę”.

### Nienawidzę szkoły muzycznej!

Od kilku lat chodzę do szkoły muzycznej, ale już nie chcę ćwiczyć gam! Chcę robić coś innego w wolnym czasie. Na razie nie mam szansy robić czegoś innego, bo rodzice powiedzieli, że nie mogę zrezygnować ze szkoły muzycznej. A ja mam inną, prawdziwą pasję, tylko rodzice tego nie rozumieją. Jak przekonać rodziców do mojej pasji?

Z.

**Redakcja wyjaśnia:** Wiesz, czym różnią się ludzie sukcesu od pozostałych? Ludzie sukcesu robią rzeczy, których innym nie chce się robić. Nie napisałaś, jaki konkretnie masz problem ze szkołą muzyczną, dlatego musisz sama zrobić rachunek zysków i strat.

Zyski ze skończenia szkoły muzycznej są ogromne. Umiesz grać na instrumencie, będziesz świadomym odbiorcą sztuki, obracasz się w towarzystwie ludzi sztuki, będziesz miała dodatkową umiejętność, w przyszłości może nawet będziesz znaną artystką. Teraz pomyśl, jakie są straty. Czy twoje poświęcenie jest tego warte? Sama o tym zdecyduj. Jeśli nie jest warte, tak długo rozmawiaj z rodzicami, aż cię wypiszą ze szkoły muzycznej, bo przy złym nastawieniu na pewno nie zostaniesz muzykiem.

# Kochamy zwierzaki!

Wierni przyjaciele, wspaniali towarzysze zabaw i spacerów – wasze zwierzaki są wyjątkowe!

Za co kochacie zwierzaki

– mówią czytelnicy "Szkolnego Dzwonka BIS"...

Za to, że są takimi wspaniałymi przyjaciółmi.

Za to, że możemy im powierzyć swoje sekrety, a one nikomu tego nie powiedzą.

Za to, że potrafią poprawić nam humor.



OLA R.

Zwierzaki kocham za to, że pomagają nam oraz są wiernymi przyjaciółmi.

Ptaki kocham za to, że rano pięknie śpiewają.

Kocham konie, bo są niezwykle piękne.

ROKSANA

1. Są najlepszymi przyjaciółmi.
2. Zawsze się cieszą, jak mnie widzą.
3. Uwielbiają się bawić (tak jak ja).
4. Za ich mięciutkie futerko, które uwielbiam głaskać, co one też kochają.

PS Mam dwa kotki, pieska i dwie rybki.

MAJA M., 10 LAT



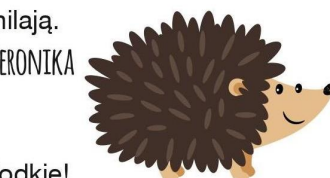
Kocham zwierzaki za to, że:

- pocieszają mnie, kiedy jestem smutna;
- nigdy nie marudzą;
- bardzo często się łaszą i przymilają.

WERONIKA

Są słodkie!  
Można się do nich przytulić,  
gdy jest nam smutno.  
Można się nimi opiekować!

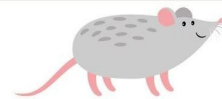
NATALIA



1. Masz zły dzień w szkole? Niezapowiedziana kartkówka? A może coś jeszcze innego? Nieważne. Twój zwierzący przyjaciel zawsze cię pocieszy i przytuli, a gdy powiesz mu, co cię gryzie, wysłucha i nikomu nigdy nie powie.
2. Nuda, nuda i jeszcze raz wielka nuda! Zwierzący zapewni wam ruch na spacerze, zabawę i... koniec z nudą!
3. Masz zwierzący? Dzięki niemu zyskujesz przyjaciela na całe życie i uczysz się szacunku do zwierząt.

Właśnie za to kocham zwierzęta i nigdy, nigdy w życiu nie przestanę ich kochać!

DOMINIKA



Zwierzaki kocham za to, że:

- są miłusie i słodkie;
- bawią się ze mną;
- kochają mnie.

MICHALINA P.



1. Kochają bezwarunkowo!
2. Można na nie zawsze liczyć!
3. Nie porzucają swoich właścicieli!

WIKTORIA



Bo są słodkie.  
Bo są przy nas.  
Bo nas kochają.

HANIA W.