

Wiosna, ach to ty?



Z radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer gazetki. Wreszcie w pełni wiosenny! Nasi redaktorzy wykorzystują każdą okazję do zrobienia wiosennych zdjęć, więc dodajemy je, gdzie tylko możemy. Cieszcie się wiosną, oglądajcie i czytajcie!

W numerze:

- @ majowe święto;**
- @ o drzewach słów kilka;**
- @ pasje naszych redaktorów;**
- @ o akceptacji siebie;**
- @ rady dla właścicieli psów.**

WITAJ MAJOWA JUTRZENKO!

Amelka

Konstytucja 3 maja – została uchwalona 3 maja 1791 roku. Ustawa ta regulowała ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Była to pierwsza konstytucja w Europie, a druga na świecie. Co roku 3 maja uroczystie świętujemy kolejną rocznicę tego wydarzenia. Ten dzień to jedno z najważniejszych polskich świąt państwowych. Konstytucja 3 maja powstała w bardzo trudnych dla Polski czasach. W 1772 roku Rosja, Austria i Prusy zajęły część naszych ziem- był to pierwszy rozbiór Polski. Król Stanisław August Poniatowski i inni Polacy przystąpili do reform. W 1788 zwołano sejm, który potem nazwano Sejmem Czteroletnim miał on zdecydować, co poprawić w kraju, aby go wzmocnić.



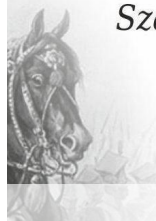
Najważniejszym dziełem było uchwalenie w 1791r. konstytucji. Konstytucja 3 maja zawierała reformy niezbędne do naprawy państwa.

Ciekawostki

1. Konstytucja została uchwalona na Zamku Królewskim w Warszawie.
2. Autorami byli: król Stanisław August Poniatowski, Ignacy Potocki, Hugo Kołłątaj i Stanisław Małachowski.
3. W dniu uchwalenia Konstytucji 3 maja przestała istnieć Rzeczpospolita Obojga Narodów, a w jej miejsce została powołana Rzeczpospolita Polska.
4. Katolicyzm został uznany za religię panującą, zapewniając jednocześnie swobodę wyznań.

Hymn Polski

*Jeszcze Polska nie zginęła,
Kiedy my żyjemy.
Co nam obca przemoc wzięła,
Szablą odbierzemy.*



*Marsz, marsz Dąbrowski,
Z ziemi włoskiej do Polski.
Za twoim przewodem
Złączym się z narodem.*

Stanisław Aleksandrak

Rocznica

*Trzeci Maja radością wiosenną
wszystkich ludzi dziś w Polsce powitał,
Sztandarami biało-czerwonymi
umała się Rzeczpospolita.
Umały się też pierwszym kwieciami
łąki, pola i w ogrodach drzewa,
Maj się pieśnią zwycięskiej wiosny
zgodnym chórem z ludzi rozśpiewał.
Rozpłynęła się już pieśń radosna
głośnym echem po ojczystym kraju
– Witaj, witaj, Majowa Rocznico,
pamiętny Trzeci Maju!*



Drzewa nasza nadzieja

Ola Stompor



Drzewo:

Iglaste - mają liście w postaci igieł lub łusek. W zdecydowanej większości są wiecznie zielone. Przykłady drzew iglastych to: sosna, świerk, jodła, modrzew.

Drzewa liściaste to rośliny okrytonasienne, które występują w klimacie ciepłym i umiarkowanym. Liście drzew liściastych mają dość szerokie blaszki, mogą być zielone, jednobarwne lub wielobarwne, złożone lub pojedyncze, większe lub mniejsze.

Drzewa łuskowe np. jałowce są podatne na choroby grzybowe, często są atakowane przez mszyce.



Oto najbardziej charakterystyczne dla polskich lasów drzewa:

- Sosna – najpopularniejsze drzewo w Polsce
- Świerk – smukła i prosta budowa
- Buk – jedno z najpiękniejszych drzew liściastych
- Brzoza – pionierski gatunek
- Jodła – mocny iglak o szarej korze
- Modrzew – drzewo z sezonowymi igłami
- Cis – długowieczne drzewo iglaste
- Lipa – drzewo liściaste o wyjątkowych właściwościach
- Wierzba – lecznicze drzewa w Polsce
- Olcha – drzewo lubiące wilgoć
- Klon – rozłożyste drzewo o dużej koronie
- Grab – leszczynowiec z lasów mieszanych
- Dąb – najgrubsze polskie drzewo

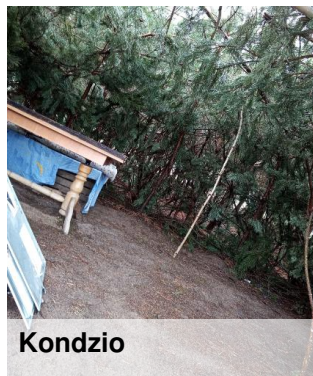
Drzewa odgrywają dużą rolę w życiu człowieka, dostarczają tlenu, stanowią jeden z popularnych materiałów budowlanych, jakim jest drewno, wykorzystywane są także takie substancje jak żywica lub kauczuk. Drewno służy również jako materiał opałowy dostarczający energii cieplnej. Jednym z powszechnych zastosowań jest również produkcja papieru. Jednak najlepsze, moim zdaniem zastosowanie, to... funkcja ozdobna: nie przetwarzamy, nie ścinamy, tylko...patrzmy!

Leśny domek

Konrad Stępień

W tym artykule zaprezentuję Wam własnoręcznie robiony szałas w moim lasku. Od zawsze chciałem mieć domek w polu, ale zawsze było to trudne do zrobienia i nie miał mi kto pomóc. Pewnego razu postanowiłem zrealizować moje marzenie. Najpierw myślałem, żeby zrobić z desek, ale miałem pod ręką gałęzie z sosny i fajne miejsce, więc w lasku sosnowym zrobiłem konstrukcję na drzewach, po prostu oparłem gałęzie i je przywiązałem.

I tak oto powstał ten domek... Jeszcze do środka wstawiłem stół i ławkę do siedzenia, zrobiłem wejście i podłogę, podparłem dach gałązką i położyłem dywan. Przed domkiem znajduje się droga na moim polu, tam gdzie jeżdżę quadem. Za tą dróżką znajduje się ognisko w dole obłożone ceglami, aby można było smażyć kiełbaski lub się ogrzać. Idealny domek na letnie wieczory! Będę tam przyjeżdżał quadem, zapraszałem znajomych i rodzinę. Przy wykonaniu domku pomagał mi kolega, którego serdecznie pozdrawiam :)



Kondzio



Konrad



Kondzio

Konrad



Zwariowany kostium

Oliwia



Oto mój kostium, był wzorowany na kostiumach fandumu furry. Jeżeli nie wiesz co to, to teraz wytłumaczę:

Furry (z ang. „futrzak, futrzastość”) – termin określający osobę, która interesuje się lub zajmuje się twórczością związaną z tzw. sztuką futrzastą, skupioną wokół antropomorficznych zwierząt lub mitycznych, czy też fikcyjnych stworzeń. Jest to też pojęcie opisujące społeczność, subkulturę składającą się z osób o wyżej wymienionych upodobaniach lub zachowaniach. Czasami odnosi się również do postaci łączących cechy ludzi i zwierząt, występujących w kilku formach. Ten fandum jest bardzo hejtowany ze względu na niektóre niestosowne treści.

Ja jednak nie należę do tego fandumu, tylko zrobiłam tę głowę. W języku furry to się nazywa "furrhead".

Proces tworzenia:
Zacząłam tworzyć to pod koniec lutego. Chociaż że zastanawiałam się nad tym do dłuższeeeego czasu.

Najpierw trzeba było kupić potrzebne materiały.

- Kominiarka (Musiałam ją sama zrobić, bo nie mogłam zrobić).
- Pianka Tapicerska.
- Sztuczne futro - ja wybrałam biały, kremowy, jasny niebieski, beżowy i czarny (właśnie z tego zrobiłam kominiarkę).
- Pistolet do kleju, i pałki kleju.
- Zestaw do szycia.
- Specjalna kratka do ścierania.
- Głowa manekina (na której to robiłam).

Wiem... troszkę dużo materiałów, a wyniosło mnie to około 150-200 zł (nie pamiętam dokładnie ile, bo dawno to kupiłam). Może to wydawać się łatwe, ale potrzebna jest też wiedza, jak to zrobić.

Podsumowując: obejrzałam kilkanaście filmików, poświęciłam około 3-4 godziny lub nawet więcej na oglądanie tutoriali. Ale się opłaciło. A teraz pozostało...zrobienie futra!

Quady - moja pasja

Konrad Stępień



Quad jest widoczny na zdjęciach....



Quad

Konrad

Jazda quadem to moja pasja. Gdy jeżdżę, czuję się świetnie i się odstresowuję. Kocham to! Gdybym nie miał quada, nie wiem, co bym zrobił. Był to quad brata (dostał go na komunię), teraz jest mój, ponieważ brat ma już 21 lat. Gdy mam czas, jeżdżę nim codziennie: przeważnie do mnie do lasu, na pole lub po naszej wsi, po polnych drogach. Unikam drogi asfaltowej. Nie wolno mi po niej jeździć, ponieważ nie mam rejestracji, ani odpowiednich dokumentów do jazdy. Jeżdżę quadem z moimi kolegami, którzy mają też takie sprzęty, ale nie quady tylko crossy. Dalej chcę rozwijać swoją pasję. Dobrze się znam na mechanice i obsłudze takich pojazdów, głównie quadów, ale też crossów. Niestety aktualnie mój quad nieco niedomaga, ale trudno się dziwić... ma już 13 lat, czyli tyle, co ja. Nie zamierzam jednak rezygnować ze swojej pasji - mam w planach nowy sprzęt.



Pokochaj siebie



<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>

Przyczyny

Zaburzenia odżywiania spotyka się często u nastolatków, borykających się z zaniżoną samooceną. Choroby te trzeba leczyć, ponieważ szybko prowadzą do wyniszczenia organizmu, a nawet do śmierci. 90-95 procent chorych stanowią kobiety. Nastolatki są zewsząd bombardowane reklamami z wizerunkiem kobiet idealnych. Nic dziwnego, że same pragną takie być. Niemożność osiągnięcia ideału powoduje poczucie frustracji i zaniżenia poczucia własnej wartości. Szczególnie podatne na taki przekaz są osoby młode, dopiero wchodzące w dorosłość.

Leczenie

Leczenie zaburzeń odżywiania trwa długo (nawet kilka lat). Czasem konieczne jest odizolowanie chorego od dawnego środowiska, które powodowało nasilenie objawów choroby. Podstawą leczenia zaburzeń odżywiania jest psychoterapia. Zazwyczaj dobre efekty daje terapia poznawczo-behawioralna, dzięki której pacjent może zmienić fałszywe myślenie o swoim ciele. Pomocne może być także włączenie w proces leczenia bliskich pacjenta (terapia rodzinna). Kiedy stan chorego zagraża jego życiu, konieczna jest hospitalizacja.

Co to wogóle jest?

Zaburzenia odżywiania to poważne zaburzenia psychiczne, które wyniszczają organizm chorego. Anoreksja, bulimia, ortoreksja - wszystkie te choroby łączy obsesja jedzenia. Zapadają na nie głównie osoby młode, u których dopiero kształtuje się tożsamość.

Zaburzenia odżywiania to poważne zaburzenia psychiczne, w których główną rolę odgrywa jedzenie. Chory może odmawiać posiłków i głodzić się (anoreksja) lub kompulsywnie objadać się, dążąc do pozbycia się pokarmu i prowokując wymioty (bulimia). Choć główne objawy zaburzeń odżywiania dotyczą ciała i wszystkiego, co wiąże się z jedzeniem, problem ma podłoże psychiczne.

Anoreksja

Anoreksja to popularne zaburzenie odżywiania, inaczej nazywane jadłowstrętem psychicznym. Charakteryzuje się znaczną redukcją masy ciała w wyniku ograniczenia spożywanych pokarmów. Osoby chore są nieustannie niezadowolone z własnego ciała i z czasem rezygnują z życia towarzyskiego.

Bulimia

Bulimia to zaburzenie odżywiania, które przejawia się napadami niekontrolowanego objadania się i lękiem przed przybraniem na wadze. To również prowokowanie wymiotów, przyjmowanie środków przeczyszczających i moczopędnych, lewatywy lub intensywne ćwiczenia fizyczne. Bulimicy robią sobie krzywdę, ponieważ chcą uzyskać idealną, szczupłą sylwetkę, nawet wtedy, gdy nie mają nadwagi.

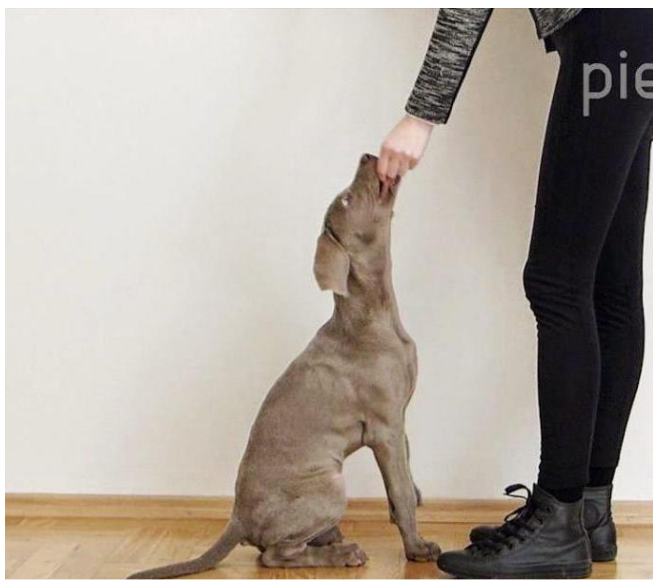
Ortoreksja

Ortoreksja to zaburzenie łaknienia, które polega na przywiązywaniu nadmiernej wagi do jakości spożywanego pokarmu. Osoby cierpiące na ortoreksję stosują źle zbilansowaną dietę, która jest uboga w niektóre składniki odżywcze. Prowadzi to do niedożywienia.

Aldona

Jak wytresować psa?

Ola Stompor



Komenda "siad" jest bardzo przydatną metodą odwrócenia uwagi pupila na spacerze od innego psa. Instrukcja nauki komendy „siad”:

1. Zachęć psa do siadu za pomocą smakołyku trzymanego w dłoni.
Trzymaj psi przysmak w zamkniętej dłoni na wysokości nosa lub uszu psa. Wolnym ruchem przesuwaj dłoń ze smakołykiem między uszami pupila, w kierunku ogona. Ten ruch naturalnie wymusza na czworonogu pozycję siedzącą. Nagroź psa.
2. Naprowadź psa do siadu za pomocą dłoni bez smakołyku w środku.
Wykonaj ten sam ruch, ale bez przysmaku w zamkniętej dłoni. Kiedy pies usiadzie, nie zapomnij go nagrodzić.
3. Dodaj komendę słowną „siad”
Postępuj w ten sam sposób, ale dodaj wyraźną komendę „siad”. Nagroź go, kiedy prawidłowo wykona komendę.
4. Zredukuj gest dłoni.
Stopniowo otwieraj dłoń podczas nauki komendy, a następnie zachęcaj do jej wykonania jedynie za pomocą słowa „siad”.
5. Stopniowo przestań nagradzać psa smakołykami. Zastąp je nagrodą słowną.

Nauka komendy "leżeć" przychodzi psu o wiele łatwiej, jeśli opanował już komendę „siad”. Komenda przydaje się, kiedy nie chcesz, by pies skakał na Ciebie, na gości lub na drzwi.

Instrukcja nauki komendy „leżeć”:

1. Zachęć psa do leżenia za pomocą smakołyku trzymanego w dłoni.
Nakieruj psa za pomocą zamkniętej dłoni ze smakołykiem w środku do pozycji leżącej. Wystarczy, że skierujesz dłoń ze smakołykiem w kierunku podłogi. Pies powinien sam się położyć. Nagroź psa za wykonanie czynności, o którą Ci chodziło.
2. Naprowadź psa do leżenia za pomocą dłoni bez smakołyki w środku.
Wykonaj ten sam ruch zaciśniętą dłonią. Nagroź psa, kiedy ten się położy.
3. Dodaj komendę „leżeć”
Postępuj w ten sam sposób, ale dodaj wyraźną komendę „leżeć” lub „waruj”. Nie zapomnij nagrodzić psa, kiedy się położy.
4. Zredukuj gest dłoni
Skup się przede wszystkim na wypowiedzeniu komendy. Stopniowo przestań nakierowywać psa za pomocą ręki.
5. Stopniowo przestań nagradzać psa smakołykami. Zastąp je nagrodą słowną, np. „dobry pies”.

