



Wędrowniki Ptaków

Każdy z nas na pewno zastanawiał się kiedyś dlaczego ptaki, gdy nadchodzi okres jesienno-zimowy pokonują tysiące kilometrów i migrują do ciepłych krajów. Odpowiedź na to pytanie jest oczywista. Skrzydlate stworzenia odlatują z powodu zmian warunków atmosferycznych i braku pokarmu, bez którego nie mogłyby funkcjonować.

1. Skąd wiedzą dokąd mają lecieć?

Tą niezwykłą umiejętność ptaki zawdzięczają swojemu instynktowi. Loty ptaków są ustalone dziedzicznie i dlatego nawet młode osobniki danego gatunku, które po raz pierwszy udają się do ciepłych krajów, wiedzą jaką drogą lecieć. Ptaki przed wylotem gromadzą spore zapasy tłuszczu, a niektóre gatunki przestawiają się na nocny styl życia.

2. Klucze

Podczas wędrowki skrzydlate stworzenia tworzą charakterystyczną formację jaką jest klucz. System ten ma na celu zaoszczędzić duże pokłady energii ptaków. Niestety przywilej ten nie dotyczy osobnika lecącego na samym przodzie dlatego też stworzenia te zmieniają się na swoich pozycjach.



Lasówka czarnogłowa

Czy da się przelecieć 3 tysiące kilometrów nad oceanem, nie mając żadnych punktów orientacyjnych, a mimo to trafić bezbłędnie do celu? Zdolność tą posiada niewiele ptaków, nawet tych migrujących pomiędzy kontynentami. Zdecydowanymi mistrzami w takich długich, nieprzerwanych lotach nad oceanem są lasówki czarnogłowe, które co roku gdy nadchodzi jesień wybierają się z Ameryki Północnej na zimowisko do Wenezueli. Lecą cały czas nad Atlantykiem, nie zatrzymując się ani razu po drodze. Kierują się wyłącznie wskazaniami pola magnetycznego.

Rybitwa popielata

Rybitwa popielata podróżuje dalej niż jakikolwiek inny ptak. Co roku pokonuje trasę z jednego końca kuli ziemskiej na drugi i z powrotem czyli ponad 50 tys.km.



Antonina Proszkowiec



Kiedy

Czy ktoś z Was miał kiedyś taką sytuację, że mimo iż uczył się 5 godzin do sprawdzianu to i tak nie potrafił się nauczyć? Zastanawialiście się dlaczego tak się dzieje? Wiecie co należy zrobić, aby wasz mózg uczył się lepiej, szybciej? Odpowiedzi na te pytania poznacie w tym artykule.

m ó z g

lepiej się uczy?

Dlaczego mimo iż siedzimy długo przy nauce niewiele umiemy?

Przyczyn tego może być wiele. Niektórym z nas lepiej do głowy wchodzi matematyka, innym biologia, a jeszcze innym języki obce. Każdy z nas ma przedmioty, z których będzie się lepiej uczył. Każdy ma inne predyspozycje



do nauki, więc nie warto jest się przejmować tym, że jeden przedmiot nam nie wychodzi, bo inny może nam wejść do głowy lepiej i szybciej.

Kolejną i bardzo częstą przyczyną tego typu sytuacji może być brak odpoczynku. Wielu z nas często uczy się przez długi czas, bez przerwy. Jest to bardzo duży błąd. Nasz mózg potrzebuje przerwy na odpoczynek i regenerację. Najlepiej w czasie przerwy wywietrzyć pokój lub wyjść zaczerpnąć powietrza. Dotleniony mózg zdecydowanie lepiej pracuje. Jeżeli więc uczycie się, to róbcie sobie regularne przerwy na relaks. Wtedy wasz mózg też się „wyluzuje”, i będzie znów gotowy do pracy.

Często bywa tak, że podczas nauki czytamy tekst nie rozumiejąc jego znaczenia. Jest to ogromny błąd, ponieważ gdy czytamy coś wiele razy, lecz tak naprawdę nie rozumiemy sensu tekstu, to nasz mózg nie będzie w stanie zapamiętać istotnych informacji. Istotnym czynnikiem jest nasze nastawienie do nauki.

Jeżeli dany temat nas nudzi i nie widzimy sensu nauki, to niestety nasz mózg, mimo koncentracji nie przyswoi wiedzy. Pamiętajcie, istotny wpływ na efektywność nauki ma pozytywne nastawienie i odpowiednia motywacja.

Warto podczas nauki podkreślać sobie istotne informacje. Podczas czytania tekstu np. z biologii zakreślajmy sobie najważniejsze hasła. Nasz mózg lubi kolory, więc dzięki temu łatwiej się nauczymy do sprawdzianu.

Kiedy najlepiej się uczyć

Badania naukowe udowodniły, że najlepiej jest się uczyć po południu lub wieczorem. Ta pora dnia jest najlepsza dla mózgu. Uczy się on wtedy lepiej i o wiele szybciej. Za pewne wiecie, że najgorszą porą na naukę jest późny wieczór i noc. Nasz mózg jest wtedy zmęczony i na pewno nie zapamięta istotnych informacji.

Co powinno się robić, aby mózg lepiej i szybciej zapamiętywał informacje (powtórzenie)

1. Podkreślać sobie przydatne informacje.
2. Uczyć się o najlepszych dla mózgu porach. (popołudniowe i wieczorne)
3. Robić sobie regularne przerwy na relaks.
4. Starać się zrozumieć, czego tak naprawdę się uczysz.
5. Należy zapewnić organizmowi odpowiednią ilość snu. (ok. 8 godzin)
6. Nie denerwować się, gdy nauka nam nie wychodzi.

Techniki nauki

1. Zasada 40 sekund. Po przeczytaniu tekstu, z którego się uczysz, powtórz sobie przez 40 sekund najistotniejsze informacje. Rób sobie takie 40-sekundowe powtórki 2 lub 3 razy.
2. Zaczynaj zadania od tych najtrudniejszych. Dzięki temu mózg przyzwyczai się do zadań trudnych i zadania, które są prostsze zrobicie o wiele szybciej i skuteczniej.
3. Rób ręcznie notatki. Im częściej i głębiej przetwarzamy treść, tym lepiej ją zapamiętujemy.

Mam nadzieję, że ten artykuł okazał się dla was przydatny. Pamiętajcie, nasz mózg potrzebuje też odpoczynku i relaksu. Jestem przekonany, że dzięki tym informacjom będzie wiedzieli, jak i kiedy się uczyć, aby rezultat był zadawalający.

Tomasz Hadzicki ●





o nauce

pokrótce

Przyszedł wrzesień, październik, listopad a wraz z nimi nauka. Spędzamy z nią całe nasze życie, czy to w szkole, czy później w pracy. Dla niektórych nauka to zabawa, coś, co uwielbiają robić i przychodzi im to z łatwością. Inni jednak mają większy problem i nawet nauka kilku słówek z obcego języka jest istną katorgą. Może być to winą złych warunków, w jakich dana osoba zdobywa wiedzę. Każdy mózg potrzebuje odpowiedniego środowiska do przyswajania nowych informacji.

Zacznijmy od czasu, kiedy to nasz mózg pochłania najwięcej informacji. Kiedy jesteśmy młodzi, uczymy się szybciej i efektywniej. Dostyc często są to rzeczy, których nie powinniśmy wiedzieć lub potrafić zrobić. Ale dlaczego? Pomijając fakt, że mózg na przykład nastolatka jest „zawalony” zbędnymi informacjami, gdyż zbyt duża ilość wiedzy powoduje nadmierną analizę, co utrudnia jej zapamiętanie. Wraz z wiekiem coraz mniej uczymy się poprzez własne doświadczenie. Duża część wiedzy pochodzi z teorii zawartej w książkach, czy z wykładów. Informacja, którą usłyszeliśmy nie jest przyjmowana tak chętnie, jak ta, którą uzyskaliśmy w wyniku własnych doświadczeń. Także nastawienie emocjonalne jest ważne,

bo kiedy młoda osoba ma motywację, aby poznać świat, jest pozytywnie nastawiona na każdą nową informację. Sprowadza się to do poczucia zamęczenia – dzięki silnej motywacji dzieci nie czują wysiłku, jaki wkładają w naukę. Niestety efektywność nauki nie jest zależna tylko od nas. Czasem nie wystarczy mieć chęci do nauki, bo potrzeba także predyspozycji mózgu i ilorazu inteligencji. Z tym trzeba się urodzić. Na szczęście na szybkość przyswajania wiedzy wpływają również pomoce dydaktyczne oraz o wiele więcej.

A czym jest to więcej? Otóż przykładowo godzina – jedni uczą się lepiej o poranku, inni wieczorem. Dodatkowo sposób, w jaki się uczy-

my, czyli, czy czytamy, czy też może słuchamy kogoś. Dzięki oddziaływaniom bodźców nasz mózg jest w stanie osiągnąć więcej. Ważne jest także dotlenienie mózgu oraz energia, jaką zyskuje w czasie wypoczynku, dlatego istotne są zajęcia dydaktyczne na świeżym powietrzu. Badania wykazują, że aktywność na świeżym powietrzu pomaga redukować stres, przenosi się na zwiększoną wydajność pamięci i koncentracji. Pomimo tego ważne jest także zindywidualizowanie i dopasowanie metod nauki do ucznia – przynosi to większe efekty. A większe efekty i postępy poprawiają samoocenę, co z kolei wpływa na motywację i wiary we własne możliwości. Według naukowców nawet taka współpraca i współtworzenie dają dużo przyjemności, ale też pozwala na rozwijanie wiele cech i kompetencji. Nawet zwykła miłość i zrozumienie ze strony opiekunów może pomóc. Młodzi chętnie podążają i współpracują z ludźmi, którym ufają i darzą szacunkiem. A co z zapamiętywaniem? Otóż wiedza musi być przyswajana partiami, a potem utrwalana, dzięki czemu mózg efektywniej zapamięta to, co się uczyniliśmy.

Zastanawialiście się, po co w przedszkoli wykonuje się różnego rodzaju zagadki logiczne i łamigłówki? Takie ćwiczenia utrzymują elastyczność mózgu. Kiedy mózg jest plastyczny przyswaja coraz to więcej wiedzy, co pomaga potem z nauką. Gimnastyka mózgu, to na przykład rozwiązywanie krzyżówek, wspomniane wcześniej łamigłówki, czy nawet nauka języków obcych. Takie zadania powinniśmy wykonywać przez całe nasze życie – sprzyja to nie tylko późniejszej nauce, ale i zmniejsza ryzyko różnych chorób.

Za to stres, jaki często jest nakładany na uczniów, zmniejsza wydajność naszego organizmu. Dzieje się tak również, kiedy doświadczamy trudnych emocji. Krytyka też nie za dobrze wpływa na nas – kiedy nie możemy popełnić

błędów w naszym mózgu ustają procesy odpowiadające za uczenie się. Dzieje się tak, ponieważ, kiedy popełniamy jakiś błąd, w naszej głowie aktywuje się „układ nagrody” – naturalnie motywuje to do wykonania tej samej czynności, ale prawidłowo. Kiedy popełniamy te same błędy, nasz mózg zaczyna szukać nowego, lepszego rozwiązania. Traktuje popełnianie błędów jako pozytywne wzmocnienie.

A teraz o tym, dlaczego możemy nie chce się uczyć. Pomijając lenistwo i brak zainteresowania materiałem, kluczowa może być tutaj presja i wyżej wspomniany stres, jaki jest na nas nakładany. Kiedy opiekunowie nakładają na nas zbyt wiele pracy i nauki – stres – może się to skończyć źle. Brak koncentracji i brak chęci do podejmowania nowych działań to tylko

nieliczne ze skutków. Na dodatek zmieniające się często osoby w naszym otoczeniu, brak spójności w relacjach czy nawet taki zwykły brak stałości może działać niekorzystnie na umiejętność zachowania uwagi, szczególnie u młodszych dzieci.

A teraz ciekawostka. Wcześniej wspomniałam o nauce ze słuchu i wzroku. Można by pomyśleć, że oglądanie telewizji może pomóc w przyswajaniu wiedzy. Nawet, jeśli w jakimś stopniu tak jest, to obraz jednowymiarowy, nieautentyczne emocje i niedostrzegalne dla oka i ucha przesunięcie w czasie między ruchem warg a mową, sprawiają, że nadmierne oglądanie telewizji może być wręcz szkodliwe.

Zofia Horak ●

Koty

Koty to przemiłe czworonogi, które zostały udomowione około 9500 lat temu i od tego czasu wciąż towarzyszą człowiekowi. Uwielbiają sen i mogą spać nawet do 20 godzin dziennie. Koty żyjące na wolności dożywają średnio do 8 lat, natomiast koty trzymane w domu osiągają wiek do 20 lat.

Tematem moich rozważań nie jest jednak opisywanie życia kotów, lecz zwrócenie uwagi na problem który jest z nimi związany, a mianowicie dokarmianie wałęsających się po okolicy kociaków. W Ochodzach są miejsca w których niekontrolowanie rozmnażają się koty i są w dobrej wierze dokarmiane przez wielu ludzi. Niestety większość dokarmiających rozrzuca resztki w postaci np. starego pieczywa itp. nie



zdając sobie sprawy z tego, że później właściciel musi to sprzątać. Koty szybko przyzwyczajają się do wygody że nie muszą sobie same szukać jedzenia. Często też koty które mieszkają na wolności są nosicielami wielu chorób oraz pasożytów (np. Lamblii), którymi człowiek również może się zarazić. Zwracajmy więc uwagę na to, żeby ze względu na swoje zdrowie nie zbliżać się

do bezpańskich kotów, a tym bardziej ich nie dokarmiać. Jeśli chcemy zawsze mamy opcję przycięcia samotnego czworonoga, wysterylizowania, bądź kastracji i zapewnienia mu miłości. Wszystko trzeba jednak robić z rozsądkiem.

Laura Walecko ●

Sterylizacja



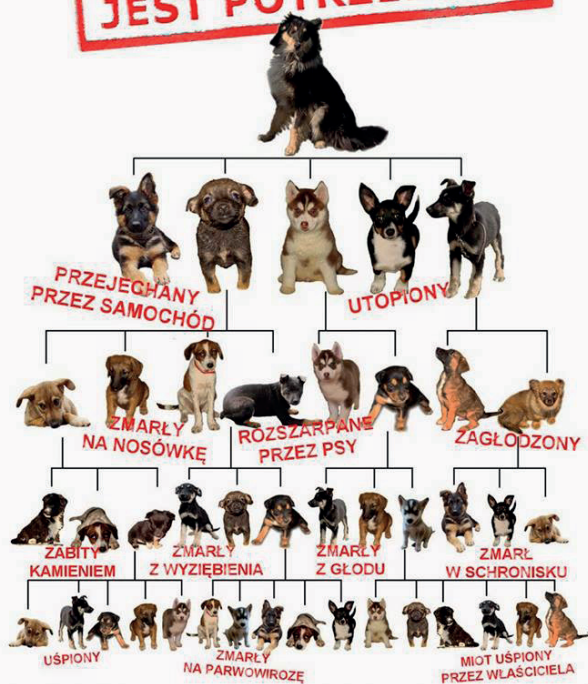
Sterylizacja to zabieg wykonywany przez weterynarza z znieczuleniem, który ma zapobiec dalszemu rozmnażaniu się przez danego zwierzaka.

jest potrzebna

Gdy kupujemy zwierzaka powinniśmy przemyśleć czy chcemy by nasz pupil miał maluchy. Jeżeli nie mamy takich zamiarów warto udać się na sterylizację. Zapobiega ona wystąpieniu raka macicy i jajników, a także innym infekcjom macicznym zagrażającym życiu zwierzęcia (tzw. ropomacicze), Redukuje uciążliwe, regularne u suk cieccki i związane z tym ciężę urojone, Pozwala też zapobiec wystąpieniu nieplanowanej ciąży. Gdy jednak nie zrobimy tego w odpowiednim czasie nasz pupil może zająć w nieplanowaną ciążę. Najczęściej maluchy te zostają wyrzucone na ulice, są niedożywione lub trafiają do schronisk.



**STERYLIZACJA
JEST POTRZEBNA !**



Plusy sterylizacji:

1. Pomagasz walczyć z bezdomnością ! W Polsce co roku na ulicach, w schroniskach czy fundacjach ginie tysiące niechcianych zwierząt. Zwierząt jest dużo więcej, niż osób chętnych na ich adopcję.
2. Wasz zwierzak się nie męczy ! Niewysterylizowane suczki bardzo często mają ciężę urojone. Urodzenie szczeniaków wcale temu nie zapobiega, wręcz przeciwnie, wtedy tylko ciężę urojone się nasilają ! Ciężę urojona jest klasyfikowana jako choroba
3. Chronisz przed zaginięciem. Zwierzęta po zabiegu są spokojniejsze, nie uciekają , nie oddalają się od domu.

Pamiętajmy, że nie każdy ma fundusze na wykarmienie mnóstwa małych kotów czy psów, Najczęściej zwierzęta te są chore czy też nie dożywione. Zwierzęta nie są winne temu, że właściciel nie wysterylizował pupila!

Podsumowując - sterylizacja jest bardzo ważna dla zdrowia twojego zwierzaka. Warto iść do weterynarza z awczasu i zapobiec bezdomności zwierząt.

Julia Gala ●



ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Michał Margos, Zofia Horak, Julia Gala, Antonina Proszkowiec, Maja Nowicka, Mikołaj Kościuk, Tomasz Hadzicki, Laura Walecko, Wiktoria Wystrach, Natalia Gozdek, Piotr Świątkiewicz, Adam Chromiec

Opiekun redakcji: Kamila Figura