

21 / 2023 październik

# TRAMPEK



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego  
w Jarosławiu

## SZKOLNE PISMO SPORTOWO – ROZRYWKOWE



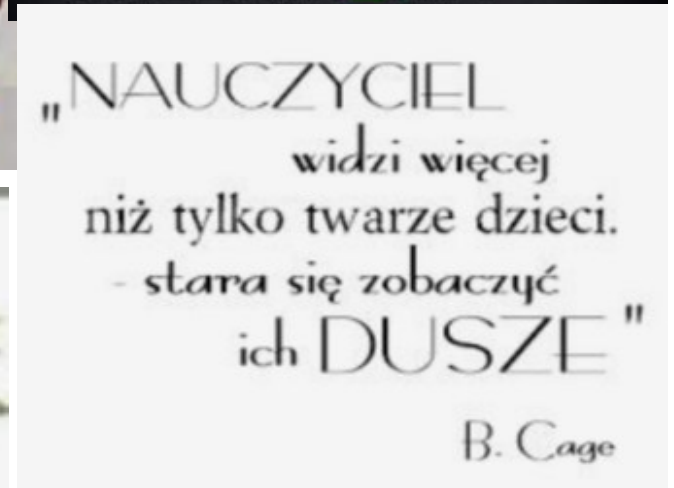
### W NUMERZE

- ⇒ Dzień Nauczyciela
- ⇒ Robert Korzeniowski w Jarosławiu
- ⇒ Szkolne Igrzyska Sportowe
- ⇒ Testy motoryczne w szkole
- ⇒ Wakacyjne wspomnienia
- ⇒ Jarosław jakiego nie znacie
- ⇒ Oni to powiedzieli
- ⇒ Mała encyklopedia
- ⇒ Mój pupil



*„Za każdym sukcesem stoi  
płonąca, wręcz nieugaszona  
motywacja”*

# DZIEŃ NAUCZYCIELA





## SPOTKANIE Z MISTRZEM



**13 października br.** uczniowie jarosławskich szkół podstawowych (klas 4-6) mieli niecodzienną okazję spotkania z Robertem Korzeniowskim. Na Stadionie Miejskim im. Mieczysława Haspla przy ul. Piekarskiej 2 mistrz olimpijski opowiadał o swojej pasji, sportowych osiągnięciach oraz jak ważny jest ruch na świeżym powietrzu. Poprowadził także krótki trening chodu sportowego. **Robert Korzeniowski jest czterokrotnym mistrzem olimpijskim. Jest także** jedynym polskim sportowcem, który na jednej olimpiadzie zdobył 2 złote medale - w chodzie sportowym na 20 i 50 km Obecnie udziela się w światowych elitach na rzecz organizacji igrzysk olimpijskich, prowadzi też fundację, której celem jest wychowanie poprzez edukację lekkoatletyczną, szeroko pojęte kształtowanie poprzez sport w duchu fair play i angażowanie całych rodzin we wspólną sportową pasję. **Ten wybitny sportowiec przez wiele lat był również mieszkańcem naszego miasta, a za osiągnięcia sportowe, przekazywanie pozytywnych wzorców wychowawczych młodzieży, za całokształt działań i inicjatyw służących promocji miasta i środowisk Jarosławia, w 2003 r. otrzymał tytuł Honorowego Obywatela Miasta Jarosławia.**





## SZKOLNE IGRZYSKA SPORTOWE

### Indywidualne zawody w lekkiej atletyce Mistrzostwa powiatowe

W dniu 20 września w Pruchniku odbył się finał powiatowy w indywidualnych zawodach lekkoatletycznych organizowanych w ramach Igrzysk Dzieci. Naszą szkołę reprezentowali uczniowie z klas V—VI. Najlepszy wynik osiągnął Filip Więcyk z klasy 6 a, który zdobył drugie miejsce w skoku wzwyż. Pozostali reprezentanci uzyskali następujące wyniki: Jakub Telega siódmy w biegu na tysiąc metrów, Maciej Środek oraz Domink Grunt siódme miejsce w biegu na 60 metrów.



Reprezentacja naszej szkoły wystąpiła w składzie Filip Hadryś, Maciej Środek, Aleksander Krasitsky, Dominik Grunt, Filip Więcyk, Filip Telega, Jakub Telega



**27.09 na stadionie Miejskim Ośrodka Sportu i Rekreacji w Stalowej Woli** oficjalnie zainaugurowano sportowy rok szkolny 2023/2024. W imprezie udział wzięło blisko 500 młodych zawodniczek i zawodników z 25 powiatów województwa podkarpackiego.

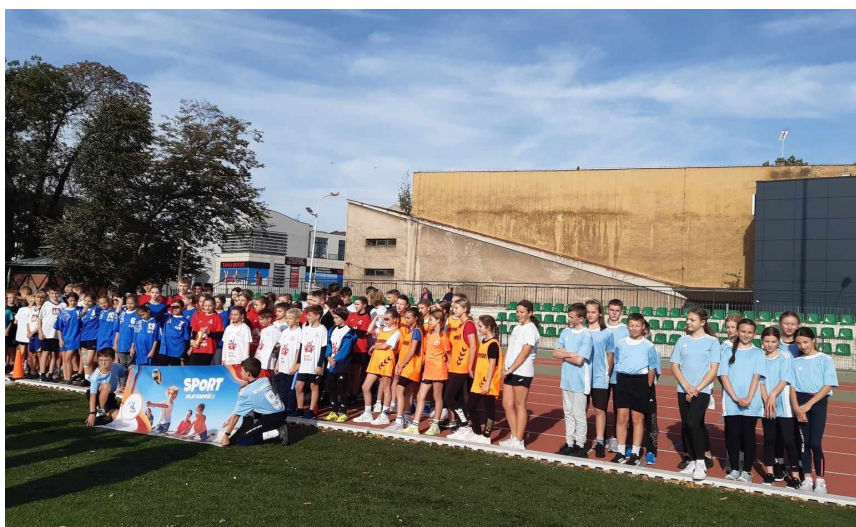
Flagę Szkolnego Związku Sportowego wniósł poczet flagowy złożony z zawodników KKL "Stal" Stalowa Wola. Oficjalnej inauguracji dokonała p. Małgorzata Rauch - Podkarpacki Kurator Oświaty oraz p. Marszałek Ewa Draus. Apel Olimpijski odczytał p. Jakub Krasowski - skoczek wzwyż, medalista Mistrzostw Polski Juniorów, członek Kadry Narodowej PZLA.

Ślubowania:

W części sportowej odbyły się pierwsze w tym roku szkolnym Mistrzostwa Województwa SZS w Lekkiej Atletyce w ramach Igrzysk Dzieci. Wspaniały występ zanotował **Filip Więcyk** z klasy VI a, który wywalczył **złoty medal mistrzostw**. Do zawodów Filipa przygotowała pani Marzena Turczynowska. Bardzo się cieszymy i gratulujemy sukcesu.







Ponad 80 zawodników wystartowało w dniu 12.10.2023 na Stadionie Miejskim w sztafetowych biegach przełajowych dziewcząt i chłopców organizowanych przez Miejski Szkolny Związek Sportowy w ramach Igrzysk Dzieci i Młodzieży Szkolnej. Nasza reprezentacja wystąpiła tylko w młodszej kategorii. Dyśtans jaki mieli do pokonania młodzi lekkoatleci to 6 x 800 m. Nasze zawodniczki zajęły III miejsce a zawodnicy uplasowali się na miejscu II.

Dziewczęta w składzie: Stella Dziukiewicz, Nadia Hołowaty, Emilia Horodecka, Wiktoria Kamińska, Ida Łajtar, Izabela Sopol Paulina Walankiewicz.

Reprezentacja chłopców wystąpiła w składzie Filip Więcyk, Jakub Telega, Maciej Środek, Domink Grunt, Filip Hadryś, Julian Szkoła, Mikołaj Mocer,

**Opiekunami grupy byli pani Marzena Turczynowska i Musur**



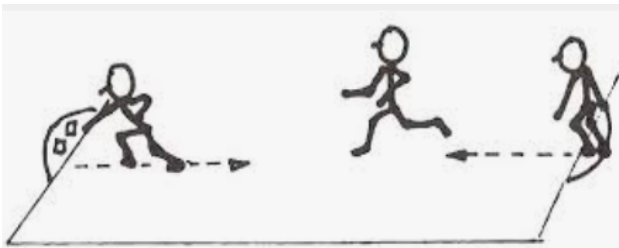


# Bedą obowiązkowe testy sprawnościowe w szkołach

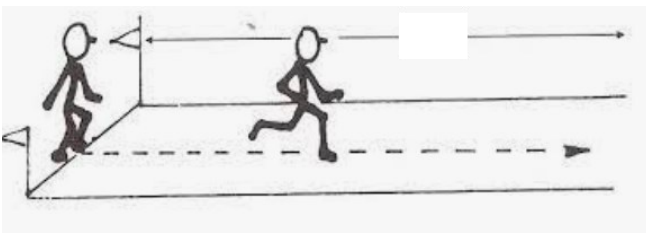
W roku szkolnym 2023/204 resort edukacji wprowadził nowy mechanizm monitorujący sprawność fizyczną uczniów klas IV-VIII. Raz w roku będą przechodzić obowiązkowy test sprawnościowy, którego wyniki będą rejestrowane w nowym systemie teleinformatycznym.

Testy będą obejmowały:

**bieg 10 razy po 5 metrów** – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;



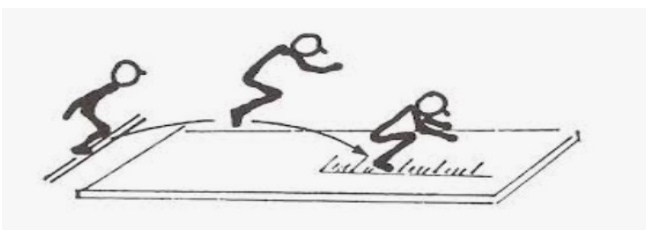
**beep-test** (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;



**podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska)** – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;



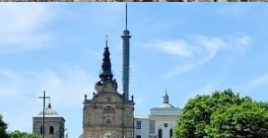
**skok w dal z miejsca** – służący pomiarowi skoczności i siły.



Wyniki przeprowadzonych testów nie będą miały wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 373, z późn. zm.) przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.



# WAKACYJNE WSPOMNIENIA







Istnieje powiedzenie **“Eat one apple a day keep the doctor away”**, które znaczy dosłownie – jedz jedno jabłko dziennie, a nie będziesz musiał chodzić do lekarza. Ma ono w sobie sporo racji, aczkolwiek jedno jabłko dziennie, niestety nie wystarczy do utrzymania pełni zdrowia, Fakt, lepiej jeść jedno jabłko dziennie niż wcale. Aby zadbać o zdrowie warto dorzucić w ciągu dnia jeszcze 1 lub 2 inne owoce oraz co najmniej 5 porcji warzyw na dzień. Jabłka są bardzo zdrową przekąską, co ważne też – uprawia się je w Polsce, więc możemy kupić je u lokalnego ich producenta w przystępnej cenie Surowe jabłko w skórce dostarcza ok 50kcal/100g w tym 3,6g błonnika. Standardowe jabłko waży około 180g. Jest to owoc o niskim indeksie glikemicznym

- Spożywanie jabłek uchroni nas przed wieloma chorobami. Jedząc je zachowamy też zasady profilaktyki zdrowotnej. Regularne pojawianie się jabłek w naszej diecie Obniża ryzyko chorób serca – działanie kardioprotekcyjne.

- Obniżają frakcję cholesterolu LDL.
  - Zmniejszają ciśnienie tętnicze – są świetnym źródłem potasu, aż 195mg/1 jabłko.
  - Działają przeciwzapalnie, z tytułu dużej zawartości przeciwutleniaczy.
  - Wykazują działanie probiotyczne.
  - Prawdopodobnie działają przeciwnowotworowo, z uwagi na dużą ilość przeciwutleniaczy.
  - Obniżają ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego.
  - Zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę.
  - Ochroniają tkanki w płucach, przez co chronią ją przed uszkodzeniami – u astmatyków.
- Polepszają perystaltykę jelit, dzięki zawartości błonnika.

- Jabłka zawierają sporo dobroci, między innymi w ich składzie znajdziemy:

- witaminę C
- witaminę B2
- witaminę B6
- witaminę A
- witaminę E
- witaminę B1
- kwas foliowy
- kwas pantotenowy
- potas, polifenole, antocyjany, błonnik w tym pektyny



Nie trzeba bać się cukru zawartego w jabłkach. Należy pamiętać, że ich skład wchodzi także błonnik oraz inne węglowodany. Mogą być zdrową przekąską samą w sobie, ale w przypadku osób z cukrzycą bądź insulinoopornością, warto połączyć je ze zdrowym źródłem tłuszczu np. Orzechami oraz źródłem białka np. jogurtem naturalnym – tym sposobem mamy już świetny pomysł na pełnowartościowy podwieczorek lub 2 śniadanie

### **Zbawienna rola błonnika zawartego w jabłkach**

Dziennie, osoba zdrowa powinna przyjmować około 25g błonnika. Już jedno jabłko dostarczy nam około 4,5g tego składnika. Błonnik spowalnia trawienie węglowodanów, co za tym idzie, opóźnia też wchłanianie cukru we krwi, dzięki czemu skok glukozy nie jest ogromny.

Podsumowując, jedzenie jabłek to zdrowy nawyk, warty utrzymywania. Mamy to szczęście, że dostęp do polskich jabłek jest cały rok, więc możemy z nich korzystać również zimą.



# JAROSŁAW JAKIEGO NIE ZNACIE



Mural zajmuje prawie 100 metrów kwadratowych. Na biało-czerwonej szachownicy dwa portrety: kapitana pilota Kazimierza Roman Wünsche i porucznik rezerwy Władysława Kondrackiej. I jeszcze sylwetki samolotu myśliwskiego i czterosilnikowego bombowca. Na ścianie Zespołu Szkół Drogowo-Geodezyjnych i Licealnych im. Augusta Witkowskiego i Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących umieszczono również pamiątkową tablicę, która mówi, że dzieło poświęcono lotnikom Ziemi Jarosławskiej walczącym w Polskich Siłach Powietrznych na Zachodzie.



Kpt. pil. Wünsche, kawaler Krzyża Srebrnego Orderu Wojennego Virtuti Militari urodził się i uczył się w gimnazjum w Jarosławiu. Szkołę Podoficerów Lotnictwa dla małoletnich w Bydgoszczy ukończył wiosną 1939 roku. Jako pilot 111 eskadry myśliwskiej 1 pułku lotniczego podczas kampanii wrześniowej wykonał kilkanaście lotów. Po klęsce Polski udało mu się przedostać do Rumunii i dalej na zachód. Przeszedł szkolenie na myśliwcach we Francji, a po jej kapitulacji trafił do Wielkiej Brytanii i w sierpniu 1940 roku przydzielony został do przydzielony został do 303 dywizjonu myśliwskiego im. Tadeusza Kościuszki i wziął udział w bitwie o Anglię. Na wojnie wykonał łącznie 265 lotów bojowych. Uznano mu oficjalnie zestrzelenie 4,5 niemieckich samolotów. Po II wojnie światowej wrócił do Polski. W 1948 ochotniczo wstąpił do Wojska Polskiego. Pracował jako instruktor w Oficerskiej Szkole Lotniczej w Dęblinie, ale w 1952 roku, „ze względu na przeszłość polityczną oraz obecne wrogie oblicze w stosunku do Polski Ludowej” został przeniesiony do rezerwy. Dlatego trafił do lotnictwa sanitarnego. Zmarł w Warszawie w 1980 roku i spoczywa na Powązkach.

## Lotnicy z Ziemi Jarosławskiej

walczący w Polskich Siłach Powietrznych  
na Zachodzie



Obok kpt. Wünsche, o kobietach w służbie RAF, przypomina portret Władysławy Kondrackiej, która w 2019 roku decyzją Rady Miasta Jarosławia otrzymała tytuł Honorowego Obywatela Miasta. 19 października 2020 roku, zaraz po odsłonięciu muralu na spotkaniu płk. Robert Bajorski, wojskowy komendant uzupełnień wręczył awans wojskowy z st. podporucznika rezerwy na porucznika Władysławie Kondrackiej. Awans, jak i wyróżnienie honorowe – Medal Pro Patria przyznany przez Jana Józefa Kasprzyka, szefa Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych, odebrał w imieniu mamy Ryszard Kondracki.

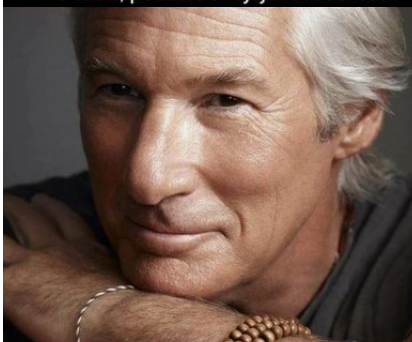
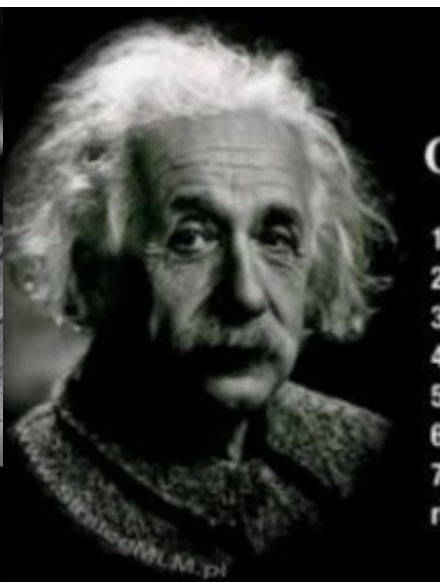


# 7 życiowych lekcji od Alberta Einsteina

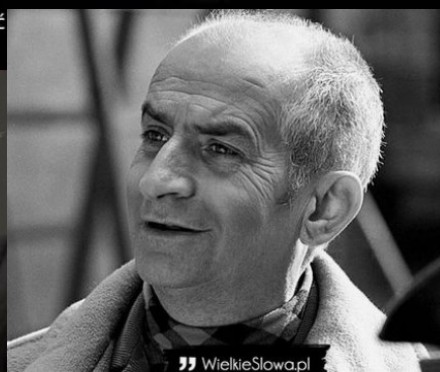
1. Podążaj za swoją ciekawością.
2. Bądź wytrwały w tym, co robisz.
3. Używaj naturalnej mocy wyobraźni.
4. Popelniaj mnóstwo błędów—wyciągaj lekcje.
5. Żyj tu, gdzie jesteś—w „teraz”.
6. Wiedz, że wiedza bierze się z doświadczenia.
7. Nie oczekuj lepszych rezultatów, jeśli wciąż robisz to samo.



Słuchaj uważnie ludzi, którzy mówią o innych ludziach w twojej obecności. W dokładnie ten sam sposób będą mówić o tobie, podczas twojej nieobecności.



Pamiętaj, że twój wiek jest zawsze idealny. Każdy rok twojego życia jest wyjątkowy i cenny i możesz go przeżyć tylko raz. Nie żałuj więc, że się starzejesz - to przywilej dostępny nie dla wszystkich!



"Nie ma znaczenia czy masz styl, reputację, czy pieniądze. Jeśli nie masz dobrego serca, nie jesteś niczego wart."



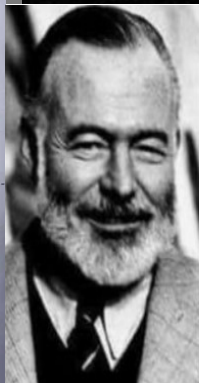
Obyśmy zawsze próbowali zrozumieć innych, zanim ich osądzimy.

"Szukaj ludzi, którzy rozmawiają o świecie, o pomysłach, marzeniach, nowych ideach. A nie o życiu innych."

-Dan J. Sanders

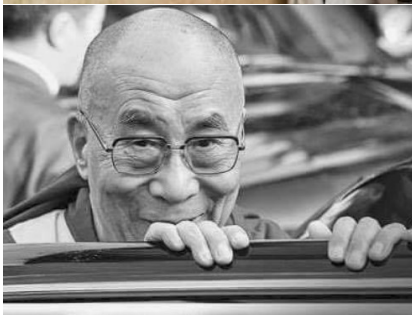


... KLÓCIE SIĘ ILE CHCECIE ...  
NIECH LATAJĄ  
TALERZE ...  
ALE NIGDY NIE  
KOŃCZCIE DNIA  
BEZ ZGODY ...  
- Papież Franciszek -



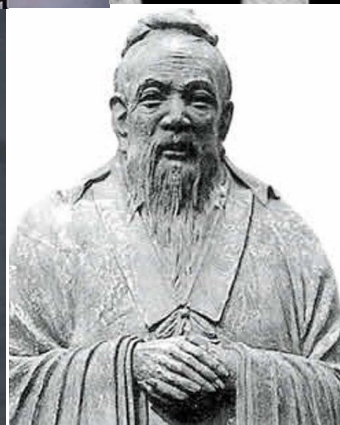
*Denerwować się to znaczy mścić się na własnym zdrowiu za głupotę innych.*

- Ernest Hemingway



KIEDY MÓWISZ, POWTARZASZ JEDYNIIE TO, CO JUŻ WIESZ. GDY ZAŚ SŁUCHASZ, MASZ SZANSĘ NAUCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO.

"Ręce, które pomagają są bardziej święte, niż usta które się modlą."



Szlachetny człowiek wymaga od siebie, prostack od innych.

Konfucjusz

Oni to powiedzieli



## Pedagog szkolny - czy wiesz, jakie dokładnie są jego zadania?



- Lekarz pierwszego kontaktu jest tą osobą, do której jako pierwszej w przypadku choroby każdy udaje się po poradę. Podobnie jest z psychologiem i pedagogiem: to najlepiej dostępni specjaliści świadczący pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole. O ile na wizytę u nich w poradni czy innej placówce specjalistycznej trzeba czekać wiele dni, o tyle umówienie się na spotkanie w placówce oświatowej jest możliwe praktycznie od ręki.
- Konsultacja psychologiczno-pedagogiczna jest bezpłatna. Jedyne koszty, jakie się ponosi z tego tytułu, to poświęcony na takie spotkanie czas i wysiłek włożony w przełamanie własnych obaw.
- Pedagog czy psycholog szkolny, pracując z dużymi grupami dzieci w różnym wieku, umie ocenić, które z ich zachowań można uznać za normę, a które wymagają skorygowania.

- Z racji współpracy z różnymi instytucjami wspierającymi dzieci w ich rozwoju oraz rodziców w wypełnianiu funkcji wychowawczych szkolni specjaliści mogą wskazać odpowiednie placówki, które świadczą specjalistyczną pomoc.
- Potrafią też zinterpretować wyniki badań psychologicznych i pedagogicznych oraz wyjaśnić zapisy zawarte w opiniach psychologiczno-pedagogicznych.
- Aktywnie uczestniczą w planowaniu i udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom w szkole:
- w bieżącej pracy – a więc podczas zajęć lekcyjnych, dostosowując wymagania edukacyjne oraz formy i metody pracy do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów
- oraz w ramach zajęć specjalistycznych.



## Kiedy warto pójść do pedagoga szkolnego?

Po pomoc do pedagoga powinniście się zwrócić w następujących sytuacjach:

- jesteście źle traktowani przez rówieśników,
- macie problem, którego nie potraficie rozwiązać samodzielnie,
- w domu panuje bardzo napięta atmosfera (np. z powodu rozwodu rodziców),
- śmierć bliskiej osoby,
- macie problemy z komunikacją z rówieśnikami





Kącik rodzica

# Prawa Dziecka

## *Mam prawo do:*

równości, wolności,  
przyjaźni i szacunku

życia, miłości,  
szczęścia i radości

posiadania domu  
i rodziny

swobody sumienia  
i wyznania

ochrony zdrowia  
i bezpieczeństwa

zabawy i wyboru  
jej towarzyszy

samotności, marzeń,  
odpoczynku, snu  
i wolnego czasu

sprawiedliwej oceny

wiedzy i nauki przez  
zabawę

wyboru jedzenia

życia bez przemocy

opieki medycznej

narodowości  
i tożsamości

niepowodzeń i łez

tajemnic, prywatności  
i własnego zdania

niewiedzy,  
zadawania pytań  
i rozwijania  
zainteresowań

nietykalności osobistej

odmiennego  
wyglądu  
zewnątrznego



**Mam prawo i nie zawaham się go użyć!**





# PO CO DZIECKU GRANICE? JAK JE UMIEJĘTNIE WPROWADZAĆ?

1

## PRZEKAŻ DZIECKU REGUŁY, ZASADY

Dzieci chcą wiedzieć czego się od nich oczekuje, jak daleko mogą się posunąć oraz jaka spotka ich konsekwencja, gdy przekroczą wyznaczone granice. Znając zasady, świat staje się dla dziecka przewidywalny, a dzięki temu bezpieczny.

2

## ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

Granice oparte na nadmiernej kontroli ograniczają możliwość dziecka do rozwoju, odkrywania świata, prowadzą do ograniczenia zaufania i buntu. Niedostateczna kontrola powoduje zagubienie, niepewność dziecka w świecie.

3

## UCZ ZASAD PRZEZ DZIAŁANIE

Dzieci uczą się na konkretach. Gdy konkretne czyny i słowa rodziców są zgodne, dzieci nabierają zaufania do naszych słów i uczą się reprezentowanych przez nie zasad. Będą testować i sprawdzać konsekwencję rodziców, by nauczyć się zasad.

4

## BĄDŹ KONSEKWENTNY

Stosuj konsekwencje od razu po zdarzeniu, dbaj, by były powiązane z niewłaściwym zachowaniem, np. nie należy odbierać dziecku słodyczy, gdy chcemy wyciągnąć konsekwencje za bójkę z bratem czy zniszczenie jego pracy.

5

## BĄDŹ NAJLEPSZYM PRZYKŁADEM

Twoje słowa i reakcje powinny być spójne, by były skuteczną nauką dla dziecka. Jeżeli dziecko nie powinno jeść słodyczy przed obiadem, to nie dawaj mu czekoladki, bo akurat dziś jest taki grzeczny i chcesz go nagrodzić.





Kącik rodzica

## Różne oblicza dysleksji

Teorie dotyczące sposobu nauczania dzieci dotkniętych dysleksją bardzo często wzbudzają kontrowersje. Ten artykuł stanowi odpowiedź na pytania czym jest dysleksja i w jaki sposób może sobie z nią poradzić rodzic czy nauczyciel, aby przyswajanie wiedzy przez dziecko było jak najbardziej efektywne. Dysleksja dotyka wiele różnych aspektów edukacji, dlatego tak ważne jest, aby wiedzieć czym ona dokładnie jest. Dysleksja ma różne oblicza, czyli u różnych dzieci może charakteryzować się innym stopniem natężenia. Stopień natężenia dysleksji oraz jej wpływ na dziecko zwykle różni się od rodzaju wykonywanych zadań. Nie jest to regułą, że dziecko, które zmagają się z dysleksją ma tylko problemy z czytaniem i pisanem. Problemy w edukacji wynikające z tego schorzenia mają nie co większy obszar. Oprócz problemów z pisanem i czytaniem dziecko dotknięte dysleksją może mieć także trudności z dokładnym kopiowaniem liter czy wyrazów, płynnym czytaniem, czytaniem na głos, literowaniem czy rozumieniem tekstu. Czasami zdarza się, że dyslektycy mają także kłopoty z zapamiętywaniem, rozpoznawaniem kierunków (prawo/lewo, góra/dół) czy porządkowaniem elementów.



### Przejawy dysleksji

Dyslektyk ma problemy z odszyfrowywaniem, czyli rozkładaniem słów na mniejsze części. Osoba zdrowa, nie mająca problemów z dysleksją, ma taki poziom świadomości fonemicznej i umiejętność rozpoznawania dźwięków oraz grup liter, że nie ma problemów z rozumieniem tekstu.

Osoba z dysleksją natomiast bez przerwy musi na nowo odszyfrowywać tekst, aby go zrozumieć. Często takie dzieci stosują „drogę na skróty”, czyli próbują szybko coś przeczytać, zamieniają pojedyncze litery, sylaby lub automatycznie dokończają wyraz i wychodzi nowe słowo. – (Polecamy zestaw klamerekowy z zaznaczeniem odpowiedniego podpisu do obrazka). To nie wszystko, z czym może zmagać się dyslektyk. Dziecko dotknięte taką chorobą także może słabo wyczuwać rymy. Bardzo często jest to spowodowane tym, że myli podobne dźwięki oraz ma słabą dykcję – pomoc edukacyjną „Rozpoznaję rymy” znajdziesz tutaj.

Wszyscy są zgodni co do tego, że dysleksja ma olbrzymi wpływ na naukę. Niektóre zadania angażują różne części mózgu, które są odpowiedzialne za ruch, słuch, koordynację czy pamięć. U zdrowego człowieka wszystkie partie powinny współdziałać razem. U dzieci z dysleksją proces współdziałania danych części mózgu jest zaburzony. Dlatego zaleca się w początkowym etapie edukacji angażować dzieci do ćwiczeń ruchowych czy wspólnych zabaw. (Polecamy „Karty z rolami”, które pozwalają dzieciom wcielić się w różne role; scenki teatralne).

Jak może pomóc szkoła i nauczyciel? Właściwe podejście do dyslektycznych uczniów i wiedza na temat tego schorzenia to klucz do sukcesu. Nie można uciekać od problemu z tego względu, że właściwe metody edukacyjne są w stanie wyraźnie pomóc. Ważnym elementem jest aby relacje szkoła-rodzic były utrzymywane na bieżąco. Wzajemne informowanie się rodziców i wychowawcy o wynikach obserwacji pozwala zminimalizować skutki tego schorzenia i pomóc dziecku odnaleźć się w sytuacjach, w których po prostu sobie gorzej radzi niż rówieśnicy.





## Czy Twój mózg się myli?



Dlaczego ciągle popełniamy błędy?

Pamiętamy imiona wszystkich postaci z Harry'ego Pottera, ale nie potrafimy sobie przypomnieć, czy na pewno zamknęliśmy drzwi od mieszkania. Na scenie mylimy się w tekście piosenki, którą śpiewaliśmy setki razy. Zapominamy najprostszego słowa.

Wyjaśnienie, dlaczego nasz mózg myli się w tak wielu sprawach i dlaczego świadczy to o jego sile (!), a nie ułomności, neurolog Beck Henning zawarł w swojej popularnonaukowej książce „Mózg się myli!”.

### 1. Dlaczego nie zapamiętujemy wszystkiego?



Zabieg zapamiętywania jest dla mózgu **kosztowny**. Nie wszystko jest warte zapamiętania. Podczas podejmowania decyzji, co zapamiętać, podstawowymi kryteriami są dla niego **nowość** i **odmienność**.

Mózg pomija nieistotne szczegóły, wyławia te najważniejsze i scala je na nowo – zapamiętujemy **najważniejsze wnioski**, sens i główny przekaz.

### 2. Jak istotne są przerwy w nauce?

„W rzeczywistości uczymy się bynajmniej **nie wtedy, kiedy myślimy, że się uczymy**, tylko właśnie w **przerwach**. Sportowcy też nie budują formy w trakcie treningu, ale gdy odpoczywają po nim, dając organizmowi szansę na wprowadzenie stosownych zmian.”

Dlatego stosowanie przerw jest **kluczowe!**



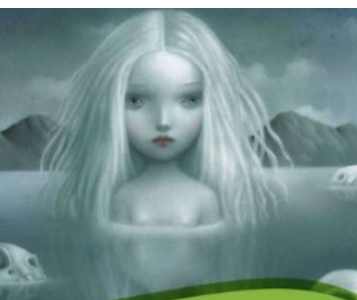
### 3. Gdzie w głowie znajdują się myśli?

„W mózgu, tak jak w **orkiestrze**, myśl nie kryje się gdzieś w samej sieci neuronów, lecz jest **sposobem**, w jaki elementy tej sieci ze sobą współpracują.”

### 4. Czym różni się praca mózgu od pracy komputera?

„Żeby się uczyć, komputer wykorzystuje bowiem **proste algorytmy** analizujące **gigantyczne zasoby danych**. My w gruncie rzeczy działamy odwrotnie: gromadzimy o wiele, wiele **mniej danych**, za to nasze **możliwości ich przetwarzania** są znacznie bardziej **różnorodne**.”

### 5. Czy stres pomaga czy przeszkadza w nauce?



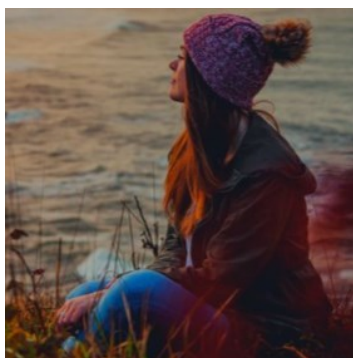
„Stres, owszem, pomaga w nauce, ale tylko pod warunkiem, że jest **pozytywny**, **krótkoterminowy** i przychodzi **niespodziewanie**.”

### 6. A emocje?

„Kiedy zatem uczymy się najlepiej? Wtedy, gdy coś wzbudzi naszą prawdziwą **fascynację**. Fakty są drugorzędne, natomiast emocje – zaraźliwe.”  
To dość intuicyjne, prawda?



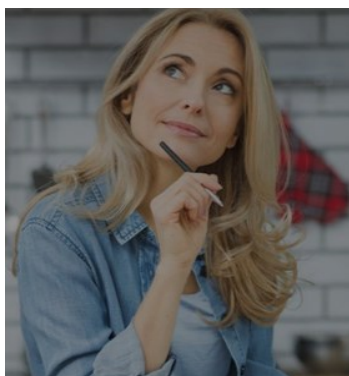
## 7. Czy wspomnienia są niezmiennie?



Nie są! Za każdym razem, kiedy przywołujemy je z pamięci, zapisujemy je od nowa. I niekoniecznie bez zmian. Nie tylko sami je zmieniamy, ale dostosowujemy je także do wspomnień innych osób!

„Im częściej bowiem konfrontujemy własną pamięć z komentarzami, ocenami i różnymi punktami widzenia innych osób, tym mocniej ją zafałszowujemy.”

## 9. Czy dekoncentracja sprzyja pomyłkom?



Nie zawsze. Świadome skupienie wymaga pracy kresomózgowia, które nie działa tak szybko i wydajnie jak mózdzek. „Jak widać, niewielka **dekoncentracja** sprawia, że popełniamy **mniej błędów** – pod warunkiem, że chodzi o dobrze **wyćwiczoną umiejętność**, którą możemy wykonywać, posługując się swoim **autopilotem**. W ten sposób kresomózgowie dostaje nową zabawkę i przestaje przeszkadzać mózdzkowi w zajmowaniu się swoją pracą.”

## 10. Jak na naszą wydajność działają kary i nagrody?

„Wystarczała sama perspektywa **wysokiej nagrody**, by ludzie podejmowali **błędne decyzje** i działali mniej skutecznie.(...)Sama perspektywa nagrody podnieca nas do tego stopnia, że tracimy zdolność do precyzyjnego kierowania swoimi działaniami.”

„**Efektywność** naszego działania **spada** również wtedy, gdy cały czas liczymy się z **karą**.”

## 11. Jak mózg mierzy czas?



„Czasu nie jesteśmy w stanie sobie przypomnieć, bo dla naszego mózgu coś takiego nie istnieje.”

Mózg mierzy czas we wspomnieniach. W przeżyciach.

## 12. Czy nasz zegar biologiczny jest 24-godzinny?

Otóż nie! O dziwo, jest **25-godzinny!**

„Żebyśmy mogli jakoś dopasować się do wymagań codzienności i zaczęli odczuwać zmęczenie punktualnie z zapadnięciem zmroku, nasz centralny **25-godzinny „licznik”** wymaga każdego dnia wprowadzenia **korekty** w postaci docierających do oka **bodźców świetlnych**.”

„Gdybyśmy tego nie robili, nasz „wewnętrzny zegar” już po jednym roku późniłby się o całe **dwa tygodnie**.” Dlatego ważne jest odłożenie telefonu na co najmniej godzinę przed pójściem spać – żeby dać mózgowi znać, że to już wieczór, a nie środek dnia. Światło docierające do naszych oczu z elektronicznych wyświetlaczy może mózg nieco skonsternować.





# Mój pupil



## Chcę pieska!! Jak przekonać rodziców?

### Obowiązki, obowiązki

Zdaję sobie sprawę z tego, że trudno jest Wam zrozumieć obawy rodziców, szczególnie, kiedy ma się po naście lat, a wasze poglądy na świat i życie zdają się być tak daleko od siebie, jak tylko jest to możliwe. Zapewniam jednak, że oni też kiedyś byli młodzi i z dużą pewnością marzyli o zwierzaku, podobnie jak Wy teraz. I warto chociaż spróbować postawić się w ich położeniu i spróbować zrozumieć, że mimo tego, że bardzo zależy Wam na psiaku, dla Waszych rodziców są to niestety wydatki (często bardzo nieprzewidziane, bo przecież poza corocznymi szczepieniami i okresowym odrobaczaniem, pies może zachorować, mieć wypadek, wymagać rehabilitacji – to wszystko ogromne koszty). Rodzice martwią się również zapewne, że wszystkie obowiązki związane z posiadaniem psa spadną na nich, czego z pewnością by nie chcieli, mając na głowie pracę i wychowywanie dzieci.



### Jak przekonać rodziców ?

Przede wszystkim musicie szczerze sami przed sobą odpowiedzieć sobie na pytanie: „czy ja naprawdę podołam wszystkim obowiązkom związanym z psem?”. Szczerze, bez emocji. Wiem jak ekscytująca potrafi być wizja posiadania psiaka, dlatego bardzo ważne jest, żeby wszystkie za i przeciw rozważyć, najlepiej na kartce. I dać sobie kilka dni na przemyślenie tego wszystkiego.

Czy będziesz regularnie wyprowadzać psa?

Codziennie po kilka razy? Psa trzeba do tego dwa razy dziennie karmić, raz w tygodniu czesać, obcinać pazury, czyścić uszy, codziennie bawić się i głaskać (to ostatni jest akurat najmiłą z czynności.)

Pokaż rodzicom, że sumiennie wykonujesz swoje obowiązki. Wtedy poczują się spokojniejsi. Muszą być pewni, że pies nie będzie dla Ciebie tylko zachcianką.

Zastanów się też, co będzie z psiakiem za kilka lat. Planujesz studia? Wyjazd z miasta? Czy wtedy zabierzesz psiaka ze sobą? Wiem, że trudno wybiegać w przyszłość tak wcześnie, ale warto to zrobić, bo chodzi przede wszystkim o dobro psa, który bardzo Cię pokocha i bardzo się do Ciebie przywiąże, taka rozłąka może być dla niego straszliwie trudna.

Porozmawiaj też z rodzicami o wydatkach. Im mniejszy psiak, tym mniejsze wydatki, to może pomóc przekonać Twoich rodziców. Możesz zaproponować, że będziesz dokładać małą część kieszonkowego na utrzymanie, czy zaczniesz oszczędzać małe kwoty na szczepienia, czy zabawki.

Przede wszystkim daj rodzicom czas i uzbrój się w cierpliwość. Wszystkie rozmowy przeprowadzaj spokojnie, to jedyny sposób, by przekonać rodziców, że jesteś wystarczająco odpowiedzialny/a na posiadanie zwierzęcia.



## PROPONOWANE DANIE DNIA - DRUGIE ŚNIADANIE „TRAMPKA”



### Placuszki owsiane z bananem

**Czas wykonania:** 15 min

**Ilość porcji:** 1 porcja

#### Składniki:

*½ dużego dojrzałego banana*

*2 łyżki płatków owsianych (około 15 g)*

*1 jajko*

*½ łyżeczki proszku do pieczenia*

*kilka kropel aromatu waniliowego*

*olej rzepakowy lub kokosowy (do pieczenia)*

*Dodatkowo: owoce (banan, borówki)*

#### Przygotowanie:

Płatki owsiane zblendować, aby powstał sypki proszek (można użyć gotowej mąki owsianej). Do płatków wbić jajko, dodać pokrojonego banana, proszek do pieczenia i aromat. Wszystko razem zmiksować. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany, w razie potrzeby dodać więcej płatków owsianych. Niewielkie placuszki smażyć na patelni wysmarowanej odrobiną oleju na niewielkim ogniu, aby placuszki równomiernie się usmażyły i nie były surowe w środku.



### Placuszki jaglane z jabłkiem i cynamonem

**Czas wykonania:** 15 min

**Ilość porcji:** 1 porcja

#### Składniki:

*1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej*

*½ szklanki mleka*

*4 – 5 łyżek mąki*

*1 jajko*

*1 jabłko*

*szczypta cynamonu*

*szczypta proszku do pieczenia*

*olej kokosowy (do smażenia)*

*Dodatkowo: cukier puder, syrop klonowy*

#### Przygotowanie:

Wystudzoną kaszę jaglaną (można ugotować ją dzień wcześniej) zblendować z mlekiem na gładką masę. Dodać mąkę, jajko, cynamon i proszek. Całość ponownie zmiksować. Jabłko zetrzeć na tarce i połączyć z ciastem. Na patelni rozgrzać olej. Za pomocą łyżki formować niewielkie placuszki. Smażyć z obu stron przez 3-4 minuty obu stron.



