

planeta wiedzy

gazeta
OLSZTYŃSKA

23.07.2014 dodatek bezpłatny nr 7 (17)

**Metody
na upały**

str. 8

**Wakacje
dobrze
spakowane**

str. 5

**W mieście
nie ma nudy!**

str. 2

**Darmowe
podręczniki**

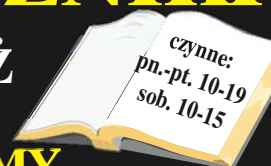
str. 3



REKLAMA

TANIE BOX-y, PODRĘCZNIKI

• NOWE • UŻYWANE • SKUP • SPRZEDAŻ

DH JAKUB Olsztyn, tel. 605-96-00-60
2 p. naprzeciwko **WYSOKIEJ BRAMY**

19414otbx-a-A



Wbrew pozorom, także w mieście można ciekawie spędzić czas, oczywiście pod warunkiem, że nie będziemy siedzieć w czterech ścianach. Komputer czy telewizor nie są na dłuższą metę najlepszym pomysłem — choć dzieci na pewno przy nich się nie nudzą, to również nie mają z czasu spędzonego w taki sposób żadnego pożytku. Wakacyjna pogoda aż się prosi, by wyjść z domu.

Korzystajmy z pięknej pogody

Wakacje w mieście można spędzać ciekawie i aktywnie. Wszystko zależy od na-

stawienia oraz od wieku dzieci. Starsi nie wymagają nieustannej opieki dorosłych, młodsze dzieci powinny być natomiast pod opieką dorosłych. Jeśli w ciągu tygodnia pracujemy, zadbajmy o to, by chociaż w weekendy spędzać czas wspólnie i ciekawie. Pogoda, póki co, dopisuje, można więc wybrać się nad jezioro, gdzie maluchom na pewno nie zabraknie pomysłu do zabawy. Jeśli opalanie i pluskanie w wodzie to za mało, można wypożyczyć sprzęt do pływania i zwiedzić jezioro wzdłuż i wszerz. Wypożyczalnie sprzętu wodnego oferują wynajem żaglówek, kajaków czy skuterów wodnych, które mogą być świetnym urozmaicheniem zwykłego plażowania.

Wędkowanie dla cierpliwych

Wypoczynek nad wodą z pewnością spodoba się też miłośnikom wędkarstwa. W sezonie niemal na każdym brzegu jeziora i rzeki można spotkać wytrawnych wędkarzy, którzy potrafią godzinami stać z wędką i czekać na branie. Jeśli chcemy taką pasją zarazić swoje pociechy, warto poczekać na to, aż będą w odpowiednim wieku. Kilkułatek raczej nie będzie miał cierpliwości do wielogodzinnego obserwowania spławika. Jednak dla nastolatka

Uczniowie podczas wakacji wyjeżdżają na obozy, kolonie, urlopy z rodzicami czy wycieczki do rodziny mieszkającej za granicą. Niewiele dzieciaków spędza jednak całe wakacje na wyjazdach. Najczęściej po obozie i wyjeździe z rodzicami okazuje się, że do rozpoczęcia roku szkolnego zostało jeszcze sporo czasu. I jak tu nie umrzeć z nudów?

Wakacje w mieście nie muszą być nudne

może to być pomysł na nową pasję, którą będzie kontynuował w dorosłym życiu.

Zajęcia nie tylko na wakacje

Podczas wakacji prężnie działa też wiele klubów sportowych i centrów rozrywki. Można więc zapisać dziecko na naukę jazdy konnej, gry w tenisa, nurkowania czy tańca. Wszystko zależy od upodobań dziecka. Systematyczne wakacyjne zajęcia to nie tylko sposób na zapełnienie czasu wolnego, ale też pomysł na zapoczątkowanie nowej pasji, którą będzie można kontynuować także wtedy, gdy o wakacjach dzieci już dawno zapomną. Piękna pogoda zwykle zachęca do takich aktywności, na które zimową porą maluchów nie da się namówić. A gdy już połkną bakcyli tenisa czy tańca, to nawet kiepska pogoda w późniejszych miesiącach nie będzie ich odstraszała od ulubionej aktywności.

Zadanie dla rodzica

Dzieci, które spędzają wakacje w mieście, mogą też korzystać z form zorganizowanego spędzania czasu. W klubach osiedlowych i centrach rekreacji organizowane są półkolonie, dzięki którym maluchy będą miały zapewnioną opiekę i rozrywkę. Co więcej, w wielu miejscach organizowane są też zajęcia tematyczne, rozwijające poszczególne dziecięce pasje. Warto przy tym pamiętać, że szczególnie w przypadku małych dzieci, to na rodzicach spoczywa obowiązek zapewnienia im rozrywki i różnych form aktywności. Jeśli o to nie zadbamy, nasze maluchy utkną na kilka tygodni przy grach komputerowych lub przed serialami telewizyjnymi. Tymczasem wystarczy zajrzeć do gazety, poczytać ogłoszenia na słupach, przejrzeć internet, a ciekawe pomysły znajdą się same. To od nas zależy, czy dzieci po powrocie do szkolnej ławki

będą opowiadały o wakacjach z radością czy z niechęcią.

A w niepogodę...

W niepogodę, gdy za oknem deszcz i wiatr... też nie ma czasu na nudę. Przecież tyle jest książek do przeczytania! Oczywiście, o zasobność biblioteczki należy dbać przez cały rok i wcale nie chodzi o to, aby kupować wszystko jak leci. Polska literatura dziecięca jest naprawdę bogata. Książki przygodowe, pięknie ilustrowane albumy przyrodnicze zawsze wzbudzą zainteresowanie dziecka. Można też wspólnie – dziecko i rodzic – napisać własną książkę, a potem, także wspólnie ją zilustrować. Kto wie, może nasza pociecha zostanie w przyszłości świetnym pisarzem.

abc

planeta wiedzy
nowy wymiar edukacji

dodatek przygotowują:
specjaliści ds. reklamy:



Bożena Stępkowska
tel.: 89/539 74 54
b.stepkowska@gazetaolsztynska.pl



Krystyna Lichtarowicz
tel.: 89/539 74 49
k.lichtarowicz@gazetaolsztynska.pl

redakcja:
Bożena Kraczkowska
tel.: 89/539 75 77
Anna Banaszekiewicz
tel.: 89/539 75 76

gazeta OLSZTYŃSKA

skład graficzny:
Agnieszka Kurzątkowska

kontakt: Gazeta Olsztyńska, ul. Tracka 5, 10-634 Olsztyn,

reklama: tel.: 89/539 74 54,

redakcja: tel.: 89/539 75 78

Każdy pierwszak dostanie podręcznik

Darmowe podręczniki to efekt ustawy podręcznikowej, która weszła w życie 8 lipca. Choć w nadchodzącym roku szkolnym obejmie ona jedynie dzieci rozpoczynające naukę w szkołach podstawowych, w kolejnych latach na bezpłatne książki mogą liczyć także uczniowie klas starszych. Do celowo, w 2017 roku darmowe podręczniki mają dostawać wszyscy uczniowie podstawówek i gimnazjów.

Kupowanie szkolnej wyprawki to dla wielu rodziców spory wydatek, spędzający im sen z powiek podczas wakacji. Najdroższe są, oczywiście, podręczniki, na które trzeba wydać co najmniej kilkaset złotych. Odetchnąć z ulgą mogą w tym roku rodzice pierwszoklasistów — ich dzieci dostaną podręczniki za darmo.

Dzięki temu rodzice co roku będą mogli zaoszczędzić kilkaset złotych na kosztach podręczników. Jeśli tę kwotę pomnożymy przez liczbę dzieci, którym trzeba

co roku kupować książkową wyprawkę, oszczędność będzie już naprawdę znacząca.

Do zwrotu po zakończeniu roku

Podręcznik, który otrzymają wrześniowi pierwszoklasiści już jest, bezpodstawnie okazały się więc obawy, że eksperci nie zdążą przygotować go na czas. Z wartością podręcznika zapoznali się już nauczyciele przyszłych pierwszaków. Póki co sami zainteresowani nie widzieli ich jednak na oczy. Otrzymają je we wrześniu. Jest jednak jedno ale — książki te nie zostaną dzieciom rozdane, a jedynie pożyczone. Po zakończeniu nauki w pierwszej klasie trzeba będzie je oddać, gdyż posłużą kolejnym rocznikom. Jest więc oczywiste, że zadaniem rodziców będzie zwrócenie szczególnej uwagi na to, by ich pociechy należycie książki szanowały, nie gniotły ich i nie pisały na ich kartkach. Jest to pewne utrudnienie,

ale większość rodziców i tak jest zadowolona, że odpadł im jeden wydatek.

Nie będzie odesłań i odnośników

Przygotowywany według nowych przepisów podręcznik jest tak skonstruowany, że nie trzeba na jego kartach wypełniać ćwiczeń, poleceń. Ustawa zakazuje też, by w podręcznikach znajdowały się odnośniki i odesłania do innych materiałów dydaktycznych pochodzących z tego samego wydawnictwa. Dzięki temu rodzice nie będą zmuszeni do zakupu całych zestawów podręczników, ćwiczeń i leksykonów. To kolejna dobra wiadomość. Do tej pory firmy wydawnicze wypuszczały na rynek np. komplet podręcznik, ćwiczenia, atlas, repetytorium, w których znajdowały się odesłania do pozostałych elementów kompletu. Rodzice musieli więc kupować komplet (bo często wymagali od nich tego nauczyciele), choć w rzeczywistości ich faktyczna

Ważne informacje

Projekt nowelizacji ustawy o oświacie dotyczący m.in. darmowych podręczników dla pierwszoklasistów został przyjęty przez rząd wiosną tego roku. Do podręcznika będą jeszcze dołączone inne materiały edukacyjne. Prognozowane obliczenia wskazują, że dzięki darmowemu podręcznikowi ponad 120 mln złotych zostanie w kieszeni rodziców. Podręczniki mają być własnością szkół i mają być przekazywane kolejnym rocznikom uczniów.

wartość edukacyjna nie była wyższa niż samego podręcznika.

Także darmowe podręczniki językowe

Dzięki nowej ustawie szkoły otrzymają też dotacje na zakup materiałów ćwiczeniowych i podręczników do nauki języka obcego. Po-

szkoła będzie mogła wybrać podręcznik w cenie wyższej niż wysokość dotacji. Za każdym razem będzie jednak konieczna zgoda organu prowadzącego, czyli samorządu. Bo to on będzie miał obowiązek pokryć różnicę pomiędzy ceną podręcznika a wysokością dotacji.

REKLAMA

SZKOŁY
SZKOŁY STOPKI

www.szkoły.stopkapress.com.pl

POLICEALNE STUDIUM
FARMACEUTYCZNE
W OLSZTYNIE

POLICEALNE STUDIUM
FARMACEUTYCZNE
W KĘTRZYNIE

POLICEALNE STUDIUM
MEDYCZNE W ŁAWIE

opiekun osoby starszej
technik masażysta
Liceum dla pracujących

technik farmaceutyczny
opiekun medyczny
technik sterylizacji medycznej

zajęcia odbywają się w piątki (po południu), soboty i niedziele



ul. Kołobrzeska 29
10-431 Olsztyn
tel. 89 5334556
studium@zschio.olsztyn.pl

ul. Wojska Polskiego 12
11-400 Kętrzyn
tel. 89 7512983
kom. 509 212 309
stopka.ketrzyn@wp.pl

ul. Sienkiewicza 1
14-200 Ława
tel. 89 6485696
studiumstopka@wp.pl

525140tba-a -A

dobnie jak w przypadku podręcznika podstawowego, system dotacji co roku będzie się poszerzał i obejmował kolejne klasy w podstawówkach i w liceach. W nadchodzącym roku szkolnym rodzice pierwszoklasistów nie muszą więc martwić się także o podręczniki do nauki języka obcego.

Wysokość dotacji będzie ściśle określona, szkoły będą więc musiały tak wybierać podręczniki, by zmieścić się w granicy cenowej. Jedynie w dobrze umotywowanych, indywidualnych przypadkach

Mówi minister

— Jeśli chodzi o materiały ćwiczebne, to będą różne, gdyż uważamy, że nauczyciel powinien mieć pełną swobodę, w jakich dodatkowych materiałów chce korzystać — zaznaczyła minister edukacji Joanna Kluzik-Rostkowska. — W kwocie dotacji powinna się zmieścić zarówno kwota na ćwiczenia dodatkowe związane z edukacją wczesnoszkolną, jak i z ewentualnymi ćwiczeniami do języka obcego. We wrześniu 2015 r. darmowy podręcznik otrzymają uczniowie II klasy, a pierwszoklasiści będą korzystali z gotowego już podręcznika — zapewnia minister Kluzik-Rostkowska. **abc**

30 lipca w „Naszym Regionie”
biznesowe wyjazdy wakacyjne

Lato to najlepszy moment na naukę żeglarstwa, jeśli chcemy, by odbywała się w trybie stacjonarnym. Pogoda ma bowiem kolosalne znaczenie dla nauki praktycznych umiejętności. Na szczęście, mieszkamy w regionie, gdzie jezior nie brakuje, nie brakuje więc też możliwości nauki żeglarstwa w niewielkiej odległości od miejsca zamieszkania. Jeszcze kilkanaście lat temu żeglarstwo było mniej popularne, dziś jeziora na Mazurach są tak zatłoczone, że trzeba mocno się pilnować, by nie doprowadzić do kolizji na wodzie. Jest to też pasja, która, podobnie jak w przypadku wielu innych hobby, przechodzi z pokolenia na pokolenie. Jeśli rodzice są pasjonatami żeglarstwa, dzieci zapewne też część wakacji spędzają pod żaglami. Tak rodzi się przyzwyczajenie do tej formy wypoczynku, a potem pasja na całe życie.

Odpowiedzialność i bezpieczeństwo

Żeglarstwo to sport dla osób aktywnych, które nie boją się nowych wyzwań i, oczywiście, wody. Warto też mieć mocny żołądek, gdyż żeglowanie po morzu może zakończyć się chorobą morską i uniemożliwić dalsze rozwijanie pasji. Dzieci i młodzież podczas nauki żeglarstwa nie tylko poznają zasady prowadzenia jachtów za-

Wakacje pod żaglami

Wakacyjna przerwa w nauce i doskonała pogoda to świetny moment, by zacząć naukę żeglowania. Szkółki żeglarskie prowadzą zajęcia zarówno w formie stacjonarnej, jak i wyjazdowej – obozy żeglarskie w kraju i za granicą.

glowych, ale też poznają zasady bezpieczeństwa, uczą się odpowiedzialności, współdziałania, pracują nad koordynacją ruchów. Ćwiczą też w sobie umiejętność podejmowania szybkich decyzji, która szczególnie na mocno zatłoczonych wodach jezior jest niezbędna.

Nauka na wodzie

Żeglarstwo można uczyć się z łądu lub bezpośrednio na wodzie. Z kursów stacjonarnych powinny korzystać młodsze dzieci, natomiast nieco starszą młodzież można wysłać na wędrowny obóz żeglarski. A to oznacza pływanie po jeziorach, spanie na łódce i uczenie się wszystkiego na bieżąco podczas rejsu. Taka nauka jest zdecydowanie bardziej efektywna, gdyż młodzież od początku ma bezpośredni kontakt z jachtem, jego oprzyrządowaniem czy ożaglowaniem. Oczywiście, także podczas takiego obozu nie może zabraknąć odpowiedniej dawki teorii, wykładanej przez doświadczonego instruktora. Jeśli decydujemy się na wysłanie dziecka na obóz żeglarski czy wędrowny, warto dokładnie sprawdzić firmę, która taki wyjazd organizuje i przede wszystkim kogo zatrudnia. Do-

REKLAMA



Wyższa Szkoła Informatyki i Ekonomii
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej
w Olsztynie

ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn, tel. (89) 534 71 53
kom. 519 062 008, e-mail: sekretariat@wsiie.olsztyn.pl

REKRUTACJA

Rok akademicki 2014/2015

Punkty rekrutacyjne

Wydział Informatyki i Ekonomii

ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn
tel. (89) 534 71 53, kom. 519 062 007
e-mail: sekretariat.wie@wsiie.olsztyn.pl

Wydział Socjologii i Pedagogiki

ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn
tel. (89) 534 71 53, kom. 519 062 012
e-mail: sp@wsiie.olsztyn.pl

Wydział Zamiejscowy w Kętrzynie

ul. Asnyka 10, 11-400 Kętrzyn
tel. (89) 752 37 53, kom. 519 062 014
e-mail: sekretariat.wz@wsiie.olsztyn.pl

BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
- nowy kierunek!

www.wsiie.olsztyn.pl

- Administracja • Ekonomia
- Pedagogika • Socjologia



UCZELNIA
LIDERÓW
2014

281214otr-b -A

świadczeni instruktorzy i wychowawcy są bowiem gwarancją, że dzieci będą pod odpowiedzialną opieką fachowców.

Maluchy bez uprawnień

Na kurs żeglarski mogą zapisać się już dzieci siedmioletnie, choć są też szkoły, które oferują naukę dla sześciol-

atków. Jak w przypadku wielu innych sportów, na początku maluchy poznają teorię, a dopiero potem mają pierwszy kontakt z łódką. Najmłodsze dzieci, w wielu od 7 do 12 lat, nie mogą jeszcze zdobyć żadnych uprawnień, co nie oznacza, że nie mogą żeglować. Uczą się one pod okiem doświadczonych instruktorów na tzw. optymistkach, czyli niewielkich żaglowych łódkach treningowych klasy Optimist. Oczywiście, wszystkie zajęcia praktyczne odbywają się z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa, a formy i techniki nauczania dostosowywane są do wieku uczestników.

Patent międzynarodowy

Dzieci, które ukończyły 12 lat, mogą wykorzystać wakacje na zdobycie pierwszego uprawnienia żeglarskiego, jakim jest żeglarz jachtowy. Osoby, które posiadają taki patent, mogą pływać na wodach śródlądowych na jachtach żaglowych. Aby uzyskać patent żeglarza jachtowego, trzeba ukończyć kurs teoretyczny i praktyczny, a następnie zdać egzamin. Po pozytywnie zdanym egzaminie otrzymuje się patent w języku polskim i angielskim. Jest on honorowany zarówno w Polsce, jak i za granicą.

abc



Pakowanie na wędrowanie

Kierunki wakacyjnych wyjazdów zależą od upodobań – podczas gdy jedni wolą wygrzewać się na plaży, inni preferują aktywny wypoczynek w górach. Warto jednak pamiętać, że nawet niewysokie góry bywają zdradliwe. Zanim zabierzemy się za zdobywanie szczytów, dobrze się do tego przygotujmy.

Turystyka górka cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem wśród osób, które szukają ciekawego sposobu na spędzenie weekendu czy dwutygodniowego urlopu. Bo po górach można chodzić wiele razy, a i tak pozostanie jeszcze wiele do odkrycia. Pamiętajmy jednak, że góry nie zawsze bywają przyjazne. Nieprzygotowanie do wyprawy plus załamanie pogody mogą być tragiczne w skutkach. Wszystko warto zaplanować już przed wyjazdem. Wyjazd w góry to nie opalanie nad morzem – nie wystarczą klapki, strój kąpielowy i ręcznik do opalania.

Wytrzymały plecak

Większość osób, które wyjeżdżają w góry, planuje wypoczywać w domach wczasowych, schroniskach czy w kwaterach prywatnych, a w góry robić codzienne wycieczki.

Choć takie wyprawy nie wymagają ogromnej ilości ekwipunku, trzeba pamiętać o podstawowych must have. Po pierwsze – wygodny, dobrej jakości i wytrzymały plecak. Nie musi być bardzo duży, jednak nie sprawdzi się też zwykła miejska torbka. Plecak powinien mieć maksymalnie 45 litrów, być wykonany z przewiewnego, ale też przeciwdeszczowego materiału. Świetnym rozwiązaniem, które sprawdzi się podczas górskich wędrówek są plecaki wyposażone w specjalne sakwy na wodę, z których wyprowadzany jest długi wężyk, służący jako słomka. Dzięki temu można popijać wodę bez konieczności zdejmowania plecaka, a jednocześnie woda pozostaje przyjemnie chłodna, gdyż nie nagrzewa się na słońcu. Warto też wybrać taki plecak, który będzie posiadał system nośny. Nie przylega on wtedy ściśle do pleców, przez co nie będziemy się tak mocno pocić.

W wygodnych butach

Równie ważne podczas górskiej wycieczki są odpowiednie buty. Nawet podczas upałów zapomnijmy o sandałach czy japonkach. W górskim schronisku żar może łać się z nieba, ale w wyższych partiach będzie zdecydowanie chłodniej. Pamiętajmy też o tym, że w górach pogoda może zmieniać się dosłownie z minuty na minutę. Wybierzmy więc porządne buty trekkingowe. Powinny być one stabilne, przyczepne, nieprzemakalne i dobrze dopasowane do stopy. Pamiętajmy, by przed wyjazdem buty rozchodzić. Warto do plecaka włożyć też drugie buty, najlepiej wodoodporne klapki. Przydadzą się, gdy będziemy musieli przenocować w schronisku gdzieś na trasie.

Przed każdym wyjściem w góry warto zapakować do plecaka kurtkę przeciwdeszczową, ciepły sweter i spodnie na wypadek gwałtownego załamania pogody. Przyda się też czapka.

Prowiant – rzecz niezbędna

Wychodząc na górszą wędrowkę, warto też dobrze zaopatrzyć się w prowiant. Nie zapominajmy o kanapkach, butelkach z wodą oraz termosie z ciepłą kawą lub herbatą. Dobrym pomysłem są też słodycze – w tym wypadku nie patrzymy na to, że nie są zbyt zdrowe, ale na to, że szybko dostarczają energii. Świetnie sprawdzi się gorzka czekolada, pod warunkiem że nie będziemy trzymać jej na słońcu.

abc

REKLAMA



PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA w Ciechanowie



BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE




Kierunki studiów:

- ◆ EKONOMIA
- ◆ INFORMATYKA
- ◆ INŻYNIERIA ŚRODOWISKA
- ◆ MECHANIKA I BUDOWA MASZYN
- ◆ ROLNICTWO
- ◆ PEDAGOGIKA
- ◆ PIELĘGNIARSTWO
- ◆ DZIENNIKARSTWO I KOMUNIKACJA SPOŁECZNA
- ◆ ELEKTRONIKA I TELEKOMUNIKACJA

www.pwszciechanow.edu.pl

CIECHANÓW, ul. Narutowicza 9 tel. 23 672 20 50
MŁAWA, ul. Warszawska 52 tel. 23 654 98 08

2821401ba-a -A

Bezpłatnie, blisko, solidnie

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Ciechanowie jest uczelnią publiczną oferującą bezpłatne studia stacjonarne. Posiada bardzo dobrą bazę dydaktyczną oraz systematycznie wzbogaca swoją ofertę edukacyjną. Uczelnia prowadzi studia techniczne, ekonomiczne, medyczne i humanistyczne. Oferta uczelni obejmuje dziewięć kierunków kształcenia: ekonomia, informatyka, inżynieria środowiska, mechanika i budowa maszyn, rolnictwo, pedagogika, pielęgniarstwo, dziennikarstwo i komunikacja społeczna, elektronika i telekomunikacja, są to studia inżynierskie i licencjackie. Misją uczelni jest bardzo dobre przygotowanie studentów pod względem oczekiwań przyszłych pracodawców, mury uczelni ma opuścić kompetentny absolwent, specjalista w pełni przygotowany do wykonywania zawodu. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Ciechanowie ma być postrzegana jako uczelnia nowoczesna,

elastycznie reagująca na zmieniające się potrzeby lokalnego rynku pracy, sprawnie współdziałająca z lokalnym otoczeniem (biznesowym, administracyjnym, edukacyjnym). Równie ważnym celem uczelni jest solidne kształcenie na poziomie I stopnia (licencjata i inżyniera) umożliwiające kontynuację nauki w uczelniach akademickich na terenie całego kraju: Politechnika Warszawska, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach. Uczelnia ma świetnie rozwinięty system stypendialny, co umożliwia studia osobom z rodzin mniej zamożnych. W roku akademickim 2013/2014 stypendium socjalne wynosi od 350 do 800 zł, a stypendium rektora dla najlepszych studentów – 750 zł.



Ziemia z dwoma słońcami?



Naukowcy odkryli pozasłoneczny system planetarny, który roboczo nazwali OGLE-2013-BLG-0341LB. Nazwa być może mało romantyczna, jednak sam fakt, że stosunkowo niedaleko istnieje układ podobny do Słonecznego, pobudza wyobraźnię.

Naukowcy, którzy dokonali odkrycia na co dzień pracują pod kierunkiem prof. dr. hab. Andrzeja Udalskiego w Obserwatorium Astronomicznym Uniwersytetu Warszawskiego.

Nowo odkryty układ planetarny o roboczej nazwie OGLE-2013-BLG-0341LB składa się z planety, której masa jest dwa razy większa od Ziemi i która krąży wokół jednej z gwiazd układu podwójnego. Obiekty dzieli odległość zbliżona do odległości Ziemia-Słońce. Druga z gwiazd układu znajduje się piętnaście razy da-

lej, czyli około trzech odległości dzielących Słońce i Jowisz.

Konfiguracja odkrytej planety i jej gwiazdy przypomina znany nam układ Ziemia-Słońce, to jednak nie jest to „druga Ziemia”. Gwiazdy nowo odkrytego układu podwójnego są bowiem dużo

mniej masywne niż Słońce (10-15 proc. masy Słońca), w związku z czym emitują dużo mniej energii. Zatem temperatura panująca na planecie wynosi -200 st. C.

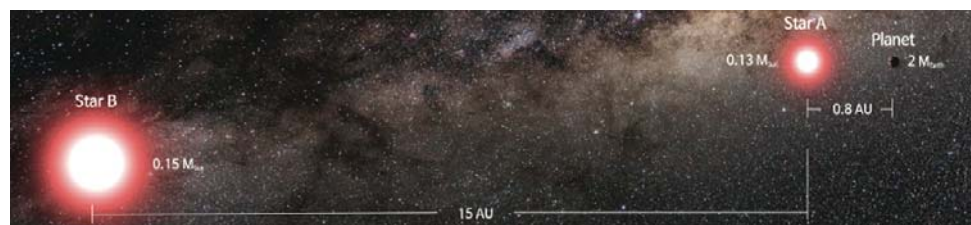
Interesujące jest to, że mieszkańcy tej planety widzieliby dwie, czerwone tar-

cze swoich słońc, co znaczy, że rzucaliby aż dwa cienie.

Noce na OGLE byłyby dużo krótsze od ziemskich, gdyż co najmniej jedna z gwiazd znajdowałaby się akurat nad horyzontem.

Główne słońce planety świeciłoby kilkaset razy słabiej niż nasze Słońce na Ziemi, natomiast druga gwiazda „świeciłaby” jak nasz Księżyc w pełni. Układ OGLE-2013-BLG-0341LB znajduje się w odległości około 3500 lat świetlnych od Ziemi.

Źródło: Obserwatorium Astronomiczne Uniwersytetu Warszawskiego



Fot. Wizja artystyczna pozasłonecznego układu planetarnego OGLE-2013-BLG-0341LB

REKLAMA

GOODMORNING®



Szukamy osób młodych po szkole

Praca Tymczasowa w Holandii

www.goodmorning.eu

Tel. 89 523 80 75

e-mail: goodmorningolsztyn@wp.pl

Olsztyn, ul. Wędkarska 46 A

O czym mówią stare księgi...

Włosy to prawdziwa ozdoba głowy. Jak więc o nie dbać, aby były piękne aż do starości? Przedstawiamy kilka rad sprzed stu lat!

Higiena i kosmetyka mają odnośnie do włosów za jedyny cel utrzymać aż do późnego wieku włosy piękne, bujne i zdrowe. Tego celu można dopiąć jedynie przez racjonalne pielęgnowanie włosów i odpowiednie traktowanie ich ewentualnych zasłabnięć.

„— To też włosy pielęgnować należy od dzieciństwa, tj. od samego urodzenia dziecka dbać trzeba o to, aby dwa lub trzy razy na tydzień obmywać główkę wodą letnią i oliwnem mydłem dla dzieci. Codziennie czesać włosy jak najmniejszą szczotką i nigdy nie dopuścić do tworzenia się wypociny na głowie, czyli tak zwanego ciemniaczka, które gdy powstanie, jest pierwszym zaczątkiem przyszłego łysienia głowy, ponieważ pod tą skorupą tworzą się pasożyty, podcinające korzenie włosów, a w dalszym ciągu niszczące cebulki włosowe”.

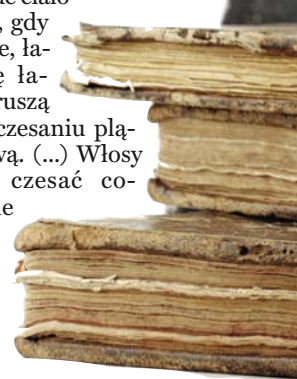
„Włosy lepiej jest czesać szczotką niż grzebieniem

i splatać luźno, aby umożliwić przewietrzanie i aby włosy nie rwały się i nie łamały; jest to ważnym i z tego względu, że przy zbyt mocnym splataniu włosów, krążenie soków wstrzymuje się mechanicznie. Przed udaniem się na spoczynek, należy włosy rozpleść. Zwijanie włosów w loki i przypiekanie jest szkodliwe. Chorem obłożnie należy co kilka dni włosy smarować pomadą lub olejkiem i rozczesywać grzebieniem rzadkim. — Końce włosów bardzo często rozszczepiają się, przeto korzystnie jest raz na miesiąc obcinać je ostrymi nożycami”.

„Brody i wąsy w czasie ich rozwoju golić nie należy, jeżeli nie chcemy szkodzić naturalnemu przebiegowi ich wzrostu. Wskutek golenia, pojedyncze włosy stają się zbyt wcześnie twardymi, sztywnieją i zmieniają barwę, przyjmując kolor rudy lub brunatny. — Brzytwę przed użyciem należy zanurzyć w pięcioprocentowym roztworze kwasu karbolowego

albo w wodzie utlenionej, aby ustrzedz się od przenoszenia za jej pomocą chorób zakaźnych. Po goleniu zaś, korzystnie jest zmywać brodę wodą bieżącą”.

„Przy myciu włosów jasných, korzystnie jest dodać naparu rumianku; przy ciemnych i czarnych, lekkiego odwaru kory dębowej, a to celem wzmocnienia koloru włosów. Włosy nie powinny być wilgotne, ani suche, ani też tłuste, w lecie należy pomadować pomadą, a w zimie olejkiem. Pomadowanie włosów jest konieczne. Włosy jak każde ciało rogowe, gdy są suche, łatwo się łamią i kruszą a przy czesaniu płaczą i rwą. (...) Włosy należy czesać codziennie





Interaktywne czytanie

Tradycyjne księgarnie w ostatnich latach nie narzekają na nadmiar klientów, co jednak nie oznacza, że zupełnie przestaliśmy czytać. Coraz częściej korzystamy z nowatorskich rozwiązań, czyli e-booków i audiobooków. Interaktywne książki czytamy na czytnikach i tabletach, dzięki czemu możemy zawsze mieć przy sobie kilka czy kilkanaście pozycji wydawniczych.

Uczniowie na każdym poziomie edukacji, od podstawówki aż do szkoły wyższej owszem, czytają, ale nie z chęci, tylko z przymusu. Mają narzucone lektury szkolne, podręczniki i dodatkowe pozycje książkowe do opanowania, czyli nauczania się. A przymus i konieczność nauki raczej nie sprzyjają sięganiu po lekturę. Wielu uczniów w całym swoim życiu przeczyta-

ło tylko te książki, które zalecili im nauczyciele. I to też nie w każdym przypadku — sporo osób, zamiast czytać opasłe tomy, ratuje się streszczeniami. Nie ma więc co się dziwić, że z nieczytających dzieci wyrastają dorośli, którym do księgarni czy biblioteki też nie jest po drodze.

Nowe technologie zwiększą czytelnictwo?

Kolejną przyczyną drastycznego upadku czytelnictwa w ostatnich latach jest szeroki dostęp do mediów audiowizualnych. Większość osób woli iść po linii najmniejszego oporu i woli obejrzeć ekranizację, niż przeczytać książkę. Zmienił się też sposób spędzania wolnego czasu — wolimy usiąść przed telewizorem z pilotem w ręku, niż zagłębić się w lekturę. A szkoda. Bo osoby, które regularnie czytają książki, mają bogatszy zasób słów, potrafią ładnie się wyśłowić, mają bardziej rozwiniętą wyobraźnię i większą wiedzę o świecie. Warto więc propagować czytanie nawet u najmłodszych — pomoże im to w rozwoju, a przy okazji zaszczerpi pasję, która będzie trwała długie lata.

Jeśli maluchowi jest z książką nie po drodze, warto pokazać mu ją w zupełnie nowej odsłonie — zamiast tradycyjnej książki, prosto z drukarni, można też czytać e-booki lub słuchać audiobooków. Dzieci dorastają w erze nowych technologii, dlatego powinniśmy je wspierać w dobrym korzystaniu z jej zalet. Audiobooki i e-booki są naturalnym kierunkiem rozwoju rynku książek i e-czytelnictwa.

W ostatnich latach dużym zainteresowaniem cieszą się audiobooki. Słuchają ich nie tylko dzieci, ale też dorośli. Audiobooki to nic innego, jak treść książki na-

grana w wersji do słuchania. Książeczki dla dzieci często czytają znani aktorzy lub są one nagrywane przez kilka osób, z podziałem na role. Słuchanie audiobooków doskonale wpływa na rozwój intelektualny dziecka. Maluch skupia się na opowieści, ćwiczy wyobraźnię, próbując wczuć się w sytuację bohaterów. Co więcej, uczy się koncentracji, której najczęściej mu brakuje, a która w kolejnych latach intensywniej edukacji będzie mu bardzo potrzebna.

Dorośli też słuchają audiobooków. To najczęściej osoby, które spędziły dzieciństwo i młodość z książką w ręku i z uwagą śledzą nowości na rynku wydawniczym. Niestety, zabiegane

życie i brak czasu nie pozwalają im na spędzanie długich godzin z książką w ręku. I tu pojawia się miejsce na audiobooki, których można słuchać praktycznie wszędzie jak radia. Dzięki nim stanie w długim korku, kolejka u lekarza czy długie godziny spędzane na sprzątaniu czy gotowaniu posiłków nie są już nudne, bo spędzone z bohaterami ulubionych książek.

Dla starszych dzieci e-booki

W zmieniających się obyczajach czytelniczych zarówno dorosłych, jak również naśladowujących ich dzieci pojawiają się książki cyfrowe. Jest to syndrom ery nowych technologii, która

wkroczyła aktywnie w nasze życie i szansa, aby młodzież przekonać do sięgania po książki w nowej formie. Dobra dostępność tytułów młodzieżowych i lektur szkolnych jest dodatkową zachętą, aby pomyśleć o zakupie czytnika dla swojego dziecka i stworzeniu wirtualnej biblioteki. Również zaletą tekstu czytanego z urządzeń elektronicznych typu: tablet, komputer czy e-czytnik, jak informują naukowcy, jest fakt, iż mogą z korzyścią użytkować go dyslektycy, czyli osoby, które mają problemy z czytaniem i pisaniem. Wynika to z możliwości zmiany czcionki oraz regulowania kontrastu między literami a tłem.

Zalety e-booków dostrzeg-

li nie tylko ich czytelnicy. Elektroniczne książki są lżejsze, tańsze i dają możliwości, jakich nie oferują nam książki tradycyjne — można je edytować, podkreślać, obejrzeć dołączone do nich materiały multimedialne.

E-booki robią prawdziwą furorę, bo są sporym ułatwieniem w użytkowaniu. Wystarczy mieć czytnik, by w jednym miejscu zgromadzić kilkadziesiąt czy nawet kilkaset pozycji. To doskonałe rozwiązanie dla osób, które lubią jechać na wakacje lub urlop z kilkoma książkami do przeczytania. Dzięki elektronicznym książkom można zabrać ze sobą dowolną ilość pozycji, a nie ma obaw, że przeciążymy bagaż i nasze plecy. **kr**

rano i wieczór w kierunku, w którym rosną. — Czesanie szczotką miękką i twardą, jak wykazano powyżej, pobudza krążenie krwi w torebkach włosowych skóry, co wywołuje silniejszy rozwój włosów”.

Źródło: Jan Ihnatowicz, *Poradnik higieniczno-kosmetyczny*, Lwów 1908.



Upał zagraża ludziom i zwierzacom



Wysokie temperatury cieszą tych, którzy właśnie wybierają się na wakacje. Pozostali są zapewne mniej zachwyceni — siedzenie w dusznym biurze czy jazda samochodem z zepsutą klimatyzacją może osłabić największych twardzieli. Jak radzić sobie z upałami?

Zarówno ludzie, jak i zwierzęta kiepsko radzą sobie z upałami. Nasze organizmy nie lubią zbyt wysokich temperatur, gdyż wtedy poszczególne układy zaczynają mieć problemy z prawidłową pracą. Jednakże ludzki organizm jest tak skonstruowany, by podczas upałów skutecznie się chłodzić. Zauważmy, że im robi się goręcej, tym zazwyczaj bardziej się pocić. Pot pokrywa całą powierzchnię ciała, a gdy wysycha, skóra jest chłodzona. Ten nasz system chłodzenia ma, niestety, wadę — poprzez pot odparowuje z naszego organizmu woda, przez co krew staje się gęstsza i zmienia się jej skład chemiczny. Podczas wysokich upałów nie dostarcza więc do komórek naszego ciała wystarczającej ilości tlenu i substancji odżywczych. Konieczne jest więc stałe nawadnianie organizmu, które zapobiegnie nadmiernej utracie wody.

Upał może spowodować udar

Najbardziej niebezpieczny dla naszego organizmu jest udar cieplny, który jest efektem nadmiernego przegrzania. Nasza wewnętrzna termoregulacja całkowicie wtedy wysiada, a naczynia krwionośne opon mózgowych rozszerzają się ponad miarę — stają się przekrwione i obrzęknięte. Skóra robi się niemal biała, bo krew odpływa do wnętrza organizmu,

gruczoły potowe przestają odbierać sygnały z mózgu, spada ciśnienie krwi. Taki stan zagraża naszemu życiu, dlatego konieczna jest natychmiastowa interwencja lekarska.

Udar cieplny może pojawić się po zbyt długim leżeniu na słońcu, ale nie tylko. Może się przydarzyć także w saunie, dlatego miłośnicy

przebywania w tym fińskim przybytku powinni przestrzegać wszystkich środków ostrożności oraz nie wybierać się do sauny, jeśli istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne. Udar cieplny zagraża przede wszystkim osobom osłabionym, starszym oraz dzieciom.

Pamiętajmy o czworonogach

Podczas wysokich upałów nie zapominajmy także o naszych czworonożnych pupilach. Psy i koty ciężko znoszą wysokie temperatury i w tym czasie potrzebują naszej szczególnej opieki. Najbardziej narażone na przegrzanie są psy z krótką, ciemną sierścią, szcenne suki, szceniaki, psy starsze i otyłe. Aby

ochronić je przed szkodliwym działaniem słońca, na spacerach najlepiej wychodzić rano lub wieczorami. Pamiętaj-

my też, by nie zostawiać zwierzątek w miejscach nasłonecznionych, szczególnie w pozostawionych na słońcu autach. Przy wysokiej temperaturze zarośnięty futer zwierzątko czuje się jeszcze gorzej niż człowiek. Co więcej, wewnątrz samochodu podczas upału zachowuje się jak piekarnik — temperatura wewnątrz może dojść nawet do 70 stopni Celsjusza.

Zawsze świeża woda

Długotrwałe przebywanie na słońcu może się u zwierząt skończyć przegrzaniem, udarem cieplnym, szokiem termicznym czy oparzeniami słonecznymi. Najważniejszym zadaniem każdego posiadacza psa jest zapewnienie mu dostępu do świeżej, czystej i chłodnej wody.

Psy, podobnie jak ludzie, podczas upału szybko tracą wodę z organizmu, trzeba ją

więc systematycznie uzupełniać. Pamiętajmy, że podczas ciepłych dni w wodzie szybko namnażają się bakterie, trzeba więc ją regularnie zmieniać. O zapasie świeżej wody pamiętajmy też, jeśli wybieramy się na długi spacer — zabierzmy butelkę i miskę lub specjalne poidło dla psów.

Właściciele powinni też zadbać, by zwierzątko miało możliwość schronienia się w zacienionym miejscu. Jeśli pies

Pamiętajmy o bezdomnych

Podczas wielkich upałów najbardziej cierpią zwierzęta bezdomne i porzucone. Choć problemu ze znalezieniem cienia nie mają, gorzej jest ze świeżą, chłodną wodą do pi-

cia. Gdy podczas największych upałów wysychają kałuże i parkowe stawki, zadbaćmy o podwórkowe koty czy bezdomne psy. Wystarczy ustawić kilka misek z chłodną wodą w zacienionym miejscu i regularnie uzupełniać ich zawartość. **abc**



przebywa w domu lub mieszkaniu, pozwólmy mu leżeć na chłodnej podłodze w łazience lub na schodach. Jeśli pies mieszka w budzie, postawmy ją w cieniu lub zadbaćmy o to, by łańcuch psa był na tyle długi, by zwierzątko miało możliwość znalezienia schronienia przed słońcem.