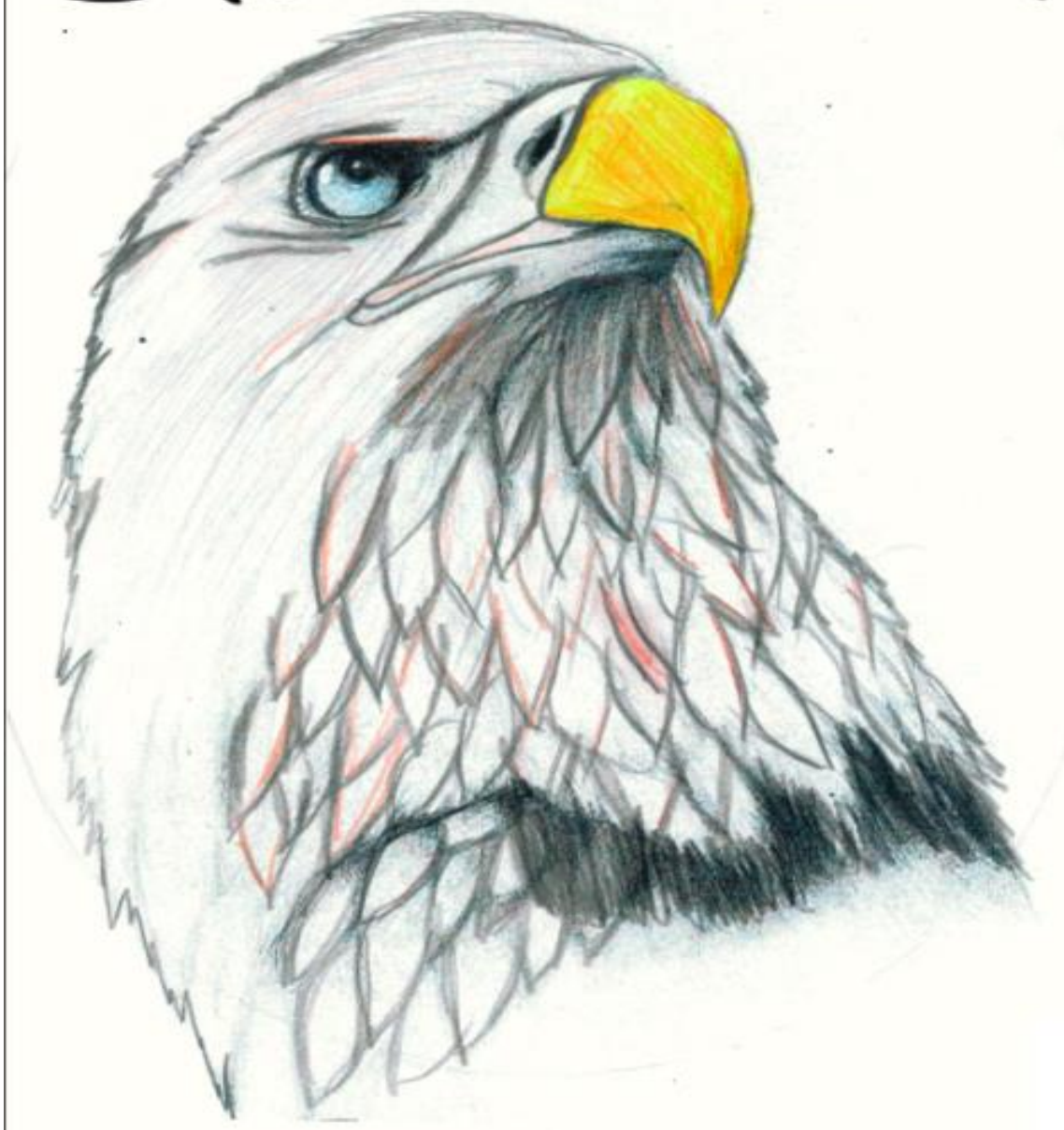


EKO - ORLIK



Spis treści

Bezpieczne święta podczas COVID-19.....	3
Wielkanocny zielnik.....	4
Anatomia.....	7
Depresja i izolacja w dobie pandemi.....	10
Jajko źródło wielu składników odżywczych.....	11
Szczepionki.....	12
Wionsa.....	14
Pisanki.....	15
Quiz.....	16

Redaktor naczelny: Joanna Szajda (2C)

Zastępca redaktora naczelnego: Hanna Gronostaj (1C)

Opiekun gazetki: p. profesor Beata Jakubowska-Duszyńska

Zespół Redakcyjny: Michał Janiak (absolwent 1LO), Julia Jakubowska (3C), Joanna Szajda (2C),
Zuzanna Wachowska (2C), Hanna Gronostaj (1C), Aleksandra Janicka (1C)

Oprawa graficzna: Oskar Mizerski (1C)

Jak bezpiecznie spędzić święta w czasie COVID-19?

Święta wielkanocne w tym roku przypadają na dzień 4 kwietnia. Niestety, prognozy ekspertów zapowiadają, że szczyt tak zwanej “trzeciej fali korona wirusa” w Polsce przypadnie na przełom marca i kwietnia. Od pewnego czasu liczba dziennych zakażeń utrzymuje się powyżej progu 20 tysięcy, dlatego wizja krytycznego momentu oraz wprowadzenie najwyższego reżimu sanitarnego w okolicy Wielkanocy jest bardzo realna.

Wielu z nas ma w swoich rodzinach osoby starsze lub chore, znajdujące się w grupie największego ryzyka, dla których zakażenie wirusem COVID-19 może znacznie wpłynąć na stan zdrowia. Ze względu na bezpieczeństwo swoje oraz naszych najbliższych warto zastanowić się, w jaki sposób spędzić święta. W dalszej części artykułu przedstawię kilka rad i pomysłów, które pomogą w sposób

Nie lekceważ objawów

Jeśli występują u ciebie lub kogoś z twojego otoczenia objawy, które mogłyby wskazywać na zakażenie wirusem COVID-19, pozostań w domu i, jeśli to możliwe, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym. Do najczęściej występujących objawów należą gorączka, suchy kaszel, zmęczenie, natomiast rzadziej występują bóle mięśni i gardła, biegunka, zapalenie spojówek, ból głowy, utrata smaku lub węchu, wysypka skórna lub przebarwienia palców u rąk i stóp. Niezwłocznie należy skontaktować się z lekarzem, jeśli występują objawy takie jak trudności w oddychaniu lub duszności, ból lub ucisk w klatce piersiowej, utrata mowy lub zdolności ruchowych.

Zdalne spotkanie

Wysoki poziom rozwoju technologii pozwala nam kontaktować się ze sobą za pomocą komunikatorów internetowych takich jak np. Messenger czy Skype. Warto rozważyć opcję spędzenia Wielkanocy w sposób zdalny poprzez połączenie się z rodziną przez wideokonferencję. Jest to bardzo wygodna, a przede wszystkim bezpieczna opcja. W takim spotkaniu może wziąć udział bardzo dużo osób nie ryzykując przy tym zakażeniem się wirusem COVID-19.

Kwarantanna

Jeśli spotkanie zdalne nie jest możliwe, a konieczne jest dla ciebie zobaczenie się z rodziną, warto kilkanaście dni przed Wielkanocą ograniczyć bezpośredni kontakt z ludźmi do minimum, a kilka dni przed spotkaniem pozostać w zupełnej izolacji. Samo spotkanie z bliskimi również powinno wiązać się z zachowaniem ostrożności.

Pamiętajmy, aby dbać o zdrowie swoje i innych!

Zuzanna Wachowska, 2C

Źródła:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=symptoms>

Wielkanocny zielnik

Co wspólnego mają ze sobą rośliny i święta Wielkiej Nocy? Każdemu z nas święta wielkanocne kojarzą się z rodzącą się wiosną, kolorowymi kwiatami i bujną roślinnością. Jakie rośliny z naszego ogrodu możemy wykorzystać do wielkanocnej dekoracji? Jest ich sporo, jednak poniżej opisane są te najpopularniejsze i najchętniej przez nas wykorzystywane.

Pieprzyca siewna (rzeżucha)

Rzeżucha to gatunek rośliny z rodziny kapustowatych. Jest cennym źródłem witamin i minerałów, wykazuje właściwości antyoksydacyjne, detoksykacyjne i odkażające, wspierające odchudzanie, przeczyszczające i moczopędne. Dzięki zawartości luteiny jest świetnym uzupełnieniem profilaktyki chorób oczu. Rzeżuchę można zasiać na mokrej ligninie lub wacie (aby przyspieszyć kiełkowanie nasion w pierwszych dwóch dniach można przykryć ją folią). Zasianą rzeżuchę należy postawić w miejscu mocno nasłonecznionym i ciepłym miejscu np. na parapecie. Trzeba podlewać ją codziennie, a po upływie 7-9 dni można zacząć zbierać plony. Początek zwyczaju wysiewania rzeżuchy na święta wielkanocne datuje się na XV w.



Bukszpan wieczniezielony (gryszpan)

Bukszpan to wolno rosnący krzew liściasty lub niewielkie drzewko osiągające do 3 m wysokości. Bardzo dobrze znosi cięcie i formowanie, zatem łatwo nim ozdobić nieregularne kształty. Wyróżnia się 3 najpopularniejsze rodzaje bukszpanu: bukszpan wieczniezielony 'Suffruticosa', 'Elegantissima', 'Faulkner'.

Nie traci on liści na zimę; jest w stanie przetrwać ciężkie zimowe warunki. Można go uprawiać w formie żywopłotu lub w doniczce. Symbolizuje on trwałość życia i nieśmiertelność.



Sasanka zwyczajna

Jest to charakterystyczna roślina, która występowała w Polsce w środowisku naturalnym, jednak prawdopodobnie już wymarła. Sasanki znane są z dzwonkowatych, fioletowych, białych lub żółtych kwiatów, które rozkwitają od końca marca do maja, w zależności od ich odmiany. Ich kwiaty pojawiają się jeszcze przed rozwojem liści. Sasanki mogą osiągnąć nawet do 40 cm wysokości, a po przekwitnięciu łodygi sasanki wydłużają się, a tworzące się na ich końcach pęki owocostanów pokryte są jedwabistymi włoskami. Pod ziemią ma silnie rozgałęzione kłącze, z którego wyrasta kilka łodyg. Zawarty w kwiatkach zielony barwnik był niegdyś używany do barwienia pisanek. Kojarzy się ze Zmartwychwstaniem Jezusa.



Bazie kotki

Są to oryginalnie wyglądające kwiatostany wierzby. Kotki zawiązują się już późnym latem poprzedniego roku u nasady liści na końcach jednorocznych pędów. Na początku zarańca wiosny (przedwiosnia) łuski zaczynają stopniowo odsłaniać puszyste kotki. W Polsce okazałe bazie pojawiają się na wierzbach - są puszyste i przyjemne w dotyku.

Bazie zakwitają tuż przed rozwojem liści, więc wiatr i owady przenoszące pyłek mają nieco ułatwione zadanie. Kotki drzew, które są zapylane przez wiatr są długie, a te zapylane przez owady - krótkie. Jednak nie wszystkie bazie mają wygląd puchatych kotków - te pojawiające się na wierzbie płaczącej są podłużne i zielonożółte. Są świetną dekoracją palm i bukietów. Symbolizują życie, które potrafi odrodzić się nawet w trudnych warunkach.



Forsycja

Forsycja to krzew należący do rodziny oliwkowatych, wywodzi się z Azji, ale występuje pospolicie w wielu krajach na świecie. Najbardziej znanymi gatunkami są forsycja pośrednia i zwisająca. Kwitnie wczesną wiosną, a co ciekawe kwitnie przed rozwojem liści - od marca jej gałązki są "obsypane" małymi, żółtymi kwiatkami. Forsycja lubi tereny podmokłe, lekkie, żyzne i nasłonecznione. Ma płytki system korzeniowy i charakteryzuje się wysoką mrozoodpornością, mimo to w bardzo mroźne zimy wokół podstawy pędów warto jest ściółkować ziemię słomą lub korą, tak by utrzymać wilgoć w ziemi. Kwitnie na zeszłorocznych pędach, zatem gałęzie **zawsze** przycinamy wczesną wiosną po przekwitnięciu. Nie należy przycinać forsycji latem, ponieważ spowoduje to, że roślina nie zakwitnie wiosną lub zakwitnie bardzo słabo.

Forsycja jest doskonałym składnikiem bukietów czy ozdób palm - nadaje wielkanocny klimat kompozycji.



Jak widać, wiele roślin znajdujących się w naszych ogródkach czy w pobliskim otoczeniu możemy wykorzystać do dekoracji naszych domów podczas świąt wielkanocnych. Trzeba jednak pamiętać, by podchodzić do otaczającej nas przyrody z należyтым szacunkiem.

Aleksandra Janicka, 1C

Źródła:

<https://www.urzadzamy.pl/rosliny/byliny/sasanka-zwyczajna-aa-Do5k-sWUG-jmz4.html>

https://ladnydom.pl/Ogrody/56,133895,15805753,Roslinne_symbole_Wielkanocy.html

<https://zielonyogrodek.pl/ogrod/zakladanie-ogrodu/5109-wielkanoc-w-ogrodzie-rosliny-o-swiatecznej-symbolice>

zdjęcia: grafika Google

Anatomia – czy taka straszna?

Anatomia zgodnie z definicją to nauka o budowie narządów i układów ciała człowieka, wchodzi w skład morfologii i posługuje się metodami na poziomie makroskopowym. Anatomia ma wiele „twarzy”, m. in. anatomia opisowa, inaczej klasyczna; czynnościowa, prawidłowa, patologiczna, radiologiczna czy topograficzna. Związana nieodrodnie z fizjologią, poświęcając uwagę funkcjonowaniu oraz działaniu poszczególnych narządów, nazywana jest anatomią czynnościową. Oczywiście ściśle związana z anatomią jest również histologia (nauka o tkankach) czy cytologia (nauka o komórce).

Wiedzę, którą musi przyswoić przeciętny student jest ogrom. Pełnej szczegółów, niuansów, i co najbardziej lubimy, wyjątków. Idąc na studia medyczne (są to różne kierunki, np.: pielęgniarstwo, ratownictwo), student spotka się z przedmiotem „Anatomia prawidłowa”, czyli zapozna się z prawidłową budową ciała, przebiegiem różnych struktur czy zależności pomiędzy układami wraz z prawidłowym funkcjonowaniem. Jednym z działów anatomii jest osteologia, czyli nauka o kościach i układzie kostnym człowieka. Czy zdajesz sobie sprawę, że posiadamy różną liczbę kości zależną od naszego wieku? Zastanów się, z czego to może wynikać.

Kończyna górna składa się z obręczy barkowej, w której skład wchodzi obojczyk i łopatka. Do kończyny górnej możemy również zaliczyć dół pachowy oraz łokciowy, lecz przede wszystkim składa się z następujących kości: ramiennej, łokciowej, promieniowej, nadgarstka, śródręcza i paliczków.

Dzisiaj poświęcimy uwagę kościom nadgarstka. Jak myślisz, ile ich jest? Za chwilę się dowiesz, czy dobrze strzeliłaś/eś albo może wiedziałaś/eś J

Nadgarstek, inaczej carpus, tworzą kości ułożone w dwa szeregi, jeden bliższy i jeden dalszy. Możemy uznać, iż nadgarstek rozpatrywany w całości ma kształt mniej więcej czworokątny, a jego wymiary poprzeczne są znacznie większe od wymiarów pionowych. Szereg bliższy kości nadgarstka ma u góry jajowatą, silnie wypukłą powierzchnię stawową, utworzoną głównie przez kości: łódeczkowatą i księżycowatą, a w mniejszym stopniu przez kość trójgraniastą. Kość łódeczkowata i część promieniowa kości księżycowatej łączą się z powierzchnią stawową nadgarstka kości promieniowej, natomiast część łokciowa kości księżycowatej i kość trójgraniasta łączą się z krążkiem stawowym stawu promieniowo-nadgarstkowego. Stąd moje pytanie, czy kość łokciowa łączy się z nadgarstkiem? Wyniosłość promieniowa nadgarstka jest utworzona przez guzek kości łódeczkowatej oraz guzek kości czworobocznej większej, a wyniosłość łokciową nadgarstka tworzy kość grochowata i haczyk kości haczykowatej – jedno z pytań na kolokwium J.

To w końcu, ile jest tych kości? Nadgarstek składa się z ośmiu kości. Szereg bliższy to (od strony promieniowej do łokciowej): łódeczkowata, księżycowata, trójgraniasta i grochowata. Szereg dalszy to (wymieniając w tym samym porządku): czworoboczna większa, czworoboczna mniejsza, główkowata i haczykowata, czyli w szeregu bliższym jak i dalszym mamy po cztery kości. Jak zapamiętać wszystkie osiem kości w odpowiedniej kolejności? Z pomocą przychodzą mnemotechniki. Powstał krótki wierszyk, który być może w przyszłości ułatwi Wam zapamiętanie prawidłowej kolejności ułożenia kości w nadgarstku.

Dla szeregu bliższego: „*Łódka płynie, Księżyc świeci, Trójgraniasty Groszek leci*”.
(odpowiednio kości: łódeczkowata, księżycowata, trójgraniasta, grochowata).
Dla szeregu dalszego: „*Na Trapezie, Trapeziku, wisi Główką na Haczyku*”.
(odpowiednio kości: czworoboczna większa, czworoboczna mniejsza, główkowata, haczykowata).
Wzajemne relacje kości nadgarstka:

Kość łódeczkowata (*scaphoid*) łączy się z 5 kośćmi:

- Promieniową (*radius*)
- Czworoboczną większą (*trapezium*)
- Czworoboczną mniejszą (*trapezoid*)
- Księżycowatą (*lunate*)
- Główkowatą (*capitate*)

Kość księżycowata (*lunate*) łączy się z 5 kośćmi:

- Promieniową (*radius*)
- Łódeczkowatą (*scaphoid*)
- Główkowatą (*capitate*)
- Haczykowatą (*hamate*)
- Trójgraniastą (*triquetrum*)

Kość trójgraniasta (*triquetrum*) łączy się z 3 kośćmi:

- Księżycowatą (*lunate*)
- Grochowatą (*pisiform*)
- Haczykowatą (*hamate*)

Kość grochowata (*pisiform*) łączy się z 1 kością: trójgraniastą (*triquetrum*)

Kość czworoboczna większa (*trapezium*) łączy się z 4 kośćmi:

- Łódeczkowatą (*scaphoid*)
- Czworoboczną mniejszą (*trapezoid*)
- I i II kością śródreżca (*1st and 2nd metacarpal bone*)

Kość czworoboczna mniejsza (*trapezoid*) łączy się z 4 kośćmi:

- Łódeczkowatą (*scaphoid*)
- Główkowatą (*capitate*)
- Czworoboczną większą (*trapezium*)
- II kością śródreżca (*2nd metacarpal bone*)

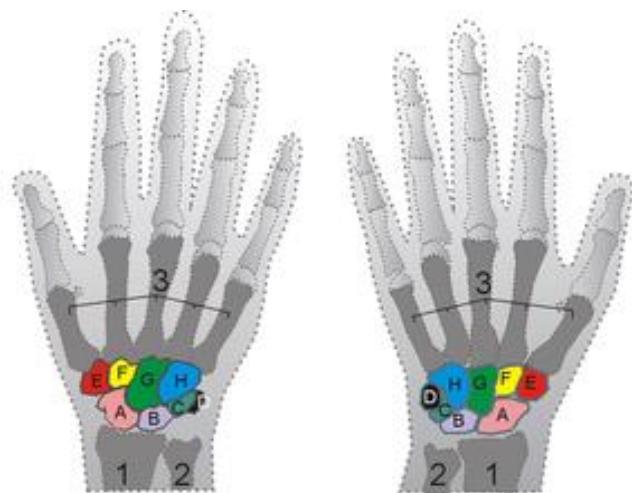
Kość główkowata (*capitate*) łączy się z 7 kośćmi:

- Łódeczkowatą (*scaphoid*)
- Księżycowatą (*lunate*)
- Czworoboczną mniejszą (*trapezoid*)
- Haczykowatą (*hamate*)
- II, III, IV kością śródreżca (*2nd, 3rd, 4th metacarpal bone*)

Kość haczykowata (*hamate*) łączy się z 5 kośćmi:

- Księżycowatą (*lunate*)
- Główkowatą (*capitate*)
- Trójgraniastą (*triquetrum*)
- IV i V kością śródreżca (*4th and 5th metacarpal bone*)

A – kość łódeczkowata, B – kość księżycowata,
C – kość trójgraniasta, D – kość grochowata,
E – kość czworoboczna większa, F – kość czworoboczna mniejsza,
G – kość główkowata, H – kość haczykowata,
1 – kość promieniowa, 2 – kość łokciowa, 3 – kości śródreżca



Pytanie brzmi: Czy będę musiał/a się tego wszystkiego nauczyć? TAK ☺, ale spokojnie – **dacie radę!**

Źródła:

„Anatomia człowieka – tom I” Adam Bochenek

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Nadgarstek>

<https://zdrowie.tvn.pl/>

Michał Janiak, absolwent I LO

Depresją i izolacją w dobie pandemii? Jak sobie z nią radzić

Od roku żyjemy w dobie otaczającej nas z każdej strony pandemii. Zostaliśmy poddani narodowej kwarantannie, izolujemy się własnych domach, nie dlatego że chcemy tylko dlatego że, troszczymy się o nasze zdrowie i zdrowie naszych bliskich. Niestety ta izolacja nie wpływa korzystnie na nasze zdrowie psychiczne, musimy walczyć z trudnymi emocjami, niektórzy muszą stawić czoło depresji w pojedynkę co jest wyczynem ponad miarę, ponieważ nie każdy potrafi radzić będąc samym ze sobą, własnymi myślami i emocjami.

Wpływ izolacji na psychikę

Obecna sytuacja na świecie jest dla nas czymś zupełnie nowym, dla większości z nas jest ona również bardzo przykra i frustrująca, z wielu powodów. Wśród przyczyn frustracji znajdują się m.in. niepewność co do najbliższej (i dalszej) przyszłości, ograniczenia w kontaktach, troska o zdrowie, lęk o utratę pracy, znużenie, brak możliwości swobodnego przemieszczania się (bo nawet po zniesieniu ograniczeń, wciąż tkwi w nas lęk przed zarażeniem się).

W poniższym zestawieniu przedstawiam, jak przetrwać izolację i nie zwariować:

dbaj o bezpieczeństwo - Zachowaj środki ostrożności przed koronawirusem, takie elementy jak trzymanie dystansu, zakrywanie nosa i ust są nie tylko elementami zabezpieczenia się przed zakażeniem, ale również są elementami zarządzania lękiem;

ogranicz media, aby zmniejszyć lęk;

zarządzaj czasem - lęk wynika często z obawy przed czymś nieznanym, z poczucia braku kontroli.

- Znajdź sposoby wyrażania życzliwości, cierpliwości i współczucia;
- twórz nowe procedury i ćwicz zachowania zdrowotne – odżywiaj się zdrowo, uprawiaj możliwe sporty, pracuj efektywnie w domu, zapewni sobie rutynę i rytuał, który pomoże tobie odzyskać równowagę;
- zajmij czymś swoje myśli - może nowe hobby, ciekawa lektura lub ponowne rozpoczęcie zainteresowań, które kiedyś porzuciliśmy;
- ćwiczenia rozluźniające takie jak m.in. joga;
- Kontakt z innymi poprzez SMS, rozmowę telefoniczną czy wideo-czat;

Pamiętajmy, targają nami wszystkimi różne emocje związane z zaistniałą sytuacją, ale każdy trudny czas się kiedyś kończy. Nie bójmy się mówić o tym, co czujemy, czego się boimy, większość z nas z pewnością podzieli nasze emocje i nas wesprze.

Julia Jakubowska, 3C

Źródło: <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/trudne-emocje-lub-depresja-podczas-pandemii-skad-sie-biora-jak-sobie-z-nimi-radzic,6882,n,192>

https://www.google.com/search?q=Jak+radzi%C4%87+sobie+z+depresj%C4%85+i+izolacj%C4%85+podczas+pandemii&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk00xSE1aTJWDZScUdmUJ6BenwaNqBQ:1616622352115&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjZkqLI88nvAhUK_KQKHdkPDMQQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=938#imgrc=8FogV1DeQWnKuM

Jajko, źródło wielu składników odżywczych.

Jajka to pozycja obowiązkowa w każdym wielkanocnym menu. Można je przygotować na wiele różnych sposobów. Warto dowiedzieć się co kryje w sobie ten tradycyjny i nieodłączny element świąt wielkanocnych.

Jajka to przede wszystkim źródło pełnowartościowego białka, które jest łatwo przyswajane dla człowieka. Białko to zawiera wszystkie aminokwasy, w tym również te, których nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować w odpowiednich ilościach. Jajka to także dobre źródło witamin A, E, D, K i B oraz składników mineralnych, takich jak fosfor, potas, cynk, selen.



W społeczeństwie polskim głęboko zakorzeniło się przekonanie, że jedzenie jajek znacznie zwiększa poziom cholesterolu, który przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Takie założenia wynikają z faktu, iż w 100 g jajka znajduje się aż 372 mg cholesterolu. Warto jednak wspomnieć, że witaminy, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe i lecytyna, które również znajdują się w jajkach, będą korzystnie wpływać na poziom cholesterolu HDL, który jest dla nas dobry, i pomagać w niwelowaniu LDL-u odpowiadającego za rozwój miażdżycy.

Należy jednak pamiętać, że co za dużo, to niezdrowo. Według Światowej Organizacji Zdrowia można bez żadnego ryzyka spożywać 10 jajek tygodniowo, ale należy wliczyć w to również jajko zawarte w wypiekach, makaronach, itd.

Zuzanna Wachowska 2C

Źródła:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Jajko_\(kulinaria\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Jajko_(kulinaria))

<https://www.who.int/>

Szczepionki

Otoczająca nasz rzeczywistość niezbyt nas rozpieszcza, panująca od ponad roku pandemia SARS Covid-19 zmusiła nas do pozostania w domach, gdzie uczymy się, pracujemy, odpoczywamy i spędzamy czas z rodziną dowiadując się z codziennych wiadomości o sytuacji panującej na świecie, jednym leków które mają nam pomóc w walce z wszechobecnym wirusem są szczepionki. Zaczniemy od tego co to są szczepionki, jak działają i w jaki sposób nam pomagają?

Co to są szczepionki i jak pomagają człowiekowi?

Szczepionki jak nam podaje Wikipedia są to preparaty biologiczne imitujące naturalną infekcję i prowadzące do rozwoju odporności analogicznej do tej, którą uzyskuje organizm w czasie pierwszego kontaktu z prawdziwym drobnoustrojem. Każda szczepionka zawiera w sobie antygen stymulujący układ odpornościowy do rozpoczęcia swoistej odpowiedzi immunologicznej przeciw określonemu drobnoustrojowi. Dzięki temu wytwarza się pamięć immunologiczna która przy kolejnym kontakcie z wirusem/bakterią szybciej i skuteczniej wyeliminuje patogen, co uniemożliwia naturalny przebieg choroby. Występuje kilka rodzajów szczepionek w ich skład może wchodzić żywy, o osłabionej zjadliwości lub zabity drobnoustrój, lub inne fragmenty jego struktury czy metabolity. Podaje się je w celu ochrony przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami. Jak ukazują badania zyskanie odporności nabytej w wyniku szczepienia jest bardziej bezpieczne niż w wyniku zachorowania.

A jak to bywa z szczepionkami na SARS Covid-19? W Polsce? W Europie? Porównanie.

Zaczniemy od tego, że pierwszą zatwierdzoną do użytku w Unii Europejskiej szczepionką przeciw COVID-19, był preparat opracowany przez firmę Pfizer/BioNTech. Do tej pory zaszczepiono nią ponad 160 tys. osób z tzw. etapu 0. 6 stycznia Europejska Agencja Leków wydała pozytywną opinię o dopuszczeniu do użytku na terenie UE szczepionki opracowanej przez firmę Moderna. Po potwierdzeniu przez Europejską Komisję leków zostały także wprowadzone szczepionki firmy AstraZeneka i Johnson & Johnson.

W poniższej tabeli porównamy wyżej wymienione szczepionki, do jakich grup są stosowane, jaka jest ich skuteczność, ile dawek powinno się przyjąć oraz jakie są możliwe skutki uboczne:

	Pfizer	Moderna	AstraZeneka	Johnson & Johnson
Grupy społeczne przyjmujące szczepionkę	seniorzy oraz osoby przewlekle chore, lekarze, pielęgniarki	seniorzy oraz osoby przewlekle chore	seniorzy do 69. roku życia, nauczyciele	zaczęto podawać w USA
Skuteczność (%)	>90%	>90%	80%	66%
Ilość dawek	2	2	2	1
Skutki uboczne:				
ból w miejscu wstrzyknięcia	+	+	+(możliwe siniaki swędzenie i ciepło)	+
uczucie zmęczenia	+	+	+	+
ból głowy	+	+	+	-
Ból mięśni	+	+	+	+
Dreszcze	+	+	+(uczucie gorączki)	-
Ból stawów	+	+	+	-
Gorączka	+	+	+	+
Opuchlizna zaczerwienienie w miejscu wstrzyknięcia	+	+	+	+
Mdłości	+	+	+	+
Złe samopoczucie	+	-	+	+
Powiększenie węzłów chłonnych	+	+	+	-
Wymioty / biegunka	-	- (wymioty)	+	-
Senność / zawroty głowy	-	-	+	+
Zmniejszony apetyt	-	-	+	-
Zmiany skórne	-	-	+	-
Możliwość silnej alergii	+	+	+	Rzadko obserwowane

Julia Jakubowska, 3C

Źródła:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Szczepionka>

<https://www.medonet.pl/porozmawiajmyoszczepionce/szczepionka-na-covid-19,rodzaje-szczepionek-przeciw-covid-19--czy-sie-roznia---wyjasniamy-,artykul,29622013.html>

<https://www.medonet.pl/porozmawiajmyoszczepionce/szczepionka-na-covid-19,skutki-uboczne-szczepionek-astrazeneca--pfizer--moderna-i-j-j,artykul,18961248.html>

Wiosna, wiosna, wiosna...

Podwyższająca się temperatura, świecące za oknem słońce, rośliny budzące się do życia to niewątpliwe znaki, że nadchodzi wiosna, a wraz z nią cykle przemian, dzięki którym wszystko rozkwitnie.

21 marca przypada pierwszy dzień kalendarzowej wiosny, wtedy też możemy zaobserwować na wierzbach pierwsze rozwijające się kotki. Nabrzmiwiają pąki lilaka, jeszcze chwila i zakwitnie dereń jadalny, forsycja czy wawrzynek wilczczyko. Również wiosenne gatunki grzybów zaczynają wytwarzać swoje owocniki. Przykładem może być czarka austriacka, które wytwarza owocniki na przedwiośniu. W Olsztynie zazwyczaj te piękne, szkarłatnie zabarwione czarki można obserwować od początku marca do pierwszych dni maja. Kilka lat temu w Olsztynie obserwowano czarkę pod koniec stycznia. Wystarczy niewielki powiew cieplejszego powietrza, by z zimowych kryjówek wyszły pierwsze owady.

Są to te osobniki, które zimują w postaci dorosłej. Gdy tylko temperatura wzrośnie do 10 stopni, już można spotkać cytrynki, rusałki i pawiki, które nabrały apetytu na nektar z pierwszych

w tym roku kwiatów. Pojawienie się tych motyli jest uzależnione od temperatury powietrza. Jeśli warunki są sprzyjające, możemy zaobserwować je już nawet pod koniec lutego. Na podstawie owadów nie da się jednak w żaden sposób przewidzieć, jaka aura będzie nam towarzyszyć w najbliższym czasie. Spadek temperatury powoduje, że ponownie chowają się w różnych miejscach, zapadają w stan hibernacji i czekają na lepszy czas. Wczesnowiosenne motyle mogą pojawić się z dnia na dzień i tak samo nieoczekiwanie schować się w swoich kryjówek. Owady, które zimują w postaci larw, pojawiają się jako postacie doskonale trochę później. Coraz więcej owadów pojawia się wraz z kwitnieniem kolejnych gatunków kwiatów, krzewów i drzew. Na przykład w marcu, gdy zaczyna kwitnąć wierzba iwa, przy dobrej pogodzie, na pierwsze obloty wyruszają pszczoły. Na podstawie obserwacji pogody możemy przewidzieć liczebność niektórych gatunków owadów. Jeśli zima jest śnieżna i wilgotna, a po niej następuje deszczowa wiosna – jak w tym roku – wówczas należy się spodziewać, że niebawem będzie dużo... komarów.

Julia Jakubowska, 3C

Źródła:

https://www.sggw.pl/aktualnosci/dla-mediow_/lesne-zwiastuny-wiosny

<http://biologiaolsztyn.blogspot.com/2011/12/pierwsze-oznaki-wiosny-tej-zimy.html>

Skąd wzięły się pisanki?

I dlaczego to właśnie jajko jest przez nas ozdabiane?

Żeby się tego dowiedzieć musimy się cofnąć aż do starożytnego Egiptu, bądź skojarzyć to też z symboliką Zmartwychwstania Pańskiego.

Od samego początku jajko symbolizowało nowe życie jak i początek wszystkiego, a Egipcjanie oraz ludzie z dalekiego wschodu wierzyli w jego nieskończoną moc. Miały one na celu chronić mieszkańców przed złymi duchami oraz zarazą. Takie pisanki składano również w ofierze bogom.

Najstarsze pisanki pochodzą z terenów sumeryjskiej Mezopotamii, z kolei na ziemiach polski odnalezione w pozostałościach grodu na opolskiej wyspie Ostrówek datowane na X wiek.

W późniejszych latach pisanki nabrały symboliki Zmartwychwstania Pańskiego, a zwyczaj ten wiąże się z legendą, kiedy to Maria Magdalena ujrzawszy Chrystusa zmartwychwstałego pobiegła do domu widząc, że jajka jej kur zabarwiły się na czerwono. Właśnie dlatego kolor czerwony jest symbolem radości i zwycięstwa.

Jakie były sposoby ozdabiania pisanek?

- metoda batikowa to inaczej malowanie jajka roztopionym woskiem, a następnie umieszczenie go w barwniku. Były to np. łupiny cebuli, nadawały brunatnoczerwoną barwę.
- metoda oklejania płatkami kwiatów
- metoda zdrapywania wzorków na skorupce oraz barwienia jej np. obierkami buraków



Ozdabianie pisanek jest wielką frajdą dla dzieci, rozwijają przy tym swoją wyobraźnię oraz zdolności manualne. W przedszkolach i szkołach są organizowane konkursy na najpiękniejsze jajko.

Nie odbierajmy dzieciom zabawy i nie kupujmy gotowych pisanek, bądź ozdób.

Dajmy się ponieść wodzy fantazji!

Zuzanna Wachowska, 2C

Źródła:

<https://www.wsensie.pl/polska/22671-skad-wziely-sie-pisanki-czyli-geneza-najpopularniejszego-wielkanocnego-zwyczaju>

<https://www.kobieta.pl/artykul/skad-sie-wziely-wielkanocne-jajka>

<https://www.focus.pl/artykul/historia-pisanki>

QUIZ BIOLOGICZNY

- 1. Duża zawartość cholesterolu w jajku znajduje się w jego**
 - A. Żółtku
 - B. Białku
- 2. Średnia kaloryczność ugotowanego jajka kurzego to**
 - A. 100 kcal
 - B. 80 kcal
 - C. 120 kcal
- 3. Do obowiązkowych składników koszyczka wielkanocnego nie należy**
 - A. Jajko
 - B. Chrzan
 - C. Chleb
- 4. Ile na świecie jest znanych gatunków bukszpanu wieczniezielonego?**
 - A. 20
 - B. 10
 - C. 30
- 5. Skąd pochodzi zwyczaj obdarowywania przez zająca?**
 - A. Z Niemiec
 - B. Z Hiszpanii
 - C. Z Grecji
- 6. Kraszanki powstają poprzez**
 - A. Drapanie ostrym narzędziem zewnętrznej barwionej powłoki jajek
 - B. Rysowanie na skorupce gorącym roztopionym woskiem
 - C. Gotowanie jajek w wywarze barwnym
- 7. Muzeum Pisanek znajduje się**
 - A. Na Ukrainie
 - B. W Grecji
 - C. W Hiszpanii
- 8. Niedziela Wielkanocna należy do świąt ruchomych**
 - A. Prawda
 - B. Fałsz
- 9. Do XVIII wieku msze rezurekcyjne odprawiane były**
 - A. O północy
 - B. Wczesnie rano
 - C. Po południu
- 10. Śmigus-dyngus związany jest z**
 - A. Poniedziałkiem Wielkanocnym
 - B. Wielkim Piątkiem
 - C. Wielkim Czwartkiem

Kupon z odpowiedziami należy przesłać przez office do redaktora naczelnego do 16.04.2021r.. Do wygrania oprócz książki jest również kupon „dodatkowa kropka z biologii” - obowiązuje u wszystkich nauczycieli biologii. Przypominamy, że cenne nagrody książkowe, które możecie wygrać w tym konkursie, zostały ufundowane przez Starostwo Powiatowe w Gnieźnie.

KUPON KONKURSOWY EKOORLIKA KWIECIEŃ 2021

Imię, nazwisko i klasa: _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a										
b										
c										