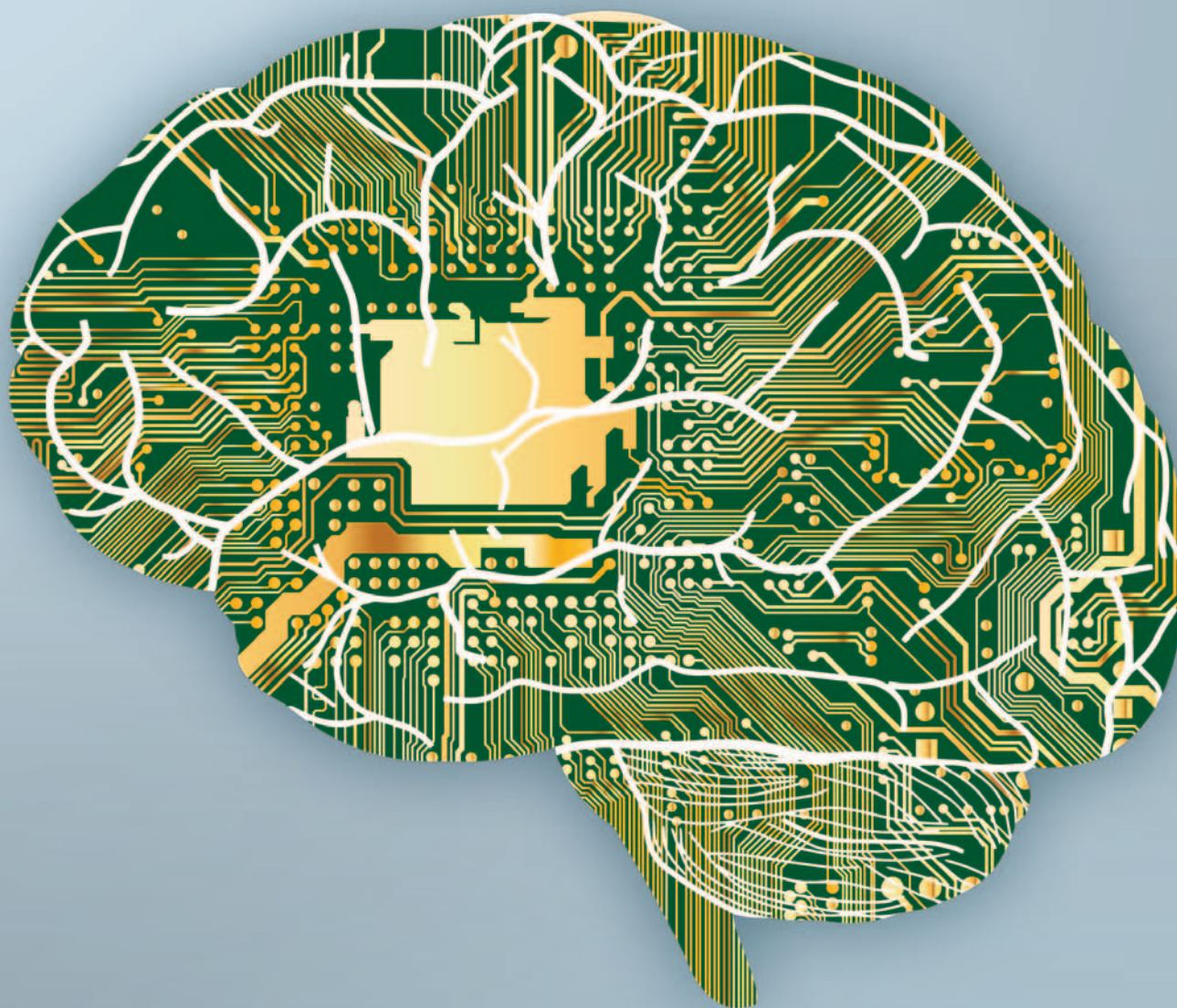




Śmigło



**Antyporadnik, czyli jak
(nie) przygotować się
do nauki**

**Trzy filary
skutecznego
uczenia się**

**Mnemotechniki
na odsiecz
pamięci**

Zakuć, zdać i nie zapomnieć

Ucieczka od dyskryminacji

**Kraków to nie tylko
lajkonik, kopce
i wielka historia.
Dawna stolica Polski
ma także swoje
słodkie tradycje.**

Kraków na słodko

O popularnej na początku XX wieku kawiarni Jama Michalika słyszał pewnie każdy. Ale miejsc znanych z pysznych wyrobów cukierniczych Kraków miał i ma znacznie więcej. Do najpopularniejszych należą Cichowscy, Michałek, Michalscy i Starowicz. Jednak prawdziwą perełką wśród firm cukierniczych jest Wawel, który istnieje w grodzie Kraka od końca XIX wieku.

KRAKOWSKI KRÓL CZEKOLADY

Pomysłodawcą stworzenia marki Wawel był Adam Piasecki, nazywany w Krakowie królem czekolady. Urodził się w niewielkiej miejscowości Bieganów w województwie świętokrzyskim. Już jako dziecko, gdy miał ledwie 12 lat, wykazywał zainteresowanie cukiernictwem. Nim jednak został mistrzem, chodził na praktyki do cukierni Mullewicza w Kielcach, a kilka lat później zdał egzamin czeladniczy w Krakowie. Niedługo potem, w 1898 roku, założył firmę cukierniczą, a kilkanaście lat później fabrykę czekolady. Miał też swój sklep firmowy, który mieścił się w jednej z piękniejszych kamienic w Rynku Głównym. Mimo prężnie rozwijającej się firmy Adam Piasecki miewał problemy. W XX wieku pojawili się konkurenci, którzy oferowali wiele pysznych produktów. Pischingery czy czekoladowe wyroby firmy Suchard powodowały, że klienci walili tam drzwiami



i oknami. Na szczęście Piasecki wpadł na pomysł, żeby dogadać się z właścicielami konkurencyjnych firm cukierniczych i razem stworzyć jeden wspólny zakład.

Pomysł ten udało się zrealizować tuż po zakończeniu II wojny światowej. Powstał wówczas Zakład Przemysłu Cukierniczego Wawel, który do dziś istnieje i słynie z pysznych wyrobów cukierniczych. Wśród nich jest czekoladka Danusia. Historia jej powstania wiąże się podobno z osobistą historią Adama Piaseckiego. W jednym z jego sklepów pracowała sprzedawczyni, która bardzo podobała się „królowi czekolady”. Piasecki wpadł

**” Prawdziwą perełką wśród firm
cukierniczych jest Wawel, który
istnieje w grodzie Kraka od końca
XIX wieku.**

na pomysł, żeby stworzyć nową czekoladkę, która będzie nosiła jej imię. Jego życzenie się spełniło, a batonik Danusia przetrwał do naszych czasów.

LODY Z DREWNIANYCH SKRZYNEK

Ciesząc się dobrą sławą miejscem w Krakowie jest również cukiernia Starowicza. Powstała stosunkowo niedawno, bo w latach pięćdziesiątych XX wieku. Rodzina Starowiczów i ich najbliżsi współpracownicy założyli firmę cukierniczą, która zajmowała się przede wszystkim produkcją lodów. Lokal znajdował się przy ulicy Bartosza, a ich produkty były podawane z wózków i drewnianych skrzynek.



Z czasem właściciele zmuszeni byli otworzyć nową pracownię cukierniczą Fortuna przy ulicy Bożego Ciała, a następnie przenieść ją na ulicę Stradom. Obecnie znajduje się ona przy ulicy Świętego Wawrzyńca. Cukiernia słynie przede wszystkim z pysznych ptysiów, kremówek i tortów. A latem można tam spróbować lodów, które podaje sam szef cukierni.

KAWA, CZYLI... TRUCIZNA

Pierwsze kawiarnie w Krakowie powstały dosyć późno, bo dopiero w drugiej połowie XVIII wieku. Czemu tak późno, biorąc pod uwagę fakt, że kawa była znana już dużo wcześniej? Odpowiedź jest dość prosta: kawa nie była popularna ze względu na smak oraz pochodzenie. Poeta i podskarbi koronny Jan Andrzej Morsztyn w jednym ze swoich wierszy wyraził opinię na temat smaku kawy:

*Napój jak brzydka trucizna i jady,
Co żadnej śliny nie puszcza na zęby.
Niech chrześcijańskiej nie plugawi gęby.*

Brak popularności kawa zawdzięczała również arabskiemu pochodzeniu, a Arabowie uważani byli za pogan. Dlatego właśnie kawa uznawana była za napój szatański. Niechęć do napoju przełamał dopiero papież Klemens VIII, który oznajmił, że kawę można uznać za napój chrześcijański, i nic nie stoi na przeszkodzie, żeby go pić. W XVIII wieku w naszym kraju kawa zaczęła zyskiwać popularność dzięki Sasom.

I NASTAŁ KAWIARNIANY GWAR...

Pierwsza kawiarnia w Krakowie pojawiła się w latach siedemdziesiątych XVIII wieku. Aromatycznego napoju można było



Pierwsze kawiarnie w Krakowie powstały dosyć późno, bo dopiero w drugiej połowie XVIII wieku.

spróbować na pierwszym piętrze kamienicy Tenczerowskiej (Rynek Główny 31). Lokalem zajmowała się pani Marianna Sędakowska, która podawała kawę i kazała za nią płacić 3 grosze. Niedługo później otwarto kawiarnię przy ulicy Floriańskiej 11. Jej właścicielką była Maria Bałucka.

Aromatyczny napój z każdym rokiem zyskiwał coraz większą popularność. Wkrótce powstawało więcej kawiarni, które dawały możliwość jego spróbowania. Jedną z najbardziej rozpoznawalnych była Jama Michalika, znana przede wszystkim ze spotkań poetów Młodej Polski oraz z występującego tam kabaretu Zielony Balonik.

Historia powstania lokalu zaczyna się w 1895 roku, kiedy do Krakowa przyjechał Jan Apolinary Michalik. Mężczyzna kupił kamienicę od rodziny Bełzów lub zakonu duchaków (nie wiadomo dokładnie, kto był jej poprzednim właścicielem). Michalik stworzył kawiarnię, która nazwał Cukiernią Lwowską (Jama Michalika to nazwa potoczna). Lokal chętnie odwiedzali znani malarze, literaci czy dziennikarze. Należeli do nich między innymi: Lucjan Rydel, Włodzimierz Tetmajer, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Stanisław Wyspiański oraz znani malarze, tacy jak Malczewski czy Mehoffer.

Goście przybywający do kawiarni mogli spróbować tradycyjnych polskich ciast, takich jak mazurek Mickiewicza, Paderewskiego czy Chopina. Jama Michalika była również miejscem występów kabaretu Zielony Balonik. Kabaret powstał dokładnie 10 lat po założeniu kawiarni, a wśród jego najbardziej znanych twórców byli: Tadeusz Boy-Żeleński, Stasinku Sierosławski, Karol Frycz, Starzewski, Trzcński, Leszczyński i Szczepkowski. Kawiarnia co prawda nie jest teraz może odwiedzana tak często jak kiedyś, ale jest to nadal miejsce bardzo klimatyczne, z wyjątkowym wystrojem i z niezwykle smacznymi specjami kulinarnymi.

 Mateusz Talaczyński



Projekt „Młody Kraków – Młode Media”, a wraz z nim magazyn „Śmigło”, otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.

Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa
Biuro Miejski Ośrodek Wsparcia
Inicjatyw Społecznych
os. Centrum C 10, 31-931 Kraków

Adres redakcji:
Dzienny Ośrodek Socjoterapii „Na Mogińskiej”
ul. Mogilska 58, 31-545 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-19
e-mail: redakcja.smiglo@gmail.com

Redaguje zespół: Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny), Bartek Hałatek, Monika Miśkiewicz, Milena Morawiec, Janek Skowronek, Martyna Smoter, Marta Talaczyńska, Mateusz Talaczyński, Szymon Wojnarowicz, Łucja Woźniak, Filip Synowiec, Lidia Kędra, Klaudia Firkowska, Maja Jakubowska, Weronika Koczot.

Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta:
Loyal Solutions, ul. Budowlanych 52, 45-120 Opole,
tel. 77 456-47-44 , 77 456-60-20, fax 77 453-03-30,
e-mail: biuro@loyal.com.pl www.loyal.com.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

RAZEM
ODPOWIEDZIALNI
UCIE WSPIERAMY
AKTYWNI
MIAMY ROZWIĄZANIA
WIEAMY BUDUJEMY
TAK

**Młody
Kraków**

Kraków

Program „Młody Kraków” jest kontynuacją realizowanego od 1999 roku w Krakowie Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przystępczości Młodzieży (MPPPM). Adresatem programu są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz środowiska związane z ich codziennym życiem, edukacją, wychowaniem i czasem wolnym.

Program „Młody Kraków” realizowany jest w Urzędzie Miasta Krakowa przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów przy współpracy ze Społecznym Doradcą Prezydenta Miasta ds. Młodzieży ks. Andrzejem Augustyńskim CM.

Magazyn powstaje we współpracy ze Stowarzyszeniem „Siemacha”.

**SIE
MA
CHA**



By nauka nie poszła w las

W rzesień minął, a rok szkolny rozpoczął się na dobre i trzeba się porządnie wziąć za naukę...

Na dźwięk tego słowa w wielu głowach pojawia się obraz rutynowego siedzenia nad książkami i powtarzania w kółko tych samych zdań w nadziei, że w końcu utkwia w głowie. Nawet jeśli nie na długo – byle zdać. Potrafimy cały wieczór i jeszcze połowę nocy kartkować szkolne podręczniki, a parę dni później pamiętamy... cóż, trochę więcej niż nic. Więc czy warto w ogóle poświęcać czas na takie „zakuwanie” wiedzy, która i tak zaraz ucieknie z pamięci? Czy nie lepiej poszukać skutecznych i ciekawych sposobów, które ułatwią zapamiętanie i co najważniejsze – utrwalać wiedzę? Które sprawią, że czas poświęcony na naukę będzie spędzony choć trochę przyjemniej? W październikowym numerze „Śmigła” znajdziecie wiele metod zapamiętywania i sposobów na owocniejszą naukę, dzięki którym rok szkolny może zostać znacznie lepiej wykorzystany. Wśród nich na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. A więc otworzymy umysły i... do nauki!

Lidia Kędra

Spis treści

OKO NA KRAKÓW

Kraków na słodko 2-3

TEMAT NUMERU

Trzy filary skutecznego uczenia się 5
Zakuć, zdać i nie zapomnieć 6-7
Mnemotechniki na odsiecz pamięci 8
Antyporadnik, czyli jak (nie)przygotować się do nauki 9
Podróż do szkoły sprzed 1000 lat 10-11
Ucieczka od dyskryminacji 12-13

STREFA ROZRYWKI

Madagaskar – kraina lemurów 14-15
Nastolatki gotują. Śniadanie po japońsku 16-17
Śmigłowy kącik naukowy 17
Recenzje młodzieżowe 18

PRZYPOMINAMY!

Startuje Samorządowa Liga Mistrzów.
Každy samorząd może być wygrany! 19



Trzy filary skutecznego uczenia się

Każdy z nas zna to uczucie, gdy ilość materiału obezwładnia, a terminy sprawdzianów zbliżają się nieubłaganie. Ale jest sposób, by nie poleć w tej walce.

Bywają takie szkolne tygodnie, które stanowią nieustanny maraton kartkówek, sprawdzianów czy ustnych odpowiedzi. W takich sytuacjach bezcenne mogą się okazać złote sposoby umożliwiające szybszą i efektywniejszą naukę. To pozwala zaoszczędzić czas i jak najlepiej przygotować się do dowolnej formy sprawdzania wiedzy.

MOTYWACJA

Najważniejsza jest odpowiednia motywacja. Wyznaczenie sobie konkretnego celu jest konieczne, bo nie każdy przedmiot darzymy jednakową sympatią. Pasjonat chemii nie musi przepadać za geografią, a wzięty historyk niekoniecznie będzie celował w biologii. Dlatego warto się na początku roku szkolnego zastanowić, jak się zachęcić do przebrnięcia przez mniej lubiane przedmioty. Dla jednych będzie to walka o czerwony pasek, dla innych zdanie egzaminów, a dla jeszcze innych – chęć zdobycia minimalnego obycia w danej dziedzinie wiedzy. Przecież niezależnie od tego, jaki zawód będziemy w przyszłości wykonywać, warto mieć szerokie horyzonty. Przedsiębiorca i polityk nie musi być specjalistą w dziedzinie astronomii. Ale sami przyznacie, że gdy George W. Bush stwierdził publicznie, iż „nadszedł czas, aby rodzaj ludzki wkroczył do Układu Słonecznego”, to nie brzmiało to zbyt dobrze...

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Druą kwestia to systematyczność. Wszyscy słyszymy od dzieciństwa, że jest kluczowa. Ale czy zdajemy sobie sprawę dlaczego? W uproszczeniu: pamięć ludzka działa w ten sposób, że najwięcej przyswojonych w danym momencie informacji zapominamy po 24 godzinach. Jeżeli zatem bierzemy udział

w lekcji, a do napisanych wtedy notatek wracamy po dwóch tygodniach, to w efekcie niewiele zyskaliśmy z godziny spędzonej w szkole. W naszych umysłach pozostanie co najwyżej mgliste wspomnienie tego, czego dowiedzieliśmy się na lekcji. Z tego względu warto powtórzyć materiał z zajęć jeszcze tego samego dnia, a utrwalić nazajutrz, by oszczędzić czas i jak najlepiej skorzystać z godziny wysiedzianej w ławce. Systematyczne powtórki, dokonywane po tygodniu, miesiącu i roku powodują, że informacje przenoszą się do pamięci trwałej i bardzo łatwo będzie po nie sięgnąć podczas przygotowań do egzaminów.

POWTARZANIE

Wreszcie warto mieć na uwadze, że człowiek zapamiętuje jedynie 10% tego, co przeczytał. Jeżeli to dodatkowo usłyszysz, a tym bardziej zobaczysz czy napiszesz, wówczas jego szanse na przyswojenie informacji znacznie wzrastają. Dlatego tak ważne jest, by w miarę uważnie uczestniczyć w zajęciach i sporządzać notatki. Jeśli natomiast czeka nas sprawdzian, przygotowania do niego warto rozłożyć na dłuższy czas. Na początku można czytać podręcznik i notatki „na gazetę”, zapoznając się materiałem. Następnie dobrze jest wyłapywać kluczowe pojęcia i węzłowe zagadnienia, uzupełniając je na koniec najbardziej szczegółowymi informacjami. Nauka jest najbardziej efektywna wówczas, gdy sami kogoś uczymy. Dlatego, o ile mamy taką możliwość, warto na dwa dni przed trudniejszym sprawdzianem spotkać się ze znajomymi i wspólnie prezentować poszczególne partie materiału. To, jak dobrze nam to wyjdzie, będzie stanowić najlepszy próbiez naszych umiejętności.

 Jan Woźniak



Zakuć, zdać i nie zapomnieć

Zamiast bezmyślnie wkuwać materiał, który zaraz wyleci nam z głowy, warto dowiedzieć się nieco o metodach zapamiętywania. Dzięki temu nauka może stać się dużo efektywniejsza, a nawet przyjemniejsza.

Nauczyciel powoli sunie wzrokiem po dzienniku, podczas gdy cała klasa zastyga w napięciu. Większość uczniów z niepokojem nasłuchuje, czy przypadkiem nie wybrzmia ich imiona... Wreszcie nauczyciel podnosi wzrok i słyszysz swoje nazwisko. Zaciskasz zęby, wstajesz i powoli podchodzisz do tablicy, powtarzając sobie, że przecież przedwczoraj siedziałeś nad książką od historii bez przerwy przez półtorej godziny, mimo że już miałeś serdecznie dość, więc... na pewno umiesz materiał doskonale. Gdy jednak nauczyciel zaczyna przesłuchanie, nagle czujesz totalną pustkę w głowie. Nie mówiąc już o przypomnieniu sobie jakichkolwiek dat. Cyferki wirują ci przed oczami. Znasz tę sytuację? Jak jej uniknąć?

ZAKUĆ, ZDAĆ, ZAPOMNIEĆ

Zanim przejdziemy do metod nauki, warto się dowiedzieć, dlaczego są one skuteczniejsze od zwykłego zakuwania. Mózg skła-

da się z dwóch połączonych ze sobą półkul, które mają różne funkcje – lewa odpowiada m.in. za logikę, cyfry, mowę i analizę, natomiast prawa za obrazy, kolory, marzenia, muzykę i przestrzeń. Powtarzając w kółko ten sam tekst w myślach, używamy głównie lewej półkuli, podczas gdy prawa pozostaje w spoczynku, przez co nauka staje się znacznie trudniejsza, a informacje szybko uciekają z głowy. Techniki zapamiętywania łączą logikę i kreatywność. Dzięki temu dużo łatwiej przyswoić wiedzę i zatrzymać ją na dłużej.

ZACZYNAJĄC OD PODSTAW

Warto rozplanować sobie czas na naukę i mocno się go trzymać. Dzięki temu będziemy pewni, że popołudnie nie przeleci nam przez palce. Po drugie – trzeba pamiętać o 5–10-minutowych przerwach w nauce, bo aktywność mózgu gwałtownie spada po 30 do 60 minut. Nie bez powodu lekcje w szkole trwają trzy

kwadransie. Dobrze jest też przed nauką uprzątnąć miejsce pracy i zadbać, aby było tak cicho, jak to tylko możliwe. By mózg nie musiał odbierać niepotrzebnych bodźców. Kolejnym elementem są niedłgie, ale częste powtórki, nawet pobeżne przejrzenie materiału, szczególnie przed snem, bo wtedy umysł przetwarza i porządkuje informacje zdobyte w ciągu dnia. Można też już przed lekcją zajrzeć do książki, a po niej zrobić mały test z tego, co się zapamiętało.

JAK POŁĄCZYĆ MYŚLI?

Tzw. mapy myśli szczególnie pomagają wzrokowcom. Polegają one na stworzeniu rysunku – planu opracowywanego tematu. W centrum umieszczamy słowo klucz, np. drzewa, a od niego odchodzą gałęzie połączone ze związanymi z nim pojęciami, np. buk, dąb, jarzębina. I znów od poszczególnych gatunków odchodzą kolejne gałęzie, np. z kształtami liści, rodzajami owoców itd. Ważne jest, aby taka mapa była wzbogacona graficznie. Np. dla danego rodzaju drzewa dobry będzie jeden określony kolor lub sposób rysowania odgałęzień. Można też na mapie umieścić kolorowe rysunki, dzięki którym będziemy łatwiej kojarzyć nazwy, kształty czy poszczególne obiekty. Efekt jest jeszcze lepszy, gdy rysunki są zabawne lub dziwne – lepiej zapadają w pamięć. Ważne jest tutaj urozmaicenie dla oka – używanie strzałek, podkreśleń, kolorów, mniejszych lub większych liter.

SŁUCHAJ I OPOWIADAJ

Dla słuchowców szczególnie skuteczne jest powtarzanie informacji na głos, rymowanie i śpiewanie. Bardzo przyjemnym spo-



sobem są dyskusje z drugą osobą na dany temat, uczenie innych lub po prostu zaprezentowanie słownie tego, czego się nauczyło. I tu dobrze jest, jeśli druga osoba zadaje pytania i drażni temat. Dzięki temu nie dość, że wiedza nam się utrwała, to automatycznie chcemy dowiedzieć się więcej, aby móc rozwinąć rozmowę i może nawet popisać się swoją wiedzą. Pamiętajcie też, że słuchowcy dużo wynoszą z lekcji. Więc zamiast odsypiać noc czy siedzieć na telefonie, pod ławką przeglądając internet, lepiej skupić się na tym, co mówi nauczyciel. A potem... mieć mniej do roboty w domu.

RUCH TO ZDROWIE

Ola, kiedy uczy się słówek z niemieckiego, wkłada szpilki. Po co jej to? Otóż podczas powtarzania słów chodzi w nich po domu. Pomaga jej to w skupieniu i dzięki temu lepiej zapa-

”Warto rozplanować sobie czas na naukę i mocno się go trzymać.

miętuje. Wszelkie ćwiczenia ruchowe, taniec czy po prostu zwykłe chodzenie po pokoju też pomagają w utrwalaniu wiedzy – w szczególności u kinestetyków. Podobnie scenki – nawet odgrywane w myślach, z wykorzystaniem różnych przedmiotów, np. globusów, makiet, map, zwiedzanie muzeów czy wykonywanie doświadczeń. To wszystko sprzyja uczeniu się.

PYTANIE – ODPOWIEDŹ

Kolejny ciekawy sposób nauki to tzw. fiszki. Są to karteczki, na których po jednej stronie zapisuje się dane pojęcie/pytanie (np. stolica Niemiec), a na drugiej odpowiedź/definicję (Berlin). Do fiszek można używać karteczek, ale jest też możliwość zainstalowania aplikacji służącej tej metodzie. Dzięki temu ma się powtórkę zawsze pod ręką, a nie zajmuje ona wiele miejsca.

ZAPEŁNIJMY NASZĄ SZAFĘ

Wieszaki są metodą, która pomaga w odtworzeniu słów w określonej kolejności. Wieszakami są pary cyfr i przedmiotów podobnych wizualnie do tych cyfr, np.: 1 – ołówek, 2 – łabędź, 3 – serce, 4 – żagiel, 5 – hak itd. Teraz załóżmy, że mamy listę przedmiotów, które są ułożone w jakiejś określonej kolejności, np.: pies, grzebień, ser, drzewo. Teraz należy „zawiesić” te obiekty na poszczególnych wieszakach, czyli znów tworzymy obrazy: 1. Rysujemy zaczarowanym ołówkiem psa, a on ożywa, 2. Czeszemy pióra łabędzia grzebieniem, 3. Wyobrażamy sobie serowe serce z dziurami, 4. Płyniemy łódką i żagiel zaczepia nam się o drzewo. Ważne jest, aby wyobrażać sobie te wszystkie smaki, odgłosy, zapachy, ostre kolory i nieproporcjonalne kształty.

URUCHOM WYOBRAŹNIĘ

Jeśli mamy do zapamiętania szereg jakichś rzeczy, pomaga w tym wymyślanie krótkich, najlepiej zabawnych i dziwnych historii bądź obrazów z nich złożonych. Powiedzmy, że mamy do zapamiętania takie przedmioty jak łyżka, trzy szklanki, banan, spodnie, proszek do prania, mąka, wiaderko, szampon. Wyobraź więc sobie, że wchodzisz do sklepu, trzymając w ręce łyżkę, na której stoją trzy szklanki i idziesz, starając się zachować równowagę, jednak następujesz na banana, wyrucasz się, brudzisz swoje nowe spodnie, po czym uświadamiasz sobie, że będziesz musiał dopisać do listy proszek do prania. Kiedy w końcu dochodzisz do sklepu i otwierasz drzwi, wysypuje ci się na głowę wiadro mąki, przez co musisz zakupić także szampon... Ważne jest, aby wyobrazić sobie tę całą sytuację wyraźnie, najlepiej z jaskrawymi kolorami i nieproporcjonalnymi kształtami. Teraz Ty wymyśl swoją historię i zobacz, ile przedmiotów zostało w Twojej głowie.

ODKRYWAJMY

Może nie każda z powyższych metod przypadnie wszystkim do gustu, ale jest jeszcze mnóstwo innych sposobów zapamiętywania, których tu nie umieściłam. Kto wie, może dzięki tym metodom szkoła przestanie być tak męcząca... No i pamiętajmy o pozytywnym nastawieniu, bo bez tego ani rusz. Powodzenia!

 Lidia Kędra

Ponoć Napoleon Bonaparte znalazł setki swoich żołnierzy z imienia i nazwiska. Bawiąc się mnemotechnikami, wszyscy możemy być jak cesarz Francuzów.

Mnemotechniki to słowo niewątpliwie trudne do wymówienia. Wymyślono je przed wiekami. Wykorzystywali je chociażby parający się logiką średniowieczni mnisi. Ich sednem jest stworzenie w naszych umysłach specjalnych powiązań pomiędzy informacjami i wywoływanie ciągów skojarzeń znacznie ułatwiających zapamiętywanie.

PŁONĄCE USZY BISKUPA

Jak zatem te specjalne metody zapamiętywania działają w praktyce? Na początek można spróbować opanować nieskomplikowaną technikę słów zastępczych, która ułatwia zapamiętywanie



„r” – 4 (bo to najbardziej dominująca głoska w słowie „cztery”), „l” – 5 (rzymskie L to pięćdziesiąt), „j” – 6 (lustrzane odbicie 6 przypomina literę j), „k” – 7 (bo z dwóch siódmek odpowiednio złożonych możemy uzyskać obraz litery k), „f” – 8 („f” napisane zamasyżuje i z zawijasami jest podobne do ósemki), wreszcie „p” odpowiada cyfrze 9, jako że znaki te stanowią swoje odbicia. Pozostałe litery nie będą miały znaczenia w naszym alfabecie. Teraz każdej liczbie od 0 do 99 należy przypisać słowo, w którym występują znaczące litery. Jest to absolutnie subiektywny

Mnemotechniki na odsiecz pamięci

nowych, nieznanych bądź specjalistycznych pojęć. Takie słowo należy rozbić na kilka prostszych, a następnie stworzyć w myślach obraz, który utrwali brzmienie i znaczenie pojęcia w naszej pamięci. Przykładowo słowo „ablucja” (znaczące tyle co mycie, obmycie) można podzielić na dwa człony: ab oraz podobnie brzmiące do dwóch ostatnich sylab imię Łucja. Jeżeli któraś z naszych znajomych ma na imię Łucja, wystarczy teraz wyobrazić ją sobie, jak w koszulce z napisem ABBA myje ręce. Proste, prawda? A jak poradzić sobie z „paliuszem”, czyli elementem stroju biskupa, będącym zarazem oznaką jego pozycji w hierarchii kościelnej? Nic trudnego! Wystarczy jedynie wyobrazić sobie biskupa, któremu palą się uszy (pali-usz). Te skojarzenia mogą wydawać się absurdalne, jednak wydatnie pomagają utrwalić nowo poznawane wyrazy.

FAC – SPOSÓB NA DATY

Nieco trudniejszą sztuką jest opanowanie fonetycznego alfabetu cyfrowego, co gwarantuje jednak swobodne radzenie sobie z zapamiętywaniem dowolnie długich ciągów cyfr. FAC powinien szczególnie przypaść do gustu tym, których najmocniejszą stroną nie jest zapamiętywanie dat. Aby się go nauczyć, należy po pierwsze przełożyć każdą spośród 10 cyfr na konkretną literę. W tym systemie „z” będzie oznaczało 0, „t” – 1 (jedna pionowa kreska), „n” – 2 (dwie pionowe kreski), „m” – 3,

proces w tym znaczeniu, że każdy użytkownik FAC może wybrać inne wyrazy. Ważne, by wywoływały u niego silne skojarzenia. Opracowanie własnego kodu może być nieco pracochłonne, ale pozwala osiągnąć naprawdę świetne efekty. I tak np. w moim alfabecie jedynie będzie odpowiadać słowo „toga” (spośród liter znaczących występuje tu jedynie „t”, czyli jeden). Z kolei 33 będzie symbolizowane przez wyraz „mama”, a 58 przyporządkuję „lufę”. Słowo „kora” dobrze nada się do podstawienia pod 74. Teraz, by zapamiętać liczbę 1 335 874, po prostu wyobrażę sobie togę, w którą ubiera się moja mama, chwytając następnie lufę strzelby, a później wysypując do niej korę z drzewa. Proste? Warto poćwiczyć!

BYĆ JAK BONAPARTE

Powyższe przykłady to jedynie próbki mnemotechnik, które można wykorzystywać do przyswajania nowych informacji – nie tylko w szkole, ale i w codziennym życiu. Więcej propozycji można znaleźć w fachowych publikacjach na ten temat. Odnosząc się one do zapamiętywania list rzeczy do zrobienia, imion i nazwisk nowo poznanych osób czy obcojęzycznych wyrazów. Czemu zatem nie zacząć roku szkolnego od opanowania kilku nieszablonowych sposobów zapamiętywania i być jak Bonaparte?

 Jan Woźniak

ANTYPORADNIK

czyli jak **(nie)** przygotować się do nauki

Wakacje minęły w zawrotnym tempie. Czy jednak na pewno nie da się ich przedłużyć? W końcu obowiązki szkolny, tak jak inne obowiązki, można odłożyć na później...

By od najmłodszych lat kształcić w sobie przedsiębiorczość, warto w październiku zainwestować w ładowarkę do laptopa, powerbank do telefonu, ogromną miskę chipsów oraz niezliczoną listę filmów i seriali do obejrzenia. To powinno nam pomóc w zapomnieniu smutnej szkolnej rzeczywistości....

MATEMATYKA JEST NUDNA

Gdy jednak chytry plan zostanie przechwycony przez „dużych ludzi”, a pójście do szkoły i odebranie planu lekcji stanie się warunkiem koniecznym, by w następnym miesiącu dostać nową grę, nie warto się załamywać. W końcu, by pokonać wroga, trzeba go dobrze poznać, zapamiętanie kilku kluczowych informacji może zaważyć o egzystencji na kilka kolejnych miesięcy. Przede wszystkim należy zapisać na twardym dysku wyobraźni, w które dni i o której godzinie odbywa się lekcja matematyki i wychowania fizycznego, by przypadkiem na tych lekcjach się nie pojawić. Matematyka jest nudna i wcale nie uczy logicznego myślenia, z kolei na WF trzeba się trochę poruszać i spocić. A etykieta mówi przecież wprost, że trzeba być pachnącym. Za parę lat pojawią się problemy ze zdrowiem. No, ale kto by się tym teraz przejmował...

JEDEN BRULION WYSTARCZY

Bycie sprytnym nie jest cechą ujemną, a już na pewno nie w szkole. Po co kłopotać się szukaniem podręczników i noszeniem ogromnej ilości zeszytów, skoro książki zawsze można pożyczyć od kolegi z ławki. Z zeszytami sprawa już nie jest taka prosta, bo pożyczyć się ich nie da. Ale można zredukować ich ilość

do minimum. W skrócie oznacza to, że jeden brulion powinien spokojnie wystarczyć na trzy lub cztery przedmioty. Ostatnia zmora każdego ucznia to wypchany po brzegi piórnik: ciężki, gruby, zajmujący dużo miejsca i totalnie niefunkcjonalny. Lecz szkoła sama wychodzi naprzeciw takim problemom. W końcu ma uczyć wyrozumiałości i cierpliwości. Dlatego zawsze pożyczajcie od tej samej osoby długopis i ołówki, by wiedziała, że jej ufacie i liczycie na nią. Ale nigdy nie oddawajcie, bo to świadczy o braku wychowania...

BYLE DO...

Dobry humor to najważniejsza rzecz w przygotowaniu się do jakiegokolwiek pracy. Aby go nie tracić, codziennie trzeba sobie powtarzać, że szkoła kiedyś się skończy. A każdy kolejny dzień przybliża nas do zakończenia roku szkolnego. Najlepiej podzielić rok na etapy. Etap pierwszy: byle do Wszystkich Świętych, etap drugi: byle do Święta Niepodległości, etap trzeci: byle do Bożego Narodzenia etc. Zanim się obejrzymy, w kalendarzu pojawi się czerwiec!

POWRÓT DO ROZSĄDKU

Gdyby jednak zdrowy rozsądek usilnie próbował dać o sobie znać, warto dopuścić go do głosu i pójść do szkoły. Pierwsze tygodnie to idealny czas na dzielenie się swoimi wrażeniami z wakacji z dawno niewidzianymi kolegami, bo media społecznościowe nie zastąpią realnych emocji. To też dobry moment na rozplanowanie swojego czasu wolnego i zajęć dodatkowych, bo pasje są równie ważne jak lekcje. Oczywiście to też idealny czas na zorientowanie się, jakie podręczniki będą potrzebne, bo to połowa sukcesu na sprawdzianach i kartkówkach. I najważniejsze – przez pierwsze dwa miesiące w szkole uczniowie są bardzo radośni i zmotywowani do działania, więc by nie tracić pogody ducha, przyjdź i naładuj baterie na kolejne miesiące!

 Martyna Smoter



Gdyby jednak zdrowy rozsądek usilnie próbował dać o sobie znać, warto dopuścić go do głosu i pójść do szkoły.



Podróż do szkoły sprzed 1000 lat

Gdyby wehikuł czasu wylądował w średniowieczu, jego pasażerowie przekonaby się, że szkoła z tamtej epoki miała dużo elementów podobnych do współczesnych miejsc edukacji.

Na początku roku szkolnego, kiedy słoneczna pogoda przypomina jeszcze o wakacyjnych szaleństwach, podróż wehikułem czasu do innej epoki wydaje się dużo lepsza od siedzenia w szkolnej ławce. Wyobraźcie sobie, że w czasach znanego z lekcji historii cesarza francuskiego Karola Wielkiego uczniowie nie mieli przyjemności korzystania z ławek. Zapraszam na krótkie spotkanie ze średniowieczną szkołą.

PSALTERZ WYKUTY NA BLACHĘ

Nasi przodkowie sprzed 1000 lat mogli zdobywać wiedzę w szkołach klasztornych, parafialnych lub świeckich. Niewiele jednak mogło sobie na to pozwolić. Może niektórzy biedniejsi

mieszkańcy marzyli o czymś w rodzaju powszechnego obowiązku szkolnego? Każdy młody uczeń rozpoczynał swoją przygodę od nauki Psalterza, czyli zbioru psalmów, który napisany był po łacinie. Można powiedzieć, że język ten był wówczas bardzo popularny. Ale dla większości, czyli tzw. pospółstwa, był taką samą czarną magią, jak obecnie dla większości społeczeństwa. Metoda nauki Psalterza była o tyle ciekawa, że młodzi ludzie nie byli zmuszani do zrozumienia łacińskich przypadków, odmian i konstrukcji zdaniowych – mieli po prostu wyrecytować z pamięci każdy psalm. Nazwałabym to takim czytaniem bez zrozumienia. Kiedy opanowali cały Psalterz, poznawali tajniki języka, gramatyki czy słowotwórstwa. Mieli podstawę, na której mogli się uczyć. Pomysł całkiem niezły, prawda?

POWTARZAJ, AŻ ZAPAMIĘTASZ

W szkołach nie było podręczników. Nauczyciele radzili sobie z tym problemem dość sprytnie – cytowali fragment dzieła, a uczniowie powtarzali wyczytane wersy aż do momentu, gdy wszystko zapisało się w ich pamięci. Metoda chyba dobrze nam znana – powtarzanie do skutku zawsze przynosi zamierzony efekt. Dodam przy tym, że prawie wszystkie metody nauki pamięciowej pochodzą właśnie ze średniowiecza albo z jeszcze wcześniejszej starożytności. Jedną z nich jest przekładanie

” Nasi przodkowie sprzed 1000 lat mogli zdobywać wiedzę w szkołach klasztornych, parafialnych lub świeckich. Niewiele jednak mogło sobie na to pozwolić.

tekstu na obraz. Zamiast zakuwać na pamięć formułkę „król przyjechał do zamku”, należało wyobrazić sobie króla, który rzeczywiście wjeżdża do swojego zamku. W średniowieczu w ten sposób zapamiętywano również pojęcia abstrakcyjne, np. zależności między osobami Trójcy Świętej.

RZYMSKI POKÓJ

Wspomnę jeszcze o jednej ciekawej metodzie zapamiętywania poznanych treści. Nazwano ją „rzymskim pokojem” i chociaż była szeroko stosowana w średniowieczu, to powstała jeszcze w starożytności. Jej twórcą był grecki poeta Symonides z Keos, który cudem uratował się z katastrofy budowlanej, wychodząc wcześniej z uczty. Zmasakrowane ciała współbiesiadników rozpoznał tylko dlatego, że przyporządkował je w wyobraźni do miejsc przy stole, które zajmowali wcześniej. Zgodnie z tą metodą, aby zapamiętać jakiś materiał, należy najpierw przełożyć go na obraz (jak w przypadku króla wjeżdżającego do zamku), a potem umiejscowić ten obraz w jakimś wymyślonym przez nas pomieszczeniu. Aby przypomnieć sobie formułkę, którą poznaliśmy na lekcji, wystarczy „wejść” do odpowiedniego pokoju. Metoda trochę skomplikowana, ale myślę, że we współczesnej szkole też przynosiłaby zamierzone efekty.



SŁOWA BEZ ODSTĘPÓW

W średniowiecznej Europie powstało wiele uniwersytetów, chociażby działający do dzisiaj i cieszący się dużą renomą angielski Oxford czy Cambridge. Na uczelniach wprowadzono bardziej zaawansowane metody nauczania. Profesor prowadził wykład, po czym przeprowadzał ze studentami tzw. dysputę, podczas której wymieniano się poglądami na temat omawianego fragmentu. Niewiele nowego w tej dziedzinie w naszych czasach udało się wymyślić. Kiedy do szkół trafiały książki, uczniowie mieli do czynienia z dziwną konstrukcją. Wyobraźcie sobie, że w średniowiecznych manuskryptach nie znano... odstępow między wyrazami. Trudno stwierdzić, kto dokonał odkrycia tych niezastąpionych przerw pomiędzy słowami, ale myślę, że możemy go przyrównać do Kolumba czy Kopernika! Uczniowie mieli zatem ciekawą łamigłówkę. Najpierw musieli odnaleźć końce i początki słów, a potem domyślić się sensu całego zdania. Z czasem ułatwiono im sprawę i pomiędzy wyrazami stawiano kropki. No cóż, spacje nie były jeszcze w modzie. Średniowieczne książki nie były przyporządkowane do jednej specjalności. Uczeń z jednej książki mógł wyczytać informacje na temat prawie każdej dziedziny życia. Obok wiadomości o wynalazkach alfabetu i recepturach medycznych umiejscowione były informacje na te-



W średniowiecznej Europie powstało wiele uniwersytetów, chociażby działający do dzisiaj i cieszący się dużą renomą angielski Oxford czy Cambridge.

mat wieku Abrahama. Z dzieła św. Augustyna, który opowiadał o „państwie bożym”, możemy dowiedzieć się natomiast o tym, że konie są zapładniane przez wiatr.

BEZ ŁAWEK, ALE Z RÓZGĄ

Wróć na koniec do wspomnianych ławek, których nie używano za Karola Wielkiego. I nie tylko za niego. W średniowiecznej szkole uczniowie siadywali zazwyczaj na słomie albo ubitej glinianej podłodze. Stąd francuskie dzielnice, w których powstawały szkoły, zwane były „słomianymi”. Pomieszczenia były ciasne i duszne, a nauczyciele często bardzo surowi. Nie na darmo wraz z przyjęciem do szkoły dostawali symboliczną różgę, którą mieli mobilizować swoich wychowanków do nauki. Wierzano, że każdy, kto nie będzie bity, nie zasłuży na wieczne zbawienie po śmierci. Nie myślcie sobie jednak, że uczniowie byli całkiem bezbronni – niczyjego zdziwienia nie budziły przypadki, kiedy to nauczyciel, pomimo że był uważany za autorytet, wracał ze spaceru okradziony i pobity albo zamykał się w swoim pokoju, kryjąc się przed zbuntowanymi wychowankami.

JESTEŚMY PODOBNI?

Gdyby wehikuł czasu wylądował właśnie w średniowieczu, jego pasażerowie przekonaliby się, że szkoła z tamtej epoki miała dużo elementów podobnych do naszych miejsc edukacji. Opracowała metody, z których do dziś korzystamy, i zbudowała podstawy pod rozwój uniwersytetów. Warto docenić jej wkład w nasz poziom nauki. A niejeden średniowieczny uczeń zrozumiałby pewnie większość problemów rodzących się we współczesnej nam szkole. Mielibyśmy nad nim przewagę jedynie w czytaniu ze zrozumieniem...

 Kinga Kowal



Gdy przyjrzymy się szkolnemu życiu, zauważymy, że bardzo często ktoś siedzi sam, zazwyczaj ucząc się, czytając bądź korzystając z telefonu

UCIECZKA

od dyskryminacji

Hania czeka na autobus. Widzi swojego kolegę z klasy, Bartka. Wita się z nim, macha, lecz on nie reaguje, ma słuchawki na uszach. Dziewczyna jednak się tym nie przejmuje i wsiada do autobusu, który właśnie przyjechał. Tam spotyka Łukasza, z którym nawiązuje normalną rozmowę, jak ze znajomym. Wspomina o wydarzeniach sprzed paru minut. Chłopak mówi jej, żeby się nie przejmowała. Nie wie, że ta sytuacja spotyka ją bardzo często, nie tylko z Bartkiem.

DYSKRYMINACJA – UKRYTY PROBLEM WIELU OSÓB

Większość dni w tygodniu spędzamy w szkole, której korytarze wypełnione są roześmianymi uczniami, dobranymi najczęściej w kiluosobowe grupy. Jednak gdy przyjrzymy się bliżej szkolnemu życiu, zauważymy, że bardzo często ktoś siedzi sam. Nie ma w tym nic złego, dopóki sytuacja nie stanie się codziennością samotnej osoby. Wtedy możemy mieć do czynienia z dyskryminacją, czyli świadomym lub nieświadomym, odmiennym (często gorszym) traktowaniem kogoś wyróżniającego się np. swoim światopoglądem, rasą czy pochodzeniem. Zjawisko to może objawiać się wykluczaniem kogoś z grona rówieśników, niechęcią czy nawet agresją do niej. Często jest bezpodstawna i wiąże się ze zwykłym uprzedzeniem. Opiera się na stereotypach. Nawet

najtańdziej objawiana może mieć ogromne konsekwencje! Pamiętaj, że ignorowanie problemu nie czyni go mniejszym.

JAK MOŻESZ POMÓC OSOBIE DYSKRYMINOWANEJ?

Warto do niej podejść, porozmawiać. Pokazać, że nie jest sama i może na kogoś liczyć. Ważne, by stosować metodę małych kroków. Tak, by osoba dyskryminowana nie poczuła się osaczona. Jeśli zaś doświadczyła wcześniej agresji ze strony innych, początkowo może być zamknięta w sobie i nieufna. Ale będąc dla niej oparciem, może dosłownie ratujesz jej życie.



Zjawisko to może objawiać się wykluczaniem kogoś z grona rówieśników, niechęcią czy nawet agresją do niej. Często jest bezpodstawna i wiąże się ze zwykłym uprzedzeniem.



Dyskryminacja w szkole bardzo często jest lekceważona przez osoby, które edukację ukończyły już dawno temu. Zajęte problemami poważnego świata, nie zauważają, że światek nastolatka rozpada się na kawałki.

Dobrze jest też porozmawiać na ten temat ze znajomymi. Zwrócić uwagę na osoby dyskryminowane ze swojej klasy, szkoły czy innych grup społecznych w twoim otoczeniu. Im więcej osób wie, czym jest to zjawisko i do czego prowadzi, tym lepiej.

CO ZROBIĆ, GDY TO TY JESTEŚ OBIEKTEM DYSKRYMINACJI?

Najlepiej spróbować znaleźć inną osobę, która często jest sama. Być może nie integruje się z innymi z własnego wyboru, jednak zawsze może być dyskryminowana. Porozmawiać z nią, powiedzieć parę słów o sobie. Na początku ograniczyć się do niezobowiązujących tematów. Można również dołączyć do klubu lub koła zainteresowań. Wtedy prędzej znajdzie się ludzi, którzy lubią to samo. Łatwiej będzie wtedy dołączyć do małej grupy.

Szczególnie jeśli nikt tam się jeszcze nie zna. Ważne jest również, by nie pozwalać innym na gorsze traktowanie z jakiegokolwiek powodu. Jeśli jesteś ofiarą agresji lub widzisz kogoś takiego, natychmiast powiadom wychowawcę! Ważne jest, że nie odpowiadasz za zachowanie osób, które cię dyskryminują, to one ponoszą winę. Czasami jednak gorsze traktowanie nie opiera się wyłącznie na uprzedzeniu. Być może nieświadomie odtrącasz innych od siebie, wywyższasz się lub zwyczajnie nie jesteś miły. Dobrze się nad tym zastanowić i spróbować zmienić swoje zachowanie.

Z PERSPEKTYWY DOROSŁYCH

Dyskryminacja w szkole bardzo często jest lekceważona przez osoby, które edukację ukończyły już dawno temu. Zajęte problemami poważnego świata, nie zauważają, że światek nastolatka rozpada się na kawałki. Jednak zawsze są szkolni pedagodzy, rodzina, nauczyciele, którzy gotowi są wysłuchać uczniów, dzieci, wnuki i... pomóc. Oni też kiedyś mieli naście lat, przeżywali bardzo podobne, o ile nie te same problemy. Szkolny pedagog nie gryzie, jest w szkole dla uczniów.

CZY UCIECZKA OD BYCIA DYSKRYMINOWANYM JEST ŁATWA?

Nie, ale łatwe nie jest prawie nic. Rozejrzyj się, zobacz, jak wielu ludzi gotowych do pomocy cię otacza. Nie jesteś sam, nie jesteś gorszy. Zawsze jest wyjście, tak jak i w tym przypadku.

 Weronika Koczot



Madagaskar

kraina lemurów

Podczas wakacji miałam okazję podróżować po Madagaskarze. Położony na Oceanie Indyjskim, u południowo-wschodnich wybrzeży Afryki, jest czwartą co do wielkości wyspą świata.

Słowo *lemur* wielu osobom kojarzy się z szarym zwierzątkiem z ogonem w paski, czyli z lemurem katta. Jednak innych futrzaków tego gatunku jest dużo więcej. Są to zwierzęta wyjątkowe. Występują tylko na Madagaskarze. Żyją w niewielkich grupkach, liczących pięć lub sześć osobników, w upatrzonych przez siebie miejscach (w części lasu). Zwykle są niekonfliktowe. W stadach lemurów dowodzą samice, a nie samce. Zatem w znanej pewnie wszystkim kreskówce szefem być może powinna być królowa Julia zamiast króla Juliana. Skoro w stadzie są trzy samice, oznacza to, że są trzy szefowe. To, co jedzą lemury, nie zależy od ich gatunku, lecz od upodobania przywódczyni stada. Miałam okazję karmić jednego z tych futrzaków. Muszę przyznać, że są naprawdę mięciutkie.

CINGI CINGI

Cingi cingi to skały, które podobnie jak lemury można spotkać jedynie na Madagaskarze, i to tylko w dwóch miejscach. Starsze, wyżłobione przez rzekę, są białe lub bardzo jasne i ostre. Malgaszę, czyli mieszkańcy Madagaskaru, mówią, że jest to „cing na cingu”. Raz na rok poziom rzeki się podnosi, ale tylko do połowy koryta. Jeśli turyści będą szanować ten cud natury, to nic go nie zniszczy. Cingi cingi kojarzą się z nożami, które mają kilka ostrzy. Drugie pasmo cingi cingi powstało trochę później, ma ciemnoszary kolor. Jest znacznie większe. Gdy stoi

się przy krawędzi, ma się wrażenie, że ciągnie się po horyzont. To pewnie dlatego, że ukształtował je wiatr, a nie rzeka. Nazwy tych miejsc mają dwa znaczenia. Pierwsze z nich pochodzi od brzmienia wiatru, który odbija się od jednego cinga do drugiego. Drugie natomiast wywodzi się z malgaskiego wyrażenia „cing cing”, które imituje dźwięk skradania się. To dlatego, że Malgaszę nie chodzą po skałach, tylko bezszelestnie się poruszają, żeby nie obudzić śpiących pomiędzy nimi zwierząt. Aby wiedzieć wspomniane pasmo, trzeba nie tylko przeskakiwać w niektórych miejscach, ale również przejść przez kilka drow-



nianych mostów, mimo że niektóre z nich wyglądają, jakby miały się za chwilę zawalić. Te miejsca skradły mi serce. Zresztą tak jak cały Madagaskar.

SMAKUJE MADAGASKAR?

Madagaskar to także enklawa bogatej roślinności. Znajdziemy tu kakaowce, owoce pasji, przyprawy. Malgaszę uprawiają kilka rodzajów pieprzu: czerwony, czarny, biały, zielony i... nie wiadomo jaki jeszcze. Każdy z nich ma wyrazisty smak i dodaje charakteru potrawom. Znajdziemy tu także cuda słodkości. Kwiaty wanilii są bardzo ładne, ale to nie one dają ten czarujący waniliowy smak. Wytwarzają go laski wanilii. Cały proces powstawania przyprawy niby nie jest trudny, a jednak wymaga zručności. Wanilię zbiera się, gdy jest jeszcze niezbyt dojrzała, następnie poddaje się ją procesowi fermentacji i suszenia. W ten sposób powstają ciemnobrązowe laski. Kolejna kwestia to drzewo kakaowca. Kwiaty, ale też pierwsze owoce pojawiają się dopiero na trzyletnim drzewie. Jednak żeby zebrać pierwsze



plony, trzeba czekać kolejne dwa lata. A najlepiej zbierać owoce między 10. a 30. rokiem życia kakaowca. Po zerwaniu owocu rozcina się jego bardzo grubą łupinę i wydobywa się miąższ z białymi ziarnami. Kolejny krok produkcji magicznego proszku polega na umieszczeniu wszystkich ziaren w specjalnych koszach, przykryciu ich liśćmi bananowca i poddaniu fermentacji. Następnie ziarna suszy się na słońcu, by na końcu je zmielić. Kolejny owoc, tym razem pasji, jest bardzo klejący; czasami jego soku używa się jako kleju. Częściej chyba można go spotkać na ulicach niż w lesie. Kiedy znajdziemy się na targu lub w innym miejscu handlowym, co kilka kroków będzie stał ktoś z taczką lub przy stoisku i sprzedawał owoce pasji. Gdyby nie mango z Madagaskaru, to z pewnością one byłyby moimi ulubionymi.

POLOWANIE NA KRABA

Wszystkie te owoce można znaleźć na drzewach. A co z wodą, która otacza cały Madagaskar? W niej przecież też coś żyje. Podczas odpływu Malgaszę wchodziło do wody z zaostrozonymi kijami i wiaderkami. Co jakiś czas wbijali te kije w piasek na głębokość kilku centymetrów i wyciągali ruszające się żyjątka, które szybko wkładali do wiadra. Postanowiłam podejść trochę bliżej. Malgaszę są bardzo towarzyscy, to fakt, ale ja też bym się wystraszyła, gdyby podeszła do mnie o połowę wyższa osoba i mi się przyglądała, wymachując w powietrzu rękami i pokazując jakieś dziwne znaki. Wyciągnęłam w kierunku



dziewczynki polską krówkę, przełamując pierwsze lody, a ona od razu zrozumiała, o co mi chodzi i pokazała wnętrze wiaderka. W środku znajdowały się niezwykle kolorowe kraby, połyskujące w wodzie, których pancerze silnie odbijały słońce. Pozwoliła mi nawet trochę podłubać w piasku, ale oczywiście nic mi się nie udało złowić, czy raczej nabić.

POWRÓT DO TEMATU TABU

Na koniec ciekawostka tektoniczna: jeśli spojrzymy na mapę, może przyjdzie nam do głowy, że Madagaskar jest po prostu wyspą – sąsiadką Afryki. Jednak więcej łączy ją z Indiami niż z najbliższym kontynentem. Początkowo ten skrawek lądu był częścią superkontynentu Gondwana. Około 182 milionów lat temu zaczął oddzielać się od niego razem z przyszłą Antarktydą, Indiami i Australią. Rozpad Gondwany zaczął się 115–120



milionów lat temu. Wówczas Indie rozpoczęły przemieszczanie się na północ. Jakies 84–85 milionów lat temu Madagaskar stał się wyspą, która oddzieliła się definitywnie od Indii i Seszeli, pozostając w okolicy Afryki. Od tego czasu wyspa przesuwa się razem z tym kontynentem.

 Tekst, zdjęcia: Maja Jakubowska

Śniadanie po japońsku



NASTOLATKOWIE
GOTUJĄ

Październik – wakacje minęły, a nauka ruszyła pełną parą. Sprawdziany i prace domowe znów zaczynają być monotonią, która pochłania cały nasz wolny czas. Żywnienie zazwyczaj kończy się na szybkiej kanapce jedzonej rano w zatłoczonym autobusie. A co by było, gdyby śniadanie cieszyło nasze oczy oraz podniebienie?

KRÓLEWSKI POCZĘSTUNEK

Stare przysłowie głosi: *Rano jedz jak król, w południe jak książe, a wieczorem jak żebrak*. Japończycy stosują się do tej sentencji od wieków. Śniadanie jest u nich zwykle kilkudaniowe. Komponuje się je zazwyczaj z podstawy, która składa się z ryżu, oraz wyrazistych dodatków. Natomiast jedna z potraw zawsze jest na ciepło. Wszystkie dania są podawane w osobnym naczyniu, które kolejno kładzie się na specjalnej tacce śniadaniowej. Dla japońskiej gospodyni nie ma większej przyjemności niż zachwyt gości czy też domowników nad estetyką dania. Nie przypadkiem japońską kulturę kulinarną nazywa się smakiem kształtów (*katachi no aji*).

W Kraju Kwitnącej Wiśni widoku widelca i noża na stole nie doświadczy żaden turysta. W ich miejscu znajdują się drewniane,

często misternie ozdabiane pałeczki. Obok nich każdy głodny Japończyk ma własne przyprawy. Nie są to jednak sproszkowane zioła, które znamy z naszej kuchni, lecz surowe warzywa, często podawane w kwaśnej zalewie. Japończycy nigdy na nich nie oszczędzają. W małych miseczkach znajdziemy nie tylko wyżej wymienione składniki, ale też wędzone węgorze czy *udon* – japoński makaron, podawany w wersji na zimno. Dodatkowo jako napój podawana jest zielona herbata na zimno.

Japońskie śniadanie często przypomina wielodaniowy europejski obiad – jest niezwykle syte i niezwykle wartościowe odżywczo. Japońska kuchnia jest uznawana za jedną z najzdrowszych na świecie – wobec czego zapewne powinniśmy brać przykład z mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni.

RYŻ W DREWNIANYM PUDEŁKU?

Drugim ważnym dla Japończyków daniem jest *bentō*. Jest to odpowiednik naszego szkolnego śniadania. Historia tego dania w Japonii jest jednak o wiele ciekawsza, niż nam się zdaje. *Bentō* kształtowało się przez wieki jako nieodzowny element kultury. Pierwsze wzmianki o nim pochodzą z V wieku p.n.e., kiedy to Japończycy wyruszali na polowania lub połów ryb daleko od swoich domostw. Zabierali wtedy ze sobą podsuszany ryż, który po wymieszaniu z wodą rolowano w małe porcje.

W późniejszym czasie bardzo upowszechniła się moda na takie formy przekąski pomiędzy daniami. W okresie Edo posiłek w pudełku był zabierany do teatru czy na wycieczki, natomiast w okresie Meiji pojawiły się pierwsze sprzedawane wersje *bentō*, zwane *ekiben*, zawierające ryż z piklami moreli japońskiej (wcześniej wspomniane *umeboshi*) na podróż.

SZTUKA ROBIENIA POSIŁKÓW

Współcześnie *bentō* jest jedną z form sztuki. Cieszący oczy *kyaraben* zyskał międzynarodowy rozgłos, a tym samym stał się reklamą Japonii. W przeciętnym pudełku śniadaniowym powstaje dzieło sztuki tworzone za pomocą składników, które mamy w kuchni. Japończycy tworzą z nich postacie, zwierzęta czy przedmioty. Samo określenie *kyaraben* po raz pierwszy padło w publikacji Hokkaidō Shinbun z 1996 roku w nieskróconej formie „character bentō” oznaczające *bentō*, robione na kształt postaci z kreskówek. Publikacja ta inspirowana była amerykańską popkulturą. Jej celem było zachęcenie dzieci do jedzenia swojego śniadania.





Onigiri, czyli kanapka

Przepis:

Tym razem jako pomysł na oryginalne śniadanie szkolne podamy Wam przepis na onigiri, czyli kanapkę. Jednak nie taką zwykłą, lecz wykonaną z ryżu i pysznego nadzienia, w tym wypadku warzyw. Nie muszą to być konkretnie warzywa. Jeśli jesteście kreatywni, możecie dodać do środka, co tylko dusza zapragnie. Smacznego!

Składniki:

• 1 kg ryżu do sushi • ½ szklanki octu ryżowego • 2 łyżki cukru białego • 1 łyżeczka soli • 3 cebule • 3 marchwie • ½ czerwonej papryki • kawałek świeżego imbiru wielkości kciuka • 2 ząbki czosnku • 2 łyżki sosu sojowego • olej do podsmażenia warzyw • 3 łyżki sezamu • 10 listków nori • folia spożywcza do owijania.

Sposób wykonania:

Ryż wsypać do garnka, zalać wodą i wymieszać ręką (tak oczyszczamy ryż). Wodę odlać, czynność powtórzyć kilkakrotnie. Do przemytego ryżu wlać ilość wody podaną na pudełku i przykryć pokrywką. Gdy ryż zacznie się gotować, zmniejszyć gaz i gotować jeszcze przez 15 minut. W tym czasie w małym garnuszku podgrzewać ocet, cukier i sól. Gorący wywar wlać do ryżu, wymieszać i odstawić do ostygnięcia. W międzyczasie warzywa obrać. Cebulę pokroić w kostkę, marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, czosnek przepuścić przez praskę, imbir posiekać w cieniutkie zapałki. Wszystkie składniki włożyć na patelnię i podsmażyć na oleju. Na koniec doprawić solą, sosem sojowym, cukrem i wymieszać, aż warzywa odparują. Przełożyć do miski. Upřednio przygotowany ryż uformować w rękach na kształt trójkąta, wygrzebać dołek i włożyć trochę przygotowanych warzyw, a następnie nasypać ponownie ryżu i ugniatać dokładnie. Na podstawę trójkąta ułożyć listek nori i zawinąć go wokół onigiri. Następnie całość owinąć folią. Kulka ryżowa jest gotowa do spożycia!

 Klaudia Firkowska

Czy wiesz, że...



Śmigłowy
kącik
naukowy

Sinice

jedne z najstarszych
organizmów na Ziemi

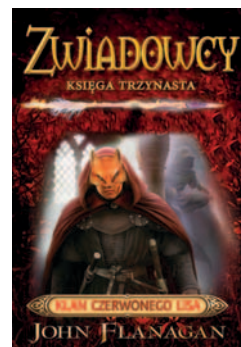
Podczas tegorocznych wakacji przez kilka tygodni część bałtyckich kąpielisk została zamknięta z powodu ataku sinic. Dla urlopowiczów był to prawdziwy problem. Korzystanie z kąpeli w wodzie pełnej sinic grozi poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Dotychczas sinice nie zagrażały Bałtykowi, gdyż jest on raczej morzem zimnym. One tymczasem lubią ciepło. Wraz ze wzrostem temperatury Bałtyku pojawiają się jednak nowe zagrożenia, także to. Sinice, inaczej cyanofity, to gromada organizmów samożywnych zaliczanych do królestwa bakterii. Dawniej uważano je za rośliny. Nic w tym dziwnego, w końcu sinice słodkowodne przypominają winogrona. Sinice wykazują zdolność do tlenowej fotosyntezy i posiadają chlorofil, co jest cechą charakterystyczną dla organizmów roślinnych. W większości są organizmami samożywnymi, mającymi zdolność wytwarzania związków organicznych poprzez fotosyntezę. Dzięki zdolności niektórych sinic do asymilacji azotu atmosferycznego uważamy je za organizmy pionierskie, czyli takie, które potrafią żyć nawet w najmniej sprzyjającym rozwojowi, najprymitywniejszym środowisku, np. na skałach. Mają charakterystyczne sinozielone zabarwienie. Rozmnażają się przez podział komórki. Sinice są szczególnie groźne w trakcie tak zwanych zakwitów. Wydzielają między innymi hepatotoksyny, trwale uszkadzające wątrobę, neurotoksyny, działające na centralny układ nerwowy (szybko, niekiedy śmiertelnie), oraz dermatotoksyny, podrażniające skórę i śluzówki. Na szczęście sinice mają też pozytywne zastosowanie. Wykorzystuje się je do wzbogacania gleby w związki azotowe, np. wprowadzone do upraw ryżu zwiększają plon o około 20%.

 Łucja Woźniak



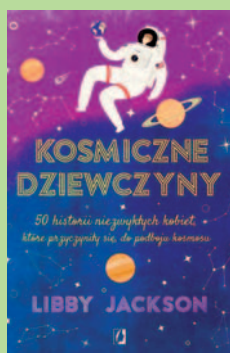
„Zwiadowcy. Cz. 13. Klan Czerwonego Lisa” John Flanagan



John Flanagan to pochodzący z Australii pisarz, którego nazwisko zapewne wielu osobom jest znane. To właśnie on jest autorem słynnej na całym świecie serii „Zwiadowcy”, której trzynastą częścią jest właśnie „Klan Czerwonego Lisa”. Królestwo Araluenu już od dłuższego czasu boryka się z problemami. Rosnąca w siłę grupa rebeliantów pragnie pozbyć się regentki Cassandry i przywrócić stare prawo, według którego dziedziczy się tron tylko w linii męskiej. Idea trafia na podatny grunt. Grupa ta zawiązuje sekretne stowarzyszenie pod nazwą Klan Czerwonego Lisa z Vulpusem Rutiliusem na czele. To właśnie on jest mózgiem całej operacji... Jaki jest jego prawdziwy cel? Co tak naprawdę chce ugrać, pozbawiając Cassandrę tronu? Niestety, ani regentka, ani jej córka Maddie nie zdają sobie do końca sprawy, jak niebezpieczna może być ta grupa. Nastolatka zajęta jest zaliczaniem ostatnich egzaminów wliczających trzeci rok szkolenia na zwiadowcę, po których liczy na wakacje. Jednak nie jest to do końca miła perspektywa

dla dziewczyny. Choć stęskniła się za rodzicami, powrót do nich oznacza powrót na zamek, a tym samym do etykiety i dyplomacji. Muszę przyznać, że trochę bałam się sięgać po tę powieść ze względu na nieznajomość wcześniejszych pozycji. O „Zwiadowcach” tylko słyszałam (same dobre opinie), ale nic konkretnego nie wiedziałam. Nie przeszkodziło mi to jednak czerpać przyjemność z czytania i zrozumieć fenomen tych książek. Są to idealne powieści dla nastolatków: akcja jest wartka, a bohaterowie jak żywi. Styl pisania również mi się spodobał. Co więcej, o dziwo, nieznajomość serii nie przeszkodziła mi w czytaniu „Klanu Czerwonego Lisa”. Więcej, zachęciło mnie to do sięgnięcia i zapoznania się z całą serią „Zwiadowcy”. To chyba najlepszy dowód na to, że była to książka bardzo przyjemna i godna polecenia.

 Polecam, Katia, 17 lat



„Kosmiczne dziewczyny. 50 historii niezwykłych kobiet, które przyczyniły się do podboju kosmosu” Libby Jackson



50 historii niezwykłych kobiet. Dawno nie czytałam tak przystępnie napisanej encyklopedii. Bo tym jest książka Libby Jackson pt. „Kosmiczne dziewczyny”. Historie astronautek w niej opisanych są tak inspirujące, że sama zapragnęłam polecieć w kosmos, poznać to, co najdalej od nas. Libby Jackson jest jedną z najbardziej cenionych ekspertek w dziedzinie kosmologii i kierowniczką brytyjskiej Agencji Kosmicznej. W wieku 17 lat wystąpiła podanie o pracę do NASA i właśnie wtedy zaczęła się jej kariera. Polecam „Kosmiczne dziewczyny” wszystkim, ale szczególnie tym dziewczynom, które kochają kosmos. Niekoniecznie muszą mieć 16 czy 17 lat, myślę, że jest to encyklopedia również dla tych trochę młodszych, tych, co przeżywają swoje pierwsze pasje i chcą się dowiedzieć czegoś więcej. Kolorowe

ilustracje i ciekawie wyodrębnione cytaty kosmicznych autorów są ogromnym atutem encyklopedii, która może zainspirować każdego. Myślę, że dla dziecka ta pozycja będzie jeszcze większą frajdą niż dla mnie. Na koniec cytuję z książki: *Kiedy kończyłam szkołę, dyrektorka wpisywała w kronikach klasowych motto: „Sięgajcie samego nieba!”, po czym dodała: „Albo i wyżej”. I to dotyczy każdego. Macie cały wszechświat na wyciągnięcie ręki. Staraj się ze wszystkich sił, bez względu na swoje zajęcie. Każde daje jakieś doświadczenie. Jeśli macie wątpliwości, czy walczyć o swoje marzenia, to sięgnijcie po tę pozycję. Biografia każdej z przedstawionych w niej kobiet może stać się dla Was inspiracją.*

 Polecam, Gabcia, 16 lat

Recenzje napisali uczniowie z Młodzieżowego Klubu Recenzenta działającego przy Gimnazjum nr 19 oraz Zespole Szkół Salezjańskich w Krakowie. <http://recenzje-mlodziezowe.blogspot.com/>

Startuje **Samorządowa** **Liga Mistrzów**

PRZYPOMINAMY!

Każdy samorząd może być wygrany!

1 października ruszyła nowa edycja **Samorządowej Ligi Mistrzów (SLM)**, w ramach której samorządy uczniowskie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych mogą prezentować swoje najlepsze akcje.

1 Co to jest Samorządowa Liga Mistrzów?

SLM to całoroczny konkurs dla samorządów uczniowskich organizowany przez Urząd Miasta Krakowa po to, aby dzięki współzawodnictwu i współpracy zmotywować samorządy do lepszego działania na rzecz swojego środowiska szkolnego i lokalnego.

2 Jak zgłosić się do Samorządowej Ligi Mistrzów?

Wystarczy wejść na stronę mlodziez.krakow.pl i w kolumnie po lewej stronie znaleźć zakładkę Samorządowa Liga Mistrzów, a następnie zgłosić szkołę za pomocą formularza rejestracyjnego.

3 Jak zdobywa się punkty w Samorządowej Lidze Mistrzów?

Punkty w SLM można zdobyć kilkoma sposobami:

Po pierwsze – zdobywa się je, uczestnicząc w wydarzeniach zorganizowanych specjalnie dla samorządów uczniowskich przez Urząd Miasta Krakowa. Są dwa takie wydarzenia:

- w październiku Samorządowy Bieg Terenowy,
- wiosną Turniej Sportowy Samorządów Uczniowskich.

Po drugie – każdy samorząd może zdobyć punkty, organizując raz w roku wydarzenie, na które zaprosi samorządy uczniowskie z innych szkół.

Po trzecie – punkty zdobywa się, organizując raz w miesiącu samorządową superakcję, czyli ciekawe wydarzenie przygotowane wg waszego pomysłu. Superakcje muszą mieć określony charakter i mieścić się w zapisanych w regulaminie kategoriach.

Jakie to kategorie?

- **Szkoła się bawi**, czyli integracja środowiska szkolnego.
- **Nic o nas bez nas** – promocja praw i obowiązków ucznia.
- **Sport to zdrowie**, czyli wydarzenie o charakterze sportowym i/lub promującym zdrowy tryb życia.
- **Młody Obywatel**, wydarzenie promujące postawy obywatelskie i patriotyczne.
- **Tak dla Kultury**, czyli wydarzenie o charakterze artystycznym.
- **Serce na dłoni**, czyli akcja, wydarzenie o charakterze charytatywnym.

W każdym miesiącu samorząd może przygotować i poddać ocenie jurorów jedną superakcję. Przez cały rok od października do maja każdy samorząd może przygotować łącznie sześć takich superakcji, po jednej z każdej kategorii.

4 W jaki sposób jurorzy oceniają superakcje?

Samorząd po zapisaniu się do SLM otrzymuje dostęp do swojego bloga na stronie mlodziez.krakow.pl i tam umieszcza informacje o przygotowanych przez siebie superakcjach. Jurorzy czytają te informacje i na podstawie tych opisów przyznają punkty.

Co jurorzy biorą pod uwagę przy ocenie?

Jurorzy oceniają pomysłowość i innowacyjność superakcji, pracowitość ich przygotowania, sprawność organizacyjną, skalę uczestnictwa społeczności uczniowskiej w wydarzeniu, społeczne znaczenie akcji, szansę na jej długoterminowe oddziaływanie, a także to, czy akcja była przez samorząd zrobiona samodzielnie, czy została zorganizowana z jego inicjatywy. Oceny są przyznawane w skali od 0 do 3 punktów. Każdą superakcję ocenia dwóch jurorów. Każdy z nich maksymalnie może przyznać superakcji 18 punktów.

5 Co można wygrać w Samorządowej Lidze Mistrzów?

Samorządy, które na koniec roku zdobędą najwięcej punktów, otrzymują statuetki: Złote, Srebrne i Brązowe Berło Kraka. Ale w tej akcji każdy samorząd może być wygrany! Bo każdy, wedle swoich możliwości, po zdobyciu odpowiedniego pułapu punktów będzie mógł uzyskać dyplom Złotego, Srebrnego i Brązowego Lidera Samorządności.

6 Co to jest Kryształowy Dzwonek?

Ten konkurs ma jeszcze jedną nagrodę. Przez cały rok przedstawiciele biorących w konkursie samorządów mogą głosować na akcje swoich koleżanek i kolegów z innych szkół. Samorząd, który uzyska najwięcej punktów w tym głosowaniu, otrzymuje statuetkę Kryształowego Dzwonka. Dlaczego Kryształowy Dzwonek? Bo to dzwonek czysty, szlachetny, który wzywa samorządowców z wszystkich szkół do aktywności.

Wszystko zostało dokładnie opisane w regulaminie SLM na stronie mlodziez.krakow.pl

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy Referatu ds. Młodzieży i Seniorów Biura MOWIS Urzędu Miasta Krakowa pod numerem telefonu: 12 616 78 19.

Pisanie to twoja pasja?

Dołącz do naszego redakcyjnego zespołu!



Zadzwoń lub napisz
do nas i dowiedz się więcej:

tel. 12 / 616 78 19 redakcja.smiglo@gmail.com