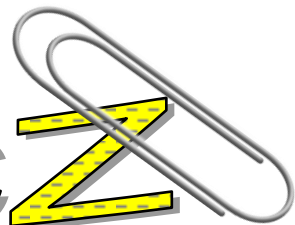




Spinaacz

Marzec 2021



Pierwszy dzień wiosny

Przesilenie wiosenne

Bocianie miejscowości

Memy

Wiktoria Niezgoda, kl. VIa



Redakcja:

Bartłomiej Niezgoda, kl. VIa

Wiktoria Mirosław, Magdalena Karczmarzka, Julia Złotek, Julia Sroka,
Weronika Depta, Zuzanna Janczak, Oliwia Woźniak

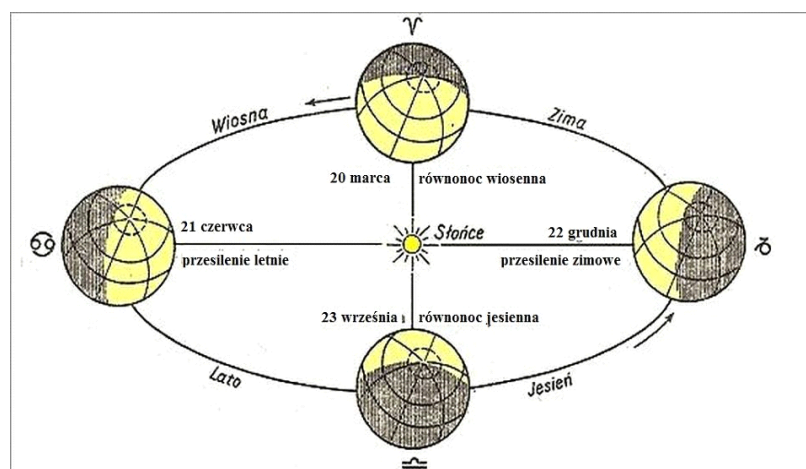
Pierwszy dzień wiosny ☀

Początek wiosny standardowo przypada w marcu, jednak nie wszyscy znają dokładną datę pierwszego dnia wiosny kalendarzowej i astronomicznej.

- ▶ Pierwszy dzień **wiosny kalendarzowej** w tym roku zaczyna się **21 marca**.
- ▶ Od **1 marca** mamy **wiosnę meteorologiczną**.
- ▶ Po niej nadejdzie **wiosna astronomiczna**. Jest zależna od ruchu planet i gwiazd. Rozpocznie się **20 marca**, kiedy słońce wejdzie w znak Barana. Wtedy długość dnia zrówna się z długością nocy, a z każdą kolejną dobą noc będzie coraz krótsza od dnia. Wiosna astronomiczna w roku przestępnym często wypada dzień wcześniej lub później.
- ▶ **Wiosna fenologiczna** jest wyznaczona przez kwitnienie niektórych gatunków roślin, wyznacza budzenie się przyrody do życia. Jest istotna dla rolników, bo oznacza początek wegetacji zbóż ozimych.
- ▶ **Wiosna termiczna** zależy od temperatury. Zaczyna się wtedy, kiedy na danym obszarze średnia temperatura dobowa (z pomiarów w ciągu dnia jak i nocy) waha się od 5 do 15 st. Celsjusza przez co najmniej 5 dni.

▶ ☀Różnica między wiosną kalendarzową a astronomiczną☀◀

Dlaczego występują różnice między pierwszym dniem wiosny kalendarzowej a astronomicznej? Jest to związane z ruchem słońca. Astronomiczna wiosna rozpoczyna się zawsze w momencie równonocy wiosennej, inaczej przesilenia wiosennego (dzień i noc mają dokładnie taki sam czas trwania - po 12 godzin) i trwa aż do przesilenia letniego.



Marta Bartoszcze, kl. VIII

Pierwszy dzień wiosny - jak celebrować się go w innych krajach?

Pierwszy dzień wiosny to szczególny moment w roku, na który wszyscy czekają z wytęsknieniem. Jej początek jest szczególnie celebrowany nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Gdzie, poza Polską, urzędza się Śmigusa Dyngusa i co mają ze sobą wspólnego polska Marzanna oraz szwajcarski bałwan Böögg? Sprawdź, jakie ciekawe tradycje obchodzone są w związku z początkiem wiosny w innych krajach!

Jak obchodzony jest pierwszy dzień wiosny?

Początek wiosny na całym świecie przybiera różne formy i jest pełen symbolizmu. W Polsce topimy lub palimy Marzannę – uważaną za symbol zimy i śmierci. Zwyczaj ten ma zapewnić urodzaj w nadchodzących miesiącach. Nie tylko my świętujemy w ten sposób nadejście wiosny – podobne tradycje możemy również znaleźć w innych krajach Europy.

Początek wiosny w ogniu

W połowie marca Hiszpanie obchodzą święto zwane Las Fallas. Odbywają się wówczas pokazy puszczania petard i fajerwerków. Mieszkańcy tworzą też specjalne kukły, zwane ninots, które przedstawiają humorystyczne sceny z życia publicznego lub postaci fantastyczne. Ostatniego dnia święta kukły zostają publicznie spalone. Oczyszczające z zimy ogniska pali się również w innych krajach europejskich.

– Dla przykładu w Szwajcarii, w okolicach kwitnienia pierwszych kwiatów, rozpalane jest ogromne ognisko, w którym pali się kukłę bałwana zwanego Böögg. Dla lepszego efektu, wypełnia się kukłę materiałami wybuchowymi – komentuje Sylwia Rogalska, Country Manager EF Education First, firmy, która od 51 lat organizuje wyjazdy językowe za granicę.



Święto kwiatów w Japonii

Nieco inne zwyczaje obchodzone są na wiosnę w Japonii. Jednym ze świąt jest obserwowanie urody kwitnących kwiatów wiśni, znane pod nazwą Hanami. Początkowo obiektem podziwu był kwitnący nieco wcześniej kwiat moreli japońskiej, dziś praktykowany głównie wśród starszych mieszkańców. Kwitnące kwiaty są metaforą życia i jego krótkotrwałego piękna. Z kolei w połowie kwietnia w Tajlandii celebrowanie wiosny zbiega się z Songkran, czyli Nowym Rokiem. Odbywa się wówczas wielki festiwal wody, przypominający nieco polski Śmigus Dyngus. Tradycyjne, delikatne pokropienie wodą na znak błogosławieństwa dziś przybiera rozmiar ogromnej wodnej bitwy.



Festiwal tulipanów w Kanadzie

Świętowanie wiosny to nie tylko wieloletnie tradycje, a również współczesne zwyczaje. W Kanadzie od ponad 60 lat urządza się w maju największy na świecie festiwal tulipanów, na którym prezentowanych jest ponad milion kwiatów. Tulipany są nie tylko pięknym ukoronowaniem wiosny, ale również symbolem przyjaźni między Kanadą a Holandią.

Festiwal kolorów w Indiach

Święto Holi, czyli festiwal kolorów to sposób na świętowanie wiosny w Indiach. Podczas obchodów ludzie śpiewają i tańczą przy ogniskach wieczorem, następnego dnia wyrzucają w niebo kolorowe proszki, które formują kolorowe chmury.

Pierwszy dzień wiosny - nietypowe zwyczaje

– Jeśli chodzi o ciekawe, nowoczesne tradycje z zachodu, warto przywołać przykład Annapolis, niedaleko Waszyngtonu – komentuje Sylwia Rogalska. – Co roku w marcu mieszkańcy tego miasta zbierają się, żeby dokonać rytuału palenia skarpetek. Ma to zwiastować powrót sezonu rekreacyjnego. W dzisiejszych czasach zapominamy często o celebrowaniu rytuałów czy tradycji przekazywanych z pokolenia na pokolenie. A dzięki nim możemy zrozumieć przecież, jak bardzo różnorodni jesteśmy.



Oliwia Mazur, kl. VIII

Bocianie miejscowości

Jedną z największych kolonii bociana białego w Polsce można podziwiać w miejscowości Żywkowo. Znajduje się ona na północnym krańcu powiatu bartoszyckiego tuż przy granicy z Rosją. Mieszka tam ponad 20 osób, a co roku przylatuje około 100 bocianów. Mieszkańcy zadbali o to, aby skrzydlaci goście dobrze się tu czuli. We wsi na drzewach, dachach i słupach znajduje się ponad 50 gniazd i platform pod gniazda. Co roku zajętych jest od 35 do 40 z nich. Jednak z obserwacji ornitologicznych wynika, że zdarzały się lata, gdy wszystkie gniazda były zajęte. Na terenie wsi mieści się punkt Polskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków. Społecznicy realizują tam projekt, którego celem jest wypracowanie skutecznych metod ochrony siedlisk i żerowisk bocianów. Żywkowo dysponuje także infrastrukturą, pozwalającą na bezpieczne obserwowanie ptaków. W wiosce znajduje się platforma widokowa i małe muzeum. Została wytyczona ścieżka edukacyjna pomiędzy Żywkowem a Toprznami, jej długość wynosi około 2 km. Tam na okolicznych łąkach, polach uprawnych i mokradłach też można podziwiać te ptaki. Można je też zobaczyć w okolicznych wsiach: Szczurkowie, Toprznach oraz Lwowcu. Promocją Żywkowa i obsługą turystów zajmuje się Stowarzyszenie Agroturystyczne Ziemi Żywkowskiej „Bociania wieś”. Miejscowość znajduje się na trasie tworzonego obecnie „Warmińsko - Mazurskiego Szlaku Bocianiego”. Innym miejscem, gdzie pojawiają się bociany jest Pentowo niedaleko Tykocina. Składa się ona zaledwie z jednego gospodarstwa, w skład którego wchodzi malowniczy dworek szlachecki z budynkami gospodarczymi. I właśnie tam przylatuje co roku trzydzieści bocianich par. Ptaki pojawiły się tam po wicherze w 1991 roku. Na połamanych gałęziach powstały ich gniazda. Dzięki dwóm wieżom wybudowanym na terenie Pentowa, miłośnicy przyrody mogą obserwować ptaki na żerowiskach oraz w gniazdach. Dodatkową atrakcją jest „Bociania Galeria”, która oferuje pamiątki, pocztówki i wydawnictwa przyrodnicze. Warto zaznaczyć, że Pentowo znajduje się w Sieci Europejskich Wsi Bocianich. Jako jedyna miejscowość w Polsce uzyskała ten tytuł w 2001 roku. Inną miejscowością słynącą z bocianów jest wieś Kłopot w woj. lubuskim. Z inicjatywy Ligi Ochrony Przyrody w Zielonej Górze utworzono tu Muzeum Bociana Białego. W placówce jak i na terenie wsi odbywają się zajęcia, dotyczące tych ptaków. Na bieżąco montowane są nowe podstawy pod gniazda i remontując stare.

Julia Złotek, kl. VIIa

CZYM JEST PRZESILENIE WIOSENNE

Wiosna to jedna z czterech pór roku która zaczyna się 21 marca. Wszystko budzi się do życia, wiosną ptaki śpiewają, kwiaty kwitną oraz roztapiają się ostatnie warstwy śniegu. Na drzewach pojawiają się liście a ptaki przylatują z ciepłych krajów. Zwierzęta budzą się ze snu zimowego, a na łąkach można zobaczyć pięknie kwitnące kwiaty oraz inne rośliny

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZMIAN HORMONALNYCH

Końcówka zimy to dla naszego organizmu najtrudniejszy czas w całym roku. „Przełączenie” się z warunków zimowych na wiosenne nie następuje automatycznie, ale wymaga wysiłku. Mimo korzystniejszej pogody i dłuższych dni nasza forma spada, a nastrój pogarsza się. Narzekamy na:

- senność
- osłabienie
- problemy z koncentracją
- spadek odporności

Oczywiście każdy organizm jest inny i reakcja na zmianę pory roku to sprawa indywidualna. Szacuje się jednak, że uciążliwe objawy przesilenia wiosennego dotyczą ok. 60% Europejczyków. Wydłużenie dnia skutkuje zmianami hormonalnymi w naszym organizmie. Zmniejsza się produkcja melatoniny, czyli hormonu snu, wzrasta natomiast poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Z najnowszych badań wynika jednak, że zbyt wysoki poziom serotoniny wywołuje efekt zmęczenia. Jest to tak zwane zmęczenie centralne, z którym nie sposób walczyć, ponieważ ma swoje źródło w układzie nerwowym. Nie ma cudownego lekarstwa, które zlikwiduje dolegliwości związane z przesileniem wiosennym. Ten trudny okres trzeba po prostu przeczekać. W przeciągu kilku tygodni poziom serotoniny ustabilizuje się, nasze samopoczucie ulegnie poprawie i wszystko wróci do normy. Przez ten czas można oczywiście wspomagać organizm witaminami dostępnymi w każdej aptece bez recepty. Warto wybrać się na badania krwi, aby dowiedzieć się, na jakie

ewentualne niedobory cierpimy i uzupełniać je dietą, bądź środkami farmakologicznymi, zawierającymi konkretne pierwiastki, takie jak magnez cynk lub witamina B. Nie warto też przemęczać organizmu. Aktywność fizyczna jest wskazana, ale forsowanie się podczas ćwiczeń nie jest wcale dobre, jeśli mięśnie odmawiają nam posłuszeństwa. Lepiej zamiast na siłownię wybierzmy się na spacer lub przejażdżkę rowerem. Dotleniając organizm, wspieramy jego odporność, sprawiamy, że łagodniej przechodzi zachodzące zmiany hormonalne, ułatwiamy adaptację do nowych warunków, a także zmniejszamy stres. warto też się porządnie ubrać, jest wiele osób które myślą "jest już wiosna nie muszę się ciepło ubierać" ale takie myślenie jest błędne gdyż przeważnie takie osoby są później przeziębione gdy ich rówieśnicy biegają i bawią się na dworze dlatego ubierajmy się na tzw. "cebulkę"

JAK ZMIENIA SIĘ PRZYRODA

Wraz z nadejściem przesilenia wiosennego zmienia się otoczenie i cała przyroda. Zwierzęta budzą się do życia, rośliny zaczynają przebijać się spod śniegu, który już w coraz mniejsze ilości zalega na trawnikach. Usłyszeć można śpiew ptaków zwiastujących nadejście wiosny. Robi się cieplej, słońce zaczyna bardziej przygrzewać, wraz z tym zmienia się temperatura, powietrze i ciśnienie, budząc do życia całą przyrodę. Zmieniający się klimat przyczynia się do urozmaicenia szaty roślinnej, spod ziemi zaczynają kiełkować małe roślinki. Na drzewach pojawiają się pierwsze pąki listków. Rozkwitają kwiaty, zaczynają rosnać zboża i trawy. Cała natura ulega wielkiemu przeobrażeniu.

**Adrian Drelich,
Natalia Samolej,
Mateusz Sprawka
KI. VIIb**

Wiosenne memy

