



## Dzień z fizyką

Barbara Orchel  
XXXI LO w Krakowie

Cytowany poniżej wierszyk jest tekstem–przewodnikiem do prezentacji i pokazów doświadczeń przygotowanych przez B. Orchel i jej uczniów dla swoich młodszych kolegów.

Kiedy świt wstaje, codziennie z rana  
Rozlega się dzwonek budzika.  
Od fal dźwiękowych drży ucha membrana,  
„Dzień dobry” mówi ci fizyka.

Podłużna fala kulista  
Rozchodzi się po pokoju,  
Przez nerw słuchowy mózg odbiera sygnał,  
Że koniec nocnego spokoju.

Zapalasz światło – blask żarówki  
Rozjaśnia poranne ciemności.  
Żrenice kurczą się, bo siatkówki  
Nie lubią nadmiaru światłości.

Mózg bez przerwy pracuje  
Nad przetwarzaniem danych,  
Bo soczewka nam stawia  
Świat do góry nogami.

Z trudem podnosisz się do pionu,  
Krew w skroniach mocniej pulsuje,  
Bo serce-pompa w klatce piersiowej  
Już z pełną mocą pracuje.

Skontroluj czasem swe ciśnienie,  
Nim kawę przygotujesz,  
A przy okazji – to urządzenie  
Też dzięki fizykom pracuje.

Oglądasz w lustrze swe odbicie,  
Ostrość widzenia poprawiasz;  
Obraz pozorny, choć rzeczywiste.  
Za tobą ktoś się pojawia.

A teraz kilka głębokich wdechów  
– Mocno pracuje przepona  
By dzięki płucom krew do serca  
Szła lepiej dotleniona.

Jeszcze poranna gimnastyka:  
♪ Muzyka rytm ci dyktuje,  
Przyspiesza tętno, poprawia krążenie,  
Organizm aktywizuje.

Jeśli chcesz ćwiczyć wycucie rytmu,  
Metronom wykorzystujesz  
I jak w wahadle – poprzez długość  
Okres drgań regulujesz.

Każdy ruch ciała twoje mięśnie  
Przez skurcze wywołują,  
Na układ dźwigni z kości i stawów  
Skutecznie oddziałują.

W łazience prysznic, szczotka na warcie,  
By zęby wyszorować.  
Walczysz z próchnicą, a jednocześnie  
Możesz fizyce dziękować.

Gdy czajnik elektryczny włączysz  
I wodę sobie gotujesz,  
To – choć myślami pewnie gdzieś błędzisz –  
Moc urządzenia testujesz.

Pamiętaj zawsze o sprawdzeniu,  
Czy czajnik jest napełniony.  
Wystarczy zerknąć na wskaźniki poziomu  
– przykład naczyń połączonych.

Gdy czajnik stawiasz blisko przy ścianie,  
Która zazwyczaj chłodna bywa,  
Zaobserwujesz pary skraplanie:  
Woda po ścianie nieładnie spływa.

Węglowodany, tłuszcze, białka  
To jest podstawa śniadania,  
Aby energię zgromadzić w komórkach  
Przez proces utleniania.

Gdy w bułkę wbijasz noża ostrze  
I na kanapki ją rozcinasz,  
Wykorzystujesz maszyny proste,  
Bo nóż to przykład klina.

Nawet ruch noża tu nabiera  
Znaczenia praktycznego,  
Bo przecież mniejszy jest współczynnik  
Tarcia kinetycznego.

Kozuszek, albo puszystą kurtkę  
Ubierasz w zimową porę.  
– Wykorzystujesz fakt, że powietrze  
Jest ciepłym izolatorem.

Wychodząc z domu nie myślisz może,  
Że w miejscu dreptałbyś uparcie,  
Gdyby pomiędzy butem a podłożem  
Nagle zanikło tarcie.

Biegniesz do szkoły, a wtedy mięśnie  
Część swej energii chemicznej,  
Wykorzystują na wykonanie  
Konkretnej pracy fizycznej.

W szkole, choć pracy fizycznej nie widać  
(Zerowe przemieszczenie),  
To jednak tracisz część swej energii  
Na intensywne myślenie.

Jeśli w zeszycie „pisziesz nosem”  
Lub przy czytaniu rąk ci brakuje,  
Wystarczy sięgnąć po okulary,  
A wzrok skutecznie skorygujesz.

Gdy siedzisz w ławce, niektóre mięśnie  
Wyraźnie są pokrzywdzone.  
Kręgosłupowi ulgę przyniesie  
Kończący lekcję dzwonek.

Wracasz do domu, twój organizm domaga  
się jedzenia,  
Wysła sygnał elektryczny do „centrum  
dowodzenia”.  
Szybka narada się odbywa w przepracowa-  
nej główce:  
Mózg odpowiada, że trzeba obiad odgrzać  
w mikrofalówce.

Gdy włączysz radio lub telewizor,  
By trochę się zrelaksować  
To znów, choć wcale o tym nie myślisz,  
fizyce wypada dziękować.

Najchętniej siadasz w miękkim fotelu,  
Bo twarde krzesło cię gniecie.  
Warto więc wspomnieć o Pascalu,  
Bo zmniejszasz ciśnienie przecieź.

Komputer i telefon komórkowy,  
To urządzenia ogromnie praktyczne,  
Lecz dla zdrowia to jest problem nowy.  
Silne pole elektromagnetyczne.

Nie przesiaduj więc przed monitorem,  
Znajdź na wolny czas lepsze propozycje:  
Wychodź z domu, kiedy tylko możesz  
I przez sport poprawiaj swą kondycję.

Gdy skacząc na linie  
Mocnych wrażeń szukasz,  
Masz okazję sprawdzić  
słuszność prawa Hooke’a.

Każda dziedzina sportu  
Korzysta z praw fizyki.  
Jeśli chcesz zostać mistrzem  
Zgłębiaj jej tajniki.

A gdy już przez wytrwały trening  
Zyskasz kondycję fizyczną,  
Możesz zamienić pracę mięśni  
W energię elektryczną.

Warto się ruszać, żeby zdrowie  
Na długie lata zachować.  
Bardziej leniwi mogą jak Dulski  
Na kopiec pomaszerować.

Jeżeli piękna okolica  
Wzbudzi twój zachwyt szczery  
Utrwal widoki na fotografii  
Lub za pomocą kamery.

Czas szybko płynie, więc nie możesz  
Zbyt długo podziwiać natury  
Wracasz piechotą, lub na rowerze  
W – nie zawsze – zdrowe mury.