



Uczniak

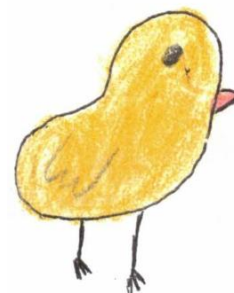


*Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy Wszystkim Czytelnikom rodzinnych wzruszeń,
kolorowych pisanek i momentu zadumy. Potem wszystko już będzie lepiej, bo prze-
cież nadzieja powróci. Zostanie z nami do końca świata i jeden dzień dłużej. Taką moc
mają te Święta.*

Rysunek: Julita Kowalczyk kl. V a

W numerze:

- Wiosna w różnych językach świata str. 2
- Wywiad z Babcią str. 3 - 5
- Wiosenna poezja str. 5
- Znani ludzie urodzeni w marcu str. 5
- Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego str. 7
- Klasy IV b i IV c pod lupą str. 7
- Wywiad z p. Aldoną Zagalską str. 8 -10
- W koszyku wielkanocnym, Ankieta wśród nauczycieli str. 10
- Moja pasja - programowanie str. 11
- C.S. Lewis, czyli Clive Staples Lewis str. 11-12
- Leidi, Fakty o kotach str. 12
- Warto przeczytać, Muzeum Powstania Listopadowego str. 13
- Style modowe str. 14
- Tradycje i zwyczaje wielkanocne str. 15
- Parę prostych ćwiczeń str. 17
- Przepisy wielkanocne str. 18
- Wielkanocny Quiz str. 19
- Wiosenne maseczki str. 20
- Przyjazne rośliny w domu str.20
- Wiosenna krzyżówka i wykreślanka str. 21



Redaktor naczelna: Natalia Parobczy kl. VIII a
Zastępca redaktora naczelnego: Maja Królak kl. VIII a
Sekretarz redakcji: Paulina Borkowska kl. VIII a

Zespół Redakcyjny:

Iga Czyżewska kl. VI b, Adrianna Dąbrowska z kl. VI b, Aleksandra Pawlusiewicz kl. VIII a, Paweł Kopiwoda kl. VIII a, Natasza Jankowska kl. VI b, Jakub Kowalczyk kl. V a, Wiktoria Kowalczyk kl. V a, Aleksandra Jędrychowicz kl. V a, Julita Kowalczyk kl. V a, Emilia Nazarczuk kl. VIII a, Zofia Szląskiewicz kl. VI b, Gabriel Filipiuk kl. V a,

Skład komputerowy i korekta: p. Justyna Kowalczyk i p. Małgorzata Marczyk



Wiosna w różnych językach:

po angielsku – spring

po czesku – jaro

po włosku – primavera

po rosyjsku – весна

po węgiersku – kikelet



Wywiad z Babcią



21 stycznia świętowaliśmy Dzień Babci, a zaraz po nim, 22 stycznia - Dzień Dziadka. W tych dniach, tradycyjnie, wnukowie i wnuczki składają życzenia swoim babciom i dziadkom, obdarowując ich kwiatami, laurkami i prezentami.

Z tej okazji uczennica, Julia Parobczy, przeprowadziła wywiad ze swoją babcią Jadwigą Parobczy w celu przybliżenia czytelnikom Jej czasów i zainteresowań.

Natalia.: *Dziękuję babciu, że zgodziłaś się udzielić mi wywiadu. Oto pierwsze pytanie. Jak wyglądało życie przed wojną?*

Babcia: *Życie przed wojną było spokojne, zwyczajne, a każdy żył ze sobą w zgodzie.*

Natalia: *Ile babciu miałaś lat, gdy wybuchła II wojna światowa i czy coś z tego dnia pamiętasz?*

Babcia.: *Miałam wtedy 9 lat. Był to 1 września 1939 r. Niemcy jeszcze wtedy nie dotarli do nas, do naszych stron, ale już wtedy każdy bardzo się bał. Akurat przystępowałam tego roku do Pierwszej Komunii i niedługo po tym zaczęła się wojna.*

Natalia.: *A czy, jeśli pamiętasz, były wtedy jakieś przypuszczenia o wybuchu wojny?*

Babcia.: *Mówiono, że wojna może wybuchnąć, ale tak naprawdę nikt się tego nie spodziewał.*

Natalia.: *A jak wyglądało życie w czasie wojny?*

Babcia.: *Żyliśmy w strachu i nie wiedzieliśmy, co nas czeka jutro. Baliśmy się, bo Niemcy jeździli często po wsiach, aby sprawdzić, czy przypadkiem nikt czegoś nie kombinuje. Tamte czasy były naprawdę okropne. Opowiem Ci o tym, jak moja mama uniknęła śmierci. Kiedy były pogłoski, że wojna może jednak wybuchnąć, niektórzy ludzie robili zapasy. Moi rodzice lubili mieć zasób wszystkiego: zapalek, cukru, soli i różnych tego typu rzeczy. Pod sufitem, w naszym domu znajdowała się gruba deska, która służyła za półkę. Na niej moi rodzice układali różne potrzebne rzeczy. Pewnego razu byłam z mamą sama w domu, gdyż reszta poszła pakować siano w worki. Z racji, iż Niemcy często do nas przyjeżdżali na jedzenie, czy sprawdzać domy, to jeden z nich, gdy przyszedł do nas do domu, zauważył paczuszkę zapalek leżącą na desce. Zaczął się wypytywać, co to jest, po czym je zabrał. Moja mama była przerażona, bo przecież czasy były trudne i zapalki były nam wtedy potrzebne do rozpalania, czy przygotowywania jedzenia, prosiła, żeby ich nie zabierał. On z kolei chwycił od razu pistolet i zaczął celować w nią. Zaczęłam wtedy krzyczeć, płakać, błagać go, żeby nic nie robił mojej mamie. Widocznie mój płacz i błagania trochę go wzruszyły, bo zostawił ją w spokoju, oddał zapalki i pojechał swoim motorem na trzech kółkach. Bardzo wtedy się przestraszyłam. Kilka dni później słychać było, że w Lipinach znowu robią najazdy na domy, napadają ludzi. Słyszeliśmy, że zabierają ich na roboty do Niemiec. Z naszej wsi poszło wtedy chyba sześć osób, z tego, co pamiętam. Przez to każdy się bardzo bał. Niemcy mieszkali blisko, bo w naszej pobliskiej szkole. Pewnego razu wypuściliśmy wszystkie krowy na łąki i ja, razem z kolegą, „Niuniek” go nazywali, pilnowaliśmy ich, bo taka została wyznaczona nam warta. Trawa była duża, gdyż był to koniec maja. Patrzyliśmy tylko, czy jest spokój w naszej wsi, bo widać było, że Czajków już się palił, a potem doszli do Kamieńca i zapalili znowu. Jak to mówią „psia buda tylko została”. My w strachu drżeliśmy i kładliśmy się w trawę, żeby nas nie wi-*

dzieli, ale co jakiś czas podnosiliśmy głowę, aby sprawdzić stan sytuacji. Patrzyliśmy, czy nie prowadzą już naszych. Gdy jechali swoimi M-kami na Wodynie, zatrzymali jednego z przechodniów i zapytali się go, do jakiej wioski należy, czy do Dębowiec, czy do Brodk. On powiedział, że do Brodk i zostawili naszą wieś w spokoju, nic ani nikogo nie palili. Przez to, że wszystko się w Kamieńcu spaliło, moja siostra musiała się przeprowadzić do nas. Pamiętam z lat dziecięcych ciągle bombardowania i strzały.

Natalia.: *Opowiadałaś mi kiedyś, że Niemcy bardzo często do Was przyjeżdżali, dlaczego?*

Babcia.: *Mój szwagier był wtedy sołtysiem i oni często zatrzymywali się u nas, po drodze, gdy jechali na kontrole. Raz było ich nawet sześćdziesięciu i musieliśmy przygotować im jedzenie i picie. Zawsze przed tym, jak sami zjedli, kazali gospodarzowi spróbować. Bali się, że chcemy ich otruć. Zostałam kiedyś wysłana po mięso, na drugi koniec wsi. Pamiętam do dziś, jak wtedy bardzo się bałam i drżałam, gdy mając dziesięć lat musiałam przejść z dziesięciokilogramowym mięsem, założonym na rękę i zawiniętym w chustkę, obok całego skupiska Niemców, jak już wcześniej mówiłam, sześćdziesięciu. Jakby zauważyli to mięso, to nie wiem, co by było. Rodzice powiedzieli mi, żebym się nie bała, tylko szła śmiało, to mnie nie zaczępią i mogę im nawet patrzeć w oczy, bylebym szła śmiało. I tak właśnie zrobiłam, przeniosłam to mięso, a w domu szybko z mamą je pokroiłyśmy i udusiłyśmy w garnku. Trzeba było to podzielić na sześćdziesięciu oficerów i tych starszych, i młodszych. Ci „lepsi” weszli do domu, a ci „gorsi” biegali po podwórku i łapali kury, ale udało im się złapać tylko dwie.*

Natalia.: *A jak wtedy wyglądała nauka?*

Babcia.: *Nauka odbywała się w domach, u ludzi. Nie było szkoły. Chodziliśmy do sąsiadów, gdzie przyjeżdżała nauczycielka z Wodyń i tam właśnie się uczyliśmy. Niemcy oczywiście o tym nic nie wiedzieli, gdyż wszystko odbywało się po kryjomu. Uczyliśmy się samych podstawowych przedmiotów, takich jak: polski, matematyka, ale również różnych śpiewów.*

Natalia.: *Będąc dzieckiem, jak spędzałaś czas ?*

Babcia.: *Miałam dużo koleżanek, z którymi się spotykałam i razem się bawiłyśmy. Gdy wracałyśmy ze szkoły, ganiałyśmy się, grałyśmy w piłkę i wymyślałyśmy różne zabawy.*

Natalia.: *Wiem babciu, że masz ogromny talent. Opowiesz coś o nim?*

Babcia.: *Od zawsze lubiłam śpiewać, odkąd byłam mała. Chodziłam sobie na Olszynę i śpiewałam wszędzie, gdzie się dało. Miałam sąsiadkę, która przychodziła na pole zrywać zielsko dla świń, a jako, iż nasze pola były obok siebie, to przychodziła do mnie i za każdym razem prosiła mnie, abym jej coś zaśpiewała. Mówiła: „Wiesz co? Nie chce mi się wracać do domu, gdy słyszę, jak ty pięknie śpiewasz. Zaśpiewaj mi coś jeszcze.” i jej śpiewałam. Kiedyś przyjechał wójt, jeszcze nie „za czasów Niemca”, do mojego szwagra, który z kolei prowadził go do nas. Wójt ten wiedział, że śpiewam i brał mnie pod rękę i chciał, żebym śpiewała, i śpiewałam. To było jeszcze, jak byłam młodsza i nie chodziłam do szkoły. Byliśmy też kiedyś na weselu w Warszawie, na którym z kolei zapomniano obrączek. Na tym przyjęciu był organista, którego również, tak samo jak i nas, zaproszono. Kiedy zaczęliśmy śpiewać, zauważyłam, że się na mnie patrzy. Później zapytał, gdzie mieszkam, a ja odpowiedziałam, że na wsi, na co on z kolei zdziwiony zapytał: „Na wsi? To czemu Pani swój talent marnuje?*

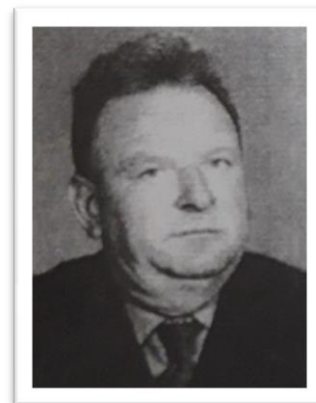
Powinna się Pani przenieść do miasta.” Nie mogłam się oczywiście przenieść do miasta, gdyż musiałam pomagać rodzicom w gospodarstwie. Choć i tak miło wspominam słowa tamtego człowieka.

Natalia.: *Na koniec chciałabym zapytać, czy wiesz, co skłoniło dziadka do przystąpienia do Armii Krajowej?*

Babcia: *Chciał walczyć o wolną Polskę, zresztą tak jak my wszyscy i dlatego przystąpił do AK. Przyjął pseudonim „Wrzos”. Mam jeszcze nawet jego legitymację i medale, którymi został odznaczony. Do Batalionów Chłopskich (BCh) przystąpił w 1941 roku. (obok znajduje się zdjęcie ze „Słownika biograficznego Żołnierzy Batalionów Chłopskich”)*

Natalia.: *Jeszcze raz bardzo dziękuję Ci babciu za wywiad. Dzięki niemu dowiedziałam się, jak wyglądała wojna oczami dziecka oraz poznałam Twoje historie związane z II wojną światową, choć wiem, że pewnie jest ich jeszcze więcej.*

Babcia.: *Ja również Ci bardzo dziękuję.*



Rozmawiała: Natalia Parobczy z klasy VIII a



Wiosenna poezja

Przebiśnieg

Przebija się przez śnieg
przebiśnieg,
przebija,
wyciąga zieloną szyję
milimetr po milimetrze.
A gdy już się przebije,
woła: - Nareszcie żyję!

Wanda Chotomska

Krokus

Wyszedł spod ziemi krokus
jak promyk słońca z obłoku.
Rozejrzał się wkoło
I rzekł wesoło:
- Jak tylko trochę podrosnę,
zrobię prawdziwą wiosnę!
Katarzyna Kacynel



foto: Gabriel Filipiuk z kl. V a

Znani ludzie urodzeni w marcu

Michał Aniol

Urodził się 6 marca 1475 w Caprese. Włoski artysta epoki renesansu. Dzięki swoim nowatorskim dziełom uchodzi też za prekursora baroku. Obok Leonarda da Vinci uważany za jednego z najwybitniejszych twórców swoich czasów. Uczył się rzeźbiarskiego rzemiosła u florenckich twórców, którzy wprowadzili go na dwór Medicich. W wieku 25 lat stworzył *Pietę*. Cztery lata później wyrzeźbił 5,5-metrowego *Dawida*. Swoją wszechstronność artysta udowodnił, tworząc freski na sklepieniu w Kaplicy Sykstyńskiej oraz projektując kopułę na skrzyżowaniu naw Bazyliki św. Piotra.

Agnieszka Radwańska

Polska tenisistka Agnieszka Radwańska urodziła się 6 marca 1989 roku w Krakowie. Pochodzi z rodziny sportowej. Jej dziadek Władysław był hokeistą oraz trenerem Cracovii, a ojciec Robert to były tenisista KS Nadwiślan. Młodsza siostra Agnieszki - Urszula podobnie jak ona, uprawia zawodowo tenis ziemny i reprezentuje klub Nadwiślan Kraków. Jest zdobywczynią wielu nagród i wyróżnień w tym Nagrody WTA Tour w kategorii Newcomer of the Year – 2006 roku oraz laureatką Fenomenu „Przekroju”. Jest również druga w historii Polką (po Jadwidze Jędrzejowskiej w 1937), która dotarła do finału turnieju wielkoszlemowego w singlu (Wimbledon 2012). W 2018 roku Agnieszka Radwańska ogłosiła zakończenie kariery.

Kinga Rusin

Polska dziennikarka i prezenterka telewizyjna urodziła się 9 marca 1971 roku w Warszawie. Jest córką Pawła Rusina i jego żony Marii, wieloletniej pracownicy biura handlu zagranicznego Telewizji Polskiej. Będąc dzieckiem, przez 10 lat występowała w Zespole Pieśni i Tańca „Varsovia” Na Uniwersytecie Warszawskim ukończyła italianistykę i dziennikarstwo. Początek lat 90 przyniósł Kindze debiut w telewizji, a dokładnie w Programie Pierwszym Polskiej Telewizji Publicznej w programie Teleexpress jako prezenterka. W roku 1994 wyszła za mąż za dziennikarza Tomasza Lisa, z którym opuściła Polskę i udała się do Stanów Zjednoczonych. Realizowała tam reportaże i materiały informacyjne dla TVP oraz pisała artykuły m.in. do miesięcznika „Twój Styl”. W 1997 wróciła do Polski i została prowadzącą magazynu TVN Wizjer. We wrześniu 2005 roku została współprowadzącą porannego magazynu Dzień dobry TVN.

Marek Kamiński

Urodził się 24 marca 1964 w Gdańsku, polski podróżnik ekstremalny, innowator i filozof. Jako pierwszy na świecie zdobył oba bieguny Ziemi bez pomocy z zewnątrz. 23 maja 1995 roku biegun północny, a 27 grudnia 1995 roku biegun południowy, za co został wpisany do Księgi rekordów Guinnessa. Obecnie zaangażowany w globalny projekt „Power4Change” 2020 – pierwszą w historii podróż dookoła świata z robotem humanoidalnym NOA, mającą ukazać nowy sposób myślenia o człowieku i Ziemi. Przedmiotem badań będzie również wzajemny wpływ człowieka i robota na osobowość oraz funkcjonowanie towarzysza podróży. Jego pierwszą samotną wyprawą była podróż z rodzinnego Gdańska do Łodzi, gdy miał 8 lat. W wieku 15 lat samotnie popłynął statkiem towarowym do Afryki. Przeszedł Pustynię Gibsona w Australii, 800 km w 46 dni. Podczas wyprawy „Trzeci biegun” szlakiem Świętego Jakuśba pokonał 4000 km (140 dni) od grobowca Immanuela Kanta w Kaliningradzie do grobu

świętego Jakuba w Santiago de Compostela. Przejechał 30 000 km samochodem elektrycznym do Japonii przez Syberię i Pustynię Gobi.

Opracowała.: Aleksandra Pawlusiewicz z kl. VIII a

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

W tym roku był obchodzony 21 lutego pod hasłem „Wspieranie wielojęzyczności na rzecz edukacji włączającej i integracji społecznej”. Dzień ten został ustanowiony 17 listopada 1999 roku przez UNESCO. Data tego święta stanowi upamiętnienie tragicznego wydarzenia w Bangladeszu, gdy w 1952 roku pięciu studentów zginęło podczas demonstracji, domagającej się uznania języka bengalskiego jako języka urzędowego. Świadomość znaczenia języka ojczystego i dialektów przyczynia się do rozwijania edukacji globalnej oraz wpływa na kształcenie społeczeństwa, zarówno w znaczeniu lokalnym jak i globalnym. Według UNESCO w ciągu kolejnych 2-3 pokoleń wyginie prawie połowa z 6000 języków. W tym dniu na całym świecie organizowane są spotkania naukowe, seminaria oraz wydarzenia dotyczące roli języka w kulturze. W Polsce organizowane są kampanie, w 2012 roku rozpoczęła się kampania pod nazwą "Ojczysty- dodaj do ulubionych", została ona zorganizowana przez Narodowe Centrum Kultury i Radę Języka Polskiego. W naszej szkole również mogliśmy wziąć udział w różnych konkursach z okazji tego wydarzenia.

Opracowała: Emilia Nazarczuk z kl. VIII a

Uczniowie klas 4 b i 4 c o sobie



Nasza klasa IV b to 19 wspaniałych osób, w tym 11 dziewcząt i 8 chłopców. Wychowawcą klasy jest pani Iwona Doszko, która od pierwszych dni w szkole otoczyła nas swoją opieką i troską. Nauczycielem wspomagającym jest Pani Monika Lech.

Nasza klasa osiąga bardzo dobre wyniki w nauce, możemy się pochwalić najwyższą średnią w szkole. Chętnie bierzemy udział w konkursach szkolnych, międzyszkolnych i ogólnopolskich.

Dziewczyny ubierają się modnie, zawsze śledząc najnowsze modowe trendy. Chłopcy preferują raczej strój sportowy. Pomimo, iż w klasie jest przewaga dziewcząt, nie przeszkadza nam to w utrzymaniu zgody i harmonii. Jeśli nawet występują drobne nieporozumienia - rozwiązujemy je natychmiast. Zawsze trzymamy się razem i wzajemnie możemy liczyć na siebie.

Tomek, Amelka, Iga, Wiktoria, Alek, Lena, Piotrek, Fabian, Marcin, Dominika, Julka, Gabrysia, Asia, Krzyś, Maks, Patryk - każdy z nas jest inny, ale na swój sposób wyjątkowy. Któż nie chciałby mieć takich kolegów?

Klasowym żartownisiem jest oczywiście Patryk. Nie ma dnia, żeby nas nie rozbawił. Nawet jeśli ktoś z nas ma zły dzień, on służy pomocą. Super, że jest w naszym klasowym zespole.

Śmiało możemy powiedzieć, że mamy wspaniałych kolegów, koleżanki i NASZĄ PANNIĄ. Jesteśmy zgraną ekipą!

Opracowały: Gabriela Klewek i Julia Skwierczyńska

Klasa IV c liczy 22 uczniów, wychowawcą tej klasy jest Pani Renata Zdanowska, a nauczycielem wspomagającym jest Pani Anna Kordys. W skład samorządu wchodzi: Jan Łagodzin - przewodniczący klasy, Maria Jakimiak - zastępca przewodniczącego klasy, Alicja Dmowska - łącznik z biblioteką oraz Gabriel Woźniak - skarbnik. W klasie IV c panuje przyjemna atmosfera podczas pracy, jak i podczas przerw. Klasa IV c ma dobre wyniki w nauce, podczas lekcji grzecznie odpowiadamy na pytania zadawane przez nauczycieli.



Nasza klasa ma różnorodne pasje. Chłopcy interesują się w większości piłką nożną, ale niektórzy z nich mają nietypowe pasje jak np. układanie kostki Rubika czy gra na instrumencie. Dziewczynki zaś uwielbiają plastykę, gimnastykę i czytanie książek. Znajdzie się kilka, które mają niecodzienne zainteresowania, między innymi konie. Uczniowie z naszej klasy bardzo lubią zwierzęta i podróże. Wielu uczniów, bo aż 15 uczęszcza na koło fotograficzne.

Opracowali: Jan Łagodzin i Gabriel Woźniak

Wywiad z panią Aldoną Zagalską



Maja.: *Skąd u Pani wzięła się pasja do ruchu?*

Pani Aldona Zagalska.: *Trudno powiedzieć, tak naprawdę zawsze ją miałam. Może dlatego, że mam 5 starszych braci i to oni nauczyli mnie gry w palanta, w piłkę nożną, jazdy na łyżwach, nartach itp.*

Maja.: *Jak zaczęła się Pani przygoda z Nordic Walking?*

Pani Aldona Zagalska.: *Czasami zaczynamy coś po prostu robić, a potem chcemy to robić codziennie. Tak jest właśnie z Nordic Walking. Grupa fajnych ludzi, coś nowego, przyroda, las I tak się zaczęło.*

Maja.: *Czym jest Nordic Walking?*

Pani Aldona Zagalska.: *Jest to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wymyślony został jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. W latach osiemdziesiątych XX wieku zaczęto nieśmiało promować*

marsz z kijkami, jako wyjątkowo efektywną i zdrową formę ruchu. Ostatecznie Nordic Walking jako nowy sport został zarejestrowany i opisany w 1997 r., w Finlandii. W 2000 roku utworzono tam Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking. Obecnie rozgrywane są już Mistrzostwa Europy i Polski.

Maja.: *Czy łatwo opanować tę technikę?*

Pani Aldona Zagalska.: *Na pierwszy rzut oka wydaje się to łatwe i proste. Wymaga jednak pracy i ćwiczeń. Moją technikę szlifuję długo i nie jest jeszcze doskonała. Warto rozpocząć zmagania pod okiem instruktora, który nauczy nas prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.*

Maja.: *Co by Pani powiedziała osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę z Nordic Walking?*

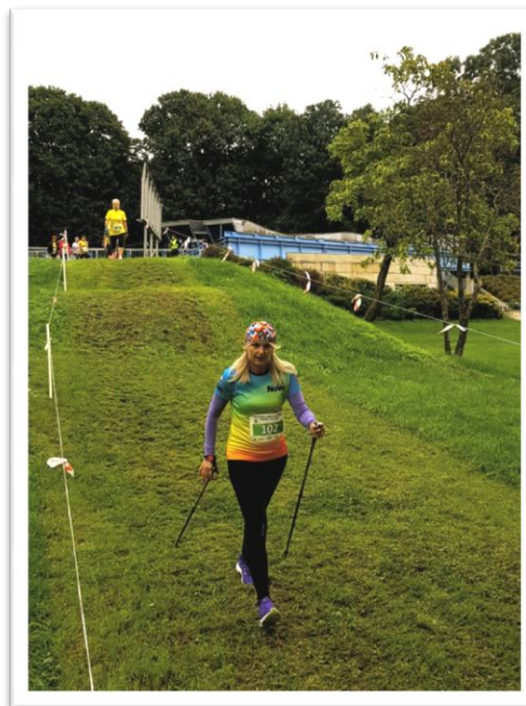
Pani Aldona Zagalska.: *W drogę!*

Maja.: *Komu Pani polecilaby ten sport?*

Pani Aldona Zagalska.: *Ten rodzaj aktywności fizycznej może uprawiać każdy, bez względu na wiek, kondycję czy tuszę, od juniora do seniora. Może być on uprawiany wszędzie i w każdym czasie, w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni i przez cały rok.*

Maja.: *Jakie przynosi on korzyści zdrowotne?*

Pani Aldona Zagalska.: *Oj, tutaj się trochę rozgadam. Marsz z kijkami – po dobrym opanowaniu techniki – uaktywnia 90% mięśni całego ciała. Dla porównania: pływanie – 65%, jogging – 60%. Efektywnie trenuje wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych, wzmacniając mięśnie tułowia, ramion, barków, a także brzucha. Poza tym, przy nieporównywalnie mniejszym niż w innych dyscyplinach wysiłku w ciągu godziny spalisz aż 400 kalorii, podczas gdy zwykły chód pochłania 280kcal w tym samym czasie. Nordic Walking zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijków. Tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę, mięsień sercowy pompuje więcej krwi, dzięki czemu nasz organizm jest lepiej dotleniony. Nordic Walking poprawia sprawność układu krążenia, zmniejsza się ryzyko zawału. Jest 40-50% efektywniejszy niż marsz bez kijków. Po marszu z kijkami na trasie 20 km zmęczenie nóg będzie porównywalne z tym po zwykłym spacerze na dystansie 3-4 km. Odciąża cały aparat ruchowy do 30%, nie pogarsza stanu obolałych stawów. Zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa, łagodzi napięcie mięśniowe w okolicy barków. Podnosi kreatywność i sprawność działania mózgu, obniża hormony stresu. Zapobiega cukrzycy. Wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest bezpieczną formą ćwiczeń, kijki zapewniają równowagę i stabilność podczas chodu w trudnym terenie.*



Maja.: *Gdzie i kiedy najczęściej chodzi Pani z kijkami?*

Pani Aldona Zagalska.: *Najczęściej są to piękne, leśne tereny w Siedlcach – Rezerwat Przyrody Gołobórz.*

Maja.: *Czy są jakieś trasy mogłaby Pani polecić?*

Pani Aldona Zagalska.: *W Siedlcach i okolicach jest ich bardzo dużo. Co kto lubi: las, łąka, park, ścieżki nad zalewem, polna dróżka i wiele więcej.*

Maja.: *Co, poza sportem, lubi Pani robić?*

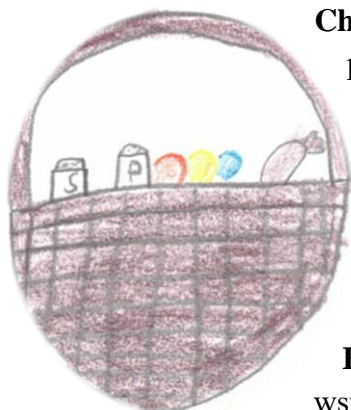
Pani Aldona Zagalska.: *Czytam, szydelkuję i robię na drutach.*

Maja.: *Pani największe marzenie to....*

Pani Aldona Zagalska.: *Wyprawa - podróż koleją Transsyberyjską, oczywiście z kijkami.*

Maja.: *Dziękuję Pani bardzo za udzielenie wywiadu.*

W koszyczku



W koszyku wielkanocnym

wielkanocnym powinno się znaleźć:

Chleb - symbolizuje Eucharystię, czyli ciało Chrystusa, przyjmowane podczas, każdej Mszy Świętej. Chleb jest również symbolem pomysłności, obfitości i sytości.

Jajka wielkanocne (pisanki) - symbol nowego życia, dzielenie się jajkiem symbolizuje zgodność i braterstwo. Kiedyś święconym jajkiem dotykano zwierzęta domowe, by uchronić je od chorób lub zakopywano skorupki na polach, co miało zapewnić urodzaje.

Baranek - najczęściej cukrowy, to symbol Chrystusa Zmartwychwstałego. Chrystus umarł na krzyżu za grzechy ludzi. Swoją śmierć przyjął pokornie jak baranek, stąd też dopasujemy w Chrystusie prawdziwego baranka wielkanocnego.

Kielbasy i wędliny - najczęściej szynka lub kielbasa, są symbolem dobrobytu dostatku oraz zdrowia.

Sól i pieprz - symbol oczyszczenia, trwałości oraz ochrony życia. Jest również symbolem gościnności oraz przymierza między człowiekiem a Bogiem.

Babka wielkanocna - symbol umiejętności oraz doskonałości. Tradycyjnie powinien być to wypiek własny a nie kupiony.

Woda - symbol Ducha Świętego. Duch Święty obmywa nas z win grzechu. Woda jest zatem symbolem przygotowania do nowego życia.

Chrzan - korzeń chrzanu symbolizuje krzepkość i zdrowie. Mają zapobiegać niż częściom. Obecnie najczęściej święcimy starty.

Ser - występuje rzadko w święconkach. Jest symbolem przyjaźni między człowiekiem a zwierzętami domowymi.

Opracowała: Natasza Jankowska z kl. VI b

Ankieta wśród nauczycieli – „Co lubi Pani/Pan robić w chwili spokoju?”

Pan Grzegorz Chazan.: *Gdy szukam odpoczynku biernego to film, a jeśli chcę się trochę zmęczyć, to kije i 5 - 7 km marszu.*

Pani Małgorzata Szewczak.: *W wolnych chwilach lubię czytać, oglądać filmy, słuchać muzyki oraz gotować.*

Pani Anna Bukład.: *Czytać i biegać. Biegać i czytać.*

Pan Dariusz Grabarski.: *W chwili spokoju najchętniej zajmuję się swoim hobby - jestem kolekcjonerem starych zabawek. Przeważnie je czyszczę, ustawiam, reorganizuję kolekcję. Relaksuje mnie to i uspokaja.*

Pani Renata Zdanowska.: *W chwili spokoju lubię wypić filiżankę dobrej kawy i poczytać. W związku z mroźną zimą wróciłam do robótek ręcznych i zaczęłam robić kocyk na drutach. Jeśli chwila spokoju się przedłuży, wtedy uwielbiam wyjść do kina.*

Pan Grzegorz Karasek.: *W chwili spokoju lubię słuchać muzyki, czytać książki a najbardziej lubię być w lesie, na łące lub na polu i słuchać odgłosów przyrody oraz ciszy.*

Pani Edyta Guth.: *Czytać książki i oglądać ciekawe filmy.*

Pan Andrzej Wojtowicz.: *Wiosną, latem i jesienią zajmuję się ogrodem i majsterkowaniem przy domu. Zimą lubię zająć się renowacją starych mebli.*

Ankiety przeprowadziła i opracowała: Paulina Borkowska z kl. VIII a

Moja pasja

Programowanie interesowało mnie, od kiedy pamiętam. Zawsze lubiłem nowoczesną technologię. Od czterech lat piszę różne skrypty i programy. Cały czas próbuję rozwijać moją pasję, chodząc na dodatkowe zajęcia z programowania oraz szukając różnych informacji w Internecie. Mam nadzieję, że w przyszłości będę mógł pisać coraz bardziej skomplikowane skrypty. Wiem, że przyda mi się to kiedyś w pracy, bo chciałbym w tym kierunku powiązać swoją przyszłość. Cenię programowanie, gdyż mogę robić coś kreatywnego oraz wykorzystać pomysły i pobudzić moją wyobraźnię. Jest to też dla mnie sposób na spędzanie wolnego czasu. Często jest ono testowaniem różnych funkcji programu oraz dodawaniem do niego nowych. Wielokrotnie jest to też sprawdzanie różnych sposobów napisania skryptu. Programowanie często ułatwia mi życie, mogę np. napisać program, który automatycznie ustawia słowa w kolejności alfabetycznej.

Myślę, że jest to kierunek, w którym warto rozwijać swoje umiejętności, bo świat rozwija się w coraz szybszym tempie technologicznym.

Napisał: Bartosz Jastrzębski z kl. V a

C.S. Lewis, czyli Clive Staples Lewis

Jego dzieła przetłumaczono na ponad czterdzieści języków i sprzedały się w ogromnym nakładzie. Najwięcej osób kojarzy go z cyklu „Opowieści z Narnii”, gdzie stworzył magiczny świat, który swoim urokiem dorównuje Hogwartowi J.K. Rowling. Gdy zaczynał pracę nad książkami o Narnii, przekraczał już pięćdziesiątkę. „Lwa, Czarownicę i Starą Szafę” zadedykował swojej chrześnicy Lucy Barfield, której powiedział: „zdążysz się jeszcze zestarzeć na tyle, by powrócić do czytania bajek”. Mało kto wie, że na początku rodzeństwo Pavensie miało nosić imiona: Anna, Marcin, Róża i Piotr. Jedną z ciekawostek z życia Lewisa jest fakt, że jako czteroletni chłopiec kazał mówić na siebie Jack na pamiątkę ukochanego psa, który zginął w wypadku. Później już zawsze był nazywany Jackiem wśród rodziny i przyjaciół. Bardzo wcześnie nauczone go pisać, gdyż w obydwu kciukach miał tylko po jednym stawie i ich sprawność była bardzo słaba, była to dla niego forma ćwiczeń. Mały Clive bardzo dużo czytał, mając 8-9 lat wraz z bratem tworzyli opowieści, z połączenia których powstała książka „Pakameria”. Wydarzenia z dzieciństwa sprawiły, że Lewis porzucił wiarę chrześcijańską i stał się ateistą, później pod wpływem przyjaciół nawrócił się i przez

całe dorosłe życie studiował Biblię. C. S. Lewis przyjaźnił się z Tolkienem, wspierali się podczas gdy jeden pisał Narnię a drugi „Władcę Pierścieni”, zachowały się nawet listy, w których wzajemnie pytają się o opinię na temat swoich dzieł. To właśnie Tolkien miał wpływ na nawrócenie Lewisa. Prywatnie C. S. Lewis był zakochany w Joy Gresham. O ich wielkiej miłości nakręcono nawet film zatytułowany „Cienista dolina”.

Opracowała: Laura Czerna z klasy IV c

Lejdi



Mój kot wabi się Lejdi, jest to moje ulubione zwierzątko. Nie jest zwykłym dachowcem o małej posturze. Ma okrągłą głowę i duże brązowe oczy oraz różowy nos. Wyróżnia się także szpiczastymi uszami, znakomitym słuchem, wzrokiem i węchem. Jej kolor sierści jest szaro-kawowo-biały, a łapki ma o takiej samej barwie. Kotka jest bardzo psotna. Uwielbia głaskanie po brzuszku. Jej ulubioną zabawką jest myszka.

Bardzo ją lubi gonić po pokoju. Lejdi kocha jeść ulubioną karmę Whiskas. Uwielbia mięso. Mój kot różni się od innych, ponieważ wygląda jak ryś. Lejdi jest moim kochanym koteczkiem. Nigdy jej nie wymienię na innego pupila.

Napisała: Zuzanna Kita z kl. IV c

Fakty o kotach

- ☛ Grupa kotów nazywa się w języku angielskim: clowder.
- ☛ Potrafią biec nawet 50 km/h. Dorosłe koty mogą spać nawet 16 godzin dziennie.
- ☛ Mają ponad 20 mięśni, które kontrolują uszy.
- ☛ Nie czują słodkiego smaku.
- ☛ Śpią 70% swojego życia.
- ☛ Zdarzyło się, że koty przetrwały upadek z ponad 32 pięter (320 metrów) na beton.
- ☛ Kot był burmistrzem Talkeetna na Alasce przez 15 lat.
- ☛ Przy wejściach do japońskich restauracji i sklepów stawiane są figurki japońskich kotów powitalnych z uniesioną przednią łapką.
- ☛ Są niezwykleimi pływakami, chociaż wiadomo, że nie cierpią wody. Takim wyjątkiem jest w szczególności kot cętkowany zamieszkujących wilgotne dżunglę Indii.
- ☛ Żyją średnio od 12 do 19 lat, najstarszy znany nam kot dożył 36 lat i zmarł w 1939 roku w Devon w Anglii.
- ☛ Najmniejszy żyjący kot na świecie ma 7 cm wysokości i 19 cm długości.
- ☛ W przeciętnym kocim miocie rodzi się od dwóch do 9 młodych kotków, znany jest jednak przypadek angielskiej kotki, która w 1970 roku urodziła 19 kociaków. Rekord ten do tej pory nie został pobity.



Opracowała: Adrianna Dąbrowska z kl. VI b

Warto przeczytać



"Czerwone Krzesło" to jedna z książek napisanych przez Andrzeja Maleszkę, polskiego autora utworów fantastycznych dla dzieci. Opowiada o przygodach trójki rodzeństwa, które znalazło magiczne krzesło, zrobione ze starego dębu. Mebel posiada niezwykłą moc spełniania życzeń, zarówno dobrych jak i złych. Książka jest obecnie lekturą w mojej klasie, ale już wcześniej przeczytałam ją dwa razy. Uważam, że jest interesująca i bardzo szybko ją się czyta. Szczerze zachęcam do jej poznania.

Myślę, że będziecie się dobrze bawić podczas poznawania przeżyć bohaterów. Losy pozostałych magicznych przedmiotów, wykonanych ze starego dębu, poznacie w dalszej części serii „Magiczne Drzewo”...

Opracowała: Alicja Dmowska z kl. IV c

Muzeum Powstania Listopadowego



Nowe Iganie to miejsce, gdzie 10 kwietnia 1831r. polskie wojsko, dowodzone przez Ignacego Prądyńskiego, rozbiło korpus rosyjski generała Rosena. Było to jedno z nielicznych zwycięstw Polaków nad Rosjanami. O dworskie zabudowania, blokujące dostęp do grobli na rzece Muchawka, walczone kilka godzin. Dwór w czasie tej walki nie ucierpiał zbyt wiele. Przez dziesiątki lat dwór zmieniał właścicieli. W 1970 r. kolejni właściciele wybudowali sobie dom na placu po dawnym parku, a stary dwór przeznaczony na cele gospodarcze. Ten stary z 1828 r. budynek, który był świadkiem nie tylko tej zwycięskiej bitwy, ale też wielu innych wydarzeń historycznych, teraz zaniedbany i opuszczony został wykupiony przez Samorząd Mazowiecki. Zostanie odrestaurowany i zaadaptowany na Muzeum Powstania Listopadowego. Będzie to oddział Muzeum Regionalnego w Siedlcach. Planowane jest wykorzystanie także terenu wokół dworu. Ma to być miejsce rekonstrukcji walki z 1831 r. powstanie tzw. park historyczny. Ma być też wytyczony szlak turystyczny z Kotunia przez Iganie i Siedlce do Dąbrowy, upamiętniający powstania narodowe w naszym regionie. Obecnie dwór jest w bardzo złym stanie. Wymaga dużego nakładu pracy i pieniędzy. Wszyscy są jednak pełni entuzjazmu i wiary, że wszystko się uda, bo taki obiekt jest potrzebny.

fot. Dariusz Kuziak

Opracował: Paweł Kopiwoda z kl. VIII a

Style modowe

W dzisiejszych czasach dobór ubioru stanowi ważną rolę. Jedni dążą do tego, aby ich styl był unikatowy i niepowtarzalny, a inni wolą zwykły, klasyczny. Przedstawiam cztery opisane przeze mnie style. Może to właśnie, którymś z nich się zainspirujesz?

Styl Vintage:

Pierwszym stylem jest styl vintage. Charakteryzuje się on powrotem do starych ubrań z lat 40. i 50, ale też z lat 80. i 90. Największym hitem stylu vintage są zdecydowanie spodnie „dzwony”, czyli te z szerokimi nogawkami, które myślę, że możecie znaleźć nie tylko w sklepie, ale i w szafie swojej mamy. Swetrowe kamizelki, grube, plecione swetry i delikatne sukienki o kwiatowych wzorach są idealnym odzwierciedleniem stylu vintage. Tak samo, jak t-shirty „retro” połączone właśnie z jeansowymi „dzwonami”. Moda powraca!

Styl casual:

Jest to styl „na co dzień”. Charakteryzuje się prostym dobieraniem ubrań. Są to zwykle jeansy, koszule, marynarki, koszulki, czy kurtki, do których dobrze sprawdzą się dobrze dodane dodatki.

Styl street-wear:

Jest to styl, który inspirowany jest przestrzenią publiczną. Charakterystyczne dla tego stylu są dresy, t-shirty oraz kolorowe, sportowe buty. Jest to moda po prostu dla wygody.

Styl bez ograniczeń:

Ostatnim stylem jest styl, który sami tworzymy. Jest on nieograniczony i pełen możliwości, a w dodatku zależy tylko od nas. Kto wie? Może właśnie to nasz styl będzie kiedyś królował na pokazach mody i okładkach gazet!

Opracowała: Natalia Parobczy z kl. VIII a

Tradycje i zwyczaje wielkanocne

Święta Wielkanocne obfitują w tradycje i zwyczaje ludowe, z których część jest wciąż żywo kultywowana, a część coraz bardziej zanika. Wciąż jednak święcimy pokarmy, malujemy pisanki, zanosimy palemki do kościołów i oblewamy się wodą w Lany Poniedziałek. Niektóre zwyczaje i tradycje wielkanocne przetrwały do dzisiaj w nieco zmodyfikowanej formie.



Świętowanie Wielkiej Nocy rozpoczynamy już tydzień przed Wielką Niedzielą. Tak samo jak dawniej, obchodzimy Niedzielę Palmową – zwaną kiedyś wierzbą lub kwietną. Dzisiaj nie trudnimy się raczej robieniem własnej kolorowej palemki, ale decydujemy się na kupno już gotowej i taką właśnie zanosimy do kościołów. Dawniej robiono palemki samodzielnie – z wierzbowych gałązek, bukszpanu, porzeczek, malin, suszonych ziół, piórek i kwiatów. Poświęconej palemce przypisywano magiczne właściwości, dlatego zanoszono ją do domów, by zapewnić rodzinie szczęście. Wykonany z niej krzyżyk wtykano w pierwszą zaoraną skibę, by chronić przed gradobiciem, gałązki wkładano także pod próg, by strzegły domowników przed chorobami, a te zatknięte pod strzechą chroniły dom przed piorunami. A wierzbowe kotki z palemki... połykano! Miało to ustrzec od bólu gardła i zapewnić zdrowie. Taka palemką delikatnie bijano nie tylko domowników, ale również zwierzęta i dobytek, by przekazać w ten sposób magiczne siły.

Zwyczaj święcenia pokarmów w Wielką Sobotę uchował się, aż po dziś dzień. Ma on korzenie pogańskie, ale został uświęcony przez Kościół. Dzisiaj święcimy w Kościele tylko symboliczne pokarmy, które mieszczą się w niewielkim, zazwyczaj wiklinowym koszyku. Zawartość takiej święconki może być też różna, w zależności od danego regionu. Nie może jednak zabraknąć: jajek, chleba, kiełbasy lub wędlin, soli, baranka (z masła lub cukru), chrzanu oraz kawałka domowego ciasta. Dawniej święcono wszystkie pokarmy, które miały zostać spożyte w czasie wielkanocnego śniadania! Układano je w większych koszach i zanoszono do kościoła lub święcono przy kapliczce, a nawet przed domostwem. Rozkładano dania na białych płachtach lub obrusach, by zostały poświęcone przez księdza, który przyjeżdżał specjalnie w tym celu do wsi. Wierzono, że taka biała płachta ma moc ochrony przed piorunami, dlatego rozkładano ją przed domem, gdy nadchodziła burza.

Wielkanocne tradycje w Polsce to również zwyczaj malowania jajek na Święta.



Jeden z tych, którego za dziecka wyczekiwało się z wielką niecierpliwością. Wywodzi się jeszcze ze starosłowiańskich wierzeń, gdzie jajko miało bardzo ważne znaczenie. Symbolizowało siły vitalne i podobnie jak dzisiaj – początek nowego życia. Pośredniczyło między światem ludzkim, a duchów i bogów. Obecnie wszystkie kolorowe jajka zwieemy pisankami, ale powinniśmy rozróżnić wśród nich:

Kraszanki – występują w północnej części Polski, zwane malowanekami i byczkami. Nazwa pochodzi od słówka „krasić”, czyli „barwić”, bo kraszanki to jajka gotowane w barwnym wywarze – dawniej uzyskiwanym tylko z naturalnych składników, takich jak łupiny cebuli, kora dębu, łupiny włoskiego orzecha, sok z buraka czy pędy młodego żyta. Często wydrapuje się na nich przeróżne wzory.

Nalepianki – popularne w Krakowskim i Łowickim, to jaja zdobione kolorowymi wycinankami z papieru.



Oklejanki – spotykane w części mazowieckiej, to wydmuszki oklejone rdzeniem sitowia i kolorową włóczką, co tworzy piękne ornamenty.

Wielkanocny zwyczaj „wieszania Judasza” ma swoje korzenie w pogańskim topieniu Marzanny – kukły wykonanej ze słomy, przyozdobionej wstążkami i ubranej w różne skrawki materiału, którą w rytualny sposób topiono (lub palono), by przywołać wiosnę i pożegnać zimę. Wieszanie Judasza nawiązuje do chrześcijańskiej historii i ma w symboliczny sposób wymierzać sprawiedliwość zdrajcy – Judaszowi. Ten dawny zwyczaj zachował się jeszcze na Podkarpaciu.

Pogrzeb żuru i wieszanie śledzia to dawny, ludowy zwyczaj wielkanocny, który obchodzono głównie na Kujawach. Kiedyś, ludzie bardzo rygorystycznie podchodzili do przestrzegania postu. Na liście produktów zakazanych nie znajdowało się jedynie mięso, ale również nabiał i cukier! Jadłospis ograniczał się najczęściej do postnego żuru i śledzia właśnie. Wraz z nadejściem Wielkiego Piątku i końcem postu, świętowano koniec pokuty – urządzano symboliczny pogrzeb uprzykrzonego żuru i śledzia.

Pucheroki to tajemniczo brzmiący zwyczaj wielkanocny, który do dnia dzisiejszego obchodzony jest w Krakowie i w jego okolicach w czasie Niedzieli Palmowej. Dlaczego „pucheroki”? Nazwa ta wywodzi się od łacińskiego słówka „puer”, czyli „chłopiec”, a zwyczaj odnosi się do dawnych kwest krakowskich żaków. Żacy wygłaszali w kościołach żartobliwe oracje ikomiczne rymowanki. Z uwagi na niewybredne żarty chłopców, zakazano ich wystąpień w miejskim kościele, ale wtedy żacy przenieśli się na podkrakowskie wsie. Zwyczaj pucheroków zobaczymy już tylko w niektórych miejscach: w Bibicach, Zielonkach, Tomaszowicach i Trojanowicach. W tych małopolskich wsiach, w Niedzielę Palmową, ujrzymy jeszcze barwnie ubranych chłopców w wieku szkolnym, z wysokimi, stożkowymi czapkami z bibuły, ubranymi w kozuchy i z ubrudzonymi smołą twarzami. Śpiewają i wygłaszają oracje oparte na dawnych pieśniach i wierszykach. Za swoje wystąpienie otrzymują drobne podarki, które zbierają do koszyka.

Rękawka to zwyczaj wielkanocny znany w Krakowie. Nawiązywał do słowiańskich wiosennych Dziadów. Obchodzony po Świątach Wielkanocnych, we wtorek. Dlaczego „Rękawka”? Nazwa pochodzi od kopca Kraka, który podobno wzniesiono ziemią noszoną w rękach. Po stoku tego kopca toczono jajka, a co możniejsi również jabłka, pierniki, szewskie placki, które trafiały prosto do rąk biedniejszej ludności i dzieci. Po przekopaniu wzgórza przeniesiono zabawę na górę św. Benedykta i połączoną z odpustem koło kościoła na Krzemionkach.

Poniedziałek wielkanocny kojarzy nam się przede wszystkim z oblewaniem wodą innych osób. Zwyczaj wiąże się z dawnymi praktykami pogańskimi, gdzie ma symbolizować oczyszczenie z zimowego brudu i budzenie się przyrody na wiosnę. Dawniej wierzono, że im mocniej została oblana panna, tym ma ona większe szanse na rychłe zamążpójście. Dzisiaj znany jako śmigus-dyngus, a dawniej były to dwa odrębne zwyczaje. Śmigusem zwano symboliczne smaganie witkami wierzbowymi po nogach i oblewanie zimną wodą, co miało związek z wiosennym oczyszczeniem. Dyngus z kolei polegał na wykupieniu się od oblewania wodą. Gdy panna nie chciała być ani smagana gałązkami, ani oblewana, mogła wykupić się przez podarek tradycyjnej pisanki lub innego przysmaku ze świątecznego stołu.

Kurek dyngusowy to kolejny ludowy zwyczaj, obchodzony w Poniedziałek wielkanocny. Na początku wykorzystywano do tego żywego koguta, a z czasem jego miejsce zastąpił sztuczny ptak, wykonany z gliny lub upieczony z ciasta, obklejony pierzem. Młodzieńcy wozili na wózku przystrojonego koguta i tak obchodzili domy w całej wsi. Młodzi chłopcy śpiewali, zbierali datki, polewali panny wodą, a wszystko miało charakter „zalotów” do pańien na wydaniu.

Opracowali: Wiktoria Kowalczyk i Jakub Kowalczyk z kl. V a

Parę prostych ćwiczeń w przewie od zajęć przed komputerem

Teraz, w czasie nauki zdalnej, większość naszego dnia spędzamy, siedząc w tej samej pozycji, przed komputerem, wsłuchując się w prowadzone przez nauczycieli lekcje. Po długim dniu zajęć zdalnych napięcie mięśni wzrasta i powoduje ból ścięgien oraz stawów. Dobrym sposobem na spożytkowanie przerwy, jest wykonanie kilku prostych ćwiczeń fizycznych, które mogą uchronić nas przed niechcianymi bólami.

Ćwiczenia na ręce i nadgarstki

- Unieś dłonie na wysokość oczu, ustaw dłonie grzbietem do twarzy, a palce szeroko rozstaw. Spróbuj rozciągać je jak najmocniej.
- Po kolei szybko zginaj palce, zaczynając od najmniejszego. Zaciśnij je w pięść. Kciuk na zewnątrz pięści powinien obejmować palec wskazujący.
- Dobrym ćwiczeniem na rozruszanie mięśni barków jest także, poruszanie ramionami w górę i w dół na zmianę lub obydwoma w tym samym czasie.

Rozciąganie kręgosłupa i szyi

- Wyprostuj się i całkowicie rozluźnij swój kark, zamknij oczy i spokojnie oddychając, spróbuj powoli kręcić szyją w różne strony. Zataczaj jak najobszerniejsze koła głową.
- Stojąc wyprostowanym, spleć dłonie za plecami i spróbuj je unieść jak najwyżej ku górze.
- Stań prosto obok biurka, podnieś ręce do góry i spleć dłonie. Staraj się wyciągnąć je jak najwyżej. Możesz wyobrazić sobie, że chcesz wystrzelić ręce prosto w sufit.

fot. Gabriel Filipiuk z kl. V a



Opracowała: Maja Królak z kl. VIII a

Przepisy wielkanocne

Domowy żurek

Składniki:

- 6 – 8 białych surowych kiełbasek
- ½ l zakiszonej mąki razowej żytniej (gotowy żur, najlepiej w szklanej butelce)
- sól, pieprz
- 7 ziemniaków
- pietruszka
- por
- natka pietruszki
- pół selera
- 4 marchewki
- 6 ząbków czosnku
- Śmietana 30 %
- 3 łyżeczki majeranku (świeży lub suszony)
- 2 – 3 liście laurowe

Przygotowanie:

1. Kielbasę i włoszczyznę zalewamy wodą i gotujemy, aż kiełbaski będą gotowe. Wyjmujemy z wywaru i dodajemy pokrojone w niewielką kostkę ziemniaki i marchewkę. Dodajemy liście laurowe i majeranek. Gotujemy.

2. Kiedy warzywa będą miękkie, do wywaru dodajemy pokrojoną w kostkę kielbasę. Wlewamy żur, gotujemy, dodajemy śmietanę i natkę. Czosnek przeciskamy przez prasę i rozcieramy z łyżeczką soli. Dodajemy 3 łyżki żurku z garnka, mieszamy i wlewamy do zupy. Doprawiamy solą i pieprzem, zagotowujemy.

Jajka w szynce

Składniki:

- 4 jajka (można więcej)
- 16 plastrów szynki
- majonez
- papryka konserwowa lub świeża
- kilka listków natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy na ćwiartki (jeśli więcej jajek można kroić na pół).
2. Plastry szynki smarujemy cienko majonezem, układamy na nich ćwiartki jajek. Ponownie smarujemy majonezem.
3. Jajka zawijamy w szynkę. Dekorujemy kleksem majonezu, kawałkiem papryki i natką pietruszki.

Wiosna tuż tuż ...

Przyływ energii, organizm oczyszczony z toksyn to zdrowa dieta koktajlowa, która odtruwa organizm, odżywia i pobudza do życia.

Koktajl jabłkowo – ananasowy

Jabłko, 300 g świeżego ananasa i kawałek (ok. 1cm) korzenia imbiru obrać i pokroić w drobne kawałki. Najpierw wrzucić do sokowirówki imbir, a następnie dołożyć ananas i jabłko. Sok dokładnie wymieszać i wypić.

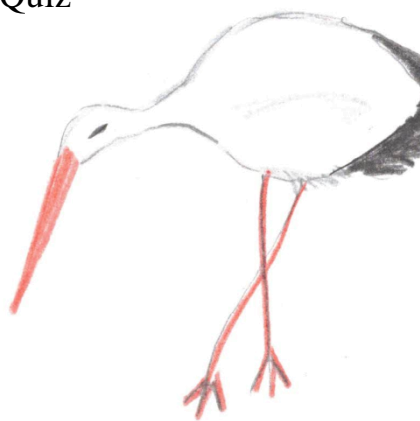
Koktajl marchwiowo – selerowy

2 duże marchewki, 2 małe selery (lub jeden duży) i 2 pietruszki umyć i obrać. Wrzucić do sokowirówki. Przed wypiciem posypać posiekaną natką pietruszki.

Opracowała: p. Małgorzata Marczuk

Wielkanocny Quiz

1. Kiedy rozpoczyna się Wielkanoc 2021?
 - a) 12 kwietnia
 - b) 23 kwietnia
 - c) 4 maja
 - d) 4 kwietnia



2. Dlaczego obchodzimy Wielkanoc?

- a) Jest wtedy najdłuższa noc w ciągu roku.
- b) Na pamiątkę zmartwychwstania Jezusa.
- c) Obchodzimy wtedy narodziny Jezusa.
- d) Bo tej nocy urodzili się duzi ludzie.

3. Ile dni trwa post, który jest przed Wielkanocą?

- a) 7
- b) 45
- c) 40
- d) 50

4. Co robimy w Wielką Sobotę?

- a) jemy śniadanie Wielkanocne
- b) ubieramy choinkę
- c) święcimy pokarmy
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe



5. O której godzinie Jezus umarł na krzyżu?

- a) 15:00
- b) 16:00
- c) 17:00
- d) 18:00

6. Wybierz te produkty, które powinny się znaleźć w koszyczku wielkanocnym:

- a) jajko, chleb, baranek(oczywiście nieprawdziwy), owoce
- b) mleko, mąka, jajko, masło
- c) chleb, baranek(nieprawdziwy), kiełbasa, jajko
- d) czekolada, bułka, ciastka, chleb

7. Śmigus-dyngus to dzień, w którym:

- a) dzieci szukają pisanek
- b) wszyscy ubierają się na kolorowo
- c) wszyscy oblewają się wodą
- d) maluje się pisanki

8. Kiedy jest śmigus-dyngus 2021?

- a) 8 kwietnia
- b) 7 kwietnia
- c) 6 kwietnia
- d) 5 kwietnia

Odpowiedzi:

1-d, 2-b, 3-c, 4-c, 5-a, 6-c, 7-c, 8-d

fot. Dominik Pióro z kl. V a

Wykonała: Natalia Parobczy z kl. VIII c

Przepisy na wiosenne maseczki na twarz

1. Maseczka odżywcza z awokado

Rozgnieć widelcem miąższ z awokado i utrzyj go z sokiem z cytryny. Trzymaj na twarzy 20 minut.

2. Maseczka do cery naczynkowej - marchewkowo-arganowa

Zetrzyj na tarce odrobine marchewki a następnie wymieszaj ją z łyżką jogurtu naturalnego oraz olejku arganowego. Trzymaj na twarzy 15 minut.

3. Rumiankowa maseczka do skóry wrażliwej

1/4 szklanki suszu z rumianku zalej 0,5 szklanki wody i gotuj na małym ogniu przez 15 minut. Gdy wystygnie namocz nim gazę i połóż na oczyszczonej skórze twarzy na 10 minut.

4. Ogórkowa maseczka na suchą skórę

Wymieszaj sok z ogórka z twarogiem. Trzymaj na twarzy 15 minut.

5. Maseczka do skóry przebarwionej lub naczynkowej z witaminą c.

Kiwi oraz cytrynę pokrój w plasterki i połóż je na twarz. Trzymaj na twarzy 15 minut.

6. Maseczka oczyszczająca typu peeling

Przygotuj łyżkę miodu i wymieszaj z 1/2 łyżeczki olejku cytrynowego i dwoma łyżeczkami mielonych migdałów. Trzymaj na twarzy 10 minut.

Żadna jednak maseczka nie zapewni nam zdrowego i młodego wyglądu, bez odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, czyli ogólnie zdrowego stylu życia.

Rośliny, które warto mieć w domu

1. Ziola- można trzymać je na parapecie w kuchni przez cały rok i używać np. do przygotowywania posiłków. Są to m. in. bazylija, kolendra oraz oregano.



2. Oczyszczające powietrze:

Chamedora wytworna, usuwa z powietrza- trichloroetylen, formaldehyd, benzen, tlenek węgla. Anturium Andreego, usuwa z powietrza- ksyleny, formaldehyd, amoniak.

Figowiec Benjamina, usuwa z powietrza- ksyleny, benzen, formaldehyd, amoniak, oktan.



3. Aloes- wspomaga gojenie się ran i oparzeń.

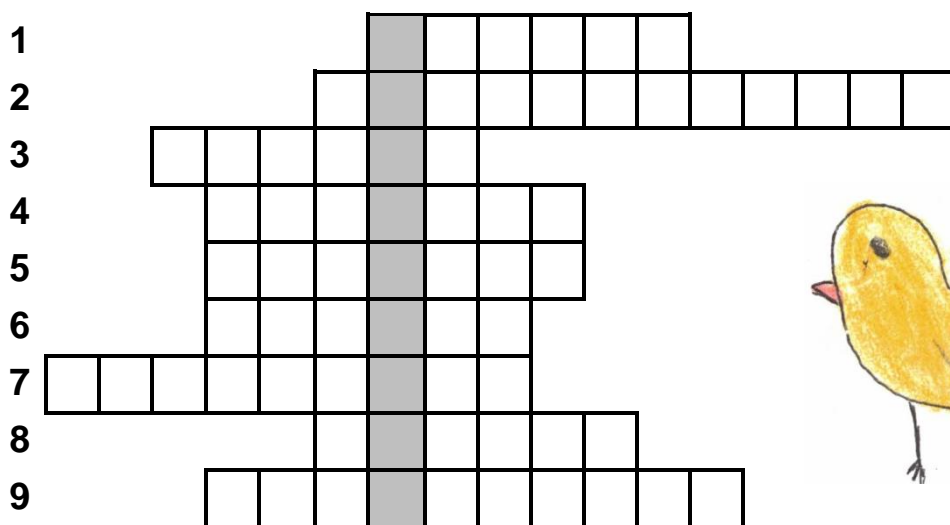
4. Anginka -zabija bakterie i wirusy, uspokaja, podnosi odporność, obniża ciśnienie krwi.

5. Drzewo Nim- odstrasza komary.

6. Święta Bazylija Tulasi -pomaga zrelaksować się zapachem, zmniejsza niepokój.

7. Mucholówka-je małe owady.

Wiosenna krzyżówka



1. ... Sobota
2. Święto Bożego ... (w 1. niedzielę po Wielkanocy)
3. Miesiąc, którym zaczyna się wiosna
4. Kolor dominujący w wiosnie
5. Kwiaty zwiastujące wiosnę
6. Hiacynty, krokusy i żonkile to
7. Owad z czarnymi kropeczkami, który nie ma ogonka
8. Inaczej narcyz, żółty (lub biały) kwiat
9. Małe ptaszki kojarzone z Wielkanocą

Opracowała: Zofia Szląskiewicz z kl. VI b

Wykreślanka w języku angielskim

c	h	o	j	f	g	u	m	z	x	u	b	k	n	s	a	k
w	r	i	c	l	y	e	e	b	u	t	t	e	r	f	l	y
s	d	o	h	o	m	i	g	r	z	n	t	e	f	l	w	v
u	g	s	l	w	j	q	u	i	s	p	r	i	n	g	p	g
n	c	c	t	e	w	f	k	a	b	o	n	s	u	h	e	r
s	y	g	p	r	r	c	e	l	d	r	g	e	a	m	u	a
d	t	u	m	s	a	b	k	h	y	e	z	i	d	f	w	s
w	r	n	l	b	v	n	l	u	d	x	h	j	k	r	t	s
r	f	g	a	u	o	w	e	a	s	t	e	r	e	c	a	l
e	r	e	m	l	g	k	a	g	d	o	y	l	f	h	b	g
t	x	l	i	m	p	i	t	y	z	e	s	t	j	d	e	u
a	h	u	n	j	f	s	h	o	r	t	s	n	i	p	c	b
w	k	b	a	g	z	a	c	v	y	p	h	c	r	a	m	s
i	g	l	a	d	y	b	i	r	d	n	w	e	a	b	o	q

Kategoria: wiosna

1. Wiosna
2. Kwiaty
3. Słońce
4. Woda
5. Trawa
6. Ptaki
7. Rolki
8. Rośliny
9. Pszczoła
10. Krótkie spodenki
11. Motyl
12. Biedronka
13. Zwierzęta

Opracowała: Aleksandra Jędrychowicz z kl. V a