

Nadchodzi wiosna

Wszystko zieleni się dokoła ,
Zaczyna na nowo rozkwitać.
To wiosna nas woła,
By się z nią przywitać.

Małe przebiśniegi nieśmiało wyglądają,
Zaczepiają krokusy kolorowe.
Cichutko się do nich uśmiechają,
Zaczynają życie nowe.



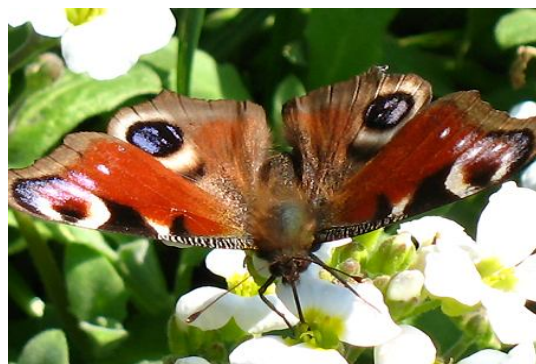
Słońce mocniej grzeje,
Ma jasne, złote promyczki.
Całą buzią się do nas śmieje
I przeczesuje włosów kosmyczki.

Na wierzbie złote baze
Błyszcą niczym gwiazdny pył.
To spełnienie naszych marzeń,
By świat piękny był.

Bocian chodzi i klekocze,
Żabki zielonej szuka w trawie.
W drzewo dzięcioł głośno łomocze
A żaby kumkają w stawie.

Wstały misie i borsuki,
Spacerują już po lesie.
Głośno kraczą czarne kruki,
Aż się echo przez świat niesie.

Nie siedź w domu i nie czekaj,
Bo wiosna tuż, tuż.
Nie marudź, nie narzekaj!
Chodź na spacer! Ale już!



Ewa Bester - ucz. kl. I g.

Wiosenny plan odnowy

Nadeszła wiosna, pora więc zabrać się za opracowanie planu regeneracji organizmu, bo osłabiony zimą, będzie łapał wszystkie infekcje. Jak się przed nimi bronić? Przede wszystkim trzeba zmienić codzienne menu, no i oczywiście tryb życia.

• **Grunt to dieta!**

Jedz dużo warzyw i owoców, a do potraw dodawaj czosnek i cebulę. Zajadaj kiszoną kapustę oraz ogórki. Surówki i kiszonki to skarbnica witamin i minerałów, które Twój organizm przyswoi lepiej niż suplementy. Pij herbatki z sokiem malinowym i imbirem. Każdy dzień zaczynaj od śniadania i nigdy nie wychodź z domu głodna.

• **Ruszaj się!**

Chłodne dni może nie zachęcają do długich spacerów, ale nie rezygnuj z nich całkowicie. Zamiast więc jechać samochodem lub autobusem, przejdź się. Podczas przechadzki nie tylko się dotlenisz, ale wzmocnisz też swoje mięśnie. Wyśiłek fizyczny wzmaga wydzielanie endorfiny, która poprawia ci nastrój. Dzięki temu poczujesz się, więc nie tylko zdrowsza, ale i szczęśliwsza.

• **Wysypiaj się!**

Staraj się spać min. 7 godzin dziennie. Wypoczęta będziesz mniej podatna na choroby i stres, który też osłabia Twój organizm.

• **Stosownie się ubieraj!**

Ubieraj się zawsze odpowiednio do pogody, najlepiej na cebulkę, ale unikaj przegrzewania się. Zgrzanie się może być równie niebezpieczne, jak przemarznięcie. Jeśli czujesz, że złapałaś jakąś infekcję, wychoruj się. Lepiej poleżeć w łóżku przez dzień lub dwa, niż chodzić z przeziębieniem do szkoły i mocniej się rozchorować.

Warto wiedzieć

Na wiosnę należy koniecznie wzmocnić kondycję fizyczną. Kluczem do zdrowia jest także systematyczne hartowanie organizmu.



Patrycja Rec – ucz. Kl. III g.

„Złote” XXI Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Vancouver!

To właśnie te igrzyska są najlepszymi w historii startów Polaków! Polskim reprezentantom udało się zdobyć w sumie sześć medali (1 złoty, 3 srebrne, 2 brązowe). Główną bohaterką była fantastyczna biegaczka – Justyna Kowalczyk, która zdobyła razem trzy medale i to we wszystkich trzech kolorach. Po raz pierwszy od 38 lat polski reprezentant zdobył złoto olimpijskie. Justyna Kowalczyk jako jedyna sportswomenka na świecie zdobyła PŚ, Mistrzostwo Świata, wygrała Tour de Ski i wywalczyła złoto na IO.

Dwa srebrne medale zdobył a właściwie „wyskakał” Adam Małysz. Od Orła z Wisły lepszy był tylko Szwajcar Simon Amman (czterokrotny złoty medalista ZIO), a tuż za Adamem stał dwukrotnie Austriak Gregor Schlierenzauer. W obydwu konkursach indywidualnych nasz Adaś skakał fenomenalnie. Wielki Mistrz wrócił do Wielkiego skakania na IO. Opłaciły się długie, indywidualne treningi z trenerem – Hannu Lepisto. A forma naszego skoczka cały czas idzie w górę!

Nasz szósty medal na IO – niespodziewanie zdobyły panczenistki, które w drużynie wywalczyły brąz. Było to wielkie zaskoczenie, ale i ogromna radość. Jak same mówiły w wywiadach – nie spodziewały się tego, ale dały z siebie wszystko.



Jesteśmy dumni z naszych reprezentantów i z tego, co pokazali na tych ZIO. Tegoroczne Igrzyska przechodzą do historii, ponieważ po raz pierwszy od 38 lat Polak stanął na najwyższym stopniu podium. Jest to historyczna Olimpiada również ze względu na ilość zdobytych medali. Sześć sztuk to najwięcej zdobytych medali przez Polaków w historii ZIO. Liczymy na jeszcze lepsze wyniki naszych reprezentantów na ZIO w Socuzi w 2014 roku.

Justyna Dziok
kl. III gimnazjum



Krótkie podsumowanie...



Sezon 2009/2010 w sportach zimowych był dla Polaków bardzo udany. A to za sprawą naszej najlepszej biegaczki – Justyny Kowalczyk – niedoścignionej w tym sezonie. Polka zdobyła trzy Kryształowe Kule. Jedną za zwycięstwo w klasyfikacji generalnej PŚ, drugą za sprint, a trzecią za biegi długodystansowe. Wygrała również Tour de Ski. Dla Kowalczyk był to najlepszy sezon w karierze, nie tylko ze względu na ilość Kryształowych Kul, chodzi tu również o trzy medale (złoto, srebro, brąz), które Polka „wybiegała” na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Vancouver.

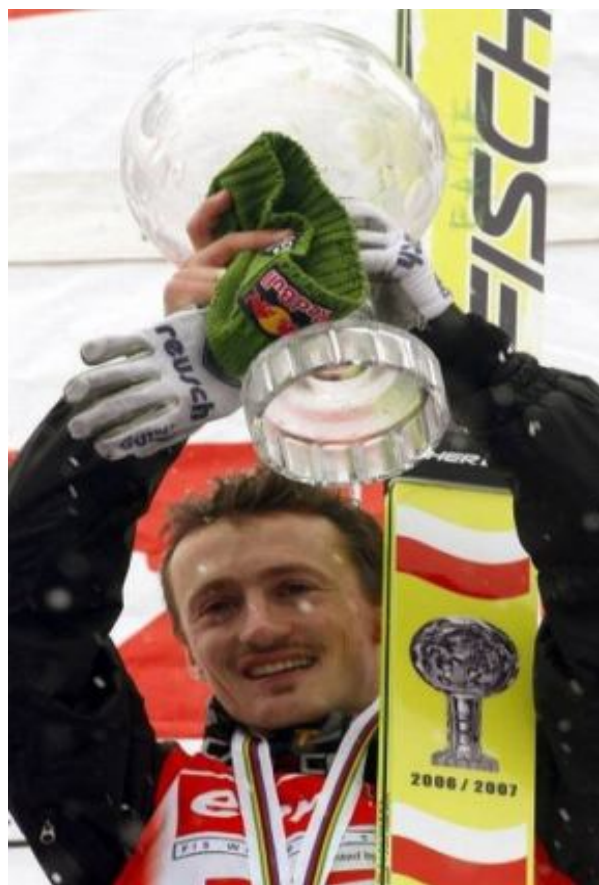
Nasza reprezentantka jest też pierwszą w historii biegaczką, która w klasyfikacji PŚ przekroczyła barierę 2000 punktów.

Ale nie tylko Kowalczyk błyszczała w tym sezonie. Nasz „Orzeł z Wisły” również może zaliczyć ten sezon do udanych, ponieważ zdobył dwa srebra na ZIO w Vancouver. Miał kilka bardzo dobrych występów. W końcówce sezonu był gorszy tylko od Ammanna, a czasem od Schlirenzauera. Ten pierwszy – Simon Ammann był królem tego sezonu- niepokonany, dwukrotny złoty medalista ZIO w Vancouver, zdobywca Kryształowej Kuli za zwycięstwo w klasyfikacji Generalnej PŚ i Mistrz Świata w Lotach z Plamicy, zwycięzca Turnieju Nordyckiego... Można by wymieniać i wymieniać. Rewelacyjny Szwajcar zdominował ten sezon. Przez pierwszą jego połowę nie był pewny zwycięstwa, ponieważ Austriak – Gregor Schlirenzauer deptał mu po nartach.

Potem było już jasne – Simi rozszalał się i odleciał wszystkim. Skakał, a raczej latał jak natchniony.

Wiele było szumu wokół jego wiązań, dzięki którym – podobno- szybował dalej. Pomimo tego całego zamieszania Ammann zdobył to o czym od zawsze marzył – Kryształową Kulę.

Simon Ammann jest pierwszym w historii Szwajcarem, który zwyciężył w klasyfikacji generalnej PŚ w skokach narciarskich.



Justyna Dziok – ucz. kl. III g.

Sposoby zdobienia pisanek

Kraszanki - naturalne zdobienie jajek polegające na zafarbowaniu jajka na różne kolory używając tylko naturalnych barwników. Oto sposoby na uzyskanie naturalnych kolorów za pomocą rzeczy, które na pewno wielu z nas ma w domu:

Żółty – suche łupinki cebuli lub igły modrzewiowe wrzucić do wody i gotować jajka razem z nimi, najładniejszy kolor można uzyskać na jajkach z jasną łupinką.

Czerwony - ten kolor uzyskuje się z łusek czerwonej cebuli. Należy postępować tak samo jak w przypadku zwykłej cebuli. W zależności od ilości dodanych łusek i czasu gotowania jajek uzyskamy kolor od delikatnie zaczerwienionego aż do ciemnego bordo.

Różowy - aby zabarwić jaja na różowo, należy je zanurzyć w soku buraczanym. Intensywność koloru będzie zależała od czasu trzymania jaj w roztworze.

Granatowy - ten kolor uzyskasz z czerwonej kapusty. Pokrój dwie nieduże główki kapusty, zalej je 1 litra wody i dodaj do roztworu 5 łyżek octu. Tak przygotowany roztwór odstaw pod przykryciem na noc, by uwolnił się barwnik. Następnie ugotuj lub zanurz w nim na jakiś czas jaja. Granat uzyskasz również dodając łyżeczkę sody do wywaru z hibiskusa i zanurzając w nim jajka.

Pomarańczowy - kolor uzyskiwały prababce z marchwi i dyni oraz z połączenia we właściwych proporcjach dwóch poprzednich barw z dowolnego roztworu.

Z tych barwników twórczynie kraszanki praktycznie uzyskiwały każdy odcień i wszystkie kolory pochodne. Wywary z darów natury przygotowywane były bardzo starannie, a surowce zbierano przez cały rok. Mieszanie barwników lub wielokrotne zanurzenie w tym samym kolorze zapewniało uzyskanie kolorów pośrednich o różnej intensywności. Decydował także czas barwienia, temperatura roztworu i gęstość przyrodniczego produktu. Elegancji dodawał zewnętrzny połysk kraszanki, dlatego polewano ją cienką warstwą oliwy.

Natalia Winiarska
kl. I g



Easter in Great Britain

Easter is the most important festival in the Christian church year. It begins with **Good Friday**. The Romans killed Jesus Christ in Jerusalem about two thousand years ago. Christians believe in the Resurrection of Jesus Christ on the third day after his **Crucifixion**. This festival is preceded by forty days of **Lent**. The Sunday before Easter is called **Palm Sunday**. This is the beginning of **Holy Week**. On **Easter Sunday**, which is the Christian feast of the Resurrection of Jesus, people eat Easter eggs. Many families gather together at dinner and organize **egg hunts**. Children have a lot of fun looking for **dyed eggs** hidden in the house and in the garden. The day after Easter Sunday is known as **Easter Monday**. It is also a **bank holiday** in the UK. In some areas “**egg rolling**” is still popular today. People take the eggs to the top of a hill and roll them down. The first egg to get to the foot of that hill is the winner.



Wielkanoc w Wielkiej Brytanii

Wielkanoc to najważniejsze święto w chrześcijańskim roku Kościelnym. Zaczyna się w **Wielki Piątek**. Rzymianie zabili Jezusa Chrystusa w Jerozolimie około dwóch tysięcy lat temu. Chrześcijanie wierzą w Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa na trzeci dzień po jego **ukrzyżowaniu**. Święto to jest poprzedzone czterdziestoma dniami **postu**. Niedzielę przed Wielkanocą nazywa się **Niedziłą Palmową**. To jest początek **Wielkiego Tygodnia**. W **Niedzielę Wielkanocną**, która jest chrześcijańskim świętem Zmartwychwstania Jezusa ludzie jedzą wielkanocne jajka. Wiele rodzin gromadzi się wspólnie na obiedzie i organizują **polowania na jajka**. Dzieci mają dużo zabawy szukając **farbowanych jajek** w domu i ogrodzie. Dzień po Niedzieli Wielkanocnej znany jest jako **Poniedziałek Wielkanocny**. Jest on także **dniem wolnym od pracy** w Wielkiej Brytanii. W niektórych regionach "**toczenie jajek**" jest popularne do dziś. Ludzie wnoszą jajka na wysokie wzgórza i toczą je na dół. Zwycięza pierwsze jajko, które dostanie się na dół tego wzgórza.

Tłumaczenie: Natalia Winiarska – kl. I g

Znaczenie imion cz. II

Adolf - wyraz pochodzenia staroniemieckiego. Osoba o tym imieniu jest stała w przekonaniach, subtelna, kulturalna, charakter z temperamentem. Wrażliwy, dynamiczny typ, zdolny przywódca, potrzebuje szerokiego pola działania. W przypadku braku kontroli nad sobą może być niebezpieczny.

Dawid - osoba godna uwagi i polecenia, albowiem może wiele osiągnąć. Jest pracowita, posiada zdolności organizatorskie. Jest to również osoba pomysłowa, ambitna i konsekwentna.



Mateusz - mężczyzna o tym imieniu jest człowiekiem niezwykle odpowiedzialnym, prawdziwym, sprawiedliwym, dobroduszny. Ofiarnie służy sprawie publicznej, udziela pomocy innym osobom.

Patryk - Patrykowie są przeznaczeni na podróżników i badaczy odkrywających nieznanne obszary wiedzy. Zwykle imię to wskazuje na duży umysłowy potencjał, zdolności do nauk ścisłych i języków obcych.

Piotr - bywa surowy, twardy, ale jednocześnie grzeczny i układowy. Wielki myśliciel; bywa, że zżera go ambicja.

Anna - nie przecenia towarzystwa, lecz także nie stroni od znajomości. Osoba wrażliwa na uroki krajobrazu i piękno wnętrza domowych. Lubi spokój, zgodę i harmonię we własnym środowisku.

Iza - osoba je nosząca jest zdolna do wielu nadzwyczajnych czynów. Chętnie zdobywa wiedzę i zajmuje się naukowymi badaniami. Jest bardzo dokładna, uczy skrupulatności innych, ceni punktualność.

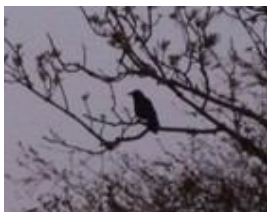
Joanna - jest duża indywidualnością, lubi i umie przewodzić innymi. Jest energiczna, jest także dobrym organizatorem. Wrażliwa, współczuje innym.

Małgorzata - osoba o bardzo kobiecej naturze. Małgorzata należy do ludzi zrównoważonych, spokojnych, umiejących się przystosować do otoczenia i żyjących w zgodzie i harmonii z naturą.

Natalia - kobieta o wnikliwym umyśle i głębokich zainteresowaniach. Starają się szczerze iść drogą wskazaną przez rodziców. Ale szybko okazuje się, że ich horyzonty są szersze, a cele leżą dalej.

Katarzyna Wojnarowska – ucz. kl. Ig.

Ciekawostki ☺



Krucza inteligencja

Kruki mają bardzo rozwiniętą zdolność myślenia, która pozwala im wypracowywać nowe sposoby zachowania i rozwiązywania problemów



Winogrona mogą zapobiegać cukrzycy i chorobom serca

Spożywanie winogron pomaga obniżyć ciśnienie i zmniejszyć odporność na insulinę, przez co zmniejsza ryzyko chorób serca i cukrzycy - poinformowali amerykańscy naukowcy. Wyniki ich badań opublikował serwis EurekAlert.



Tajemniczy obiekt spadł z nieba pod Tel Awiwem

Mieszkańców Tel Awiwu zaintrygowało w sobotę dziwne wydarzenie: na plażę niedaleko miasta spadł rozżarzony obiekt o wyglądzie dużego czarnego kamienia, a Instytut Geologii w Jerozolimie wykluczył, że to meteoryt.



Ogromna protuberancja na Słońcu

W kwietniu, w okolicy północno-zachodniego krańca tarczy słonecznej pojawiła się wielka protuberancja - informuje serwis SpaceWeather.



Erupcja wulkanu Marsili może wywołać tsunami

Włoski wulkan Marsili jest aktywny, a jego ściany są kruche - poinformował włoski wulkanolog Giuseppe D'Anna z włoskiego Narodowego Instytutu Geofizyki i Wulkanologii. Erupcja wulkanu może wywołać tsunami, które zaleje południowe Włochy.

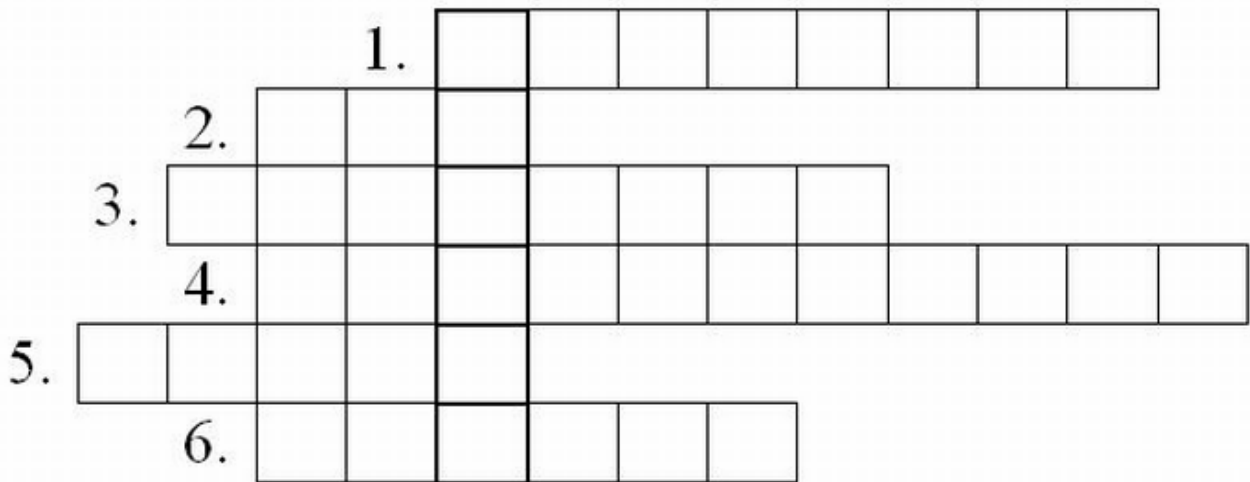


Wszechświat przyspiesza - potwierdzili naukowcy

Europejscy naukowcy zaprezentowali wyniki potwierdzające wzrost tempa ekspansji wszechświata. Analizowano dane pochodzące z Kosmicznego Teleskopu Hubble'a, który obserwował prawie pół miliona odległych galaktyk.

Więcej na te i inne tematy do znalezienia w sieci... ☺

Krzyżówka



1. Kukła, palona i topiona na wiosnę.
2. Część topniejącego lodu, znajdującego się na rzece.
3. Miesiąc w którym rozpoczyna się lato.
4. Kwiat wyłaniający się za śniegu.
5. Kotki, które rosną na drzewach.
6. Ptak, symbolizujący wiosnę.

Humor ☺

W szkole na lekcji geografii pani pyta dzieci, w którym kraju jest najcieplejszy klimat.

- W Rosji - odpowiada Jaś.
- Z czego to wnioskujesz ? - pyta zdziwiona pani.
- Bo, proszę pani, do nas w styczniu znad Wołgi ciocia przyjechała w trampkach.

Podczas lekcji zrozumiął nauczyciel mówi do ucznia:

- Proszę otworzyć okno, nie ma tu orłów, więc nikt nie wyleci !

Po lekcji uczniowie wychodzą z klasy, a wraz z nimi nauczyciel. Ostatni z uczniów zwraca się do niego ze słowami:

- Pan też drzwiami, panie Nowak ?

Nakład: 50

Opiekun: Joanna Dziok

Redaktor naczelny: Patrycja Czech

Projekt graficzny: Damian Budnik, Patryk Giera, Paweł Liszowski

Skład redakcji: E. Bester, K. Wojnarowska, A. Rusinek, N. Winiarska, P. Śliwa, E. Godek, K. Dybaś, D. Konsur, K. Zbylut, M. Szymkowicz, P. Dyka, J. Dziok, M. Śliwa, P. Bysiewicz, P. Rec, N. Nowak, K. Góra, P. Filip

Adres: Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Stepinie, Stepina 54