

**Zdrowych, spokojnych, radosnych, pełnych nadziei oraz miłości Świąt Wielkanocnych, pogodnego nastroju, najwspanialszych spotkań z rodziną i najbliższymi przyjaciółmi życzy Redakcja.**



Kraszanki (zwane też malowanekami lub byczkami) powstają przez gotowanie jajka w barwnym wywarze, dawniej uzyskiwanym wyłącznie z naturalnych składników. Używano roślin, które pozwalały na uzyskanie różnych kolorów:

- brązowy (rudy): łupiny cebuli;
- czarny: kora dębu, olchy lub łupiny orzecha włoskiego;
- żółto-żółty: kora młodej jabłoni lub kwiat nagietka;
- fioletowy: płatki kwiatu ciemnej malwy;
- zielony: pędy młodego żyta lub listki barwinka.

Julia Futerhendler

#### Nie tylko pisanki

Wielkanoc, niezależnie gdzie przeżywana, jest wspaniałą tradycją, którą powinniśmy kultywować. Podczas tych świąt mamy okazję spotkać się z rodziną i wspólnie przeżywać uroczystości Wielkiego Tygodnia.

Wielki Tydzień, Semana Santa, Holy Week. W różnych krajach Wielkanoc jest obchodzona na różne sposoby. Specjalnie dla Was wybraliśmy **3 najciekawsze zwyczaje wielkanocne.**

#### GWATEMALA

**ANTIGUA** - warto odwiedzić to miejsce ze względu na oryginalną tradycję urządzania zawodów na najpiękniejszy dywan między ulicami. Mieszkańcy przygotowują olbrzymie kobierce z farbowanych trocin, kwiatów, a nawet warzyw. Są one bardzo kolorowe.

Piątkowe procesje w tym mieście trwają wiele godzin, a ich uczestnicy, ubrani w fioletowe szaty pokutne, niosą ciężkie platformy z figurami Chrystusa.

#### FILIPINY

**SAN FERNANDO DE PAMPANGA** - podczas Wielkiego Tygodnia procesje odbywają się tu codziennie, lecz ta piątkowa jest najciekawsza. Od rana ulicami miasta ciągną biczący się pokutnicy. Na głowach mają korony cierniowe. Plecy jeszcze przed ceremonią nacierane są specjalnym narzędziem przypominającym metalową szczotkę, co potęguje krwawienie. Za pokutującymi wierni niosą ogromne krzyże. Ochotnicy zostają ukrzyżowani na wzniesieniu koło miasta. Przebija im się dłonie gwoździami i krzyże wędrują do góry. Po paru minutach pokutnicy są zabierani do szpitala karetkami.

#### WŁOCHY

**PRIZZI** – Wielki Tydzień rozpoczyna wjazd Jezusa do Jerozolimy. W czwartek i piątek odgrywane są tu kolejno Ostatnia Wieczerza oraz Droga Krzyżowa. Największą atrakcją jest jednak Niedziela Wielkanocna. W tym dniu na ulice wychodzą czerwone diabły z przerażającymi maskami i miotają się po ulicy, próbując złapać dusze przechodniów. Święto kończy ceremonia spotkania Matki Boskiej ze zmartwychwstałym Jezusem. Diabły próbują nie dopuścić do spotkania, lecz zostają symbolicznie zabite przez anioły.

Jasiek Wojciechowski



Pisanki - ogólna, zwyczajowa nazwa jajka (zwykle kurzego, ale także gęsiego czy kaczego) zdobionego różnymi technikami. Najstarsze pochodzą z terenów sumeryjskiej Mezopotamii, natomiast na opolskiej wyspie Ostrówek podczas wykopalisk archeologicznych w pozostałościach grodu odnaleziono pisanki pochodzące z końca X wieku. Dawniej, wzór rysowano na nich roztopionym woskiem, a następnie wkładano je do barwnika – łupin cebuli lub ochry, które nadawały im brązowo-czerwoną barwę. Obecnie pisanki wykonuje się przed Wielkanocą. Symbolizują nadzieję wynikającą z wiary w Zmartwychwstanie Chrystusa.

Julia Futerhendler

**Gdzie warto pojechać?****Kalwaria Zebrzydowska**

Kalwaria Zebrzydowska leży w województwie małopolskim. Przejście każdego ze szlaków zajmuje około trzech godzin. Najcenniejszym z zabytków sakralnych w Kalwarii jest wizerunek Matki Bożej Kalwaryjskiej w kaplicy Zebrzydowskich. W Kalwarii w okresie Wielkiego Tygodnia odgrywane są niezwykle barwne misteria pasyjne oraz w sierpniowy odpust Zaśnięcia i Wniebowzięcia NMP. Kalwaryjskie uroczystości należą do najbardziej okazałych w całej Polsce. Tutejsze sanktuarium było miejscem częstych wizyt i modlitw Karola Wojtyły. W 1998 r. przyjął Honorowe Obywatelstwo tego miasta. Warto wybrać się do Kalwarii Zebrzydowskiej w szczególności w Wielkim Tygodniu.

Zosia Dreger

**Warto przeczytać****„Czerwień rubinu” - książka przenosząca w czasie.**

„Czerwień rubinu” to pierwszy tom „Trylogii czasu” napisany przez niemiecką autorkę Kerstin Gier. Powieść opowiada historię szesnastoletniej Gwendylon Shepherd mieszkającej w Londynie. Pewnego dnia dziewczynka wracając ze szkoły, nagle przeniosła się w przeszłość. Okazało się, że odziedziczyła tajemniczy rodzinny gen, który pozwala na podróże w czasie. Razem z drugim powiernikiem mocy - Gideonem de Villers, odbywa fascynująca i ryzykowna wyprawę do średniowiecza, by odnaleźć chronograf. „Czerwień rubinu” to książka, która wprowadza w tajemniczy świat przeszłości, a także świetny nastrój dzięki wielu komicznym sytuacjom, gdy współczesne stroje i urządzenia nagle trafiają do XV wieku. Polecam jako lekturę do poduszki!

Marysia Koperwas

**Jedz zdrowo****Owoce**

Wiosna i lato obfitują w owoce sezonowe: truskawki, maliny, poziomki, porzeczki, jeżyny, czereśnie. Na straganach pojawiają się także jabłka, gruszki śliwki i morele.

Owoce jagodowe: truskawki, poziomki, maliny, porzeczki, borówki amerykańskie, jeżyny, czarne jagody to bomby witaminowe, z których najważniejsze A, C i E zwane są antyoksydacyjnymi, chronią komórki organizmu przed uszkodzeniem. Jak uważają naukowcy, takie uszkodzenia prowadzą nie tylko do wcześniejszego starzenia się, ale i rozwoju wielu chorób, w tym miażdżycy i nowotworów. Już sam ten fakt zachęca do polubienia owoców pełnych małych pestek. Dzięki witaminom jesteśmy odporni na wiele chorób, np. : przeziębienie, gorączkę bądź grypę. Warto wiedzieć, iż pospolite jabłko dostarcza organizmowi: soli, wapnia, potasu, magnezu oraz niewielkich ilości żelaza.

Owoce są przepyszne i niezbędne w prawidłowej diecie!

Asia Pogonowska

**ODPOWIEDZI DO PSYCHOTESTU**

1-B; 2-C; 3-A; 4-A; 5-B

**Kącik kulinarny****Salatka owocowa**

- 2 banany
- 2 jabłka
- 2 gruszki
- 4 mandarynki
- 1 mango
- 2 kiwi

Sposób przygotowania:

Umyj i obierz wszystkie owoce. Następnie pokrój je w kostkę i wrzuć do dość dużej miski i dobrze wymieszaj.

Marysia Skrzypińska

Fru  
Add

**Kącik młodego literata****Zaskakujący finał meczu**

Pewnego wiosennego dnia zaprosiłem do siebie przyjaciół na mecz piłki nożnej. W mojej drużynie grali Stasiek i Mati, a w zespole przeciwnym Paweł, Adam i Kuba. Było bardzo przyjemnie, świeciło słońce, była wesoła atmosfera. Do czasu. Nagle Stasiek krzyknął:

- Strzelaj Mati, gamoni!

Mati ze złości kopnął piłkę tak mocno, że przeleciała przez płot. Mieszkała tam sąsiadka, której wszyscy się bali. Zaczęliśmy klócić się o to, kto pójdzie po piłkę.

- Mati, ty idziesz, bo ty wykopałeś – powiedział Stasiek.

- Nie pójdę, bo ty mi źle podałeś – stwierdził Mati.

- Mam rozwiązanie, pójdziemy wszyscy razem – powiedziałem.

Trochę baliśmy się, ale poszliśmy. Zadzwoiłem domofonem i powiedziałem:

- Dzień dobry, to ja Alan. Przyszedłem z kolegami po piłkę, która wpadła do pani ogrodu. Sąsiadka nie powiedziała ani słowa, tylko otworzyła furtkę.

Chcieliśmy po cichu, jak najszybciej odebrać zgubę i wrócić do domu. Wtem otworzyły się drzwi, w których ukazała się sąsiadka.

- Dzień dobry, właśnie upiekłam ciasto drożdżowe, może macie ochotę? – powiedziała wesoło starsza pani, trzymając w rękach tacę.

- Tak proszę pani, chętnie - odpowiedzieliśmy bardzo zaskoczeni.

To popołudnie spędziliśmy na miłej pogawędce u pani Jadzi, która okazała się bardzo sympatyczna. Ta historia nauczyła mnie, że ludzi powinniśmy oceniać nie na podstawie opinii innych osób tylko własnych doświadczeń.

Alan Woiciechowski

**Poranek królika**

Gwałtowny wiatr strącił w letni poranek,  
w drewnianej altance gliniany dzbanek.  
Na ławce siedzi przestraszona dziewczynka,  
patrzy w stronę pustej klatki Śnieżynka.

Na klombie pośrodku bujnego trawnika,  
widać pędzącego jak wiatr królika.  
Nie stratuj tylko pachnących, babcinych róż!  
Hop-hop, kic-kic, baw się ze mną, Teresko już!

W ciepłutki, letni dzień jasny jak słońce,  
z gruszy spadają owoce pachnące.  
Bęc-bęc, pac-pac, pach-pach toczą się w trawie,  
gruszki słodkie jak miód, po gęstej murawie.

Na czubku jabłoni skowronek zapłakał,  
a królik do klatki prędziuchno poczłapał.  
Na niebie chmura w galopie się zjawia,  
pod dachy domów strachliwe panny zwabia.  
Teresa Kurowska

**Cztery pory roku za moim oknem**

Wiosenne zapachy przez okno się wkradają,  
to tulipany na balkonie zapach oddają.  
Wiosenny deszczyk o parapet dudni,  
a żółte żonkile kwitną przy studni.  
Wiosenny wietrzyk firankę porusza,  
a pierwsze owady brzęczą mi w uszach.

Gorące promienie w moim pokoju świecą,  
letnie wakacje za chwilę nadlecą.  
Wesołe zabawy, plusk wody w basenie,  
to w moim ogrodzie latem najbardziej cenię.  
Dzień długi upalnym porankiem mnie budzi,  
za moim oknem od rana nikt się nie nudzi.

Żółty, czerwony, brązowy to kolory cudne,  
życie jesienią za moim oknem także nie jest nudne.  
Liście spadają, ptaków nie słysząc, a wiatr  
mocniej dmucha,  
zaczyna się długa jesienna zawierucha.  
Za oknem hula, dudni i stuka,  
tak wygląda typowa jesienna sztuka.

Bajkowy rysunek na oknie kwitnie,  
to mróz niczym malarz sprawił tak wykwintnie.  
Biało za oknem, biało jest wszędzie,  
bałwan przy płocie uśmiechać się będzie.  
Narty i sanki gotowe do akcji,  
stoją i oczekują zimowych atrakcji.  
Ola Pietrych

**Zwariowana pogoda**

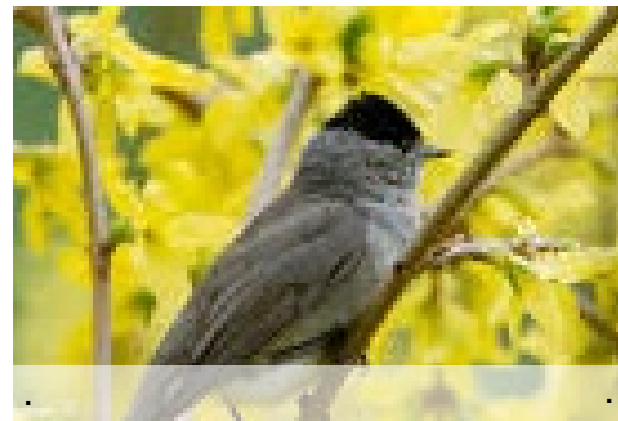
W pewnym mieście dzisiaj rano,  
wszystko się poprzewracało.  
Był huragan bardzo duży,  
i zaświstał do kałuży:

Czy pani mogła w nocy spać?  
Ja przecież nie przestawałem wiać?!  
A kałuża na to CHLUP!  
Czy pan kropelki splótł?

Słońce spoza chmur wyjrzało,  
i swym ciepłem nas ogrzało.  
Świeciło wysoko, jak lata ptak,  
na co my westchnęliśmy tak:

OCH! Jaki piękny dzień dziś mamy,  
mam nadzieję, że w piłkę zagramy.  
Trawa zielona jak drzewa,  
śpiewa piosenki jak mewa.

Taki krajobraz po huraganie,  
miejmy nadzieję, że tak już zostanie.  
Wiosna tak pełna słońca,  
mam nadzieję, że będzie trwała bez końca  
Zuzia Skonka





**Drodzy Szóstoklasiści!**

Przed Wami bardzo ważny sprawdzian. Prawdopodobnie obawiacie się go, ale to naturalna reakcja. Spróbujcie oswoić stres, poznajcie prawdziwą przyczynę swojego zdenerwowania. Boicie się trudnych pytań? Uważacie, iż macie pecha? Świadomość, że boicie się czegoś, na co nie macie wpływu, zmniejszy stres.

Zróbcie listę tematów, które macie nieźle opanowane - pozwoli Wam to uświadomić sobie, ile już potraficie.

Spróbujcie sobie wyobrazić egzamin: wchodźcie na salę, czytacie pytania, czujecie lęk. To nie jest przyjemny trening, ale powtórzony kilka razy, podziała jak szczepionka uodporniająca. Pomoże, gdy zacznie się prawdziwy sprawdzian szóstoklasisty.

Wyobraźcie sobie dzień po egzaminie, co będziecie wtedy robić, gdzie się wybierecie.

Zadbajcie o kondycję, bo będzie Wam bardzo potrzebna: ograniczcie słodczy i niezdrowe jedzenie. Spożywajcie dużo warzyw, kasz i owoców oraz produktów mlecznych - zawierają składniki wzmacniające system nerwowy.

Przed egzaminem koniecznie wyśpijcie się.

Pamiętajcie, żeby na sprawdzian szóstoklasisty wziąć ze sobą nieścieralny długopis piszący na czarno oraz legitymację szkolną. Nie spóźnijcie się!

**Życzymy Wam łatwych zadań, powodzenia i najwyższych wyników!**  
Redakcja

## PSYCHOTEST „OWOCE”

**1.Który z wymienionych owoców ma najwięcej witaminy C?**

- a) POMARAŃCZA
- b) CZARNA PORZECZKA
- c) KIWI

**2.Który owoc ma najmniej witamin?**

- a) MANGO
- b) JAGODA
- c) KIWI

**3.Który owoc pochodzi z Brazylii?**

- a) MELON
- b) ANANAS
- c) ARBUZ

**4.Co to jest PAMELO?**

- a) DUŻY OWOC CYTRUSOWY
- b) MAŁY OWOC ROSNĄCY NA MADAGASKARZE
- c) OWOC ROSNĄCY W ZIEMI

**5.Najdroższy owoc na świecie to...?**

- a) KROPI LUWAK
- b) DURIAN

**Wywiad z Panem Stefanem Makowskim****Co zdecydowało, że trenuje Pan szermierkę na wózkach?**

Jak byłem w waszym wieku, lubiłem czytać, uwielbiałem trylogię Henryka Sienkiewicza. Moją ulubioną postacią był Michał Wołodyjowski i marzyłem, by być takim jak on rycerzem. Zapisalem się do drużyny szermierskiej. Tak właśnie zaczęła się moja przygoda z tą dyscypliną sportu.

**Słyszałyśmy, że należy Pan do reprezentacji Polski. Jakie ma Pan osiągnięcia?**

Może wymienię:

- Madryt 2001 - 1 miejsce;
- Budapeszt 2002 – 3 miejsce;
- Ateny 2004 – srebrny medal drużynowy oraz brązowy samodzielny (oba w szabli);
- Turynia 2006 – 3 miejsce;
- Katania 2011 – 2 miejsce w drużynie (mistrzostwa Europy).

**Co Pan czuł, gdy usłyszał Pan wyniki z Pekinu?**

Cieszyłem się z sukcesu moich kolegów. Ja niestety zająłem miejsce poza podium.

Jest Pan współzałożycielem *Akademii Integracji*. Jeździ Pan ze swoimi kolegami do różnych szkół i instytucji, aby robić pokazy szermierki na wózkach. Taki pokaz odbył się również w naszej szkole. Skąd wziął się pomysł na odwiedzanie placówek?

Ten pomysł ma 2 płaszczyzny:

1. Związana z moim kolegą – Arkadiuszem Jabłońskim, który stracił nogi w wypadku kolejowym i podając swój przykład, mówi uczniom, aby zastanawiali się nad tym, co robią, gdyż konsekwencje nieprzemyślanych czynów mogą być nieodwracalne.
2. Odczarowanie niepełnosprawności,

**Czy oprócz działania w fundacji, bierze Pan udział w jakiś innych projektach?**

Jestem nauczycielem w szkole. Pracuję w firmie reklamowej *MNS*.

Realizuję projekty zawodowe. Natomiast najważniejsza w moim życiu jest rodzina.

**Na co dzień naucza pan w liceum. Jakiego przedmiotu Pan uczy i czy sprawia Panu przyjemność praca z młodzieżą?**

Nauczam historii oraz wiedzy o społeczeństwie. Praca z młodzieżą sprawia mi wielką przyjemność, ponieważ dzięki niej, nie czuję się taki stary, jak jestem.

**Co stara się Pan przekazywać uczniom?**

Staram się przekazać, że najważniejsza jest godność człowieka, szacunek do innych oraz wiara we własne siły.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiały

Marysia Koperwas i Konstancja Porzycka

