

## Wielkanoc!



**Monika Metzmacher**

Wielkimi krokami zbliża się do nas Wielkanoc, czyli Święto Zmartwychwstania. Jest to najstarsze święto chrześcijańskie, a od siedemnastu wieków obchodzone w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. W tym roku Wielkanoc obchodzimy 27 marca...więc pora na przygotowania, a także przypomnienie sobie tradycji związanych z tym świętem :) W tym artykule mam zamiar Wam w tym pomóc. Na samym początku zaczynamy od świątecznych porządków. Przed Wielkanocą

robimy w naszych domach wielkie porządki, lecz nie tylko po to, aby nasz dom był czysty i lśnił, ale także to sprzątanie ma symboliczne znaczenie- wyciemy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby. Następną tradycją będzie święcenie koszyczka (święconki). Jak wiadomo Wielka Sobota to dzień radosnego oczekiwania, w którym zawsze należy poświęcić koszyczek z włożonymi wcześniej tam pokarmami. Co wkładamy do takiej święconki? To proste, przede wszystkim musi znaleźć się tam: -baranek, jako symbol

Zmartwychwstałego Chrystusa  
-mięsa i wędliny, na oznakę kończącego się postu  
-masło, oznaczające dobrobyt  
-jajka, symbol narodzenia  
-chrzan  
Taką święconkę spożywamy następnego dnia na rodzinne śniadanie. Kolejną z tradycji wielkanocnej będzie robienie pisanek. Może się to okazać świetną zabawą dla dzieci, jak i dorosłych. Według ciekawostki czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem

serca i miłości. Zwyczajem jest także "szukanie zajączka". Po zjedzonym śniadaniu rodzina może pobawić się w szukanie dla każdego małej niespodzianki, jako znak radości wielkanocnej. Później następuje Lany Poniedziałek, czyli tzw. śmigus-dyngus. Zabawa polega na oblewaniu wszystkich i wszędzie. W ten dzień obowiązywał przesąd, że jak panna zostanie oblana to miała większe szanse za wyjście za mąż. Natomiast, gdy chłopak wręczył w tym dniu dziewczynie pisankę to dawał do zrozumienia,

że mu się podoba.

Myślę, że to już wszystkie z tych najważniejszych tradycji i zwyczajów. Mam nadzieję, że chociaż w małym stopniu pomogłam Wam przypomnieć o zbliżających się świętach i tym samym związanych z nimi tradycjami.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych pragnę złożyć, w imieniu całej redakcji Top Uczeń, najlepsze życzenia. Aby ten czas budził w waszych sercach radość z faktu Zmartwychwstania Pańskiego. Miłych i spokojnych Świąt Wielkanocnych

## Wielkanoc w Japonii

Wielkanoc w Polsce obchodzi się w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. W tym roku jest to 27 marca. W tym czasie w Japonii będzie odbywać się tzw. Hanami, czyli święto kwitnącej wiśni. Odbywa się ono głównie przez dwa tygodnie, lecz na każdej innej części wyspy święto kwitnącej wiśni rozpoczyna się w innym dniu. Pierwsze formy Hanami można było spotkać 1500 lat temu w tzw. okresie Nara. Obecnie tradycja ta staje się coraz bardziej popularna. Uważa się, że dzięki niej do Japonii w kwietniu przyjeżdża rekordowa liczba turystów. Spędzają oni wraz z Japończykami swój czas w parkach, w których odbywają się rodzinne pikniki np. piknik cesarza Akihito w Parku Ueno, na który zawsze przyjeżdża ponad dwa miliony Japończyków. Podczas Hanami odbywają się różnego rodzaju mniejsze uroczystości np. festiwal parzenia herbaty z wiśni. W parkach można również posłuchać poetów, którzy tworzą specjalne wiersze oraz piosenki na cześć wiśni albo pograć w japońskie karty Hanafuda. Ponadto telewizja co roku przygotowuje prognozy kwitnienia wiśni( , sakura-zensen, dosł. „front sakury”) dla każdej wyspy np. dla północnego Hokkaido lub Okinawy. Oficjalnie Hanami rozpoczyna nowy rok szkolny. Jest to okres spotykania się z rodziną, przyjaciółmi itd. Jeżeli kiedyś będziecie chcieli jechać do Japonii, to pojedźcie tam właśnie w kwietniu! (Sz.Ż)



## Pierwszaki o szkole...

Pierwszaki o szkole...Każdy z nas kiedyś był w pierwszej klasie. To wtedy zaczęliśmy naszą edukację, poznaliśmy nowych znajomych, postawiliśmy pierwsze kroki, by przygotować się do przyszłego życia. Teraz gdy jesteśmy już starsi, bardzo

miło wspominamy te czasy, lecz nasze wspomnienia nie są tak dokładne jak to, co o pierwszej klasie mogą powiedzieć nasi młodszy koledzy, którym postanowiliśmy zadać kilka pytań.1. Czy podoba ci się w szkole?-Podoba mi się.-Tak,

podoba mi się w szkole.-Jest bardzo fajnie.2.Jaką lekcję lubisz najbardziej?-Lubię niemiecki.-Plastykę, bo bardzo lubię rysować.-Bardzo lubię angielski.3.Co najbardziej lubisz w szkole?-Najbardziej lubię przerwy.-Moich kolegów.-Lubię

przerwy.4.Co najczęściej robisz na przerwach?-Lubię tańczyć i biegać.-Bawię się w chowanego.-Bawię się z kolegami.5.Czego nauczyłeś się już w szkole?-Umiem pisać i czytać.-Śpiewać.-Nauczyłem się liczyć.6.Gdzie

bardziej ci się podobało; w przedszkolu czy w pierwszej klasie?-W pierwszej klasie, bo mamy fajną panią i fajne zajęcia.-Pierwsza klasa, bo mogę się więcej nauczyć.-Chyba w pierwszej klasie.7.Jak myślisz, do czego potrzebna

jest szkoła?-Szkoła jest potrzebna, aby być mądrym.-Szkoła jest potrzebna do uczenia.-Można się dużo dowiedzieć.Dzięki temu wywiadowi dowiedziałyśmy się, że mimo swojego młodego wieku dzieci wiedzą ,co jest potrzebne w życiu. (DC/WW)



# Jak się uczyć?

Już niedługo zaczyna się wiosna. Dla wielu czas powrotu do formy i nowych postanowień. Dla uczniów jest to niestety czas ciężkiej nauki. Niedługo czeka nas egzamin, a zaraz po nim wystawianie ocen. Trzeba się przyłożyć, bo chyba każdy z nas chce dostać te wymarzone procenty na teście i dobrą średnią na świadectwie. Na przeszkodzie stoi jednak jedna rzecz. Nauka. Nigdy nie mamy na nią czasu, a jak już go znajdziemy, to nie wiemy, jak się za nią zabrać. W tym artykule pokażemy Wam 9 wskazówek dotyczących nauki.

1. **Zawsze ucz się w miejscu cichym, gdzie możesz się skupić.** Jeżeli łatwiej zapamiętuje Ci się przy muzyce, wybierz taką, która nie posiada słów, tylko samą melodię. Dzięki temu nie będziesz się skupiał na piosence tylko na nauce.

2. **Przekładaj ciężkie i niezrozumiałe teksty na swoje własne słowa.** Nigdy nie ucz się tekstu "na blachę", nie wiedząc, co on znaczy. Taka nauka pójdzie na marne, bo niezrozumiałego tekstu będziesz się dłużej uczyć, a potem szybko go zapomnisz. łącz wyobraźnię i skojarzenia. Lepiej zapamiętasz.

3. **Nagradzaj siebie.** Dzięki temu będziesz widział postępy, a dodatkowo taka nagroda motywuje. np. jeżeli masz do nauczenia 120 dat, za każde 20 zapamiętanych, zrób sobie przerwę na gorącą czekoladę i ciastko.

4. Jeżeli jesteś wzrokowcem, **rób przejrzyste i kolorowe notatki.** Często na nie zerkaj. Staraj się zapamiętywać wygląd notatki i potem odtwarzać sobie ją w głowie.

5. **Oszukuj umysł.** Może to zabrzmie trochę śmiesznie, ale tak, staraj się oszukać umysł. Stosuj metodę zasłania części materiału, którego się uczysz. Jeżeli powiedzmy, masz do nauczenia się materiał wielkości kartki A4, zasłoń 3/4 kartki i na razie ucz się tylko tej części. Potem dodaj kolejną część kartki. Czyli ucz się tylko z połowy kartki. I tak dalej i tak dalej. Dzięki temu, po pierwsze, motywujesz się, po drugie, nie odpycha Cię ilość materiału, po trzecie, widzisz swoje postępy.

6. **Lepiej uczyć się mniejszą ilością materiału, ale za to częściej.** Systematycznie. Dzięki temu nie tylko zapamiętasz to lepiej, ale też na dłużej. Poza tym według mnie lepiej jest poświęcić 20 minut dziennie, niż 4 godziny jednego dnia.

7. **Twórz historyjki.** Każdy z nas chyba zna krótki tekst: "Na siedmiu górach piętrzy się Rzym". Dzięki właśnie takiemu głupiotkiemu tekstowi każdy pamięta legendarną datę założenia Rzymu (753r.) Starajcie się tworzyć właśnie takie historyjki, z którymi dana data czy wydarzenie będzie Ci się kojarzyć. Takie zdania potrafią zostać w głowie nawet do końca życia. Ja np. do tej pory pamiętam wierszyk z podstawówki "8 x 7 = 56, bo człowiekowi chce się jeść." Śmieszne? Śmieszne. Ale za to pamiętasz to zawsze i wszędzie.

8. **Ucz się za pomocą zabawy.** Twórz dla siebie quizy czy zabawy, które pozwolą Ci w wesoły sposób zapamiętać informacje. Np. do nauki słówek (w moim przypadku z języka angielskiego) polecam stronę [quizlet.com](http://quizlet.com). Wpisujesz tam słówka po polsku i po angielsku, a następnie strona tworzy dla Ciebie quizy i zabawy, w których uczysz się właśnie tych słówek.

9. **Używaj techniki odpowiedniej do twojej osoby.** Co to oznacza? Oznacza to, że jest wiele rodzajów ludzi i każdemu w inny sposób jest łatwiej się uczyć. Może jesteś wzrokowcem, a może raczej słuchowcem? Porób testy i sprawdź. Dzięki temu na pewno będzie łatwiej dobrać Ci sposób uczenia się.

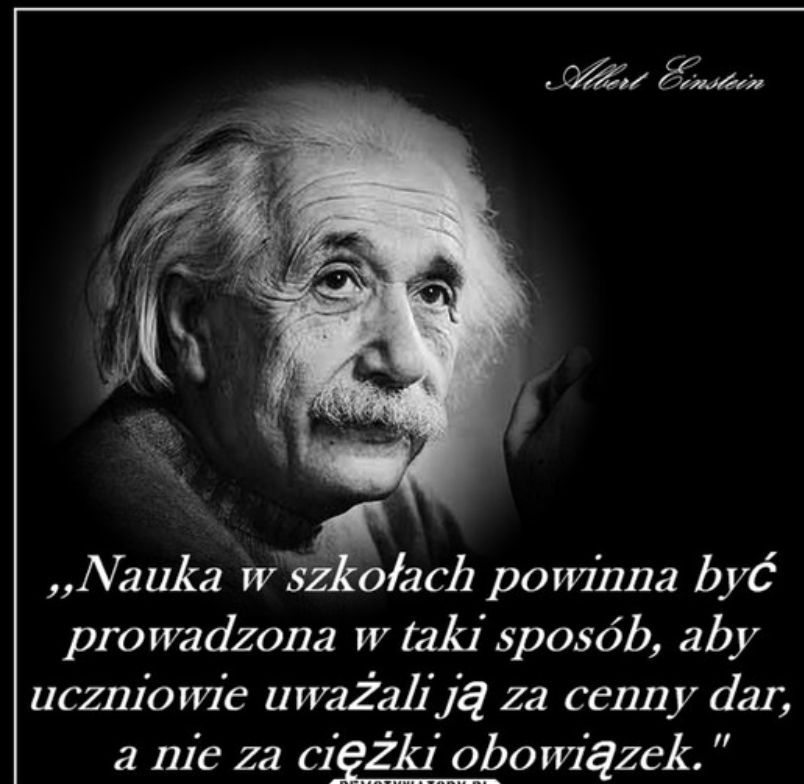
Mam nadzieję, że te sposoby choć trochę pomogą Wam skuteczniej się uczyć. Wszystkim szóstoklasistom i trzeciogimnazjalistom życzę jak najlepszych wyników na testach i wymarzonych średnich. (JL)



## Nauka

Im więcej masz czasu na nią, tym mniej go poświęcasz

[www.demotywatory.pl](http://www.demotywatory.pl)



*Albert Einstein*

**„Nauka w szkołach powinna być prowadzona w taki sposób, aby uczniowie uważali ją za cenny dar, a nie za ciężki obowiązek.”**

[DEMOTYWATORY.PL](http://www.demotywatory.pl)

## Zawody tenisowe na szczelbu wojewódzkim!

W poniedziałek 29 lutego br. odbyły się ćwierćfinały wojewódzkie w drużynowym tenisie stołowym. W zawodach wystartowała drużyna chłopców z naszej szkoły, w której zagraли: Jacek Thomas i Przemysław Winowiecki oraz drużyna dziewcząt, w której zagrały: Julia Kała i Karolina Kotuniak. W kategorii dziewcząt wystartowały trzy drużyny. Nasze zawodniczki zajęły 2 miejsce, ulegając drużynie z Rynażewa 3:1. Do półfinału wojewódzkiego awansuje pierwsza drużyna z czterech ćwierćfinałów oraz jedna dodatkowa drużyna z najlepszym bilansem punktowym. Udało się! Dziewczyny zdobyły najlepszy bilans punktowy z pośród drużyn i awansowały do półfinałów wojewódzkich. Lepiej wypadli nasi chłopcy. Zdobyli 1 miejsce, a w całym turnieju przegrali tylko jednego seta. O dalszych losach tenisistów z Gimnazjum nr1 dowiedzie się w następnym numerze. Powodzenia „Pingpongiści”!

Jacek Thomas

## Mój pomysł na nudę.

### 1. Czytanie książek

Poprawiają sen. Kilkanaście-kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem

Pogłębiają wiedzę. Wszystko, cokolwiek czytamy, pozostaje w naszych umysłach.

Wzbogacają słownictwo. Wspomagają łatwość wypowiedzania się.

. Ćwiczą myślenie analityczne. Często zdarza nam się, że czytając książkę, zgadujemy jej zakończenie.

### 2. Siłownia

Energia- Ćwiczenia sprawiają, że w ciągu dnia jesteś pełny energii.

Stres-ruch fizyczny powoduje spalanie kortyzolu - hormonu stresu.

Dobry sen-ćwiczenia to najlepsze lekarstwo na dobry sen. Po wysiłku fizycznym zaśniesz szybko, a obudzisz się wyspany. Twój sen będzie głęboki i zdrowy.

Spalanie kalorii- Ćwiczenia to najlepszy sposób na stracenie wagi.

Doskonale wiemy, że diety są często niewypałam. Za to ruch fizyczny na pewno przyczyni się do tego, że stracisz kilka kilogramów.

### 3. Słuchanie muzyki

Polepsza się nastrój.

Stajesz się wrażliwszy.

Relaksujesz się słuchając swojej ulubionej muzyki.

### 4. Jazda na rowerze

Przebywanie na świeżym powietrzu.

Zdrowy i rekreacyjny sport.

Podczas jazdy wydzielają się hormon szczęścia.

Tak więc oderwijmy się od komputerów, telewizorów i sięgnijmy po coś lepszego; książkę, rower czy choćby długi spacer z psem. Monia :)

## Ćwiczymy....

Jedno z postanowień noworocznych brzmi : „Zaczę ćwiczyc i zaczę zdrowo się odżywiać!” . Styczeń i luty to miesiące, kiedy siłownie są pełne, lecz zapal mija, kiedy nie zauważamy pierwszych efektów. Ćwiczenia na siłowni jak i w domu nie dają od razu wymarzonych efektów. Aby cokolwiek „zobaczyć”

potrzebna jest żmudna praca i systematyczność. Przedstawię kilka łatwych, a przynoszących efekt ćwiczeń. Na rozgrzewkę proponuję bieganie. Zgodnie z przedstawioną wyżej tabelką. A następnie ćwiczenia o których wspomniałam. :) Ćwiczenia na pośladki  
1. Leżąc na plecach, podnosimy miednicę.

Powtarzamy 50 razy, a na koniec trzymamy w górze ok. minutę.  
2. W pozycji „pieska” unosimy wyprostowaną nogę i robimy wymachy ok. 60 razy na nogę.  
3. Schodząc na czworaka, opierając się na przedramieniu, unosimy w górę zgiętą nogę.  
4. Na końcu również w pozycji z ostatniego ćwiczenia, unoszoną

nogę prostujemy w powietrzu i zginamy. Ćwiczenia na nogi. Leżąc na boku unosimy nogę po 8 razy każdą .PAMIĘTAJMY, ABY LEZEĆ PROSTO.  
**Ćwiczenia na brzuch**  
1. Pozycja deski, czyli podpierając się tylko na przedramieniu unosimy miednicę do góry po 15 razy.  
2. Zakładając zgiętą nogę, na

drugą wyprostowaną w powietrzu, opuszczamy i podnosimy je do góry.  
3. W pozycji do brzusków prostujemy nogi i wracamy do pozycji wyjściowej.  
4. Leżąc na plecach, unosimy nogę wyprostowaną, podtrzymując drugą zgiętą na podłodze. Na koniec dam składniki na pyszny, prosty

i nisko kaloryczny koktajl, który każdy może zrobić sam w domu! :)  
Szpinak - 50 g (2 garści)  
Seler naciowy - 45 g (1 lodyga)  
Natka pietruszki - 12 g (1 łyżka)  
Kiwi - 75 g (1 sztuka)  
Pomarańcza - 240 g (1 sztuka)  
Sok z cytryny - 12 g (2 łyżki)  
Julia Smuniewska

## Warto obejrzeć.

Tegoroczna gala Oscarów już za nami, a wśród nagrodzonych znalazły się takie filmy jak „Zjawa” czy „Mad Max”, moją uwagę jednak przykuł film, który niedawno miałem okazję obejrzeć, czyli - „Pokój”. Film opowiada historię matki i jej syna, którzy przez wiele lat byli więzieni przez nieznanego człowieka w tak zwanym „Pokoju”. W końcu jednak udaje im się uciec, lecz teraz muszą stawić czoła nowym problemom, światu, którego już nie znają. Film jest dosyć zawily fabularnie, jednak ostatecznie prosty w odbiorze. Na początku warto wspomnieć, że na medal spisali się aktorzy, dzięki którym widz nie dostrzega postaci odtwarzanych przez aktorów przed kamerami, lecz prawdziwych ludzi, którzy żyją swoim życiem i widać, że włożyli w to bardzo dużo pracy. Ze strony fabularnej film może się wydawać pozornie nudny, ale tak nie jest. Od pierwszej minuty z wielkimi emocjami obserwujemy losy bohaterów i kibicujemy im w dalszych zmaganiach. Każdy, kto obejrzał ten film, zapewne może potwierdzić, że kryje się w nim pozornie niedostrzegalny lecz jednak prosty do odnalezienia morał, mówiący o tym, że należy doceniać każdą chwilę wolności, bo nie wiadomo kiedy możemy ją stracić. Natomiast mówiąc o stronie wizualnej, to jest ona moim zdaniem po prostu rewelacyjna, jednak nie jestem ekspertem w tej dziedzinie, więc nie będę wgłębiał się w szczegóły. Podsumowując „Pokój” jest jak najbardziej wart obejrzenia, a ja oczywiście polecam. K.P.



## Odkrywamy Wam siebie!

Poznaliście już Julkę Smuniewską - dziewczynę wielbiącą aktywność fizyczną w każdej postaci, która w naszej gazetce zajmuje się przygotowaniem felietonów na temat sportu. Przybliżyłam wam również postać Julki Leśniewskiej - zapalanej fanki fotografii, która pisze artykuły na temat wydarzeń w szkole. W tym artykule chciałabym, abyście poznali Darię Cyrę.

Daria - to pogodna, piętnastoletnia dziewczyna z wieloma marzeniami. W naszej gazetce „Top Uczeń” pisze na temat bieżących spraw oraz przeprowadza wiele ciekawych wywiadów. Nasza redakcyjna koleżanka bardzo dobrze się uczy, ponadto nie interesuje się tylko dziennikarstwem. Jej największą pasją jest tenis ziemny. Gra w niego już kilka lat i staje się coraz lepsza. Jej marzeniem jest, jak pewnie marzenie każdego tenisisty, zagranie na „The Championships, Wimbledon”. Daria choć pragnie zostać światowej sławy tenisistką, to chciałaby nieść ludziom pomoc, zostając lekarzem. Poza tym bardzo lubi biologię, interesuje się sportem i oprócz tego wszystkiego świetnie gra w siatkówkę, choć jak sama mówi: „Tenis to coś nad czym na razie chcę się skupiać, oprócz nauki oczywiście...”

Daria jest wечно uśmiechnięta, często żartuje, a przede wszystkim jest osobą o bardzo wielkim i dobrym sercu otwartym na pomoc innym. Tak więc widzicie, można mieć pasję i dobre oceny. A do tego szacunek rówieśników.

Agata

