

Drodzy Czytelnicy!

W naszej szkole realizowany jest program edukacyjny „Trzymaj Formę!”, który został zorganizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny. Jego celem jest trwałe kształcenie prozdrowotnych nawyków poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. Dlatego w tym numerze gazetki znalazły się artykuły, dotyczące różnych dyscyplin sportu oraz zdrowego odżywiania.

17 lutego obchodzimy Światowy Dzień Kota, w związku z tym mamy dla Was trochę informacji na temat mruczących domowników. Zapraszamy również do czytania stałych rubryk, w których jak zawsze znajduje się twórczość uczniów, czy kącik kulinarny.



Dzień Świętego Walentego  
To dzień dobry dla Każdego!  
W tym dniu wszyscy to  
wyznają,  
Że chcą kochać i kochają!

*Wszystkiego najlepszego z  
okazji Walentynek, życzy  
Redakcja!*



## Sport – to się opłaca

W ostatnim czasie uprawianie sportu stało się bardzo modne, jednak nie wszyscy mają na to czas. Systematyczne ćwiczenia są wyjątkowo ważne, aby utrzymać kondycję fizyczną, być zdrowym oraz ładnym. Trzeba pamiętać, iż wystarczy zaledwie 1 godzina dziennie i efekty będą rewelacyjne!

Oto 10 zalet uprawiania sportu:

1. Wydłuży ci długość życia (nawet o kilka lat).
2. Twoje samopoczucie ulegnie poprawie (będziesz weselszy).
3. Twój organizm będzie odporniejszy na infekcje (mniej bólu gardła).
4. Zmniejszy się ryzyko zawału serca, udaru mózgu, cukrzycy i nowotworów.
5. Zdobędziesz ładną figurę - skorygują ci się wady postawy oraz wyszczuplejesz.
6. Będziesz wyglądać młodziej.
7. Poprawi się wygląd twojej skóry.
8. Poradzisz sobie ze stresem (mniej nerwów na egzaminach).
9. Gry zespołowe nauczą cię współpracy.
10. Polepszy ci się koncentracja (szybciej zrozumiesz materiał, np. z matmy).

I, jak? Opłaca się uprawiać sport? Niestety, lekcje wychowania fizycznego nie wystarczą, więc warto zapisać się na zajęcia dodatkowe, nieprawdaż?

Konstancja Iwona Porzycka



## Ping-pong w naszej szkole

Jedną z najpopularniejszych rozrywek na przerwach międzylekcyjnych jest gra w ping-ponga. Nie wymaga ona specjalistycznego sprzętu ani dobrej pogody, wystarczy stół rozstawiony na korytarzu, paletki i piłeczka. Istnieje parę sposobów gry w ping-ponga, lecz niewiele osób przejmuje się wyszukanyymi zagraniami i taktyką. Ważna jest dobra zabawa oraz spędzanie czasu w towarzystwie kolegów i koleżanek.

Tenis stołowy niesie ze sobą dużo korzyści dla zdrowia: poprawia koordynację i precyzję ruchową oraz ćwiczy spostrzegawczość. Grając w ping-ponga, trzeba się skupić, co pomaga w koncentracji na następnej lekcji. Ponadto, wszyscy wiemy, że ruch to zdrowie, a jeżeli rozgrywka jest emocjonująca i sprawia nam radość, tym lepiej.

Ping-pong jest ulubionym sportem wielu uczniów, którzy wyśmienicie bawiąc się, dbają o swoje zdrowie.

Jasiek Wojciechowski



**„Moja radość”**  
 Radość to moja kotka,  
 Moja łaciata psotka.  
 Ma na imię Franka,  
 Rozrabia od poranka.  
 A wieczorem jej mru -  
 mru  
 Ukołysze nas do snu.  
 Mycie nigdy jej nie  
 nudzi,  
 Chociaż wcale się nie  
 brudzi.  
 Kocha leżeć na  
 grzejniku,  
 Chociaż miejsca ma  
 bez liku.  
 Biega często jak  
 szalona,  
 Z psem się bawi  
 niezrażona.  
 Kiedy hau – hau pies  
 zaszczeka,  
 Gdzie pieprz rośnie nie

Kiedy czegoś bardzo  
 chce,  
 Miauczy miao – niech  
 każdy wie.  
 Kiedy słycać chrup –  
 chrup –chrup,  
 Zjada karmę – ma jej  
 w bród.  
 Jakby tego było mało,  
 Często zjada szynkę  
 całą.  
 Gdy Franuszka  
 zaginęła,  
 Czarna rozpacz nas  
 objęła.  
 Gdy sąsiadka ją  
 ujrzała,  
 Jak sto nieszczęść  
 wygląda.  
 Wszyscy bardzo ją  
 kochamy,  
 Wszyscy także  
 pamiętamy,

Że już w życiu ciężko  
 miała  
 Straż Dla Zwierząt ją  
 przysłała.

Ala Dąbkowska



**„Król Kot”**

**Król naszego domu, szarobury kot,  
 Granica jego państwa to sąsiadów płot.**

**Jego tronem kanapa, z której rządzi domem,  
 Imć Picław – kot przybłąda – taki to jest fenomen.**

**Rano po dźwięku budzika, słycać donośnie MIAUUU!  
 To znaczy, że król jest głodny i trzeba szybko wstać.**

**Zwinny jak wąż grzechotnik wysuwa się przez drzwi,  
 Na spacer, po którym zawsze twardo jak kamień śpi.**

**Język króla Picława pełen jest dziwnych zwrotów,  
 Poznali go poddani, by uniknąć kłopotów.**

**Drap, drap i szur, szur – skończona toaleta,  
 Czyli na posprzątanie czeka królewska kuweta.**

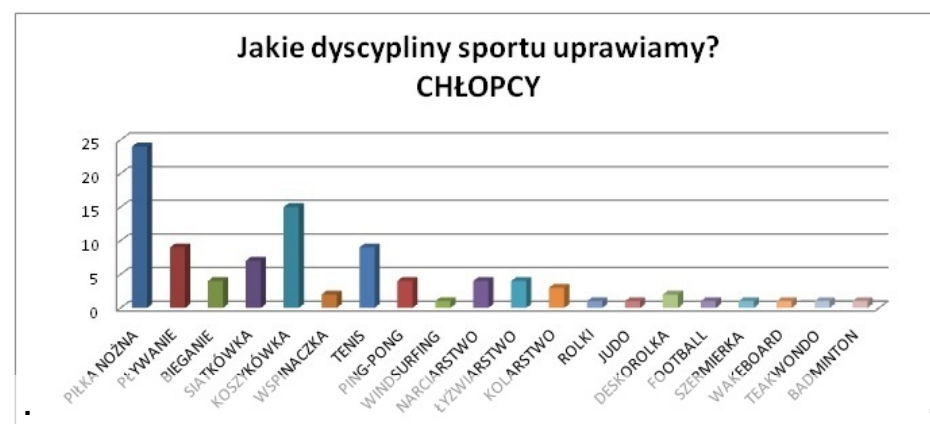
**Mrauuu i tym podobne snują się wokół jedzenia,  
 A włączony motorek to znak zadowolenia.**

**Piąty już miesiąc panuje na zamku – w naszym domu,  
 I chociaż jest czasem marudny, nie oddam go nikomu!**

**Maria Koperwas**

**ANKIETA „Żyj zdrowo” - opracowała Zuzia Skonka**

W szkole została przeprowadzona ankieta na temat uprawiania sportu, poniżej prezentujemy wyniki.





## STRONA MŁODEGO LITERATA

## „Mój Przyjaciel”

W czasie ubiegłorocznych ferii zimowych pojechałem na kilkudniowy obóz z kolegą Maćkiem. Zastanawiałem się, czy można go nazwać przyjacielem, był on dla mnie bardzo uprzejmy i miły, lubiliśmy się.

Po przyjeździe do ośrodka szkoleniowego zostaliśmy zakwaterowani w jednym pokoju, postanowiłem zadać Maćkowi bardzo ważne pytanie:

- Jaką osobę uważasz za przyjaciela, jak powinna zachowywać się względem ciebie?
- Przyjacielem jest ten, komu zawsze można ufać i polegać na nim – odpowiedział Maciek.

Następnego dnia, wracając ze stołówki, zobaczyłem na korytarzu różową belę, przypominającą watę cukrową. Z ciekawości wziąłem ją do ręki i poczułem ogromny ból.

- A! Jak boli! – krzyknąłem i oszołomiony poszedłem położyć się na łóżku. Niestety, po przekroczeniu progu pokoju zasłabłem.

Maciek przybiegł i zobaczył mnie, klęczącego na podłodze z zakrwawioną dłonią.

- Co ci jest! – zawołał przerażony.
- Dotknąłem tę belę, leżącą na korytarzu – odpowiedziałem.

- Przecież to włókno szklane! Nie można go brać do rąk, a tym bardziej ścisnąć. Szybko jedziemy do lekarza – oznajmił stanowczo.

Maciek zabrał mnie do chirurga, który powyjmował mi włókna z ręki i założył opatrunek. Kiedy już po wszystkim uświadomiłem sobie, co stało się, pomyślałem, że Maciek na pewno jest moim przyjacielem. Zaopiekował się mną, gdy zaszła taka potrzeba. Dziś po upływie roku od tamtego wydarzenia wiem, że mogę na nim polegać i zawsze otrzymam od niego wsparcie w trudnych sytuacjach.

Mateusz Wyszkowski

## „Pani Zima”

Pani Zima trochę zła  
nie najlepszy humor ma.

Złapie za nos, szczyplnie w uszki  
sypnie puchem jak z poduszki.

Gdzieś pobiegnie na chwileczkę,  
aby zmrozić małą rzeczkę.

Bałwanowi urwie guzik,  
nochal z marchwi mlask – do buzi.

Stuk, stuk obcasy lodowe  
wielkie sople ma na głowie.

Z mrozem tańczy pięknie walca,  
wciąż wirując jak na palcach.

Lecz gdy tylko słońce świeci  
i radośniej jest na świecie,

kap, kap Zimie płyną łzy  
w łez kałużach to – nie – my.

Pola Król

## „Czekam na wiosnę”

Skończy się zima, zacznie się wiosna,  
Niedługo będę bardziej radosna,  
Lubię słończko, trawę, kwiaty  
I na rowerach wycieczki z bratem.  
Dużo roboty w ogródku mamy  
I razem z mamą kwiaty wsadzamy.  
Potem lejemy je gęsto wodą,  
Aby nam rosły ładnie i zdrowo.  
Wyrosną kwiaty żółte jak słońce,  
Będą duże i pachnące jak na łące.  
(I tak tej wiosny wyglądam z okna  
A tu na razie plucha żałosna.)  
Posadzone równiutko kwiatki,  
Będą cieszyć oczy moje i mojej sąsiadki.  
A gdy moja babcia przyjedzie w odwiedziny,  
Na tarasie czerwone pelargonie posadzimy.  
A gdy silny wiatr się zerwie przed burzą  
I krople deszczu popłyną z nieba.  
Zielone listki zadrżą na wietrze,  
Niektóre płatki polecą do nieba.  
Gdy wzejdzie słońce i krople osuszy,  
Ziemia zapachnie jak w dzikiej głuszy,  
A wiatr wśród fali łąk szumiących i kwiatów  
powodzi,  
Będzie kołysał przyjemnie jak na łodzi.

Joanna Pogonowska



## „Droga do szkoły”

Gdy rano idę do szkoły,  
świat od razu staje się wesoły.  
Uśmiecham się szeroko,  
a żółte słońce świeci wysoko.  
Idę przez łąki i lasy,  
zbaczając troszeczkę z trasy.  
Z nieba szarości płaszcz spada,  
czyżby ranek zapowiada?  
Nagle słychać gdzieś z daleka,  
hau – hau, jakiś pies radośnie szczeka,  
a na końcu krętej dróżki,  
mój kolega je słone paluszki.  
Słyszac ćwir – ćwir, idziemy przez drzew stada,  
zebrała się ptaków duża gromada,  
przyjaciel mój co ma złote serce,  
zawsze pomoże, nawet w trudnej rozterce.  
Kota mrużącogo ominęliśmy z dala,  
co się na słońcu chyba opala.  
Nagle słychać wrr – wrr odgłosy silnika,  
czy to autobus w oddali znika?  
Szybko jak strzała za nim pobiegliśmy  
i całą drogę się głośno śmiaaliśmy.  
Wysoko jak kangury skakaliśmy z radości  
i cieszyliśmy się z naszej młodości.

Michał Jastrzębski



**Gdzie warto pojechać?****Muszyna**

Maszyna jest miastem uzdrowiskowym w Małopolsce, oferuje turystom możliwość pobytu w sanatoriach, zakładach przyrodoleczniczych, pensjonatach i licznych domach wypoczynkowych. Znajduje się tu również wiele spacerników oraz ścieżek rowerowych.

Na spacerzy najlepiej udać się do Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Można także spędzić czas w kompleksie basenów i na placach zabaw. Warto również zwiedzić ruiny zamku starostów Państwa Muszyńskiego oraz Muzeum Regionalne PTTK znajdujące się w dworze starostów. W Muszynie nie da się nudzić, a każdy znajdzie sobie jakieś zajęcie.

Zofia Dreger

**Jedz zdrowo i kolorowo"****Warzywa**

Warzywa stanowią doskonałe źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego w naszej diecie. Wyróżniają się dość dużą zawartością wody, co sprawia, że są niskokaloryczne. Cechują się także bogactwem witamin (beta karoten, z gr. B, C, E, K i PP) i minerałów (sód, potas, mangan, wapń, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod). Warzywa dają nam siłę. Zielony groszek, brokuły czy szparagi bogate w witaminy z grupy B, słońce i rzepa zawierające wapń czy wreszcie fasola, groch i szpinak pełne magnezu to produkty, bez których trudno nam sobie wyobrazić zdrowe i silne mięśnie.

Gdy w każdym posiłku znajdują się warzywa lub owoce, łatwiej jest zapanować nad głodem i ograniczyć ilość zjadanych słodczy. Im więcej zielonych warzyw, takich jak sałata, brokuły, brukselka czy kapusta znajduje się w naszej diecie, tym silniejszy jest nasz układ odpornościowy. Zawarty w warzywach błonnik pokarmowy spełnia bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego, zapobiegając zaparciom. Wpływa również korzystnie na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi.

Zdrowa dieta, pełna warzyw i owoców, dostarcza wiele przyjemności ze względu na ogromną różnorodność gatunków i odmian dostępnych przez cały rok. Jest ich tak dużo, że nawet najbardziej wybredni amatorzy będą usatysfakcjonowani. Specjaliści do spraw żywienia i diety w opracowanym przez nich Narodowym Programie Zdrowego Odżywiania zalecają jedzenie warzyw i owoców 5 razy dziennie. Bez nich żaden ludzki organizm nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo.

Joanna Pogonowska

**Salatka jarzynowa**

Składniki:

- 4 średnie ziemniaki
- 3 średnie marchewki
- 3-4 jajka
- 4 ogórki kiszzone
- duże jabłko
- puszka groszku konserwowego
- 6 łyżek majonezu
- łyżka musztardy
- sól, pieprz

Najpierw ugotuj ziemniaki, marchew oraz jajka na twardo. Następnie jajka i warzywa wystudź, potem pokrój w kosteczkę razem z ogórkami i jabłkiem. Wsyp do miski i wymieszaj razem z groszkiem. Dodaj musztardę i majonez. Do smaku przypraw solą i pieprzem. Na koniec odstaw na min. pół godziny.

Smacznego!

**WARTO PRZECZYTAĆ****Koalicja Szpiegów" - wyścig za prawdą!**

„Koalicja Szpiegów” jest to przygodowo-detektywistyczna seria książek Agnieszki Stelmasyk, składająca się z trzech części: „Luminariusz”, „Baza G-8” i „Misja Hexi Pen”. Autorka opisała historię trójki dzieci: Roberta, Harriet i Davida, którym w tajemniczych okolicznościach zginęli rodzice, jednak żadne z nich nie wierzy w ich śmierć. Pewnego dnia Robert znajduje zagadkowy list, którego autor zapewnia go, że zna prawdę o wypadku jego rodziców. Harriet i David także dostają podobne listy. Dzieci decydują się wyruszyć na wyprawę, aby odkryć prawdę o zaginięciu swoich rodziców. Przeżywają wiele niebezpiecznych przygód, podróży i spotkań z ludźmi, którzy nie zawsze mają wobec nich dobre zamiary... „Koalicja Szpiegów” to bardzo ciekawa i wciągająca seria książek. Polecam ją wszystkim, lubiącym wartką akcję, tajne szyfry oraz niebezpieczne przygody. Z pewnością nie będziecie żałować czasu spędzonego na czytaniu kolejnych książek.

Maria Koprewas

