

UWAGA KONKURS!!!

„W ŚWIECIE PANA ANDERSENA...”

Więcej informacji na „Tablicy ogłoszeń”
s.12

Wiosna nadchodzi!

„Z odejściem zimy każdy z nas zaczyna o siebie bardziej dbać. Staramy się lepiej odżywiać, uprawiać sporty i zmienić coś w swoim wyglądzie. A skoro o tym mowa...” Czytaj w naszej gazetce, jak zadbać o zdrowie fizyczne i dobrze wyglądać wiosną! Moda, ruch i zdrowe sałatki, a także trochę historii i tradycji: tylko u nas!

„Powitanie wiosny na świecie” s. 2
„Moda na wiosnę” s. 4
„Wiosenne zmiany” s. 6
„Coś lekkiego” s. 8



Jabłka

Google grafika



Andersen

Google grafika

Pora wysłać kartki

Króliczka wielkanocnego jeszcze nie mamy, ale i tak rozdajemy prezenty! „Tym razem Arbuz przynosi Wam świąteczne klimaty. W związku z tym, że zbliża się Wielkanoc, wysyłamy kartki do bliskich. Z życzeniami każdy pewnie sobie poradzi, a ja chciałabym pomóc w wykonaniu tego, na czym będziecie je pisać.” Świąteczne klimaty i pomysł na oryginalną kartkę z życzeniami.

„Pozytywny Arbuz” s. 10

Powitanie wiosny na świecie

Wiosna symbolizuje początek nowego życia. Nic dziwnego, że na całym świecie świętuje się jej nadejście. Przedstawiam wam 5 państw, w których inaczej niż w Polsce obchodzi się święto wiosny.



Baba Marta

Google grafika

Baba Marta

Bułgarzy 1 marca obdarowują się białymi i czerwonymi amuletami: gałganki, zwitki nici lub laleczki pojawiają się tego dnia wszędzie. Widać je na rączkach dzieci, w warkoczach dziewcząt, w klapach marynarek, na drzewkach owocowych i krzewach winorośli. Czasem amulety mają postać chłopca Piżo i dziewczyny Pendy. Martenice sięgają tradycją 681 r., kiedy powstało państwo bułgarskie.

Lap Chun

Najwcześniej witają wiosnę Chińczycy - Nowy Rok obchodzony zgodnie z księżycowym kalendarzem jest równocześnie świętem wiosny. Rodowód tego ruchomego święta sięga kilka tysięcy lat wstecz. Obchody trwają ok. dwóch tygodni, choć najważniejsze jest kilka dni. W tym roku uroczystości rozpoczęły się w nocy z 25 na 26 stycznia, gdy w zodiakalnym cyklu nastąpił okres panowania Bawołu.



Nauruz

Google grafika

Nauruz

Pradawny zwyczaj nakazywał, by przed nadejściem równonocy dokładnie wysprzątać mieszkanie i obejście, oddać długi i pojednać się z bliźnimi. Główne danie sporządzano z siedmiu produktów roślinnych, których nazwy rozpoczynały się na literę "s" w alfabecie perskim: pszenica lub jęczmień, pudding z kielków pszenicy, suszone owoce oliwnika, czosnek, jabłka, jagody sumaka i ocet winny. Produkty symbolizowały po kolei: odradzanie się życia, dostatek, miłość, medycynę, piękno, wschód słońca i wytrzymałość. Haft sin (siedem "s") odnosi się do siedmiu sił stwórczych i siedmiu mocy, które je chronią. Innym popularnym daniem jest sumalak z wyrosniętych kielków pszenicy. W Uzbekistanie miele się je i gotuje w oleju bawełnianym z dodatkiem niewielkiej ilości mąki - wszystko trwa ok. 10 godz., ze śpiewami i z żartami.

Powitanie wiosny na świecie



Palenie figur podczas Las Fallas Google grafika



Palenie figur Google grafika

Ciepłe gacie

Pożegnanie ciepłych gaci to lokalny zwyczaj witania wiosny nad drugim co do wielkości norweskim jeziorem Femund (60 km długości, ponad 100 m głębokości). Obchodzone jest 17 maja wraz ze Świętem Niepodległości. Tego dnia ludzie ubierają się kolorowo, wychodzą na pierwsze spacer, odwiedzają sąsiadów. Femund odmarza dopiero na początku maja. Zniknięcie lodowej kry jest sygnałem do zmiany odzieży, nastroju i rozpoczęcia pracy w polu.

Las Fallas

Między 14 a 19 marca w wielu miastach Hiszpanii celebrowany jest zwyczaj Las Fallas (żagiew, pochodnia). Obchody polegają na paleniu wielkich figur z papier mâché (lub innych materiałów), które zaczęto sporządzać w XVIII w. Ta ludowa tradycja witania wiosny związana jest ze św. Józefem, patronem cieśli. W dawnych czasach to gildia cieśli rozpoczynała obchody Las Fallas, paląc niepotrzebne rzeczy. Na pierwszy ogień szły podstawki pod świece i kaganki, które przestawały być niezbędne wraz z wydłużającym się dniem.

Mam nadzieję, że ten artykuł przybliżył Wam obyczajowość innych narodów i ułatwił oczekiwanie na wiosnę.

Agnieszka Lesiakowska



Papierowe figury

Google grafika



Las Fallas

Google grafika

Moda na wiosnę



Bejsbolówka Google grafika

Z odejściem zimy każdy z nas zaczyna o siebie bardziej dbać. Staramy się lepiej odżywiać, uprawiać sporty i zmienić coś w swoim wyglądzie. A skoro o tym mowa...

Tegoroczna wiosna, choć za oknami szara i ponura, w modzie prezentuje się niezwykle kolorowo i wzorzysto. Na topie będą wszelkiego rodzaju foto nadruki, motywy kwiatowe, ale też bardziej jednolite, choć wcale nie bardziej pokorne, metaliczne ubrania. Do łask wracają czapki z daszkiem i plecaki zamiast torebek. Co tu wiele mówić, to trzeba zobaczyć! Choć na zewnątrz jeszcze za zimno na takie ekstrawagancje jak szorty czy sandaiki, to one i tak już pojawiły się w sklepach. A my chętnie uzupełnimy szafę przed



nadejściem nowego sezonu...

Dlaczego zawsze mówiąc o modzie, uwzględnia się jedynie damską odzież, a o męskiej albo powie się tylko kilka słów, albo zupełnie się ją pomija? Ja rozumiem, że chłopaki mniej się stroją i nie są w stanie spędzić pół godziny, wybierając ubranie do szkoły, ale nie można zapominać, że również występują na wybiegach. Dlatego teraz zaczynamy od mody męskiej. Tu nie ma dużego zaskoczenia - górują stylizacje sportowe. Wyżej wspomniane czapki z daszkiem, bluzy z „trójwymiarowymi” nadrukami, a przede wszystkim z kapturem, koszulki polo i kolorowe szorty - to "must have" tego sezonu. Zewnętrzne kieszenie i garnitury z krótkimi spodenkami w komplecie będą równie dobrze widziane. Nie są to duże wymagania. ;-)



Fotonadruk Google grafika

I teraz dopiero zaczyna się zabawa, bo pora powiedzieć o naszych dziewczęcych trendach. Plan jest taki: najpierw bluzy i kurtki, potem spodnie, a na koniec buty. Torebki pominęłam, bo w tej wiosny modniejsze są plecaki. ;-)

Ok. No to zaczynamy... Oczywiście nie muszę mówić, że trendy, o których wspomniałam przy okazji chłopaków i u nas obowiązują. Przecież niektóre z nas nienawidzą spódniczek i koronek, dlatego. Wytrwale czytajcie, będzie nie tylko o kieckach... Mam nadzieję, że to sobie wyjaśniłyśmy. ;-)

Zaczynamy, sukienki, bluzy

Moda na wiosnę

i tak dalej... Już mówiłam, że wzorzyste? To powtórzę jeszcze raz! Kwiaty, zwierzaki i inne motywy, byle jak najbardziej kolorowe. Oczywiście nie neonowe, bo to już było. (I nie wróci więcej... No ok. Może wróci. Kiedyś ;-)) Koszulom mówimy TAK. Bardziej zwiewnym i prześwitującym tkaninom też, ale nie w szkole. Fasony bluzek pudełkowe i trapezowe oraz odcinane pod biustem osobom, które chcą



Szorty

Google grafika

zamaskować trochę większy brzuch, poleca wielu projektantów. Warto zaopatrzyć się w takie z kopertowym wykończeniem. Już pojawiły się w naszych sklepach. Pomyślmy, czy to wszystko na ten temat. Nie! Jeszcze parki. To absolutny hit. Nie dość, że modne, to jeszcze praktyczne. Tego nie może zabraknąć. Dobrze, co do góry, to wszystko - czas na spodnie i spódnice.

Wiem, że się powtarzam, ale mam do powiedzenia jedno słowo: szorty. Nieważne, czy w podwyższonym stanie, dłuższe czy krótkie, jeansowe, czy zwykłe - królują i już. Poza tym rozkloszowane spódnice. Koniec. Za spódnicami nie przepadam, ale krótkich spodenek mam całą masę.



Parka

Google grafika



Koszula

Google grafika

No i na reszcie coś, bez czego żadna kobieta nie przetrwałaby minuty - buty! Uwielbiamy je, a te na wiosnę szczególnie. Szpilki. Kolorowe metaliczne, ale nie wszędzie, do szkoły niekoniecznie. Po lekcjach proszę bardzo, chodź polecałabym Wam wybierać te niższe. Botki na obcasie też, z koronkami - owszem, mokasyny w delikatnych barwach- aha, no i wsuwane trampki.

To wszystko. Teraz jak już to wiecie, możecie iść na zakupy. Miłego buszowania po sklepach.

Sylwia Kaczmarek

Wiosenne zmiany

Pełni werwy na wiosnę!

Wiosna powinna być czasem bogatym w energię i szczęście. W końcu budzimy się z "zimowego snu" i próbujemy coś zmienić, rozpocząć, otworzyć nowy rozdział w życiu. Często najprostsze przeszkody związane z przesileniem dają nam się we znaki. Obniżenie odporności, przeziębienia, częste zmiany pogodowe czy choćby pogorszenie nastroju. Pewnie nieraz spotkaliście się z tym. Zastanówmy się, czy stwierdzenie, że wiosna dodaje nam skrzydeł, jest prawdą. Oczywiście, że tak. Wystarczy tylko skorzystać z moich patentów, by wzmocnić organizm i cieszyć się w pełni nową porą roku.



Żółtko

Google grafika

Pomóż twarzy!



Jabłka

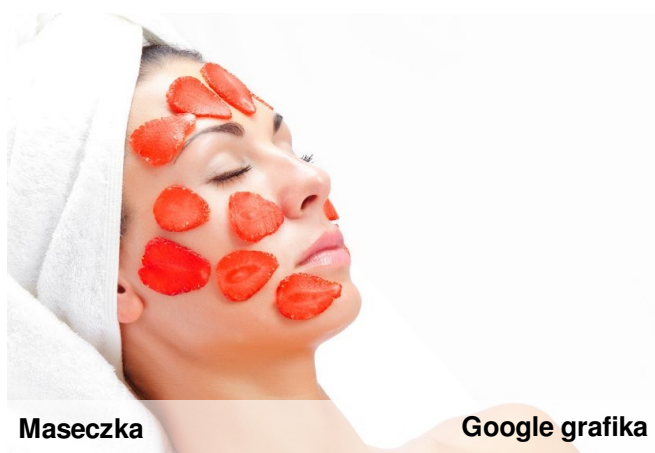
Google grafika

Stosowane od lat naturalne, domowe maseczki potrafią czynić cuda. Nie zawierają jakichkolwiek środków chemicznych i dbają o skórę twarzy równie dobrze, co te kupione w sklepach, a może nawet i lepiej. Możemy się również nacieszyć dodatkową chwilą relaksu.

Odpowiednią maseczką dla zmęczonej skóry będzie ta, przygotowana z jabłek. Zawierają mnóstwo witamin, wapnia i żelaza. Potrzebujemy: 1 starte jabłko, kilka kropelek oliwy i łyżkę twarożku. Wszystko mieszamy, następnie nakładamy na twarz i zostawiamy na około 20 minut.

Kolejna, z truskawek, działająca odmładzająco i przeciwzapalnie. Rozcieramy 2 lub 3 truskawki z łyżką oliwy i gotowe. Po 15 minutach możemy ją spokojnie zdjąć z twarzy i cieszyć się efektem.

Trzecia, specjalna dla oczu potrzebujących trochę werwy. Mieszamy żółtko z łyżką miodu oraz oliwą lub śmietaną. Nakładamy w okolicach oczu i nie usuwamy przez 20 minut lub więcej. Jak kto woli.



Maseczka

Google grafika

Wiosenne zmiany

Dużo się ruszaj!

Zdaję sobie z tego sprawę, że to temat powtarzany się co roku, ale biegi, spacer czy sporty zespołowe mogą pomóc w uodpornieniu organizmu na szkodliwe czynniki i poprawie kondycji. Sprawiają, że stajemy się pełni optymizmu i dumni z siebie po pokonaniu każdej bariery. Nadal brakuje chęci? Dorzucę kilka sposobów na motywację. Po pierwsze, patrzcie na efekty pracy i wysiłku, kiedy zdacie sobie sprawę, że godziny poświęcone na sport nie są bezcelowe. Skorzystajcie z treningów grupowych, gdyż w gronie znajomych łatwiej dokonać wielu zmian i utrzymać pozytywną siłę do dalszych ćwiczeń. Namówcie kogoś, żeby Wam towarzyszył. Tym sposobem staniecie się



Biegacz

Google grafika



Bieg to zdrowie

Google grafika



Bieg

Google grafika

czynnikiem motywującym dla siebie nawzajem. Dobrym sposobem może być również aerobik czy najprostsze ćwiczenia rozciągające. Zapomniałam o jeszcze jednej, ważnej rzeczy, a mianowicie o tańcu, dzięki któremu spalimy dużo kalorii i zdobędziemy nową pasję. ;) Chyba w końcu każdy chciałby dobrze się ruszać w rytm ulubionej muzyki.

Odpowiednie buty i strój to ważne ogniwa w przygotowaniach do wiosennych ćwiczeń. Korzystanie z nowej technologii coraz częściej ingeruje w sport, więc nie bójmy się zakupić choćby sport testerów, dzięki którym dowiemy się, jaki dystans już pokonał się oraz ile kalorii spaliliśmy. Takie gadżety uprzyjemnią nam wysiłek fizyczny. Do dzieła...

Sylwia Hoffman

Coś lekkiego ...

Boże Narodzenie, karnawał, właściwie zima jest czasem, w którym jemy troszeczkę więcej niż zwykle. Okres wzmożonych przyjęć i zjazdów rodziny. Jednak po tym wszystkim nadchodzi czas na zmiany. W kalendarzu zbliża się wiosna. Najwyższa pora, by przystopować i zjeść coś lżejszego. Nasze żołądki też muszą odpocząć. Dobrą, lekką i zawsze na miejscu przekąską mogą być surówki.

To idealny pomysł na coś szybkiego do zjedzenia. Bardzo dobrze nadaje się do ciepłych posiłków (np. obiadów), jak i do wzięcia do szkoły jako drugie śniadanie. Podam kilka przepisów. Mam nadzieję że wam się spodobają.



Rzodkiewki

Google grafika

Salata zielona ze śmietaną

SKŁADNIKI:

1 główka sałaty, 1 łyżeczka posiekanego koperku, 3-4 łyżki śmietany (można zastąpić jogurtem naturalnym), sól, 1-2 łyżeczki cukru, sok z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zdrowe liście sałaty bardzo starannie opłukać (najlepiej pojedyncze liście pod bieżącą wodą), odsączyć, pokroić nożem na mniejsze części i rozłożyć w salaterce. Koperek opłukać i drobno pokroić nożem. Śmietanę wymieszać z solą, sokiem z cytryny, cukrem, koperkiem i polać równomiernie sałatę.

Surówka z rzodkiewek i szczypiorku

SKŁADNIKI:

1 pęczek rzodkiewek, 1-2 łyżki pokrojonego szczypiorku, 2-3 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego, 2-3 łyżki zsiadłego mleka, sól, cukier

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rzodkiewki oczyścić, odciąć korzonki, starannie umyć i pokroić w cienki plasterki. Szczypiorek dobrze opłukać i drobno pokroić. Śmietanę wymieszać z zsiadłym mlekiem, solą (dodać pół łyżeczki cukru, jeśli chcemy surówkę łagodną), szczypiorkiem, zalać pokrojone rzodkiewki i wymieszać.



Surówka z rzodkiewek

Google grafika



Salata ze śmietaną

Google grafika

Coś lekkiego ...



surówka z cukinii

Google grafika

Sałatka z paluszków surimi

SKŁADNIKI:

1 opakowanie paluszków surimi, 1 opakowanie makaronu ryżowego, 1 ogórek zielony, 1 mały koperek, 2 – 3 łyżki majonezu, ząbek czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ryżowy przygotować wedle przepisu na opakowaniu. Paluszki surimi pokroić w kostkę. Ogórek umyć, obrać i tak jak w przypadku paluszków, pokroić. Koperek opłukać dokładnie i drobno posiekać. Ząbek czosnku precisnąć przez wyciskacz. Makaron po przestygnięciu pokroić lub pociąć nożyczkami (ja wolę drugi sposób, jest po prostu łatwiejszy). Tak przygotowane składniki przełożyć do miski (lepiej żeby była trochę większa, wygodniej będzie mieszać). Wszystko mieszamy z majonezem.

Mam nadzieję, że te kilka przepisów pomoże odciążyć choć trochę wasze żołądki. Przygotowanie jednej surówki nie powinno zabrać więcej niż 15 minut. Życzę SMACZNEGO!

Wiktoria Mazurczyk

Surówka z cukinii

SKŁADNIKI:

25-30 dag cukinii, 3-4 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego, sól, 2 łyżeczki cukru, sok z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię dokładnie umyć, obrać, pokroić wzdłuż, wydrążyć miąższ ze środka, pokroić w cieniutkie plasterki i wymieszać ze śmietaną, solą, cukrem, sokiem z cytryny. Cukinię można łączyć z owocami, np. soczystymi gruszkami, dojrzałymi jabłkami itp., i podawać na słodko.



Paluszki surimi

Google grafika



Sałatka z surimi

Google grafika

Pozytywny Arbuz

Króliczki!

Wesołego jajka!

Tym razem Arbuz przynosi Wam świąteczne klimaty. W związku z tym, że zbliża się Wielkanoc, wysyłamy kartki do bliskich. Z życzeniami każdy pewnie sobie poradzi, a ja chciałabym pomóc w wykonaniu tego, na czym będziecie je pisać. Przedstawię jeden ze swoich pomysłów. Mam nadzieję, że się spodoba.

Potrzebne nam będą:

- kartka A5 (połowa A4), dowolnego jasnego koloru;
- kartki z bloku rysunkowego, zielona i brązowa;
- korektor w długopisie;
- klej (dobrym wyborem będzie Magic);
- wata;
- żółty mazak.

Przed rozpoczęciem pracy pamiętaj o oczyszczeniu miejsca, w którym ją wykonujesz.

·Kartkę A5 składamy na pół wzdłuż krótszej krawędzi. Wydzieramy kawałek zielonego papieru i przyklejamy na dół.

·Z brązowego papieru wycinamy króliczki i przyklejamy je na trawkę.

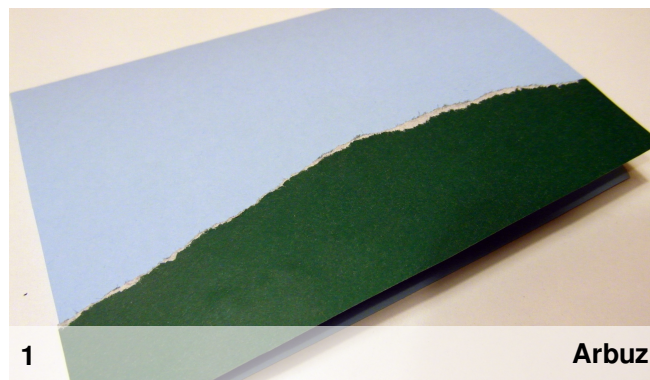
·Korektorem tworzymy małe kwiatuszki. Żółtym mazakiem robimy ich środki.

·Z waty robimy dwie kuleczki i przyklejamy jako ogonki króliczków.

Nasza kartka gotowa. Teraz wystarczy już tylko dodać życzenia. Miłej pracy :)

Arbuz

[pozytywny-arbuz.blogspot.com]



1

Arbuz



2

Arbuz



3

Arbuz



4

Arbuz

„Władca Pierścieni”

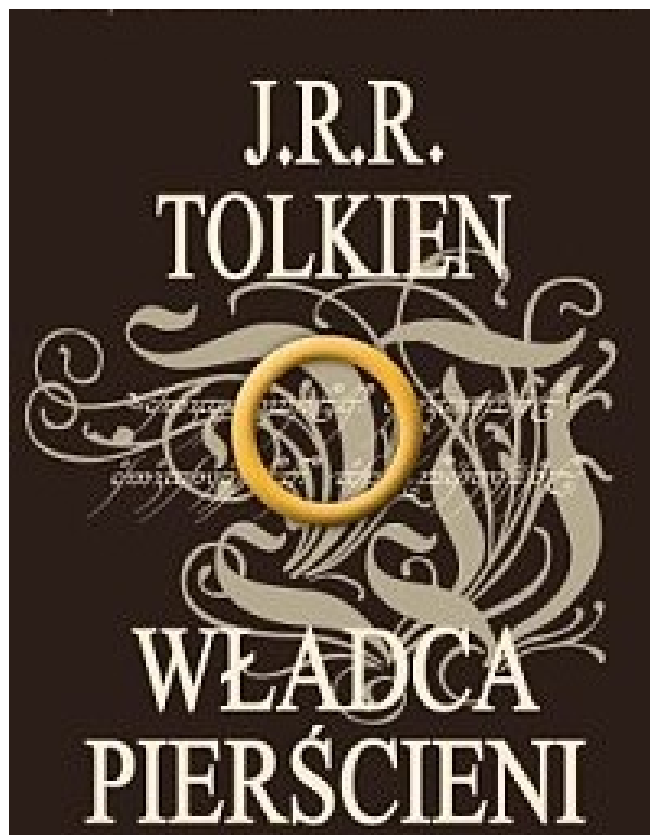
„Trzy Pierścienie dla królów elfickich pod niebem jasnym,
Siedem dla krasnoludzkich władców we dworach kamiennych,
Dziewięć dla ludzi, którym śmierć jest sądzona,
Jeden Czarnemu Władcy na czarnym tronie
W Mordorze, ziemi, gdzie Ciemność zalega.
Jeden, by nimi władać, Jeden, by je znaleźć,
Jeden, by je zgromadzić i wszystkie skrepować
W Mordorze, ziemi, gdzie Ciemność zalega.”

Tak zaczyna się słynna na całym świecie trylogia Johna Ronalda Reuela Tolkiena „Władca Pierścieni”. Kolejne części noszą tytuły: „Drużyna Pierścienia”, „Dwie Wieże”, „Powrót Króla”. Książka przenosi w mistyczny świat stworzony przez autora, w którym mieszkają dostojne elfy, uparte krasnoludy, waleczni ludzie, spokojne hobbity i przedwieczne potwory. Powieść zaczyna się, gdy jeden z Majarów - Sauron, sługa Morgotha, Władca Mordaru wykuwa dwadzieścia pierścieni władzy. Tylko jeden z nich wszystkich daje pełne panowanie. Oczywiście, a kto włada tym pierścieniem? Zgadnąć, człowieki!!! Oczywiście jest nim Sauron, który chce wykorzystać go do niecznych celów. (Nie powiem, jakich. Czytnijcie książkę, to się dowiecie.) Najbardziej w tej powieści podobało mi się, że stworzono odrębny świat ze swoimi problemami i postaciami, mimo faktu że są



Pierścień

Google grafika



Władca Pierścieni

Google grafika

„magiczne”, to mają wady podobne do ludzkich np. rasizm (Krasnolud Gimli i elf Legolas na początku książek nie pałają do siebie przyjaźnią ze względu na wspólną przeszłość ich ras), zdrada (chcąc wzbudzić waszą ciekawość, nie powiem wam, kto zdradza.), zakazana miłość międzyrasowa (nie ma mowy, bym wam powiedziała, kto z kim.), ale też niesamowity klimat z czasów magicznego lepszego naszego średniowiecza. Wbrew pozorom nie jest to drętwe i nudne (jak „ Krzyżacy”). Polecam „Władcę pierścieni” wszystkim tym, którzy czytali książki takie jak: „Eragon”, „Narnia”, „Hobbit”, „Percy Jackson i Bogowie olimpijscy”, „Wiedźmin”, „Zmierzch”, „Harry Potter” itp. Miłego czytania życzy wasza firma Rudy Kasztan i książki.

PS. Najlepsza jest wersja z obrazkami, (Alana Lee), choć ilustracje nie oddają tej magii.
Rudy Kasztan

Tablica ogłoszeń



UWAGA KONKURS!!!

Biblioteka szkolna zaprasza uczniów do udziału w konkursie plastyczno-literackim „W SWIECIE PANA ANDERSENA...”
Wykonaj pracę plastyczną lub napisz opowiadanie związane z postaciami i baśniowymi wydarzeniami H. CH. Andersena. Zapraszamy do udziału!

Redakcja PLUS4

Co się dzieje...?

W marcu sporo się dzieje w naszej szkole. Czy na pewno wiesz o wszystkim i pamiętasz daty uroczystości? My je przypominamy!

Redaktor Naczelna:
Sylwia Kaczmarek

Redakcja:
Patrycja Drzazga
Katarzyna Gwarda
Sylwia Hoffman
Maria Jodka
Natalia Kucharczuk
Agnieszka Lesiakowska
Wiktoria Mazurczyk

Opiekun redakcji:
p. Marta Sochacka

13 marca- Dni Otwarte w naszej szkole.

Wszyscy, którzy nie biorą w nich udziału są zwolnieni z zajęć lekcyjnych. ;-)

20 marca- wybory.

Będziemy głosować, kto będzie naszym reprezentantem w Młodzieżowej Radzie Miasta, oraz będziemy wybierać książki, które zostaną zakupione do naszej biblioteki.

23-25 marca- rekolekcje w Kościele Farnym.

Nie ma zajęć szkolnych, ale chodzimy na mszę.

poniedziałek i wtorek- 8.00- klasy 3, 9.30- klasy 2, 11.00- klasy 1

środa- 8.00-9.30- klasy 3, 2a i 2b, 9.30-11.00- klasy 1, 2c, 2d i 2e

koniec marca- Dzień Patrona szkoły.