TYGODNIK ostrołęcki
JUNIOR
www.juniormedia.pl

Zitajta!

Zespół Placówek Oświatowych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Kadzidle
Kościuszki 13
07-420 Kadzidło
Numer 16 03/21

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

Rozdajmy uśmiechy, empatią twarze ubierzmy.
Niech te święta będą piękne i my wszyscy w te święta lepsi.

Noc Wielkanocna jest nocą nadzwyczajną, kiedy moc zmartwychwstałego Chrystusa pokonuje ostatecznie siły ciemności i śmierci, zapala w sercach wierzących nadzieję i radość. *(Jan Paweł II)*

Życzymy WSZYSTKIM ciepłych i pełnych radosnej nadziei Świąt Zmartwychwstania Pańskiego spędzonych w zaciszu domowego ogniska, a także pogody ducha w tych ciężkich dla nas czasach.

Redakcja gazetki *"ZITAJTA!"*

W numerze marcowym

* Zwyczaje wielkanocne
* Wiosna- świat budzi się do życia
*Zapisane na kartach historii. Kim byli Żołnierze Wyklęci lub Niezłomni?
* *Życie czasem daje Ci bolesne nauczki,ale ...* Czym jest depresja?
* Światowy Dzień Liczby Pi
* Jak zrobić mazurek wielkanocny?
* Światowy Dzień Czytania Tolkiena
* Jak skupić się na zajęciach zdalnych?
* Piękny uśmiech nie tylko od święta
* Uśmiechnij się! Z uśmiechem Ci do twarzy!

Zwyczaje wielkanocne

Przysłowia związane z Wielkim Postem i Wielkanocą

Gdy w Popielec pogoda służy, suchą wiosnę wróży.

W piątek przed Wielkanocą, gdy deszczyk przerosi, pospólstwo urodzaje tego roku wnosi.

Deszcz w Wielki Piątek napycha każdy kątek.

W Niedzielę Kwietnia dzień jasny, jest to dla lata znak krasny.

Gdy na dzwony wielkanocne pada, suchość nam przez całe lato włada.

Środa Popielcowa rozpoczyna okres Wielkiego Postu. W tym dniu kapłan podczas wieczornych mszy posypuje głowy wiernych popiołem na znak pokuty, pokory i oczyszczenia z grzechów.
W **Niedzielę Palmową** w kościołach święci się palmy, które są symbolem odradzającego się życia. Poświęcona palma pozostawiona w wazonie ma chronić dom przed złymi ludźmi i nieszczęściem.
Święcenie pokarmów odbywa się w Wielką Sobotę. Dzisiaj święcimy w kościele tylko symboliczne pokarmy, np. jajka, chleb, kiełbasę, sól, chrzan oraz kawałek domowego ciasta, a dawniej święcono wszystko to, co miało być spożywane w czasie wielkanocnego śniadania.
Malowanie jajek, ozdabianie skorupek różnymi metodami, odbywa się w Wielki Piątek. W północnej części Polski ludzie robią kraszanki, czyli jaja barwione w naturalnych składnikach, np. soku z buraków, korze dębu czy łupinach cebuli. Nalepianki to jaja zdobione kolorowymi wycinankami z papieru, które są popularne w Krakowskiem i Łowickiem. Oklejanki, czyli wydmuszki, na które nakleja się wzory z rdzenia sitowia i kolorowej włóczki spotyka się w części mazowieckiej.
Śmigus-dyngus to zwyczaj polewania się wodą, który miał symbolizować oczyszczenie z brudu, chorób lub grzechu, albo budzenia się przyrody na wiosnę. ***Michalina Jaworska***

Również pisanki, najpowszechniej znany artefakt świąteczny, mają – jak się okazuje – rodowód przedchrześcijański. Malowanie jajek było praktykowane w kulturach prasłowiańskich.
(Wikicytaty)

21 marca
kalendarzowy początek wiosny

Wiosna
- świat budzi się do życia

Astronomiczna wiosna w tym roku zaczęła się 20 marca, a skończy 21 czerwca i zależy od układu planet. Rozpoczyna się w momencie równonocy wiosennej i trwa do przesilenia letniego. Jeżeli wybierzemy się do lasu, czy na łąkę, możemy już ją zobaczyć pierwsze oznaki wiosny, np.: bazie, krokusy, coraz bardziej zielenią się trawy i liście. Ale wiosną w lasach pojawiają się nie tylko rośliny, lecz także zwierzęta, takie jak jeże, niedźwiedzie, czy też w innych rejonach polski, borsuki. Trzeba pamiętać o tym, że dzikie zwierzęta są bardzo niebezpieczne, więc należy zachować czujność na spacerach w lesie. Teraz także do Polski przylatują ptaki (te same, które opuściły nasz kraj na zimę) Są to między innymi bociany, jaskółki, kukułki itd. Dzięki ptakom w lasach jest o wiele przyjemniej, ponieważ, jak wszyscy wiemy, śpiewają nam piosenki.

Lilianna Bogdańska

BOCIANY **Obraz wasi1370 z Pixabay**

Bazie **Pixabay**

Życie czasem daje Ci bolesne nauczki, ale to ze stawiania czoła przeciwieństwom losu bierze się siła. Czym jest depresja?

23 lutego obchodziliśmy Swiatowy Dzień Walki z Depresja. Jest ona czwartą najgroźniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Depresja to choroba psychiczna, która najczęściej objawia się nieuzasadnionym smutkiem, uczuciem bezsensu, sennością, zmęczeniem, poczuciem wyczerpania, zaburzeniami koncentracji, trudnością w podejmowaniu decyzji, zmniejszeniem satysfakcji i radości z realizowanych czynności i myślami samobójczymi do czego nieleczona może doprowadzić. Niestety tylko mniej niż 50 % potrafi skorzystać z profesjonalnej pomocy terapeutycznej. Na depresje chorują osoby starsze, dorośli, ale też i młodzież.

Depresja u nastolatków często jest przyczyną tego, że są oni w szkole wyśmiewani, rówieśnicy wytykają im ich różne wady, przezywają ich, że są np. głupi, grubi, co często nie jest prawdą, lecz oni po dłuższym czasie wmawiania im tego, sami zaczynają w to wierzyć. Niestety takie osoby boją się poprosić o pomoc, gdyż boją się być wyśmiane. Uważają, że nic nie ma sensu i, że nikt im nie może pomóc.

Wyróżniamy kilka rodzajów depresji. Endogenna, jest to jedna z najcięższych rodzai depresji. Występują w niej naprzemiennie okres poprawy i pogorszenia. Psychogenna, jest wtedy, gdy jest wiele trudnych do zrozumienia emocji lub traumatyczne przeżycia. Somatogenna, jest, gdy stan depresyjny utrzymuje się cały czas, często jej przyczyną są różne poważne choroby np. nowotworu. Depresja maskowana występuje, gdy osoba jest ciągle zmęczona lub ma zaburzenia snu, nie występują przy niej charakterystyczne objawy emocjonalne. Depresja poporodowa, która występuje u większości kobiet do piątego dnia po porodzie i jest ona krótka. Depresja sezonowa (SAD) trwa około 5 tygodni i występuje późną jesienią lub zimą, a jest ona spowodowana pogorszeniem pogody.

Gdy któreś objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, powinno się to potraktować poważnie i zgłosić do terapeuty lub porozmawiać z kimś zaufanym sobie np. rodziną lub przyjacielem. Przy leczeniu depresji wykorzystuje się farmakoterapie i psychoterapię. Farmakoterapia polega na przyjmowaniu środków przeciwdepresyjnych, które wpływają na poprawę samopoczucia oraz ograniczają długotrwałe napięcie nerwowe. Psychoterapia polega na kilku miesiącach systematycznych sesji z terapeutą.**Paulina Laskowska**

SMUTEK TOWARZYSZY DEPRESJI **Pixabay**

Zapisane na kartach historii
Kim byli Żołnierze Wyklęci lub Niezłomni?

Medal z 2017 roku U.N.

1 marca, jak co roku, obchodziliśmy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Jest to święto, które upamiętnia żołnierzy walczących w antykomunistycznym podziemiu po II wojnie światowej (Przypomnę, że skończyła się ona w 1945 roku i trwała 6 lat). Bohaterowie ci, którzy nazywani byli również żołnierzami niezłomnymi, ponieważ podjęli nierówną walkę o wolność i suwerenność naszej Ojczyzny przeciwstawiając się sowieckiej dyktaturze i komunistycznemu rządowi będącemu pod jej wpływem. Żołnierze prowadzili walkę partyzancką, czyli ukrywali się w lasach i przeprowadzali np.: akcje uwalniania więźniów politycznych za co karani byli śmiercią lub katowaniem w więzieniach. Najbardziej znanymi żołnierzami, którzy stracili w ten sposób życie byli: Witold Pilecki, ps.Witold, Zygmunt Szyndzielarz ps.*Łupaszka*, Mieczysław Dziemieszkiewicz,ps. *Rój*, działający na terenie naszej gminy Józef Kozłowski, ps.*Las* i osiemnastoletnia sanitariuszka Danuta Siedzikówna, ps. *Inka*. W grypsie do babci powiedziała: "Zachowałam się jak trzeba".W celu upamiętnienia ich heroicznej walki corocznie od 2011 roku organizowane są w ramach tego święta różnorodne akcje, np. bieg ***TROPEM WILCZYM***, który odbywa się także w Ostrołęce i biorą w nim udział nasi uczniowie i mieszkańcy Kadzidła. Powinniśmy pamiętać o ich poświęceniu i stawiać ich za wzór.

Kuba Podbielski

Starałem się tak żyć, abym w godzinie śmierci mógł się raczej cieszyć, niż lękać.

Witold Pilecki

Światowy Dzień Liczby Pi

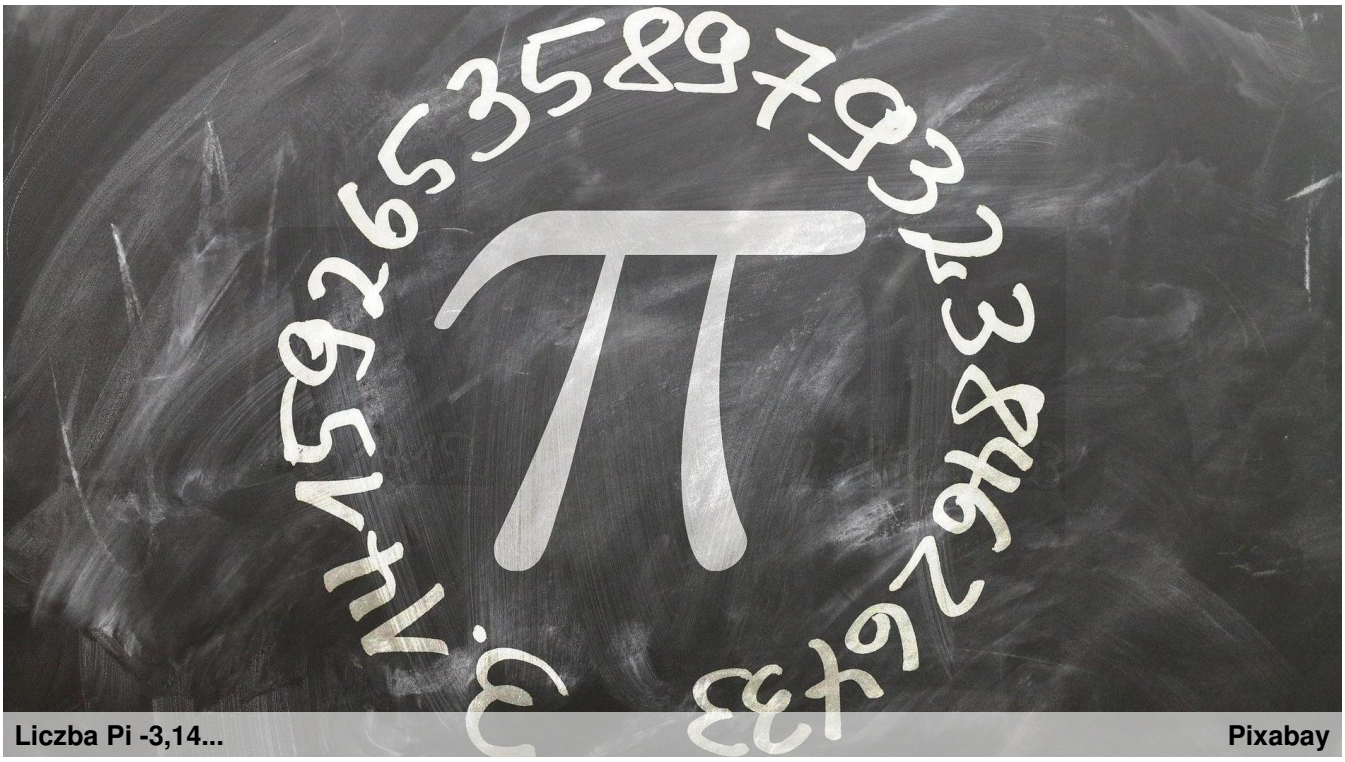
Czy wiesz, że ... ? Pixabay

CIEKAWOSTKI

* Liczba Pi jest wspomniana w Biblii.
* Archimedes – słynny starożytny matematyk, podjął próby oszacowania wartości liczby π. poprzez tworzenie kolejnych wielokątów
* PI nazywana jest ludolfiną na cześć Ludolpha van Ceulena, który obliczył jako pierwszy 35 miejsc po przecinku.
* Aktorka, doktor matematyki Danica McKellar, zaśpiewała fragment liczby PI do melodii z Dziadka do orzechów Czajkowskiego.

W naszej szkole od lat obchodzimy święto liczby Pi. Zwyczaj tego świętowania przyjęliśmy z Ameryki . Tam odbywa się corocznie głównie w amerykańskich kręgach akademickich i szkolnych, Na dzień święta wybrano 14 marca z powodu skojarzenia z pierwszymi cyframi rozszerzenia dziesiętnego liczby Pi, ponieważ data „14 marca" zapisywana jest w USA jako „3.14".W latach ubiegłych organizacją święta w szkole zajmowała się pani Monika Wilk. Odbywały się wówczas konkursy na zapamiętanie jak największej liczby cyfr po przecinku. Dotychczasowy rekord to 325 po przecinku !. Inne wyniki też były imponujące:: 275, 180, 90. Większość powyżej 50.W tym roku ze względu na nauczanie zdalne obchody święta były skromniejsze. Uczniowie otrzymali linki, pod którymi mogli odszukać i obejrzeć film przedstawiający historię liczby Pi, przeczytać ciekawostki na jej temat , a wśród nich między innymi wiersze pomagające zapamiętać rozwinięcie dziesiętne Pi. Co ciekawe, jeden z pi-poematów napisała sama Wisława Szymborska - laureatka nagrody Nobla.

Mikołaj Markowski



Liczba Pi -3,14... **Pixabay**

Jak zrobić wielkanocny mazurek?

Składniki-ciasto:

- 30 dag mąki
- 15 dag masła+ 5 dag margaryny
- 10 dag cukru pudru(3/4 szklanki)
- 3 lub 4 żółtka

Wykonanie: Mąkę posiekać z tłuszczem, dodać żółtka i cukier. Ciasto szybko wyrobić i schłodzić w lodówce. Uformować placek w małej blaszce. Upiec na żółty kolor-180 0 , opcja góra-dół, 20-25 minut(sprawdzać).

Składniki-masa czekoladowa z bakaliami:

- 1 kostka masła
- 1 szklanka cukru
- ¼ szklanki mleka
- ½ szklanki mleka w proszku
- 2 łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego szczypta soli

Wykonanie: Rozpuścić masło, dodać płynne mleko, cukier, cukier waniliowy, kakao. Po wymieszaniu dodać mleko w proszku szybko mieszając. Jeżeli zrobią się grudki, zmiksować. Gorącą masę wylać na zapieczony spód i dodać bakalie (orzechy, migdały, rodzynki, skórka pomarańczowa).

Smacznego :)

NATALIA CICHOŃ

Przygotowanie **Pixabay**

Zagnieć ciasto **Pixabay**

MYJ ZĘBY! **Daniel Albany z Pixabay**

Piękny uśmiech nie tylko w święta

Pamiętaj, że dbanie o zęby (szczególnie w święta, kiedy jemy kilka razy więcej cukru) jest bardzo ważne. Trzeba zapamiętać, aby myć zęby przynajmniej 2 razy dziennie (rano i wieczorem) i przez 2 minuty, ponieważ dopiero po pewnym czasie, fluor zamieszczony w paście, zaczyna działać. Pamiętajcie, że myjąc zęby, trzeba robić to specjalną techniką.
A więc: szczoteczką róbcie okrągłe ruchy, zaczynając od zębów z tyłu, przechodząc do tych z przodu, a potem tą samą techniką myć zęby od tyłu, bo przecież z każdej strony trzeba je umyć.
Oprócz mycia zębów, zaleca się nitkowanie zębów specjalną nitką dentystyczną, tylko pamiętaj aby robić to delikatnie i nie szorować mocno, nitką o dziąsła, bo inaczej one będą mogły zacząć krwawić.

Lilianna Bogdańska

ŚWIATOWY DZIEŃ CZYTANIA TOLKIENA
25 marca 2021

Zły to gość, który złe wieści przynosi. *(J.R.Tolkien)*

Postanowiłam przeczytać powieść **„Hobbit, czyli tam i z powrotem”** J.R.R. Tolkiena, ponieważ to lektura. Autor tej książki urodził się 3.01.1892 w Bloemfontein w Oranii, zmarł 2.09.1973 w Bournemouth. Poza recenzowaną książką napisał też całą serię **„Władca pierścieni”**, która została zekranizowana i stała się bestsellerem. Główny bohater Bilbo Baggins wiedzie spokojne życie w swojej norce, aż pewnego dnia czarodziej Gandalf postanawia go odwiedzić. Zaprasza go do udziału w tajemniczej podróży. Hobbit odmawia, ponieważ uwielbia spokojne życie. Nazajutrz odwiedza go dwunastu krasnoludów rozprawiających o wyprawie. Kiedy zaproponowano mu po raz kolejny udział w wyprawie do góry, którą strzeże Smaug, Bilbo ulega. Jakie przygody spotkają wędrowców? Przeczytaj! Osoby, które uwielbiają fantastykę na pewno pokochają całą serię. Gorąco polecam. **LIliana P.**

Jak skupić się na zajęciach zdalnych?

Oto kilka porad, które pomogą ci się skupić

1. Posprzątaj pokój, postaraj się, aby na twoim biurku było jak najmniej rzeczy, wtedy nic nie będzie cię rozpraszać i będziesz miał więcej miejsca.
2. Wstań wcześniej i uszykuj się. Nie zaczynaj lekcji piżamie albo leżąc w łóżku. Wstań, uczesz się, przebierz i usiądź przy biurku, wtedy szybciej się rozbudzisz.
3. Wyłącz wszystkie rozpraszacze: telefon i powiadomienia.
4. Zanim zaczniesz się uczyć, wywietrzy pokój, dzięki temu będzie świeże powietrze, będzie też chłodniej i nie będzie ci się chciało spać oraz przyjemniej będzie siedzieć ci w tym pomieszczeniu.
5. Zadbaj o właściwą ilość snu.
6. Podczas nauki pił dużo wody.
7. Skupiaj się tylko na jednej rzeczy. Nie rób kilku rzeczy naraz zrób jedną a dobrze.
8. Przed nauką zrób krótki trening. Pomoże się to rozbudzić i poprawi koncentrację.
9. Poproś domowników, żeby nie przeszkadzali ci w nauce. ***Paulina Laskowska***

Uśmiechnij się! Z uśmiechem ci do twarzy!

Przed Świętami Wielkanocnymi zajączek odwiedził niedźwiedzia i wręczył mu wielkanocną pisankę. Gdy misiek wziął ją w łapy, pisanka wybuchła i wybiła mu wszystkie zęby. Zajączek spojrzał na niedźwiedzia i powiedział: - Co tak gębę otworzyłeś? Nigdy nie widziałeś kinder-niespodzianki?

- Co to jest pisanka?
- Jest to jajko, któremu Święta Wielkanocne przeszkodziły w zostaniu kurą.

Numer redagowali:
Kuba Podbielski, Lilianna Bogdańska, Paulina Laskowska, Michasia Jaworska, Liliana Podbielska, Mikołaj Markowski

Red. naczelna: **Urszula Nalewajk**