



Oto przed Wami najnowszy, świąteczny i już wiosenny numer szkolnej gazetki.

Wesołych świąt wielkanocnych!

W tym numerze:

Klaudia Tarabasz z klasy VII a rzuca wyzwanie! Każdy ma swój Everest. Bierzemy udział w akcji promującej zdrowie.

-Coś pysznego na święta... może wyjdzie Wam rolada z łososiem?

-Koszyczek świąteczny- symbolika... niby wiemy co z czym się je, ale warto przypomnieć.

-Zmiany w przyrodzie... wielkie zmiany!

Fotoreportaż - co aktualnego w naszej szkole?

Rozpoczynamy cykl: Piszę, bo chcę wyrazić... W tym cyklu umieścimy utwory uczniów naszej szkoły, w tym numerze popisowe dyktando Julii Staszewskiej.

REDAKCJA: Klaudia Tarabasz, Julia Staszewska, Zofia Ryba, Antonina Maciąg, Kornelia Gajewska.



Symbolika ŚWIĄT

Koszyczki wielkanocne to często duma naszych gospodarstw domowych. Staramy się, aby wszystko było pięknie ozdobione, czysto, świeże i apetyczne. Pozwólcie Kochani, że przypomnę, a niektórym może uświadomię, symbolikę zawartości koszyczka:



Jajko. Jest symbolem ważnym we wszelkiej obrzędowości. Nie tylko w chrześcijaństwie, ale także w różnych obrzędach poza chrześcijańskich oraz w kulturach przedchrześcijańskich jajko zawierało i zawiera w sobie pewną tajemnicę życia. Jest symbolem wiecznie odradzającego się życia. Ma też oczywiście walor estetyczny – są ozdobą stołu, wiszą na drzewkach, są malowane, farbowane, itd. Symbolika jajka jest mocno powiązana z ogólnym przesłaniem Wielkanocy, które sprowadza się do triumfu życia i zwycięstwa życia nad śmiercią.



Coś pysznego na Święta!



- 250 g świeżego szpinaku lub 350 g mrożonego
- 3 duże jajka
- 1/3 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz
- 200 g łososia wędzonego
- 250 g serka śmietankowego
- 2 łyżki posiekanego koperku

Rolada szpinakowa z łososiem – przepis:

Świeży szpinak dokładnie myjemy i podgrzewamy na suchej patelni aż się skurczy.

Szpinak mrożony też podgrzewamy na patelni, a na końcu odsączamy go z nadmiarowej wody. Szpinak mieszamy w malakserze z 3 żółtkami, solą, pieprzem, gałką muskatołową i 1 łyżeczką soku z cytryny.

W międzyczasie w dzieży miksera ubijamy na sztywną pianę 3 białka ze szczyptą soli. Delikatnie łączymy z masą szpinakową.

Ciasto wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (użyłam blachy z piekarnika i rozłożyłam ciasto w kształcie prostokąta o bokach 30 x 40 cm) – polecam woskowany, od którego ciasto bez problemu odejdzie lub opcjonalnie posmarowanie go tłuszczem.

Szkoła Podstawowa nr 1
im. Mikołaja Kopernika
w Gubinie



Na wierzchu posypujemy koperkiem i układamy plastry łososia. Zwijamy ciasno.



Gotową roladę zawijamy w folię i wstawiamy na min. 1 h do lodówki.

Po wyjęciu z lodówki roladę kroimy w plasterki o szerokości 1-2 cm. Z mojej wyszło mi 22 kawałki, czyli 11 porcji.

Rolada szpinakowa z łososiem to kapitalna przystawka, tylko pamiętajcie o tym, by wybierać dobrej jakości łososia. Unikajcie łososia norweskiego – hodowlanego. Wybierajcie gatunki dziko żyjące: pacyficzne i atlantyckie (znakomity jest np. dziki łosoś z Alaski). Szczegółowe oznaczenia i informację o obszarze połowu znajdziecie zawsze na opakowaniach.





Julia Staszewska: "Czego boisz się w nocy"

*Do świtu została długa droga. A Twój wrzask jak grzmot, gdy się dzieje krzywda.
Ułożę wachlarz z gwiazd, które rozświetlają drogę. I jak woda czysta zmyje trwogę,
Woń Twoich pragnień rozprowadzi się po brzegu strachu. I ciemność egipska zniknie
w jednym zamachu. Gdy słońce nad żółtym rzepakiem znów rozbłyśnie, swoboda
będzie się ciągnąć jak rzeka. A teraz zobacz, jak noc oglądać zorzę zamierza.
Przekonać chce, że piękna lecz skona, gdy księżyc się schowa. Trwożliwa noc, to
będzie Twoja przygoda. Ale nie zostawi ran, bo do tego sił nie ma. Spójrz przez okno
jak zapala dla nas lamp miliony. A na niebie światel są aż dwa tryliony. Czasem coś
ukłuje, czasem coś zaboli. A rano pas bólu słońce spali i przechytry czas poprzedni.*

Wypowiedź Julki zwyciężyła w klasowym konkursie na trudne dyktando z wyrazami z „rz”. Gratulacje!

Kornelia Gajewska:

„Zdrowy bądź i wysportowany!

Uważaj na zdrowie swoje i bliskich!

Wiosna już tuż, tuż!

Słońc dużo, zabaw moc i radości w święta moc!

Pięknie spędzony czas z rodziną, trzymając formę, trzymacie się.

Ćwicz i odżywiaj się zdrowo, abys minął się z chorobą.

Szczęście to po prosu jest zdrowie i dobra kondycja- tak mówi polską tradycja.

Choroba jest czasem niepewnym i zbędnym- trzymając formę możesz być pewnym.”



Kto patrzy, ten zauważył szereg zmian

Ptasi rok.

-Mamo, czy mogę już zacząć dzwonić? Zapytała swoją mamę marcowego dnia dorastająca sikorka. Miała niespełna rok i właśnie nadchodziła jej pierwsza wiosna.

-Zacznij, pamiętaj tylko, że musisz zadzwonić tak, jak potrafisz najmocniej! My pierwsze ogłaszamy nadejście zmiany i wszyscy, wszyscy muszą nas usłyszeć.

Sikorka nie była zmęczona zimą, było dość ciepło, bezpiecznie. Przez cały zimowy czas pałaszowały z mamą i rodzeństwem drobniutkie owady ukrywające się w korze drzew. Miała zatem sporo siły, by wydać z siebie mocny dzwoniący głos. Zaczęło się, to my informujemy! Zaczęło się!. Na leszczynie zrobił się rwetes tak wielki, że leszczynowe kotki podzieliły się ze wszystkimi żółtawą mgłą, która opadła na delikatne łezki pierwszych fiołków



-Musimy wreszcie odpocząć! Stwierdziła piękna, szara samica. To ona zawsze leciała na czele wielkiego klucza, to jej klangor rozpoczynał długie nawoływania wzdłuż rozpostartych na niebie paków. Miała najlepszą orientację w powietrzu. W stadzie żurawi, które przemieszczało się dwa razy dziennie, zapanowała nerwowa atmosfera. Było ich naprawdę sporo, kiedy jednak próbowały się policzyć, okazywało się, że część jeszcze nie dotarła, część krzykliwie robiła beczkę kołując nad miastem, część już podnosiła się, by zmienić żerowisko.



-Tak, ta zima jest jeszcze łagodniejsza od poprzedniej. Rozpieszcza nas, dogadza nie zamrzniętym pokarmem, pozwala cieszyć się łagodnym powietrzem jednak te codzienne zmiany miejsca, aby rozprostować skrzydła, również powodowały zmęczenie. Była też inna przyczyna, dla której samica poczuła chęć odpoczynku... Zauważyła, że patrzy w jej stronę dostojny, choć młodszy od niej samiec... Pora rozejrzeć się za miejscem na gniazdo i przygotować się do zalotów.



-Wiem, że jestem najpiękniejszy... Młody samiec kani rudej z dumą rozpostarł ogromne skrzydła. W locie nie miał sobie równych, niczego się nie bał, zachwycał. Na błękitnie nieba pojawił się dość wcześnie. Łagodna dla wszystkich zima i jemu pozwoliła szybciej znaleźć drogę na dobrze znane przestworze. Skrzydła z podzielanymi lotkami z ziemi przypominały symbole na indiańskich totemach. Zachwycony lotem zapuszczał się coraz bardziej nad miasto. A przecież był dopiero luty.



Zaobserwowała i spisała: Danuta Siewruk



Klaudia Tarabasz Klasa VIIA

Co to znaczy, że każdy z nas ma swój własny Everest?

Chodzi o granice wytrzymałości, o pokonanie własnych słabości, wspięcie się na wyżyny.

„Każdy bez względu na niepełnosprawność, kondycję fizyczną czy problemy duchowe może wejść na swój Everest. Może mieć swoją górę, swój szczyt i sukces – zwyciężyć strach, zbudować wiarę w siebie, pokonać odporne ciało”.

Tak rozumiejąc pokonywanie własnych trudności zaczęliśmy pokonywać góry, które są nam bardziej znane, choćby Śnieżka czy Ślęza, a nawet historyczna Głgota.

Pokonywać góry...czyli wchodzić po schody w naszej szkole.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla zachowania zdrowia i dobrej kondycji. Nie musisz od razu pędzić na siłownię i wykonywać wyczerpujące ćwiczenia, wystarczy, że wykorzystasz schody.

Każdy z nas codziennie pokonuje przynajmniej kilka schodów. Robiąc to w odpowiedni sposób i w określonym czasie, można schudnąć z ud i pośladków, poprawić kondycję i zwiększyć wydolność organizmu. Podczas godzinnego treningu można spalić ponad 800 kcal.

Chodzenie po schodach przynosi wiele korzyści dla organizmu. Poza utratą wagi i wysmukleniem sylwetki poprawia koordynację ruchową i wpływa na poprawę samopoczucia.

Szkoła Podstawowa nr 1
im. Mikołaja Kopernika
w Gubinie



Regularne wchodzenie po schodach poprawia wygląd skóry, w szczególności w okolicach ud, minimalizuje cellulit, a także poprawia ruchomość stawów. Ta aktywność fizyczna jest całkowicie darmowa i nie wymaga od nas żadnych dodatkowych przygotowań

**Chodzenie po schodach jest zdrowe!
Przyjęliśmy wyzwanie i na lekcjach w/f, religii i etyki,
wychodziliśmy na cztery kondygnacje naszej szkoły.**



Szkoła Podstawowa nr 1
im. Mikołaja Kopernika
w Gubinie



Fotoreportaż, dziś o tym, co ciekawego wydarzyło się w naszej szkole w ostatnim czasie...

Bardzo zdrowo odżywiałyśmy się organizując sobie świeże śniadanie i kolorowe, świeżo wyciskane soki, cieszyłyśmy się wielkanocnym festywnym szkolnym, popatrzcie.

