

PRZESWIETLACZ

Niezależna gazetka szkolna | Dwumiesięcznik

Marzec - Kwiecień | 2018/2019

Szkoła Podstawowa im. Komisji Edukacji Narodowej
w Zagórzanach

*Narwali bzu, naszarpali,
Nadarli go, natargali,
Nanieśli świeżego, mokrego,
Białego i tego bżowego.*

*Liści tam - rwetes, olśnienie,
Kwiecia - gaszcz, zatrząsienie,
Pachnie kropliste po uszy
I ptak się wśród zamieruszył.*

*Jak rwali zaciętrzeni
W rozgardiaszu zieleni,
To się narwany więziń
Wtrzępotał, wplątał w gałęzie.*

*Śmiechem się bez zanosi:
A kto cię tutaj prosił?
A on, zielen śpiewając,
Zarośla ćwierkiem zrosił.*

*Głowę w bzy - na stracenie,
W szalejące więzienie,
W zapach, w perły i dreszczę!
Rwijcie, nieście mi jeszcze!*

Julian Tuwim

Drodzy Czytelnicy!

Wreszcie doczekaliśmy się ciepłych dni! Dodatkowo są dłuższe, więc możemy je maksymalnie wykorzystać. W tym wydaniu przedstawimy sposoby na aktywne spędzanie wiosennych dni i wieczorów! Zdamy Wam również nasze relacje z egzaminów – gimnazjalnego i ósmoklasisty.

Nie zapomnijcie, że koniec roku zbliża się wielkimi krokami. Zadbajcie o Waszą frekwencję i w szczególności o oceny!

W NUMERZE:

Tradycje Wielkanocne
- str. 3

Pierwsze próby pisarskie
- str. 4 - 5

Egzamin gimnazjalny
i ósmoklasisty
- str. 6

Zdrowy styl życia -
zdrowe zamienniki
- str. 11

SZKOŁA PODSTAWOWA

IM. KEN

W ZAGÓRZANACH

Wywiad z Angeliką Wachowicz, uczennicą klasy III gimnazjum - czytaj str. 2

Wywiad z Angeliką Wachowicz, uczennicą klasy III gimnazjum



Witaj Angeliko! Czy mogłybyśmy przeprowadzić z Tobą wywiad?

A.W.: Oczywiście, bardzo chętnie.

G.Cz.: Co było powodem rozpoczęcia nauki w szkole muzycznej?

A.W.: Moja starsza siostra kilka lat wcześniej rozpoczęła tam naukę i mama chciała, żebym ja też uczęszczała do szkoły muzycznej, a ja się zgodziłam.

A.P.: Od jak dawna uczęszczasz do szkoły muzycznej? W jakim kierunku się tam kształcisz?

A.W.: Do szkoły muzycznej uczęszczałam sześć lat i grałam na akordeonie.

G.Cz.: Jakie były twoje pierwsze odczucia po rozpoczęciu nauki?

A.W.: Moje pierwsze odczucia w szkole muzycznej były bardzo pozytywne. Cieszyłam się, że poznam wielu przyjaciół, a w pierwszych latach nauki zajęcia były bardzo ciekawe i pozytywne.

A.P.: Czy inni uczniowie miło Cię przyjęli?

A.W.: Wszyscy tam byliśmy nowi i w klasie było nas jedenaście. Byliśmy w mniej więcej podobnym wieku.

G.Cz.: Jak wyglądają takie zajęcia? Czy są podobne do tradycyjnych lekcji?

A.W.: W trzeciej klasie tańczyliśmy, śpiewaliśmy i poznawaliśmy nuty. Później w czwartej klasie obowiązkowo należało uczęszczać na chór lub orkiestrę, a w szóstej klasie na fortepian. Lekcje wyglądają tak, że tworzymy interwały, melodie itd. Były też zadania domowe i sprawdziany z danych działów.

A.P.: Czy widzisz rezultaty swojej pracy?

A.W.: Po sześciu latach nauki na pewno potrafię grać na akordeonie i na fortepianie. Umiem czytać nuty, śpiewać i tańczyć.

G.Cz.: Czy poleciłabyś innym szkołę muzyczną?

A.W.: Jeżeli inni chcą rozwinąć swoje pasje lub odkryć powołanie w muzyce, to bardzo polecam. Szkoła muzyczna jest bardzo interesująca: są lekcje instrumentu, teorii, chór i wiele innych.

G.Cz.;A.P.: Dziękujemy za udzielenie wywiadu! Miłego dnia!

A.W.: Również dziękuję!

Gabriela Czyżyk
Amelia Pycioch





Wielkanoc

Wielkanoc jest to największe i najważniejsze święto Kościoła. Jej data jest ruchoma i przypada na marzec lub kwiecień. Poprzedza ją Wielki Post, którego ostatni tydzień nazywany jest Wielkim Tygodniem. W czasie trzech dni możemy przypomnieć sobie ważne dla wiary wydarzenia: w Wielki Czwartek – Ostatnią Wieczerzę i ustanowienie Eucharystii, w Wielki Piątek – śmierć Pana Jezusa, Wielka Sobota jest czasem wyciszenia, adorowania Jezusa w ciemnicy i obchodów Wigilii Paschalnej. Natomiast Wielkanoc to okazja do radości ze Zmartwychwstania Zbawiciela. W tym dniu, po Nabożeństwie spożywamy śniadanie wielkanocne, czyli tzw. święconkę m.in. jajka, kielbasę, chrzan, różnego rodzaju ciasta. W innych regionach np. na Śląsku dzieci szukają koszyczków ze słodyczami od zajaczka wielkanocnego. W tym roku Wielkanoc przypada 21 kwietnia i powinna być spędzona w gronie rodziny.

Wielki Post

Wielki post – w chrześcijaństwie czas pokuty, przygotowujący do przeżycia najważniejszych dla chrześcijan Świąt Wielkanocnych. W Kościele łacińskim zaczyna się w Środę Popielcową przed I Niedziłą Wielkiego Postu. Wielki Tydzień rozpoczyna się w Wielką Środę i trwa do Wielkiej Soboty, a w niedzielę odbywa się uroczystość Świąt Wielkanocnych, które są uważane za najważniejsze święta chrześcijańskie.

Pierwszy Dzień Wiosny

Pierwszy dzień wiosny obchodzony jest 21 marca. Wiosna to najpiękniejsza pora roku, świat staje się wtedy piękny i kolorowy. Dni są coraz dłuższe. Z nastaniem wiosny cała przyroda budzi się do życia. Pierwszymi zwiastunami wiosny są powracające z ciepłych krajów szpaki, które są nazywane ptakami wiosennymi. Przylatują do nas również bociany i żurawie. W ogródkach zaczynają wyrastać przebiśniegi i krokusy. Na drzewach pojawiają się pierwsze listki. Zwierzęta częściej wychodzą ze swoich kryjówek i dziupli. Przede wszystkim ludzie są także zadowoleni z nadejścia wiosny. Są wobec siebie bardziej życzliwi, uśmiechają się. Wiosenna pogoda pobudza ich do ruchu, do wyjścia na spacer do parku lub do lasu, aby pooddychać świeżym powietrzem. Wiosna w Polsce trwa do 21 czerwca.

Martyna Głębocka

Tradycje Wielkanocne

Wielkanoc jest starym świętem, istnieje już od początków chrześcijaństwa. To sprawiło, że mogło utworzyć się wiele związanych z nim tradycji. Jedną z najbardziej znanych jest malowanie jajek. Jest to zabawa szczególnie popularna wśród dzieci. Każdy pamięta jak sam farbił jajka jako mały brzdąc, by poświęcić je wraz z innymi produktami takimi jak: chleb, sól, chrzan, wędliny, czy ciasto. Jeszcze przed tymi obrzędami, a dokładniej tydzień przed Wielkanocą udajemy się do kościoła z palmami. W dzisiejszych czasach nie trudzimy się ich robieniem, ale dawniej były one wykonywane samodzielnie. Mimo tych zmian, nadal organizowane są konkursy na największe palmy. Najsłynniejszy z nich odbywa się w Lipnicy Murowanej. Innym znanym świętem jest Poniedziałek Wielkanocny, znany też jako Śmigus-Dyngus. Wszystkim kojarzy się z oblewaniem innych wodą dla zabawy, jednak kiedyś, według pogańskiej tradycji, miało to na celu oczyszczenie z zimowego brudu. To kilka wybranych tradycji, według mnie są najważniejsze.





Pierwsze próby pisarskie

Uczniowie klasy V szkoły podstawowej na lekcjach języka polskiego, pod kierunkiem pani K. Holik, pokusili się o napisanie scenariusza filmowego. Pierwsze próby wypadły całkiem nieźle. Poniżej prezentujemy kilka.

Strach nad głową?

Scena 1. Wieś, dom, podwórko.

Wiosna, zachmurzenie i chłód. Ulica, na której nikt prawie nie przechodzi. Przystanek, z którego wychodzi kilka osób. Babcia, która właśnie wyszła ze sklepu z ciężkimi siatkami zakupów. Starsza pani ubrana w ciemny płaszcz i szare spodnie z krótko ściętymi włosami wraca do domu. W międzyczasie spotyka swoją córkę Magdę, która pomaga jej nieść zakupy. Córka ubrana w różową kurtkę, białe spodnie z długimi włosami. Córka pani Magdy – Zosia- mała i szczupła dziewczynka w mocno różowej spódnicy, białej bluzce o blond włosach.

Zosia: Mamo, mamo! Nie ma Mruczka.

Mama Zosi: Jak wychodziłam, jeszcze się tutaj bawił.

Babcia: Nie martw się Zosiu! Na pewno się odnajdzie.

Mama Zosi: Zosiu nie zadręczaj się tym. Idź lepiej się kąpać.

Babcia: Słyszysz Madziu, coś dziwnego dzieje się na strychu.

Scena 2. Strych, ciemność, niepokój, strach.

Pani Magda kładzie swoją córkę spać. Zosia szybko zasypia. Babcia i jej córka idą na strych, bo stamtąd wydobywają się dziwne dźwięki. Zosia szybko zasypia, babcia i jej córka idą na strych, bo stamtąd wydobywają się dziwne dźwięki. Po dotarciu na strych nic nie widzą. Babcia schodzi na parter po latarkę. Gdy z nią wraca, zaczynają się poszukiwania.

Mama Zosi: Mamo! Coś mi przeleciało po nodze.

Babcia: Poczekaj przyświecę latarką.

Mama Zosi: Popatrz mamo! Między kartonami siedzi nasz kotek! Mruczek!

Babcia: Rzeczywiście! Zosia się tak o niego martwiła, a on się bawił na strychu.

Mama Zosi: Wezmę go na dół, aby go nakarmić. Jutro opowiem Zosi, gdzie schował się nasz duch.

Wiktoria Kuk
Milena Maniak

Strachy na strychu!

Scena 1. Dom, podwórko, strych, dzień.

Lato, upał. Dom. Zatrzymuje się przed nim samochód. Wsiadają z niego kolejno: Karolina, Ania, Wojtek, Kamil, Bartek. (Ania i Karolina to dwie jasnowłose dziewczynki, w tym samym wieku). (Kamil i Wojtek też są w ich wieku i chodzą do tej samej klasy, a Bartek jest najstarszy i ma 14 lat). Z samochodu wysiada też ich tata. Ania i Karolina udają się szybko do domu. A Wojtek, Kamil i Bartek idą za nimi. Po chwili Ania i Karolina wracają z krzykiem.

ANIA: Na strychu są duchy !!!

BARTEK: Co ty wygadujesz !?

KAMIL: Przecież duchy nie istnieją...

KAROLINA: Nie wierzysz!?! To idź popatrz! Bartek, Kamil i Wojtek niechętnie ruszają za Karoliną i Anią.





Narodowy Dzień Pamięci "Żołnierzy Wyklętych"

Wojtek, Kamil i Bartek podchodzą do szafy. Z szafy dochodzą piski i skomlenia. Chłopcy otwierają szafę. Z szafy wybiega mały pudełek.

BARTEK: Ha, ha, ha! Ale duchy!

WOJTEK: Fajne duchy. Jeszcze takich to nie widziałem!

Dziewczyny patrzą ze zdziwieniem na chłopców.

BARTEK: Chodźmy go pokazać rodzicom.

Piątka dzieci schodzi z powrotem ze strychu.

ANIA: Mamo, patrz co znaleźliśmy na strychu!

Z kuchni wychodzi mama. Ze zdziwieniem patrzy na małego pudełka.

KAROLINA: Możemy go zatrzymać.

MAMA: Nie jestem pewna. Zobaczymy.

Dzieci idą przygotować pieskowi postanie. Dzień dobiega już końca i zbliża się wieczór.

Oliwia Kamińska
Julia Środulska



Narodowy Dzień Pamięci "Żołnierzy Wyklętych"- polskie święto corocznie obchodzone 1 marca. Upamiętnia ono żołnierzy antykomunistycznego podziemia. Żołnierze niezłomni stanowili antykomunistyczny ruch. Stawiali oni opór sowietyzacji Polski. Walczyli przeciwko ZSRR. Liczbę osób biorących udział w organizacjach konspiracyjnych określa się na około 120-180 tysięcy. W 1944 roku Armia Czerwona wkroczyła do Polski. Wtedy rozpoczęły się masowe aresztowania. Żołnierze ZSRR napadali na wsie, rabowali i zabijali ludzi. Głównym celem mordowania były oddziały Armii Krajowej. Żołnierze byli aresztowani i deportowani. Podczas tych sytuacji walczące podziemie uderzało w oddziały żołnierzy ZSRR. Przeprowadzali różne napady. Pod dowództwem Antoniego Fryszowskiego odbył się atak na spółdzielnię Samopomocy Chłopskiej w Wierzbniku. Do walki z podziemiem ZSRR wysłało bardzo dużo żołnierzy. Rozkazano, aby wszystkich, którzy przeciwstawiali się ZSRR zabić i wtrącić do więzień.





Egzamin gimnazjalny

W dniach 10, 11, 12 kwietnia, pomimo trudnej sytuacji w oświacie, odbył się egzamin gimnazjalny. Pierwszego dnia pisaliśmy historię z wiedzą o społeczeństwie oraz język polski. W tym roku dłuższą formę wypowiedzi stanowiła rozprawka na temat obrony własnych opinii. Drugiego dnia zmierzaliśmy się z przedmiotami przyrodniczymi: biologią, chemią, fizyką i geografiją oraz z matematyką. Ostatniego dnia egzaminów pisaliśmy język angielski na poziomie podstawowym i rozszerzonym. Zostaliśmy wtedy podzieleni na dwie grupy. Dyslektycy pisali w klasie nr 4, a reszta w sali nr 2. Za najtrudniejszy uważany był egzamin z przedmiotów przyrodniczych. Wszyscy mamy nadzieję na jak najlepsze wyniki oraz cieszymy się, że mamy już to doświadczenie za sobą.

Egzamin ósmoklasisty

W tym roku szkolnym miesiąc kwiecień miał ogromne znaczenie dla aż dwóch roczników. Uczniowie klas ósmych zmagali się z pierwszymi ważnymi egzaminami w ich życiu. Pierwszy termin (10-12 IV) przeznaczony był dla gimnazjalistów, natomiast uczniowie nowej reformy swoje pierwsze zmagania rozpoczęli dnia 15 kwietnia, a zakończyli 17 kwietnia. Kolejne egzaminy z j. polskiego, matematyki oraz j. angielskiego przebiegały bez zakłóceń. Zajęcia uczniów z pozostałych klas (I-VII SP) nie odbywały się decyzją dyrektora szkoły w ramach wolnych dni przysługujących w każdym roku szkolnym.

Targi zawodów w Krakowie

Dnia 21 marca 2019 roku klasa III gimnazjum brała udział w wyjeździe do Krakowa na edukacyjne targi zawodów. O godzinie 6:30 wyjechaliśmy spod szkoły. W autokarze spotkaliśmy kolegów i koleżanki z Kobylanki. Niestety po drodze nasz pojazd uległ awarii, co spowodowało postój. Po dwóch godzinach stania w miejscu, ruszyliśmy w dalszą drogę. Gdy dotarliśmy do celu, naszym oczom ukazała się ogromna hala, przy której zauważyliśmy bardzo długą kolejkę. Na szczęście nie czekaliśmy długo. Gdy weszliśmy do środka, naszą uwagę zwróciła scena, na której młodzież prezentowała taniec. Hala została podzielona na sektory tematyczne, przez co znalezienie interesujących nas profili było ułatwione. W sekcji gastronomicznej mogliśmy skosztować przekąsek przygotowanych przez uczniów. Uczennice ze szkół fryzjerskich prezentowały swoje umiejętności na odwiedzających. Mieliśmy okazję zobaczyć różne pojazdy: wóz policyjny, traktor, auto ciężarowe oraz motocykle. Skorzystaliśmy z porad doradców zawodowych, którzy przygotowali dla nas testy i porozmawiali z nami na temat wyboru przyszłej szkoły. Braлиśmy udział w różnych konkursach i quizach wiedzy. Zdobywaliśmy różne nagrody i przede wszystkim doświadczenie. Po trzygodzinnym zwiedzaniu hali Expo przyszedł czas na powrót. Korzystając z okazji, odwiedziliśmy McDonald'a. Zmęczeni, ale szczęśliwi wróciliśmy do Zagórzan. Bardzo miło wspominamy ten wyjazd





Horoskop

Baran

Pochłoną Cię ważne przemyślenia i obserwacje. Zachowania znajomych nagle wydadzą Ci się trochę podejrzane. Nie zdradzaj się z tym, co odkryłeś i nie mieszaj się w cudze sprawy.

Byk

Znajdź nowe dziedziny i ambitne wyzwania, podejź do wszystkich spraw inaczej niż zwykle. Złamiesz stare nawyki i przyzwyczajenia, a to przyniesie Ci szczęście.

Bliźnięta

Znajdziesz się w centrum ważnych wydarzeń. Będziesz decydować, a nawet rozsądzać spory. Uważaj, abyś nie stał się zbyt krytyczny i despotyczny.

Rak

Poczucie humoru, wyrozumiałość i serdeczny stosunek do wszystkich sprawią, że w tym czasie zyskasz nowych przyjaciół.

Lew

Staniesz się zdecydowany, odważny, a nawet trochę zbyt pewny siebie. Zanim się na kogoś zezłosisz, upewnij się, że masz do tego powód.

Panna

Staniesz się wesoly i bardzo dociekliwy. Możesz liczyć na wiele udanych spotkań

Waga

Dużo będzie się działo w Twoim życiu. Warto dokończyć od dawna ciągnące się sprawy czy zrobić wielkie porządki.

Skorpion

Nabierzesz ochoty do towarzyskich wyjazdów i spotkań z przyjaciółmi, których ostatnio trochę zaniedbywałeś. Postaraj się, aby Twoje życie nabrało kolorów.

Strzelec

Nie odkładaj rozwiązywania konfliktów na później, zmierz się z nimi teraz. Bądź wytrwały, a szczęście się do Ciebie uśmiechnie.

Koziorożec

Zajmij się sportem, odchudzaniem, spaceruj i oddychaj świeżym powietrzem. Dzięki temu zachowasz dobry humor i unikniesz towarzyskich konfliktów.

Wodnik

Dobrze zarządzaj swoim czasem, a uda Ci się połączyć przyjemne z użytecznym. Zapracujesz na swój sukces.

Ryby

Zapomnij o tym, co Ci się nie udało i nie martw się na zapas. Każdy dzień będzie przynosił niespodzianki i nowe wyzwania. Nie przegap swojej szansy i bądź odważny.

Aleksandra Reczek



Międzynarodowy Dzień Poezji



Dnia 21. marca obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Poezji. Z tej okazji, pragniemy przybliżyć Wam kilka dzieł naszych polskich poetów, którzy w dużej mierze przyczynili się do rozślawienia polskiego narodu.

„Podziękowanie” - Julian Tuwim

Dziękuję Ci że nie jest wszystko tylko białe albo czarne
za to że są krony łaciate
bladożółta psia trawka
kijanki od spodu oliwkowozielone
dzięcioły pstre z czerwoną plamą pod ogonem
pstrągi szaroniebieskie
brunatnofioletowa wilcza jagoda
złoto co się godzi z każdym kolorem i nie przyjmuje cienia
policzki piegowate
dzioby nie tylko krótkie albo długie
przecież gile mają grube a dudki krzywne
za to
że niestałość spełnia swe zadanie
i ci co tak kochają że bronią błędów
tylko my chcemy być wciąż albo albo
i jesteśmy na złość stale w kratkę

„Nic dwa razy” - Wisława Szymborska

Nic dwa razy się nie zdarza
i nie zdarzy. Z tej przyczyny
zrodziliśmy się bez wprawy
pomrzemy bez rutyny.
Choćbyśmy uczniami byli
najlepszymi w szkole świata,
nie będziemy repetować
żadnej zimy ani lata.
Żaden dzień się nie powtórzy,
nie ma dwóch podobnych nocy,
dwóch tych samych pocałunków,
dwóch jednakich spojrzeń w oczy.
Wczoraj, kiedy twoje imię
ktoś wymówił przy mnie głośno,

*tak mi było jakby róża
przez otwarte wpadła okno.
Dzisiaj, kiedy jesteśmy razem,
odwróciłam twarz ku ścianie.
Róża? Jak wygląda róża?
Czy to kwiat? A może kamień?
Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lekkiem?
Jesteś - a więc musisz minąć.
Miniesz - a więc to jest piękne.
Uśmiechnięci, współobjęci
spróbujemy szukać zgody,
choć różnimy się od siebie
jak dwie krople czystej wody.*

„Czarny autobus” - Tadeusz Różewicz

Ten czarny autobus
jest inny niż stado czerwonych
kipiący jak garnek
a blasze
W środku jeden pasażer
cierplivy i podłużny
w drewnianym płaszczu
zapięty na ostatni gwóźdź
wysiadzie na ostatnim przystanku
Do tego autobusu nikt się nie pcha
po trupach
wprost przeciwnie
Pomalujemy wszystkie autobusy
na czarno z białym paskiem
ich melancholijny wygląd
skłoni ludzi
do wzajemnej życzliwości
przy wsiadaniu
i przy wysiadaniu

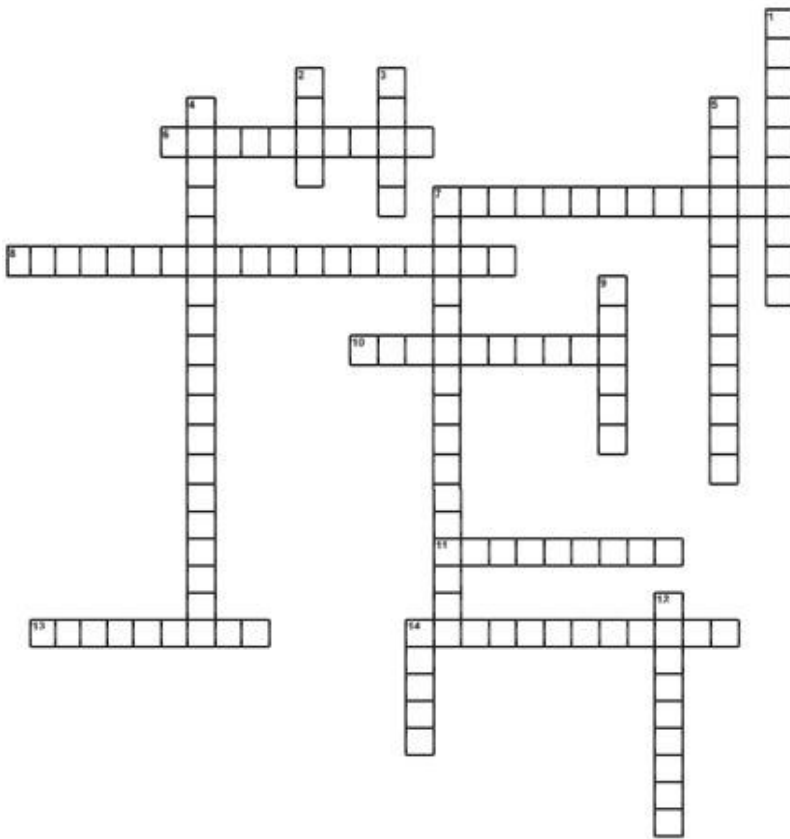
Katarzyna Jamro





Rusz głową !!!

DYSCYPLINY SPORTOWE



Poziomo:

6



7



8



10



11



13



14



Pionowo:

1



2



3



4



5



7



9



12



14



Hasło:

Mikołaj Burkot



Hity muzyczne na marzec i kwiecień



Marzec

1. TymeK – Poza Kontrolą
2. Margaret – Tempo
3. Billie Eilish – Bad Guy
4. Roxie – Lay Low
5. Ofenbach – Rock It
6. Marcin Sójka – Dalej
7. Luxor – No Cry
8. Little Big – Skibidi
9. Mahmood – Soldi
10. Avicii – SOS

Kwiecień

1. Taco Hemingway – Chłopaki Nie Placzą
2. Łobuz – Zbuntowany Anioł
3. Gaullin – Moonlight
4. ALMA – Perfect
5. Lanberry – Mówiłeś
6. Ava Max – So I Am
7. LP – Girls Go Wild
8. Mrozu – Napad
9. Piotr Cugowski – Zostań Ze Mną
10. Bastille – Joy

Damian Kurzawa

Wybrane środki stylistyczne

Epitet to określenie rzeczownika za pomocą przymiotnika lub innej części mowy.

Porównanie to zestawienie słów na zasadzie podobieństwa, porównujemy za pomocą słów: jak, jakby, niby, na kształt, jakoby.

Pytanie retoryczne to pytanie, które nie wymaga odpowiedzi.

Aleksandra Stolarska

Humor

Wbiega mąż do domu i krzyczy:

- Mam informację! W tym roku będziemy płacili mniejsze podatki...
- To świetnie!
- ...niż w roku przyszłym.

Kupiłem sobie wczoraj antyradar.

- I jak?
- Zorientowałem się, że ma homologację drogowki...
- Jak to?!
- ...gdy trzysta metrów przed ich zasadzką zaczął gadać: Szykuj pieniądze! Szykuj pieniądze!

Nauczyciel pyta:

- Jasiu, ile miałeś lat w ostatnie urodziny?
- 7
- A ile będziesz miał w następne?
- 9
- Siadaj, pała!
- Niech to szlag, pała w urodziny...

Drogi Mikołaju!

Te chińskie petardy, które mi przysłałeś na Nowy Rok, bardzo mi się podobały! Przyślij mi, proszę, następnym razem dwa paluszki i oczko.

Daria Dutka





Zdrowe zamienniki

Zdrowe odżywianie ma spory wpływ na nasz organizm. Od niego zależy to, jak się czujemy i wyglądamy. Może to się wydawać dziwne, ale nasz humor również zależy od tego, co zjedliśmy! By czuć się i wyglądać lepiej, warto zmienić parę nawyków żywieniowych. Do jednych warto się przyzwyczaić, a inne być może będą nowym odkryciem i zagoszczą na stole w Waszym menu.

- * **Ziemniaki** -> zamiana na kaszę, ryż, pełnoziarnisty makaron
- * **Słodkie napoje i soki z kartonu** -> zamiana na wodę i soki przyrządzane własnoręcznie
- * **Mięso** -> zamiana na warzywa strączkowe, ryby
- * **Jogurty owocowe** -> zamiana na własnoręcznie przyrządzane koktajle
- * **Biała mąka i makaron** -> zamiana na pełnoziarniste
- * **Sklepowe przekąski i chipsy** -> zamiana na domowe (np. chipsy z jabłek)
- * **Margaryna** -> masło
- * **Musli** -> płatki owsiane
- * **Cukier** -> miód, ksylitol, erytrytol

Katarzyna Jamro

NATURALNE ZAMIENNIKI CUKRU





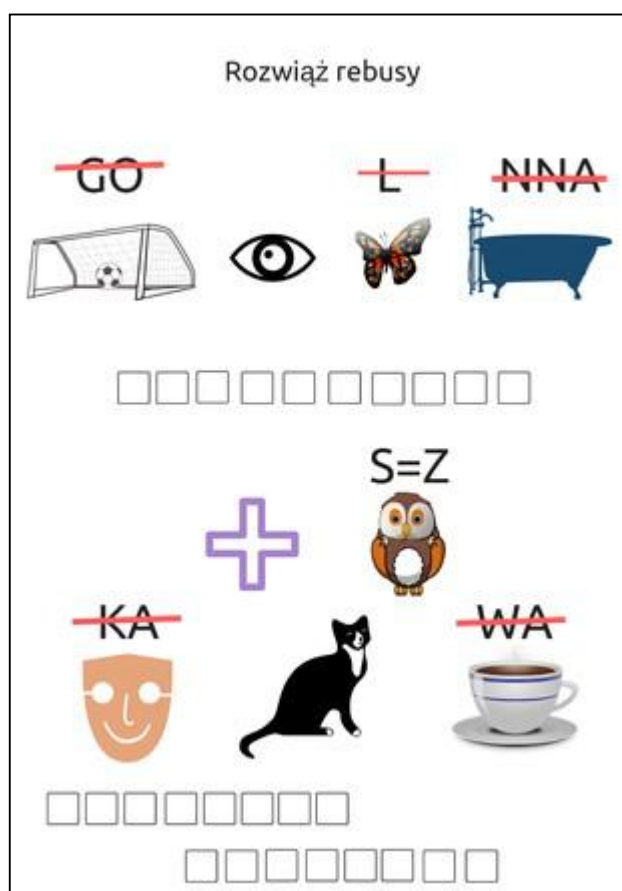
A to ciekawe ... ???

9. W Polsce jedynie 10% wód w dorzeczu Wisły i 5% w dorzeczu Odry to wody dobrej jakości.

Martyna Bargiel

Czy wiesz, że ...?

1. Człowiek odczuwa pragnienie, gdy straci, chociaż 1% z całkowitej ilości wody, jaką posiada w ciele.
2. Utrata wody z organizmu człowieka na poziomie 10% jest niebezpieczna dla zdrowia, natomiast utrata 20% wody powoduje śmierć.
3. 97% wody na Ziemi jest słonej. 2,1% Jest zamknięta w polarnych pokrywach lodowych, a woda pitna to mniej niż 1%.
4. Na pięciominutowy prysznic zużywasz średnio 200 litrów wody.
5. Ogólna ilość wody na Ziemi pozostaje niezmienna od milionów lat. Oznacza to, że woda, którą pijemy jest tą samą wodą, którą piły kiedyś dinozaury.
6. Całkowitej wymiany wody organizm człowieka dokonuje średnio, co 1,5 miesiąca.
7. Na obszarze Polski ogólna liczba jezior wynosi 9300.
8. 1 litr zużytego oleju silnikowego wylany do rzeki jest w stanie zanieczyścić milion litrów wody.



Antoni Żegleń

REDAKTOR NACZELNA: Katarzyna Jamro

SEKCJA DZIENNIKARSKA: Martyna Bargiel, Mikołaj Burkot, Daria Dutka, Martyna Głębocka, Katarzyna Jamro, Damian Kurzawa, Jakub Lewiński, Martyna Machowska, Amelia Pyrcioch, Aleksandra Reczek, Aleksandra Stolarska, Natalia Wójcik, Kinga Zielińska, Dawid Zięcina, Antoni Żegleń.

Opieka nad gazetką: mgr K. Holik, mgr M. Augustyn