

Drogie Koleżanki!

Za nami ferie świąteczne i zimowe. Po tak długiej przerwie z pewnością wróciłyście do szkoły z uśmiechem na twarzy☺ A już w szczególności trzecioklasistki, które przecież za kilka tygodni mają egzamin. Pewnie nie macie teraz zbyt dużo czasu na rozrywki, bo nauki jest dużo, ale mam nadzieję, że znajdziecie chwilkę na przejrzenie Eureka, bo naprawdę warto!

W tym numerze znajdziecie artykuły o kobietach i Dniu Kobiet. Kilka dni temu był przecież 8 marca, stąd też taka tematyka. Polecam również artykuł Agaty Liepelt „Niech będą Błogosławione Jej Święte Kopytka”. Jest on opatrzony komentarzem s. Fides – naszej katechetki. Nie mniej ciekawy jest, napisany przez Monikę i Magdę Molczyk, tekst o Afryce. Naprawdę warto go przeczytać. Tym z Was, które pragną by w tym trudnym okresie wzmożonego wysiłku (przygotowania do klasówek, egzaminów itd.) nie czuć zmęczenia radzę przeczytać artykuł Asi Dębeckiej. Zastosujcie zaproponowaną przez nią dietę, na pewno zadziała. Nie zapomnijcie również wspomnieć o naszej ostatniej stronie – mała dawka humoru jeszcze chyba nikomu nie zaszkodziła. Wszystkie artykuły naprawdę warto przeczytać. A jeśli macie jakieś propozycje to przesyłajcie je na adres gazetki: gazetka.eureka@onet.eu.

Pozostaje mi życzyć Wam miłej lektury i dużo sukcesów w szkole, a trzecioklasistkom wspaniałych wyników na egzaminie.

Ola Paradowska



RED-AKCJA GAZETKI

GIMNAZJUM NR 6 SIÓSTR NAZARETANEK
ul. Czerniakowska 137, 00-720 Warszawa

ZESPÓŁ: Weronika Kowalska, Asia Dębecka, Marysia Jędrzejewska, Zosia Ocioszyńska, Weronika Lachtara, Natalia Ostaszewska, Agata Liepelt, Monika Molczyk, Magda Molczyk, Julia Płońska

REDAKTOR NACZELNA: Ola Paradowska

RYSUNKI: Maria Beliniak, Adela Kacperska

PROJEKT OKŁADKI: Maria Beliniak, Adela Kacperska

OPIEKUNOWIE: Grażyna Mackiewicz, Adam Krupa



Z ŻYCIA SZKOŁY

CHCIEĆ TO MÓC, CZYLI NASZA ŚWIETLISTA PRZYSZŁOŚĆ

Już za trzy miesiące Nazaret czule pożegna swoje kolejne absolwentki. Zanim wiele policzków pokryje się łzami (nawet nauczycielskich :)) i pobyt w gimnazjum stanie się tylko wspomnieniem, postanowiłyśmy sprawdzić, co planują nasze drogie trzecioklasistki. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że większość z nich nie do końca żegna się Nazaretem. Wiele z Was zamierza kontynuować naukę w tutejszym liceum, jednak mamy także zwolenniczki szkół publicznych. Odkryłyśmy również, że 65% z Was to humanistki, a 25% postanowiło

zglębiać tajemnice fizyki i matematyki.

Reszta uważa, że świetnie odnajdzie się w profilu biologiczno-chemicznym.

Zadałyśmy Wam także bardzo trudne pytanie: kim chcecie zostać w przyszłości?

Wasze plany pokrywają się z wyborem profilu klasy. Najwięcej z Was chce zostać prawnikami. Pasjonują Was również języki, dlatego wybrałyście zawód tłumacza. Wiele trzecioklasistek ma ambicje zostać kolejną Moniką Olejnik lub Ewą Gawryluk. Niektóre z Was pragną pomagać ludziom jako lekarze i psychologowie, a także zwierzętom jako

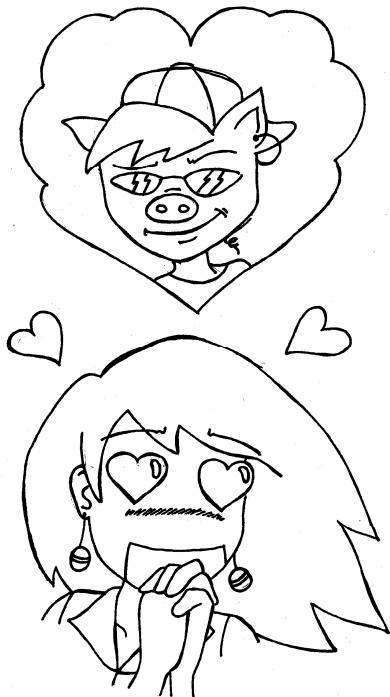
weterynarze. Spotkałyśmy się z jeszcze ciekawszymi pomysłami na przyszłość, czyli zawodami takimi jak antropolog, biotechnolog, reżyser, architekt, bizneswoman, a nawet modelka czy aktorka :). Nie zdziwcie się jeśli któregoś

ranka obudzi was hasło „Wstawaj! Szkoda dnia!”, wypowiedziane przez Waszą koleżankę. Życzymy Wam powodzenia i mamy nadzieję, że ostatecznie dokonacie dobrych wyborów. Trzymamy kciuki.

Maria Jędrzejewska i Zofia Ocioszyńska

PSYCHOLOGIA

DLACZEGO CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ?



Od niedawna w naszych kalendarzach widnieje nowe święto. 10 marca obchodzimy Dzień Mężczyzn i wtedy wszystkie samotne dziewczyny wyobrażają sobie idealnego chłopaka. Romantyczny, kulturalny, wesoły i potrafi wyrazić uczucia. No tak, tylko że z tym ostatnim nie zawsze jest tak wesoło. Dlaczego to kobiety są te wrażliwe, a mężczyźni ci twardzi?

To my same po części za to odpowiadamy. Od dzieciństwa matki powtarzają synom żeby się „nie mazali”, a w szkole wrażliwi chłopcy są uznawani za mięczaków. Co jest złego w okazywaniu uczuć ? Nawet przy późniejszych trudnościach typ romantyka będzie umiał stanąć w twojej obronie jeśli naprawdę cię kocha. Poza tym dlaczego to głównie mężczyźni dostają zawał serca? Kiedy kobieta ma problemy, z którymi nie potrafi sobie poradzić idzie do przyjaciółki wypłakać się i wyzalić. Niestety chłopcy zostali wychowani na wizerunek „macho”- nic mnie nie rusza, jestem twardy. To powoduje tylko nadmiar stresu i co się z tym wiąże, problemy zdrowotne. Oczywiście jest jakaś granica i nikt nie powinien zawsze działać pod wpływem emocji tylko czasem użyć rozumu. Pamiętajcie, nigdy nie tłumcie emocji. Lepiej poradźcie sobie jeśli będziecie dzielić się bólem i troskami z bliskimi osobami zamiast pokazywać całemu świat jakie jesteście odporne.

Trzymajcie się, Julia Płońska

Oceny

Jak wszyscy wiemy oceny to dość brutalny sposób na sprawdzanie naszej wiedzy. Ten system przeczy tak znanemu twierdzeniu, że najważniejsze jest to, co mamy w głowie i czego się nauczymy. Nasza długa nauka jest nagradzana oceną, która wcale nie musi odpowiadać temu, co wiemy... W większości przypadków albo jest ona owocem ściągania, albo stres jest tak duży, że wypada się znacznie gorzej. W przypadkach, kiedy na przykład zabrakło komuś pół punktu do lepszej oceny, zazwyczaj powoduje ogromne rozczarowanie, ale przecież jak to mówią nauczyciele "gdzieś trzeba ustawić poprzeczkę". Za przykład można podać języki obce. Gdy wyjadę za granicę nikt nie będzie sprawdzał mojej pisowni! Natomiast do kupienia biletu na samolot muszę umieć mówić w danym języku, wiedzieć jak wymawia się dane słowo... Więc po co kartkówki i klasówki z pisowni?!

Okiem rodzica Spytałam o zdanie na ten temat rodziców moich i koleżanek. Np. moja mama uważa, że można wpływać na naukę dzieci i to bardzo znacznie. A najgorsza sytuacja jest wówczas, gdy dziecko uczy się po to, by zasłużyć sobie na akceptację rodziców a celem pracy jest zaskarwienie sobie ich uznania... Ojciec Sheryl popiera to zdanie. Mówi, że rodzice tworzą warunki do nauki, jeśli są wykształceni, to służą pomocą a także mobilizują. Spotkałam się nawet z takimi opiniami, które przeczą wpływowi rodziców na naukę ich dzieci i twierdzą, że wszystko zależy od woli dziecka, jego predyspozycji i stosunku do nauki oraz chęci...

Zdaniem specjalisty Nasza szkolna Pani pedagog też ma swoją opinię na ten temat. Według niej rodzice mają wpływ na naukę dzieci do pewnego momentu. Najpierw jest on większy, ale później maleje. Zależy to także od tego, ile pracy rodzice włożyli w pomoc

dziecku na początku jego "kariery". Im dziecko starsze tym bardziej powinno samo się motywować. Ale dobrze, żeby miało wsparcie w rodzicach.
Wpływ rodziców-dobry czy zły?



Rodzice mogą dobrze i źle wpływać na naszą naukę. Sądzę, że więcej jest przypadków, gdy ten wpływ jest zły.

Niektórzy rodzice potrafią zrobić aferę o byle co (np. o minus) jeśli zbytnio się w to wkręca... Zdarzają się także sytuacje, w których mama pisze wypracowanie lub robi plakat za dziecko, bo uważa, że jest przemęczone... To chyba najgorsze, co może być! Taka osoba potem nie poradzi sobie w życiu i nie obejdzie się bez niczyjej pomocy! Samodzielność jest bardzo ważna... To przykład złego wpływu... Chociaż wiadomo, że mama chciała dobrze, tylko szkodzi dziecku...

Nie chcę być zbyt surowa w ocenie, lecz

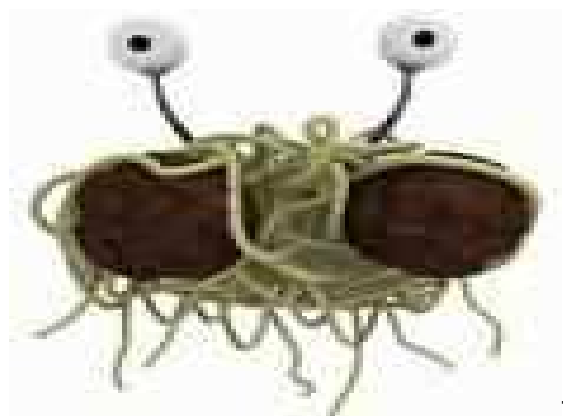
takich rodziców powinno się uświadomić, ile krzywd wyrządzają swojemu dziecku w ten sposób! Z dobrymi chęciami-to prawda, ale nie tylko chęci się liczą... Przejdźmy do dobrego wpływu. Pomaganie dziecku w odrabianiu lekcji jest dobre. Chociaż, kiedy mój tata mi pomaga, nigdy nie obejdzie się bez kłótni. Zawsze powtarzam, że pani mówiła inaczej... Można też przecież wspierać i dopingować dziecko po prostu mówiąc mu, jak bardzo się wierzy w jego możliwości. Nie trzeba angażować się w odrabianie lekcji i robienie prac, by dawać wsparcie swemu dziecku. Często wystarczy przekonywanie go, że da radę a i tak jest o wiele bardziej skuteczne niż wyręczanie ze szkolnych obowiązków!!! Osobiście uważam, iż wsparcie rodziców jest bardzo ważne. Cenię sobie

pomoc mojej Mamy i Taty nawet, gdy jest ona niezbyt skuteczna lub nieporadna. Liczą się intencje...Choć muszę przyznać że czasami mam dosyć tego wsparcia. Przeradza się ono w nieustanne kontrolowanie czy odrobiłam pracę domową i przeglądanie moich zeszytów. To bardzo denerwujące...Czuję się wtedy jak w drugiej klasie szkoły podstawowej. Brakuje mi wolności i swobody. Dlatego dokładam wszelkich starań, aby moich rodziców zbytnio nie interesowało to jak się uczę, czy robię to systematycznie oraz jak prowadzone są moje zeszyty. Ale w końcu jeszcze nie- skończyliśmy szkoły. Poczekajmy aż będziemy mogły spojrzeć na to z perspektywy czasu...

Weronika Kowalska

FELIETONY

NIECH BĘDĄ BŁOGOSŁAWIONE JEJ ŚWIĘTE KOPYTKA!



Tyle jest teraz różnych religii, że sami nie wiemy, w co mamy wierzyć. Jakie jest najlepsze wyjście z sytuacji? To proste! Założyć własną religię... Sztuczne systemy wierzeń cieszą się rosnącą popularnością, ponieważ niewierzących wciąż przybywa. Zainteresowanie nowymi religiami pojawiło się w 2001 roku, kiedy okazało się, że religia Jedi jest czwartą co do ilości wyznawców religią wyznawaną w Wielkiej Brytanii. Jedi to starożytny zakon, skupiający "wrażliwych na moc", wierzenia ludzi są różne, ale ta religia objawiona została... w filmie "Gwiezdne Wojny". Ale widać ludziom nie przeszkadza absurd towarzyszący wszystkiemu, co ma związek z tą religią... Najszybciej rozwijającą się religią w XXI wieku, nie jest ani chrześcijaństwo, ani islam, ani hinduizm, ani buddyzm... Jest nią Latający Potwór Spaghetti! Pozyskuje ona kolejnych fanów, dzięki internetowi i... włoskim restauracjom. Pastafarianizm głosi, że:

- Niewidzialny i niewykrywalny Latający Potwór Spaghetti stworzył świat. Wszystkie dowody na rzecz ewolucji zostały specjalnie podłożone przez niego.
- Potwór kontynuuje kierowanie sprawami ludzkimi poprzez swoją makaronową mackę.

- Latający Potwór Spaghetti ma wiele zalet, których nie mają inne religie? takich jak wulkan piwny w niebie czy święto religijne w każdy piątek.

Pastafarianizm ma także swoje "główne prawdy wiary", czyli osiem "Naprawdę, Wolałbym żebyś nie..." Jednak nie mogę umieścić ich w artykule ze względu na słownictwo boga Kluska... Kolejną według mnie ciekawą religią, jest wiara w Niewidzialnego Różowego Jednorożca. Te kucyki to istoty o wielkiej mocy duchowej. Wiemy to, ponieważ są zdolne być niewidzialnymi i różowymi w tym samym czasie. Jak we wszystkich religiach, osoby wyznające Wiarę w Niewidzialne Różowe Jednorożce opierają się zarówno na logice jak i wierze. Wierzymy głęboko, że są różowe; logicznie dedukujemy, że są niewidzialne, bo nie możemy ich zobaczyć.

Zaczarowany Kucyk z Krainy Tęczy nie cieszy się tak wielką popularnością jak Wielki Klusek (10 mln wyznawców). Ostatnią z najpopularniejszych religii, jest Googlizm. Otóż Google posiada największą bazę informacji, a więc jest Wszzechwiedzący. Wyszukiwarka jest wszechobecna i dostępna jednocześnie na całym świecie. Jest nieśmiertelna oraz nieskończona, bo teoretycznie Internet może rozrastać się bez końca... Google odpowiada na pytania, pamięta wszystko i jest częściej wyszukiwanym słowem niż: Jezus, Allach, Bóg, Jahwe, czy Budda.

Szczerze mówiąc, nie wiadomo, czy trzeba śmiać się czy płakać. Świat szybko idzie do przodu, i ludzie znajdują nowe priorytety. Przyzwyczajają się do dóbr materialnych i tracą się w tym, co naprawdę ważne. Ale „bogowie umierają, gdy ludzie przestają w nich wierzyć”, jeżeli o tym nie zapomnicie, będą żyć wiecznie

Agata Liepelt

KOPYTKA CZY MAKARON?

Treści artykułu Agaty, jak sama stwierdziła, mogą przyprawić albo o śmiech albo o płacz. Żeby na tych reakcjach jednak nie pozostać, warto dodać kilka słów komentarza. **Co to jest religia?** Najpierw konieczne jest uporządkowanie używanych pojęć. Przede wszystkim w tych opisanych sztucznych systemach wierzeń trudno mówić o religii w pełnym tego słowa znaczeniu. Dlaczego? Ponieważ pojęcie religii jest rzeczywistością bardzo złożoną (zainteresowanych dosyłam do literatury np.: „Religia w świecie współczesnym” red. Henryk Zimoń). Podkreślić chcę tutaj jedynie istotę, czyli to, że religia nie jest ludzkim wymysłem, wytworem psychiki, wyobraźni, czy fantazji, jest relacją człowieka z Bogiem (bóstwem), możliwą tylko, dlatego, że Bóg chce żebyśmy Go znali i objawia się nam w całym świecie, który stworzył. Celem każdej religii jest zbawienie człowieka. A co to znaczy być zbawionym? To znaczy osiągnąć pełnię szczęścia i życie z Bogiem po śmierci, bo na ziemi nie jest to w pełni wykonalne. Możliwe jest to tylko dzięki łasce, czyli dzięki Bożemu wsparciu, a nie jedynie o własnych siłach. Dlatego religia wymyślona nie jest w stanie tego zrobić, tak jak na sztucznym drzewie nigdy nie urośnie jabłko. Potrzebę zbawienia odczuwa każdy człowiek w tym, że chce być bardzo kochanym, by żyć prawdą, dobrem, pięknem, sprawiedliwością i żyć wiecznie. Wymienionych doświadczeń nie należy odczytywać czysto subiektywnie: ja tak nie czuję, więc to się nie sprawdza. Jest to bowiem doświadczenie całej ludzkości na przestrzeni tysięcy lat i wynika z natury człowieka. **A co z Kucykiem i Spagetti?** W takim razie wymienione w artykule jako religie Jedi, Latający Potwór Spaghetti, Kucyk itd. nie mogą być religią. W tym przypadku należy raczej mówić o parodii religii, zlekceważeniu i ośmieszeniu jej. Dlaczego? Powodów jest wiele, jednym z nich może być choćby chęć protestu

przeciwko wartościom, które religia wskazuje jako ważne i dobre, a ponieważ potrzeba trochę trudu, żeby nimi żyć lepiej je ośmieszyć i wykić. Drugi powód może wynikać z rozczarowania prawdziwą religią, które wynika z niedoświadczenia wiary - często z powodu braku jakiegokolwiek zaangażowania. Pod płaszczem ironii i ośmieszenia kryje się jednak głębszy powód, a jest nim tak powszechny dziś ateizm (odrzućenie wiary w istnienie wszelkich bogów) i promowany materializmu (przyjmuje, że istnieje tylko to, co materialne, widzialne, dotykalne). Człowiek tymczasem to nie tylko materia. Stworzony został na obraz i podobieństwo Boga, dlatego za Nim tęskni. Nic więc co materialne i sztuczne nie zaspokoi tej tęsknoty. Te sztuczne wierzenia działają środki odurzające i mają zasadniczy cel: zająć przestrzeń przeznaczoną dla Boga i wmówić człowiekowi, że świat duchowy i Bóg jest wytworem wyobraźni. W moim odczuciu wymienione sztuczne systemy wierzeń, które cieszą się tak licznymi i z pewnością „gorliwymi wyznawcami” są też jawną zachętą do ucieczki od życia w realnym świecie, w którym trudno żyć niedojrzałym, takim, którzy nie chcą wkładać żadnego wysiłku w osobisty rozwój. W imię więc tzw. wolności wybierają ucieczkę od niego. **Właściwa orientacja** Jedynym, który daje stabilne oparcie wśród tych wszystkich zawirowań, i który umacnia człowieka w odkrywaniu prawdy o sobie i świecie, i który nie wykorzystuje ludzkiej słabości, ale pokazuje jak żyć pełnią wolności jest Chrystus. W Nim tajemniczy, poszukiwany i niepojęty Bóg objawił się (a nie został wymyślony) jako kochający Ojciec, który czeka na każde swoje dziecko i czuwa nad każdym jego krokiem. W Chrystusie każdy człowiek wszystkich czasów może osiągnąć zbawienie, czyli i ja i ty. Zależy ono jedynie od osobistej relacji do osoby Chrystusa. Relacji, w której pierwszym krokiem jest wiara .

S.Fides

KOBIETA W PRL-U

Niedawno obejrzałam kroniki filmowe z lat 50 (kronika filmowa to kilka krótkich filmików o ważnych wydarzeniach w kraju, puszcanych w czasach PRL przed każdym seansem w kinie). Te oglądane przeze mnie dotyczyły przede wszystkim pracy kobiet i Dnia Kobiet. Mówiono wiele o równouprawnieniu (pokazano projekt zapisu w Konstytucji), o tym, że kobiety zajmują stanowiska do tej pory dostępne tylko dla mężczyzn, wykonują męskie zawody (motorniczy, konduktor, mechanik) i że pracują tak samo dobrze jak mężczyźni. I że mogą się uczyć na takich trudnych uczelniach jak technikum włókiennicze. Dziwnie się tego słuchało, bo teraz to zupełnie normalne, że kobiety mogą pracować w każdym zawodzie, a studia kończą częściej niż mężczyźni. Mówiono również o Dniu Kobiet - wtedy to chyba był temat numer 1. Okazało się, że Dzień Kobiet świętowano we wszystkich zakładach pracy i każda kobieta dostawała wtedy kwiatek i jakiś prezent (np. ścierkę albo rajstopy). Ale musiała pokwitować odbiór czyli podpisać się na liście, że

ten prezent dostała. I wszyscy mężczyźni kupowali kwiaty i dawali je kobietom – z kronik wynikało, że również obcym. Z jednej strony mówiono o tym, ile kobieta musi pracować (w pracy i w domu) i że mężczyźni jej nie pomagają, a z drugiej jako idealny prezent dla kobiety pokazywano nowy model odkurzacza. Ja nie chciałabym dostać takiego prezentu, ale może wtedy było inaczej. Ale były też rzeczy, które mi się podobały – na przykład przedszkole przy zakładzie pracy. Dzięki temu mama i dziecko razem jechali do pracy i razem wracali i oszczędzali dużo czasu. Albo zakład kosmetyczny z niskimi cenami przy zakładzie pracy dla wszystkich pracownic. Pokazywano też konkurs Miss Piękności – nie wiedziałam, że był już wtedy. Ale uczestniczki wtedy były o rozmiar większe, teraz nie miałyby szans. Pewne jest, że kobiety w tym dniu mogły czuć się bardzo ważne, bo mówiono tylko o nich i dla nich. Ciekawe, czy musiało to im wystarczyć na resztę dni w roku?

Gosia Ludek

SMAK PRAWDZIWEJ AFRYKI

„Afryka, jest jak wielki dom z licznymi pokojami. Każdy pokój ma inne, odmienne wnętrze, a każde wnętrze to niepowtarzalny zapach Ziemi, siła i duch Człowieka. Afryka otwiera swoje drzwi i nigdy ich nie zamyka. Afryka nigdy się nie kończy...” D. Łąto Na tle różowego i czerwonego nieba, wysoko, nad linią horyzontu majaczą gałęzie nagich, czarnych drzew. W oddali widać rudą ziemię, skały i turkusowy ocean skąpany w blasku wschodzącego słońca. Jest gorąco, a w powietrzu da się wyczuć słodką woń aromatycznych olejków i miętowej herbaty. To Afryka, miejsce, gdzie niebo jest zawsze błękitne, a nocnieprzyjemnie chłodne i suche. To Afryka- drugi co do wielkości kontynent na Ziemi. Statystyki z ubiegłego roku mówią, że zamieszkuje go w tej chwili grubo ponad dziewięćset milionów ludzi. Aż trudno uwierzyć, że jest to najczęściej dotykany tragediami region świata. Oprócz katastrof naturalnych dochodzą do nich nędza, głód, epidemia AIDS, malaria i konflikty zbrojne. Szkoda, że to właśnie ta Afryka- cierpiąca, porzucona i niechciana- jest bliższa naszej zwykłej codzienności. To co słyszymy na jej temat w mediach, prasie, czy Internecie tylko utwierdza nas w tym przekonaniu. Przysłuchani tymi informacjami, często zapominamy, że Afryka to przede wszystkim zapach spalonej ziemi i niezwykła atmosfera panująca wśród lokalnej ludności.



Jedyne miejsce, gdzie z bliska można obserwować ogromne słonie, wysokie żyrafy, czy zachwycające widoki wędrujących po równinie antylop i zebra. To tutaj znajdziemy niezwykle połączenie moczar, pustyni, tropikalnych puszczy, górskich szczytów czy olbrzymich żerowisk, gdzie żyje niezmiernie duża ilość przeżuwaczy i innych zwierząt. Chcielibyście zobaczyć to na własne oczy? Macie ochotę odkryć tajemnice tego egzotycznego miejsca naznaczonego piętnem pierwotnych plemion? Nie ma na co czekać! Poznajcie Afrykę z innej strony, niech stanie się to przygodą Waszego życia. I obojętnie co wybierze- wakacyjną podróż do serca tego kontynentu, czy fantastyczną książkę Ryszarda Kapuścińskiego „Heban”- zapewniamy, że poczujecie smak prawdziwej Afryki.

Magdalena i Monika Molczyk

POWER

„Jestem taka zmęczona ” . Pewnie często sobie to powtarzasz , ziewając i rozciągając się na boki. Zmęczenie to powszechna dolegliwość występująca u każdej osoby (szczególnie w wieku szkolnym, ale i nie tylko) Młodzież często myli zmęczenie z chorobą, kierując się do pielęgniarki szkolnej ;) Wiele osób przez lata „jedzie na pustym baku” i jest zaskoczonych kiedy nasz rozpędzony samochód (organizm) odmawia współpracy - nie chce dalej jechać. Powód może być prosty – stres związany ze szkołą, życiem prywatnym. Wtedy okazuje się , że zaczynają nas przerastać zwykłe codzienne obowiązki .Sen nie przynosi poprawy samopoczucia, robimy się obojętne, pojawiają się trudności z koncentracją, zapadamy na różne choroby. Towarzyszyć temu mogą bóle mięśni i głowy, stan podgorączkowy. Wszystkie te oznaki mogą charakteryzować zmęczenie. Jak można temu zaradzić?

❖ Przede wszystkim, należy zdrowo się odżywiać – jeść 5 posiłków dziennie,

Śniadanie

- *bułka pszenna
- *jajko na miękko
- *miseczka musu z jabłka
- *herbata(słaba)

II śniadanie

- *słodka bułka
- *szklanka soku marchewkowego

Obiad

- *zupa jarzynowa
- *ziemniaki puree
- *2 pulpety z mięsa drobiowego
- *gotowana marchewka

Podwieczorek

- *szklanka kompotu z jabłek
- *2-3 herbatniki

Kolacja

- *5 pierogów leniwych
- *herbata(słaba)

najlepiej o tej samej porze. Nie zapomnijmy o witaminach A i C. Niedobór pierwszej powoduje zmęczenie , zaś drugiej –osłabienie.

- ❖ Nie zapomnijmy o ruchu! Codzienna gimnastyka , spacer oraz taniec , nie tylko poprawia nastrój , ale również koncentrację !
- ❖ Ważnym punktem , jest wysypianie się ! Idealna ilość snu to 8 godz. – dzięki temu będziemy doskonale funkcjonować .

Drodzy czytelnicy !

Skorzystajcie z tych rad i pomóżcie swojemu organizmowi . Zaobserwujecie jego” wskaźnik paliwa” I uzupełnijcie jego potrzeby ;)

Oto przykładowe menu na jeden dzień ;)

Asia Dębecka

KĄCIK POETYCKI

"Zakazany owoc"

Zakazany owoc,
najlepiej smakuje.
Nie można odmówić,
gdy się raz spróbuje.
Niezgodnie z zasadami rozumu,
zmysły przejmują kontrolę.
Nie próbuj tego owocu,
stracisz wolną wolę!

W. Kowalska

"Miłość"

Miłość to piękne słowo,
które pomaga gdy inne
zawiodą.
W pamiętniku serca jest
zapisane,
każdemu człowiekowi na ziemi
znane.

W. Kowalska

"Zakochanie"

Dotknięcie warg,
cichy szept.
Subtelny uścisk,
trzepot rzęs.
Pisanie wciąż,
zbyt trudnych słów.
Wymiana spojrzeń,
uścisk znów.

W. Kowalska

„Otwarte okno”

Szeroko otwieram okiennice
przesuwam z kwiatami
donice.
Słucham szumu drzew
i ptaków poranny śpiew.
Gdy spoglądam na pobliski
staw
czuję zapach wilgotnych
traw.
A gdy mruczenie kota słyszę
natchniona wiersz piszę.

Monika Molczyk

„Poranna muzyka”

Gdy słońce przedziera się przez chmury
i niebo nabiera purpury.
Gdy złociste strzały sieje słońko
i przenika przez firanki z babciną koronką.
Nim zdążę otworzyć oczy
muzyka do mnie z dworu kroczy.
Ptaki od świtu śpiewają
do mego okna zagląдают.
Śpiewem ptaków,
bzycczeniem owadów i wonią kwiatów
chce mnie zauroczyć.

Monika Molczyk

„OTOCZMY TROSKĄ ŻYCIE”

Jeśli zapytalibyśmy przypadkowo napotkanych przechodniów o pierwsze skojarzenia dotyczące Afryki, odpowiedzi byłyby zapewne bardzo zróżnicowane. Mniej więcej połowa, dla której geograficzne nazwy takie jak Przylądek Almadi, Góry Księżycowe czy Kigali to tylko egzotycznie brzmiące zapowiedzi przyszłych wycieczek turystycznych, przebaknęłaby coś pewnie o podróżach, sawannie albo słomianych szałasach. Lepiej zamaskowani ignoranci z miną światowców wspomnieliby o AIDS, głodzie i dzieciach z wypukłymi brzuskami. Podejrzewam, że jedna czy dwie osoby z szelmowskim wyrazem twarzy wspomniaby nawet o lwach albo zebkach. Prawda jest taka, że niewiele wiemy o tym drugim pod względem wielkości kontynencie. Historię, a także kwintesencję problemów Afryki doskonale ilustruje przykład Ruandy - niewielkiego państwa w środkowo-wschodniej Afryce, położonego pomiędzy Kongiem (dawniej Zairem) na zachodzie a Tanzanią na wschodzie. Tak jak w większości afrykańskich państw, głównymi problemami pozostają tam niedostatek żywności i bieda, spowodowane niekorzystnym klimatem i źle uprawianą ziemią. I znowu – podobnie jak na terenie całej Afryki, większe problemy zaczęły się w Ruandzie dopiero po pojawieniu się na tych ziemiach Europejczyków. Głównymi grupami etnicznymi w Ruandzie były wtedy Hutu i Tutsi, mówiące tym samym językiem – Kinyarwandą. Mimo że podział między nimi jest prawdopodobnie sztuczny i „powstał niedawno na gruncie politycznym”, prawdą jest, że Tutsi zawsze było swoistą arystokracją i sprawowało władzę nad zajmującymi się rolnictwem Hutu, nie wykorzystując ich jednak i żyjąc w obustronnej zgodzie. John Hanning w swojej książce z 1863r. stwierdził jednak, że Tutsi to przewyższające pod wszelkimi względami swoich poddanych plemię chrześcijan, którzy przywędrowali do Afryki Środkowej Ruandy znad Nilu. Teoria ta rozpowszechniła się potem w całej Europie jako „hipoteza chamicka” i

stała się dla mocarstw północnych wytyczną postępowania na tamtych ziemiach. Pod wpływem Europejczyków, Tutsi rzeczywiście zaczęli postrzegać siebie jako klasę wyższą i elitarną. W 1885r. w wyniku podziału ziem afrykańskich Ruanda znalazła się w sferze wpływów niemieckich. Kraj ten nie ingerował jednak w sprawy Ruandy a kanclerz Otto von Bismarck powierzył misję sformułowania rządu Tutsi. Po I Wojnie Światowej Liga Narodów „przyznała” Ruandę Belgii. Władze tego kraju poważniej zajęły się kolonizowaniem Ruandy. Ponownie i z jeszcze większym nasileniem podkreślano wyższość Tutsi, będącej dla Belgii. Hutu byli pozbawieni możliwości edukacji oraz dostępu do wszelkich stanowisk w państwie. Stosunek Belgów do uciskanego plemienia zaczął jednak powoli zmieniać się na lepsze, co bardzo zaniepokoiło ważniejszych dotąd Tutsi. Napięta sytuacja między dwoma plemionami doprowadziła do wybuchu wojny domowej w 1959r., co w swojej książce „Zwykły człowiek” opisuje Paul Rusesabagina. Kilkuset Tutsi zostało wypędzonych z kraju i schroniło się w Ugandzie. Ponad dziesięć tysięcy ludzi zginęło w wyniku mordów na miejscowej ludności. Pokazano to w filmie „Hotel Ruanda”, wyprodukowanym w 2004r. Myślę, że w pewnym stopniu jesteśmy odpowiedzialni za niektóre z problemów, dotyczących Afrykę. To Europejczycy wprowadzili tam polityczne granice, nijak nie przystające do terytoriów poszczególnych plemion. Skutki widać teraz - o konfliktach można usłyszeć w telewizji. 17 marca odbędzie się w naszej szkole Dzień Misyjny. Warto wziąć w nim udział świadomie. Papież Benedykt XVI wybiera się w tym roku na pielgrzymkę do Kamerunu i Angoli. Trwający rok upływa pod hasłem: „Otoczmy troską życie”. Miejmy nadzieję, że ten czas przyniesie efekty i poprawę warunków życia na kontynencie afrykańskim.

Blanka Błaszczak

HUMOR

s. Eliza do Ilony

-Ilona jak masz na imię??

**p Mackiewicz:
Dlaczego nie macie
powiedzonek
nauczycieli??**

**Nauczyciele nie
gadają głupot na
lekcjach??**

Ola : Przeważnie

Rozmowa dwóch kumpłi:

- Nadal jesteście zaręczony z Małgosią ?

- Nie, zerwała nasze zaręczyny miesiąc temu. Powiedziała, że jestem biedny.

- Ale dlaczego, powiedziała jej chyba, że masz bogatego wujka?

- Powiedziałem - teraz jest moim ciotkiem.

Dlaczego tak mało kobiet gra w piłkę nożną?

- Bo nie tak łatwo znaleźć jedenaście kobiet, które chciałyby wystąpić w takich samych kostiumach.

**Kobiety nie można
zmienić. Można zmienić
kobietę, ale to niczego
nie zmienia.**



Lekarz radzi pacjentce:

- Zalecam pani częste kąpiele, dużo ruchu na świeżym powietrzu i bardzo proszę ubierać się ciepło.

Po powrocie do domu pacjentka relacjonuje mężowi:

- Lekarz polecił mi pojechać na tydzień na Bermudy, później w Alpy na narty... Ach! I upierał się jeszcze, żebyś mi kupił futro.

Na przyjęciu goście spierają się, kto jest bardziej godny zaufania - kobiety czy mężczyźni.

- Żadna kobieta nie potrafi dochować tajemnicy - powiedział pogardliwie jeden facet.

- Nie wydaje mi się - odpowiedziała kobieta - Trzymam w tajemnicy mój wiek odkąd skończyłam 21 lat.

- Którego dnia pani się wyda - upierał się facet.

- Nie sądzę! - odrzekła - Kiedy kobieta trzyma coś w sekrecie przez 27 lat, może zatrzymać go na wieki!



-Czy nie widziała pani mojego męża? Godzinę temu poszedł utopić w rzece kota...
- Skoro pani wie gdzie jest, to czemu pani pyta?

- Bo kot wrócił do domu...

16-letnia córka Kowalskich na swoje 16 urodziny dostała prezent od cioci z Ameryki. Otworzyła go i jej oczom ukazała się walizeczka z zestawem do makijażu. Ojciec popatrzył i powiedział:
- O jak miło... narzędzia wędkarskie!!

Na to córka razem z matką oburzone:

- No co ty Heniek, przecież do zestawu do makijażu... zobacz... tusze do rzęs, cień do powiek, lakier do paznokci... itp...

Na to stary:

- No przecież mówię że zestaw wędkarski... same zobaczcie... same przynęty.

Kobieta ma w życiu trzy okresy: w pierwszym działa na nerwy ojcu, w drugim mężowi, w trzecim zięciowi.

Szef prosi blondynkę by umyła windę

Blondynka pyta :

- Na wszystkich piętrach



-Dlaczego blondynka wyrzuca zegarek przez okno

- Bo chce zobaczyć jak czas leci

Kobieta w kwiecie wieku staje przed lustrem i mówi do męża.

- Ech... przybyło mi zmarszczek, utyliam, te włosy takie jakieś nijakie... Zbrzydłam. Powiedz mi, kochanie, coś miłego!

- Wzrok masz dalej dobry!

Natalia Ostaszewska
Weronika Lachtara