

*Marzec 2020*

*Numer 6/71*



**Pegaz**

*Wiosna*



# **„Wiosna, wiosna, ach to Ty!”**

## **– wiosna w cytatach**

Ożywająca z zimowego letargu natura pobudza do tworzenia. Większość sentencji lub utworów związanych z tą tematyką opiera się na optymizmie i radości życia. Rozpocznijmy nasz przegląd od bardzo znanego przysłowia:

**„Kwiecień, plecień, bo przeplata, trochę zimy, trochę lata, pół wiosenny, pół zimowy, nie każdemu bywa zdrowy, to zaświeci błyskawicą, to zasypie twarz śnieżycą.”**

- „Wesoła myśl jest niczym wiosna. Otwiera pąki natury ludzkiej.” (Jean-Paul Sartre)
- „Bogaty - to nie ten, kto ma dużo pieniędzy, lecz ten, kto może sobie pozwolić na życie wśród uroków, jakie rozstacza wczesna wiosna.” (Antoni Czechow)
- „Fantazja to wieczna wiosna.” (Friedrich Schiller)
- „Najpiękniejszą wiosną jest dobroć serca.” (Nikolaus Lenau)
- „Życie ma swój ustalony biologiczny rytm. Od czasu do czasu burze przerywają jego bieg, ale wiosna, lato, jesień, zima następują po sobie jak urodzenie, życie, śmierć. Tyle, że przyroda zmartwychwstaje - my nie.” (Zofia Kucówna)
- „Nikt nigdy nie zgłębił zamysłów wiosny”. (Bruno Schulz)
- „Wiosna jest rozpuszczaniem zimy.” (Ludwik Jerzy Kern)
- „Wróbel: Ile to się trzeba naćwierkać, żeby przyszła wiosna.” (Čapek Karel)
- „Wiosna ubiera drzewa, szkoda że nas nie przyodziewa.” (Gigier Tadeusz)

# Wiosna

Wiosna to najpiękniejsza pora roku. Zaczyna się 21 marca, a kończy się 22 czerwca. Wtedy świat budzi się po zimowej drzemce, topnieje śnieg, ptaki zaczynają wesoło śpiewać, wróciły już z ciepłych krajów i budują gniazda, a zwierzęta wychodzą ze swoich zimowych norek. Słońce zaczyna mocniej przygrzewać, na dworze robi się coraz cieplej, a dni są coraz dłuższe. Codziennie widać jak trawa się zieleni, a na drzewach rozwijają się liście i kwiaty. Świat staje się



piękny i kolorowy, przypomina zaklętą krainę. W okresie wiosennym mamy duży przypływ energii i niesamowitą chęć do życia. Widać jak ludzie są weseli. Zaczynają częściej i chętniej wychodzić ze swoich domów, aby pospacerować, pooddychać świeżym powietrzem i podziwiać piękno przyrody. Rolnicy w tym czasie rozpoczynają pierwsze prace w polach.

# WIERSZ O WIOŚNIE

Naplotkowała sosna  
Że już się zbliża wiosna.  
Kret skrzywił się ponuro:  
-Przyjedzie pewno furą...  
Jeż się najeżył srodze:  
-Raczej na hulajnodze.  
Wąż syknął :-Ja nie wierzę,  
Przyjedzie na rowerze.



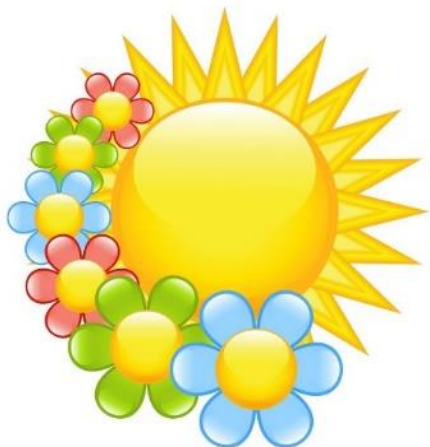
Kos gwizdnął: -Wiem coś  
o tym,  
Przyleci samolotem.  
-Skąd znowu –rzekła sroka-  
Ja z niej nie spuszczaam oka  
I w zeszłym roku w maju  
Widziałam ją w tramwaju.  
-Nieprawda! Wiosna zwykle  
Przyjeżdża motocyklem.  
-A ja wam dowiodę,  
Że właśnie samochodem.  
-Nieprawda bo w karecie!  
W karecie? Cóż pan plecie?

Oświadczyć mogę krótko,  
Że płynie właśnie łódką!

A wiosna przyszła pieszo.  
Już kwiatki za nią spie-  
szą,  
Już trawy przed nią rosna  
I szumią –Witaj wiosno.

(Jan Brzechwa *Przyjście wiosny*)

Kamila Dudek



Wraz z pierwszymi ciepłymi promieniami słońca czujesz, jak wstępuje w ciebie nowa energia, radość i zapał. Czujesz potrzebę zmian. Chcesz poczuć się lepiej i poprawić jakość życia. Dlatego zadbaj o siebie i swoje zdrowie.



## 1. Wysypiaj się

Zmień swoje nawyki. Nieprzespane noce nie służą bowiem ani zdrowiu, ani urodzie. Za to odpowiednia dawka snu każdego dnia sprawia, że skóra wygląda na świeżą i wypoczętą, ciało jest zregenerowane, a człowiek pełen energii, by sprostać wyzwaniom dnia.

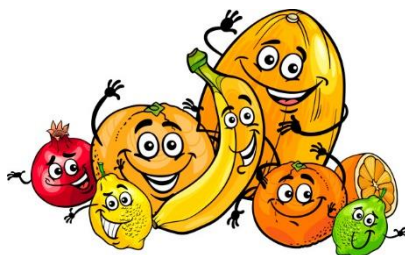
## 2. Uśmiechaj się więcej

Nic nie kosztuje, a może wszystko zmienić! Stosuj więc uśmiech każdego dnia, a świat od razu będzie wyglądał piękniej! No bo kiedy powinniśmy się najwięcej uśmiechać? No właśnie na wiosnę! Uśmiech najlepiej poprawia samopoczucie, redukuje stres, poprawia relacje i łagodzi obyczaje. Podobno uśmiech wpływa też na naszą efektywność oraz kreatywność. A do tego sprawa,

że jesteśmy lepiej odbierani przez otoczenie i bardziej lubiani.

## 3. Zaczynj pić więcej wody

Wyrobienie w sobie nawyku regularnego picia wody jest niezbędne. Musisz wiedzieć, że odwodnienie organizmu, do którego możemy doprowadzić bardzo szybko, prowadzi nie



tylko do pogorszenia stanu zdrowia, ale też wpływa na gorsze samopoczucie, problemy z koncentracją i co za tym idzie gorsze oceny, pogorszenie wyglądu skóry, trudności z zasypianiem. Zaczynj od szklanki dziennie (może być to woda z cytryną, lub woda z miodem), potem możesz pić coraz więcej.

minimum. Jest wiele sposobów na to, aby sięgać po owoce i warzywa częściej. Możesz przyrządzać pyszne i pożywne koktajle owocowe, warzywne lub owocowo-warzywne, dodawać owoce do porannej owsianki lub jaglanki, na drugie śniadanie zjadać warzywną sałatkę. Zamiast batonika na przekąskę lepiej sięgnąć po jabłko lub banana, a oglądając film do chrupania wybrać suszone plastry jabłka lub pieczone warzywne frytki z marchewki, selera i pietruszki, zamiast paczki chipsów.

Tym, czego po długiej zimie nasz organizm bardzo potrzebuje są witaminy i minerały, a owoce i warzywa są ich najlepszym źródłem. **5 porcji warzyw i owoców dziennie to**



# **Zostań w domu!**

## **Co robić w domu?**

### **Zastanawiasz się jak przetrwać siedząc ciągle w domu?**

To może być twój najlepszy czas! Teraz możesz robić to, czego dotąd nie robiłeś, bo nie miałeś czasu albo chęci, albo pomysłu.

### **Naucz się piec wielkanocną babkę, muffinki i mazurka**

Znajdź nowe hobby. Gotowanie i pieczenie ciast to jedno z najpopularniejszych zajęć w ostatnich latach. Skoro tylu ludzi to potrafi, to możesz i ty! Pomysł: własnoręcznie upieczona babka na wielkanocnym stole! Mniam!!! To do dzieła.

Pieczenie ciast nie jest trudne. Niektóre z nich wymagają prostych składników. Najważniejsze są jajka, mąka, mleko, cukier i masło. Jeśli masz je w domu, już możesz piec. Ciasto biszkoptowe obejdzie się nawet bez masła. A jeżeli masz drożdże, zrób drożdżowe bułeczki albo rogaliki z serem lub z dżemem. Albo bez niczego posypane tylko cukrem pudrem. To nieprawda, że zrobienie ciasta drożdżowego jest skomplikowane. Internet jest pełen prostych przepisów.



## Przygotuj wielkanocne ozdoby



Tu znów pomoże ci Internet. Znajdź pomysł, obejrzyj instrukcje wykonania i spróbuj. Możesz zrobić stroik, zajączki, kurczaczki. Możesz ozdobić koszyczek, wykonać dekoracje na okno. Niektóre pomysły wymagają specjalnych materiałów, ale czasami wystarczy tylko papier.



# Posadź rzeżuchę

Rzeżucha ma właściwości zdrowotne i kosmetyczne. Jest źródłem potrzebnych naszemu organizmowi witamin - zwłaszcza witaminy C - i mikroelementów.



Rzeżucha jest pikantna, ma oryginalny, ostry smak i zapach, choć niepozorny wygląd. Ta delikatna roślina jest bliską krewniaczką kapusty. W Polsce mamy dziewięć gatunków rzeżuchy. Jest m.in. rzeżucha wodna do hodowania w akwariu, znajdziemy również rzeżuchę łąkową. Nas

interesuje jednak jadalna odmiana ogrodowa.

Rzeżucha wzmacnia i oczyszcza organizm

Rzeżucha powinna gościć na naszym stole (nie tylko w formie dekoracji!) przez cały rok, a już z pewnością zimą i na przedwiośniu, kiedy trudniej o pełnowartościowe warzywa. Rzeżucha z powodzeniem je zastąpi, bo wiele z nich przewyższa wartość odżywczą. Poza tym hoduje się ją absolutnie bez żadnych nawozów chemicznych. Rzeżucha jest nieoceniona, kiedy dopada nas



wiosenne przesilenie - czujemy się słabo, kiepsko znosimy zmiany temperatur, mamy szarą cerę i matowe włosy.

### **Jak jeść rzeżuchę?**

Ściętą rzeżuchę sieka się jak szczypior. Dodaje się do twarożku, zup, sałatek i surówek, można też po prostu posypać nią chleb z masłem. Dzięki specyficznemu, ostremu smakowi rzeżucha poprawia dzieciom apetyt.

Rzeżucha zawiera sporo witaminy C. To także świetne źródło witaminy A, witaminy B, witaminy PP i witaminy K. Żywieniowcy chwalą ją również za ogromne bogactwo soli mineralnych oraz pierwiastków: żelaza i magnezu. Dlatego powinna być w jadłospisie kobiet w ciąży i dzieci, a także osób wycieńczonych. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy bronchi-

cie, dolegliwościach reumatycznych, anemii, a także przy chorobie wieńcowej i zaburzeniach krążenia.

## **Posprzątaj swój pokój**

Zawsze to odkładałeś. Teraz masz czas. Nie ma wymówek. Nie możesz wychodzić z domu, ale możesz w domu zrobić coś pożytecznego.

## **Przemebluj mieszkanie albo swój pokój**

W czasie wiosennych porządków może najdzie cię potrzeba zmian. Może twoje łóżko powinno stać gdzie indziej? A ta szafa? Czy jest tu potrzebna? A tu może ta półeczka? Spróbuj! Zmiany są potrzebne i inspirujące. Nowe ustawienie mebli czy też może nawet przedmiotów stojących na półkach i szafkach może mieć na ciebie pozytywny wpływ.

## **Zrób            rewolucję w szafie**

Zrób przegląd swoich ubrań i bez żalu pozbań się tych, które nie pasują rozmiarem, są zbyt zniszczone lub których nigdy nie zakładasz. Zyskasz nie tylko nowy pogląd na swoją garderobę, ale i miejsce! Zimowe rzeczy schowaj. Już niedługo naprawdę nie będą ci potrzebne. Pozbycie się zimowych, grubych ubrań – chyba wszystkich napawa wielkim zadowoleniem.

## **Zaplanuj       wiosenne porządki**

Wymieć kurze spod łóżka. Umyj okno. Wypierz firanki. Pozamiataj podwórko. Zrób to, co chcesz i potrafisz, ale coś zrób! Pomóż wiosnie rozgościć się w twoim domu! Przez czyste okna wpada więcej słońca!

## **Zaproś            wiosnę do domu**

Gdy już się uporasz się z wiosennymi porządkami, zaproś wiosnę do domu. Postaw na parapecie wiosenne doniczki z hiacyntami, narcyzami i pierwiosnkami. Na półkach ustaw dodatki w wiosennych barwach.



## Przygotuj ogródek

To jest ten moment, żeby zacząć przygotowania. Kto nie lubi cieszyć się możliwością spędzania czasu w ciepłe dni wśród pięknej zieleni w ogródku? Jeśli nigdy się tym nie interesowałeś, to może czas zacząć. Wiosna to świetny moment na nowe hobby. Pomyśl teraz. Rozpocznij działanie. I zaskocz wszystkich swoimi kwiatami w ogródku.

## Odkurz postanowienia noworoczne, podejmij wielkopostne

Postanowienia noworoczne zazwyczaj są zapominane już po kilku dniach od Sylwestra. Warto zrobić na wiosnę przegląd naszych planów i celów rocznych. Może przydać się małe odkurzenie pomysłów albo podsumowanie – co udało się nam zrealizować do tej pory. Może warto wykorzystać wiosenną energię do wprowadzenia pewnych zmian lub

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| przebiśnieg                                                                         | szafirek                                                                            | konwalia                                                                            | stokrotka                                                                           | żonkil                                                                              |
|  |   |   |   |   |
| krokus                                                                              | tulipan                                                                             | hiacynt                                                                             | fiołek                                                                              | zawilec biały                                                                       |
|  |  |  |  |  |
| zawilec żółty                                                                       | sasanka                                                                             | przylaszczka                                                                        | cebulica                                                                            | pierwiosnek                                                                         |

ulepszeń do swojego życia? Może warto podjąć jakieś inne nowe postanowienie? Wielki Post wciąż trwa.

## **Zrób domowy trening**

Siedzisz w domu. I marzysz o rowerze, rolkach, piłce i spacerach. Nie martw się. Ten czas jeszcze nadejdzie. A tymczasem zrób trening w domu. Jeśli masz rower stacjonarny lub domową siłownię to super. Jeśli nie masz, nie martw się. Można ćwiczyć bez sprzętu. Możesz zrobić: rozciąganie, interwały, tabatę, trening cardio, ćwiczenia siłowe. Możesz ćwiczyć jogę, pilates, callanetics. Na You Tube znajdziesz setki różnych ćwiczeń. Takich, które trwają 10 minut i takich, które są długie i nieźle dają w kość. Możesz też wyszukać aplikacji z ćwiczeniami. Po prostu zacznij ćwiczyć w domu.

Gdy wrócimy do normalności zaskoczysz wszystkich szczupłą sylwetką, rozbudowanymi mięśniami albo umiejętnością zrobienia szpagatu.



## **Poczytaj ciekawostki**

Internet to kopalnia wiedzy na każdy temat. Poszukaj ciekawostek na różne tematy np. o najdziwniejszych zwierzętach.

## **Spędzaj czas z rodziną**

Może nigdy dotąd ty i twoja rodzina nie spędzaliście razem

tyle czasu w domu. To świetna okazja, żeby rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać. Dowiedz się co twoi rodzice robili, gdy byli w twoim wieku. Spytaj gdzie się poznali, dlaczego dali ci takie imię. Prześledź drzewo genealogiczne twojej rodziny. Może odkryjesz jakieś tajemnice.

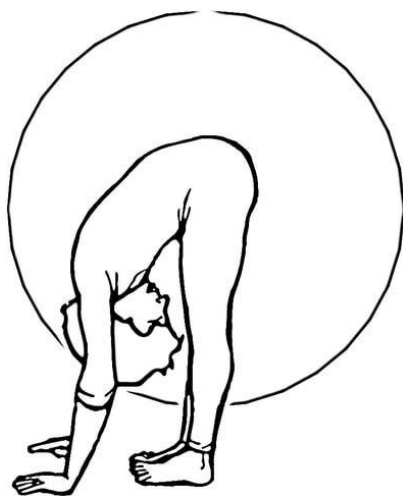
## **Zacznij pisać**

Wolny czas można poświęcić na czytanie książek. Np. na czytanie lektur. Ale przecież możesz też pisać! Odkryj swój uśpiony talent. Pisz wiersze, opowiadania. Co tam chcesz. Może napiszesz powieść. I będziesz kiedyś sławnym pisarzem lub poetą. Sławnym i bogatym.

## **Koloruj**

Wydrukuj sobie antystresowe kolorowanki. Weź kredki i koloruj. To świetnie uspokaja

i wycisza. Pozwala na spowolnienie oddechu i odprężenie. Daje możliwość oderwania się od rzeczywistości i zagłębienia się we własne myśli. Porządkuje chaos w głowie. Kolorowanie polecane jest przez psychologów także dorosłym.



## **Zacznij się uczyć tańca**

Taniec online – tak to możliwe. Nie marnuj czasu. Działaj. Wystarczy chęci. Czas już masz. No i nie musisz nigdzie wychodzić.

## Zagraj z domownikami w gry planszowe

Na pewno macie w domu jakieś gry. Trzeba je teraz odnaleźć, odkurzyć i grać. To może być świetną zabawą, zwłaszcza jeżeli uda się namówić do gry wszystkich domowników. Może być naprawdę wesoło.



Grę planszową można także przygotować samemu. Pomyśl i instrukcje w Internecie.

## Układaj puzzle

Najlepiej takie na 1000 lub więcej elementów. Zajmie ci to więcej czasu. Kilka dni lub nawet tygodni. Pamiętaj tylko o ułożeniu ich w bezpiecznym

miejscu. Z dala od małych dzieci. No i do zwierząt domowych, szczególnie kotów, które lubią bawić się małymi elementami. Jeden zgubiony puzzel i cała układanka na nic.

## Naucz się grać w szachy

To gra znana od stuleci! Z piękną historią. Szachowi mistrzowie często znani są na całym świecie. Szachy świetnie rozwijają mózg, mają wpływ na logiczne myślenie, poprawiają koncentrację, rozwijają wyobraźnię. Nie musisz mieć towarzystwa. Możesz grać z komputerem. Poczytaj o szachach. Zobacz jak bogata jest historia tej królewskiej gry.





**Imię:** Zuzanna

**Nazwisko:** Dyjor

**Data urodzenia:** 24 maja  
2006r.

**Znak zodiaku:** Bliźnięta

**Ulubiony owoc?**

Truskawka

**Ulubiona aktywność fizyczna?**

Piłka nożna

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

Około 10 godzin

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Salatka

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Chciałabym uprawiać więcej sportu. Sport to zdrowie chacha.

**Co najbardziej lubisz w tej porze roku?**

Przed wszystkim słońeczko oraz budzące do życia roślinki

**Czy masz jakieś postanowienie wielkopostne? Jeśli tak to jakie?**

W tym roku nie postanowiłam sobie niczego



**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Przebiśniegi

**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Powinniśmy odżywiać się zdrowo a przede wszystkim uprawiać dużo sportu

**Co chciałabyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?**

Chciałabym zdrowiej się odżywiać. Wiosna kojarzy mi się ze zdrowym trybem życia i dlatego chcę to dobrze wykorzystać.



**Imię:** Paulina

**Nazwisko:** Bobel

**Data urodzenia:** 7 września  
2008r.

**Znak zodiaku:** Panna

**Ulubiony owoc:** Winogron

**Ulubiona aktywność fizyczna:**

Gimnastyka

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

Różnie. Zależy ile mam nauki na  
następny dzień chacha

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Ryż z truskawkami

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Chcę więcej spotykać się z przyja-  
ciółmi

**Co najbardziej lubisz w tej porze  
roku?**

Nie zastanawiałam się nad tym,  
ale chyba słońce

**Czy masz jakieś postanowienie  
wielkopostne?**

Nie mam

**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Nie mam. Wszystkie lubię

**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Przede wszystkim odpowiednia  
dieta

**Co chciałabyś zmienić w swoim  
życiu, aby było ono bardziej  
zdrowe?**

Chcę więcej ćwiczyć



**Imię:** Julia

**Nazwisko:** Mazur

**Data urodzenia:** 8 marca 2006r.

**Znak zodiaku:** Ryby

**Ulubiony owoc:** Brzoskwinia

**Ulubiona aktywność fizyczna?**

Siatkówka

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

Tak z 8 godzin

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Sałatka

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Jak na razie to żadne

**Co najbardziej lubisz w tej porze roku?**

Zmianę pogody

**Czy masz jakieś postanowienie wielkopostne?**

Tak. Ograniczam sobie słodczyce  
(kiepsko mi idzie chacha)

**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Żonkile

**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Jeść zdrowo i dużo ćwiczyć

**Co chciałabyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?**

Jeść owoce i warzywa



**Imię:** Oliwia

**Nazwisko:** Machała

**Data urodzenia:** 3 listopada  
2009r.

**Znak zodiaku:** Skorpion

**Ulubiony owoc?**

Arbuz

**Ulubiona aktywność fizyczna?**

Siatkówka

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

9 godzin

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Salatka

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Pojeżdżę sobie na deskorolce

**Co najbardziej lubisz w tej porze roku?**

Jest ciepło

**Czy masz jakieś postanowienie wielkopostne?**

Nie mam

**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Tulipan

**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Najlepiej sportowo

**Co chciałabyś zmienić w swoim życiu, a by było ono bardziej zdrowe?**

Jedzenie



**Imię:** Wojtek

**Nazwisko:** Dudek

**Data urodzenia:** 8 kwietnia  
2008r.

**Znak zodiaku:** Baran

**Ulubiony owoc?**

Pomarańcza

**Ulubiona aktywność fizyczna?**

Piłka nożna

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

8 godzin

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Pierogi

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Chcę wstąpić do klubu sportowego

**Co najbardziej lubisz w tej porze roku?**

Nie ma śniegu

**Czy masz jakieś postanowienie wielkopostne?**

Nie

**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Tulipan

**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Uprawiać sport

**Co chciałbyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?**

Więcej sportu





**Imię:** Kamila

**Nazwisko:** Dudek

**Data urodzenia:** 10 lutego 2005r.

**Znak zodiaku:** Wodnik

**Ulubiony owoc?**

Jabłko

**Ulubiona aktywność fizyczna?**

Jazda rowerem

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

6/7 godzin

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Salatka

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Jak na razie to nie mam

**Co najbardziej lubisz w tej porze roku?**

Zaczyna robić się ciepło

**Czy masz jakieś postanowienie wielkopostne?**

Nie mam

**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Przebiśniegi

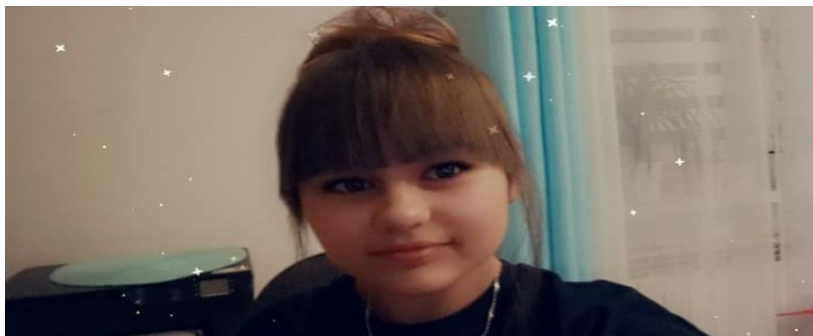
**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Uprawiać sport i zdrowo się odżywiać

**Co chciałabyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?**

Nie myślałam nad tym





**Imię:** Emilia

**Nazwisko:** Bukowa

**Data urodzenia:** 24 września  
2007r.

**Znak zodiaku:** Waga

**Ulubiony owoc?**

Pomarańcza

**Ulubiona aktywność fizyczna?**

Piłka nożna i siatkówka

**Ile czasu poświęcasz na sen?**

6-8 godzin

**Ulubiona zdrowa potrawa?**

Makaron ze szpinakiem

**Jakie masz plany na wiosnę?**

Jeszcze o tym nie myślałam  
chacha

**Co najbardziej lubisz w tej porze roku?**

Jest ciepło

**Czy masz jakieś postanowienie wielkopostne?**

Tak. Staram się nie jeść słodczy

**Ulubiony kwiat wiosenny?**

Krokus

**Jak uprawiać zdrowy tryb życia?**

Myślę, że najważniejsze w zdrowym trybie życia jest aktywność fizyczna i zdrowe posiłki

**Co chciałabyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?**

Więcej zdrowych posiłków i aktywności fizycznej



Przygotowały: Amelia Sidor,  
Katarzyna Rogoża

# **Zapytaj nauczyciela**

## **1. Lubi pani wiosnę, dla- czego?**

Lubię wiosnę, ponieważ jest ciepło, wszystko rozkwita i jest coraz bliżej wakacji.

**Pani Jola Pelc**

Bardzo lubię wiosnę. Czekam na nią z niecierpliwością. Wiosenne słońce przywraca mi energię do życia, do działania.

Lubię kwiaty, ciepło, wiosenne prace w ogrodzie. Lubię obserwować, jak przyroda budzi się do życia.

**Pani Lucyna Węgrzyn**

Lubię wiosnę, ponieważ robi się ciepło, dni są coraz dłuższe, kwiaty zaczynają kwitnąć.

**Pani Teresa Grzesik**

## **2. Co pani myśli o zimie bez śniegu?**

Odkąd jeżdżę samochodem zima bez śniegu jest bardziej bezpieczna, ale jednak tęsknię za śniegiem.

**Pani Jola Pelc**

Zima bez śniegu jest bardzo smutna. Brak możliwości do jazdy na sankach, łyżwach czy nartach nie cieszy mnie. Szkoda, że obecnie brakuje w naszym klimacie śniegu zimą. Współczuję dzieciom, że nie mogą poznać prawdziwych uroków zimy.

**Pani Lucyna Węgrzyn**

Sądzę, że w Polsce zmienia się klimat.

**Pani Teresa Grzesik**

## **2. Co, według przesądu stanie się, gdy do- tkniemy pływającej Marzanny?**

Nie wiem. Wszelkie przesady budzą we mnie śmiech.

**Pani Lucyna Węgrzyn**

## **4. W co pani bawiła się na wiosnę?**



## 5. Jaką porę roku lubi pani najbardziej?

Wiosnę, bo po niej następuje lato i czas bez troski.

**Pani Jola Pelc**

Pamiętam topienie Marzanny, ale wiosna to dla mnie przede wszystkim Wielkanoc i związana z nią tradycja.

**Pani Jola Pelc**

Zabawy związane z wiosną? Przyznam się, że nie znam takich albo już zapomniałam je.

**Pani Lucyna Węgrzyn**

Z mojego dzieciństwa pamiętam grę w dwa ognie, w piłkę nożną, w klasy i małpę. Bawiliśmy my się również w chowanego i skakaliśmy na skakance.

**Pani Teresa Grzesik**

Najbardziej lubię lato. Słońce, ciepło, kwiaty, długi dzień – to radość życia. Można podróżować, zwiedzać różną zakątki w kraju i za granicą. Lato to pełnia życia!

**Pani Lucyna Węgrzyn**

Lato, ponieważ jest ciepło. Mamy wakacje i nie chodzimy do szkoły.

**Pani Teresa Grzesik**

Przygotował Mikołaj Krzeptoń

# **DOKOŃCZ ZDANIA**

## **Lubię wiosnę ponieważ...**

- jest pięknie i rozkwitają kwiaty.
- jest kolorowo i ciepło oraz jest dużo kwiatów.
- rozkwitają kwiaty
- mam wtedy urodziny.
- jest wtedy ciepło i są piękne kwiaty.
- mogę całymi dniami przebywać na podwórku.
- rosną kwiaty.
- jest ciepło.
- nie ma śniegu.
- jest ładna pogoda.

## **Moim ulubionym kwiatem wiosennym jest ...**

- narcyz.
- stokrotka.
- róża.
- przebiśnieg.
- krokus.
- forsycja.
- klon. ;-)
- fiołek.
- tulipan.
- bazia.

## **Symbolem wiosny ...**

- jest bocian.
- jest słońce.
- jest radość i miła atmosfera.
- jest jaskółka.
- są zielone drzewa i kwiaty.
- jest zając.
- są kwitnące drzewa.
- jest zielona trawa.
- są ptaki z ciepłych krajów.
- są kwiaty.
- jest przebiśnieg.

## **Najchętniej na wiosnę ...**

- chodzę na spacer.
- będę jeździć na rowerze.
- spotykam się ze znajomymi.
- będę uprawiał sport.
- wychodzę na podwórko.
- będę spotykać się z przyjaciółmi.
- jeżdżę na rowerze i rolkach.
- biegam z psem.

Przygotowała Zuzanna Dyjor

## CIEKAWI LUDZIE

### BARTOSZ ZMARZLIK



Bartosz Zmarzlik (pseudonim F-16) urodzony 12 kwietnia 1995 w Szczecinie – polski żużlowiec. Reprezentant Polski. Wychowanek Stali Gorzów Wielkopolski. W sezonie 2019 został indywidualnym mistrzem świata. Tym samym został trzecim Polakiem – po Jerzym Szczakielu (1973) i Tomaszu

Gollobie (2010), który wywalczył ten tytuł. Jest młodszym bratem byłego żużlowca - Pawła Zmarzlika.

Karierę w sporcie żużlowym rozpoczął na miniżużlu w klubie GUKS Speedway Wawrów. Licencję żużlową uzyskał w 2010 roku.

Pozostałe tytuły Zmarzlika to: indywidualny mistrz świata juniorów (2015), indywidualny mistrz Europy juniorów (2012), 2-krotny drużynowy mistrz świata (2016, 2017), 4-krotny drużynowy mistrz świata juniorów (2012, 2014, 2015, 2016) oraz 2-krotny drużynowy mistrz Europy juniorów (2013, 2014).

#### **Obecne kluby :**

Liga duńska - Slangerup Speedway Klub

Liga polska - Stal Gorzów Wielkopolski

Liga szwedzka - Elit Vetlanda

#### **Dorobek medalowy w mistrzostwach świata:**

brąz 2016 indywidualnie

srebro 2018 indywidualnie

złoto 2019 indywidualnie

brąz 2015 drużynowo

złoto 2016 drużynowo

złoto 2017 drużynowo

Przemysław Kamiński





# Jedz zdrowo!

## Zdrowe lunche

Lunchboxy towarzyszą nam prawie codziennie. Dziś mam dla Was kilka sprawdzonych i łatwych do przygotowania drugich śniadań do szkoły.

**Składniki:** Duża bułka, jogurt, ser twarogowy, ulubione warzywa np. ogórek i czerwona papryka, przyprawy.

**Przygotowanie:** Do miski wrzucamy ser, następnie kroimy warzywa w drobną kostkę. Do miski dajemy jogurt naturalny, dodajemy przyprawy można dodać zioła. Mieszmamy to wszystko a potem nakładamy na rozkrojoną bułkę. Po czym układamy

### 1.Sycąca kanapka



na górze wybrane warzywa. Na końcu przekrajamy bułkę na pół i wkładamy do pojemnika.

## **2. Humus z warzywami**

Składniki: Humus, marchewka, ogórek, wafle ryżowe.

Przygotowanie: Pokrój marchewkę oraz ogórka w paski, następnie przełóż wszystko do plastikowego pojemnika.



## **3. Makaron śródziemnomorski**

Składniki: Makaron pełnoziarnisty, oliwki, szpinak, pomidory suszone, słonecznik.

Przygotowanie: Wszystkie produkty wysypujemy do miski i mieszamy a na końcu możesz połączyć jakimś sosem np. oliwą z oliwek.



### **3.Koktajl owsiany**

Składniki: Banan,  
mleko, płatki  
owsiane, miód.

Przygotowanie: Wystarczy wszystko zmiksować i przelać do buteleczki, ale przypominam, że możecie połączyć ze sobą kilka posiłków.



Przygotowanie: Kaszę zblenduj na gładką budyniową masę, dolewając do niej trochę mleka. Przełóż ją do słoiczka a na górze ułóż pozostałe składniki.

### **5.Jaglany budyń**

Składniki: Kasza  
jaglana, gruszka, orzechy  
włoskie, syrop daktylowy.

Aleksandra Bojarska

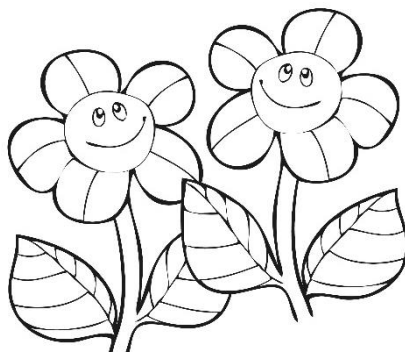


## Wyniki ankiety

## Co wolisz?

|                          |    |                  |    |
|--------------------------|----|------------------|----|
| Czarny                   | 25 | Biały            | 8  |
| Różowy                   | 9  | Niebieski        | 24 |
| Android                  | 26 | iOS              | 7  |
| Coca cola                | 10 | Pepsi            | 23 |
| Piątek                   | 20 | Sobota           | 13 |
| Snapchat                 | 13 | Instagram        | 20 |
| Pop                      | 9  | Rap              | 24 |
| Adidas                   | 23 | Nike             | 10 |
| Laptop                   | 20 | Komputer         | 13 |
| Dom                      | 28 | Mieszkanie       | 5  |
| Wieś                     | 20 | Miasto           | 13 |
| Spotkanie z przyjaciółmi | 24 | Siedzenie w domu | 9  |

Patrycja Grunt





# Przylapani na korytarzu

## 1. Lubisz wiosnę? Dlaczego?

Lubię, ponieważ jest ciepło  
i świeci słońce.

Natalia Kulpa

Lubię, bo nie jest zimno ani  
ciepło.

Mariusz Siuśta

## 2. Z czym ci się kojarzy wiosna?

Wiosna kojarzy mi się z kwiatami,  
ładną pogodą i topniejącym śniegiem.

Mariusz Siuśta

Z zielenią

Natalia Mazur

Z kwiatkami

Daniel Szylar

## 3. Jaki kwiat lubisz najbardziej?

Tulipan i róża

Natalia Kulpa

Czerwone róże

Natalia Mazur

## 4. Wagarujesz w dzień wagarowicza?

Nigdy w życiu

Natalia Kulpa

Chyba nie

Olga Krzywańska

No pewnie!

Daniel Szylar

### **5. Rower czy spacer? Dlaczego?**

Rower, ponieważ fajnie się podróżuje

Mariusz Siušta

Rower ponieważ mniej się męczyć i jest szybciej

Olga Krzywańska

### **6. Jaką porę roku lubisz najbardziej? Dlaczego?**



Najbardziej lubię lato, ponieważ jest ciepło, wakacje, i wolne.

Mariusz Siušta

Lato, bo jest ciepło

Natalia Mazur

Lato, ponieważ jest ciepło i wolne od szkoły

Daniel Szylar

Przygotowała Izabela Stęchła



# Sucharki

1.Co mówi wkurzony ogrodnik do kumpla ?

- Przesadziłeś

2.Co mówi Dżem gdy się go otwiera?

-DŻEMdobry

3.Jak nazywa się samolot dla pary?

PARAlotnia

4.Jak nazywa się urządzenie do usuwania twarzy?

Odtwarzacz

5.Jak nazywa się mur, który zawsze jest głodny?

Głodomur

6.Jak nazywa się mleko które z każdym się wita?

Mlekovita

7.Jakie jest ulubione mięso piłkarza?

GOlonka

8.Jak nazywa się czapka od Maćka ?

Maciejówka

9Jak się bawią na biegunie?

- Do białego rana

10.Jak nazywa się twarz matematyka ?

Oblicze

11.Jak nazywa się kot złomiarza?

Puszek

12.Dlaczego w kosmosie nigdy nie ma dobrej imprezy?

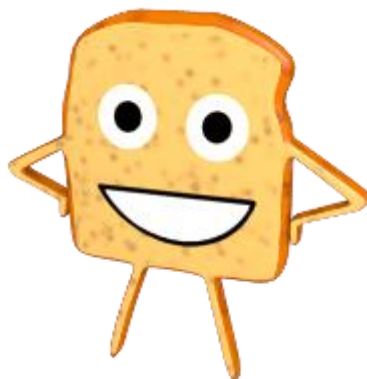
Bo nie ma atmosfery

13.Jak nazywa się brak szczęścia u owiec ?

- pechowiec

14.Co robi kierowca, kiedy jest mu zimno?

Siedzi w golfie



## Ciekawostki

Po długiej zimie wszyscy cieszymy się słońcem i ciepłem, śpiewem ptaków i odrodzeniem natury. 20 marca to pierwszy dzień wiosny. Dla wielu z nas przejście z zimy na wiosnę to bardzo potrzebna przerwa od chłodnych, śnieżnych dni.



**Wiosna astronomiczna rozpoczyna się w momencie równonocy wiosennej i trwa do momentu przesilenia letniego, co w przybliżeniu oznacza na półkuli północnej okres pomiędzy 21 marca a 22 czerwca (czasami**

daty te wypadają dzień wcześniej lub dzień później, a w roku przestępnym mogą być dodatkowo cofnięte o jeden dzień). Podczas wiosny astronomicznej dzienna pora dnia jest dłuższa od pory nocnej, a ponadto z każdą kolejną dobą dzień jest dłuższy, noc krótsza, aż do przesilenia letniego, od

tego dnia dni stają się krótsze, a noce dłuższe. Temperatura powietrza wiosną rzadko spada poniżej 0 °C. Za wiosnę klimatyczną przyjmuje się okres roku, w którym średnie dobowe temperatury powietrza wahają

się pomiędzy 5 a 15°C. Zasadniczo wiosnę poprzedza zima, jednak pomiędzy tymi okresami znajduje się klimatyczny etap przejściowy – przedwiosnie.

## Kultura symboliczna:

### Mezopotamia

W starożytnej Mezopotamii obchodzono uroczystości związane ze zbiorem zbóż. Święto to nosiło nazwę Akitu. Uroczystości noworoczne obchodzono w większości miast starożytnej Mezopotamii. Gdy pomiędzy sobą stanęli Marduk i Aszur akitu zyskało nowe znaczenie jako święto narodowe, obchodzone na początku roku w stolicy z udziałem króla, oraz elit dworskich i kapłańskich.

### Iran

Nouruz to tradycyjne irańskie święto nowego roku, obchodzone w dniu równonocy wiosennej, od 2010 obchodzone na arenie międzynarodowej. Nazwa święta pochodzi z języka staroperskiego od słów nava (nowy) i rəzāh (dzień), i zachowuje swoje znaczenie również we współczesnym języku perskim.



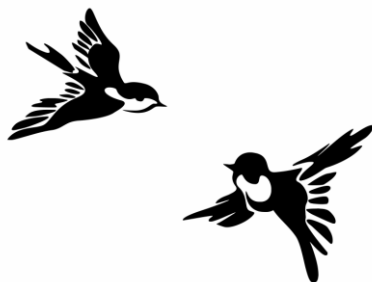
Polska

Równonoc wiosenna w kulturze rdzennych mieszkańców Polski wiąże się z obchodami Jarych Godów, w trakcie których kultywowanych jest kilka zwyczajów. **Najważniejszy z nich to pożegnanie zimy, polegające na rytualnym spaleniu bądź utopieniu kukły symbolizującej Marzannę – boginię zimy i śmierci.** Po nim następuje powitanie wiosny, połączone z wyczekiwaniem pierwszego gromu, a także wspólnym spożywaniem malowanych jajek – pisanek, czemu towarzyszy składanie sobie życzeń.

Zwierzęta:

Wiosną wszystkie organizmy zwiększają swoją aktywność po zimowym uśpieniu. Zwierzęta rozpoczynają rozmnażanie. W każdym środowisku, a więc i na łące, sieć pokarmowa jest bardziej skomplikowana niż zimą. Świat zwierząt przechodzi okres budzenia się

do życia, a następnie rozpoczyna się pierwsza faza okresu rozmnażania, czyli dobieranie się w pary u zwierząt. Niektóre ptaki powracają z cieplejszych stref klimatycznych.



Rośliny:

Gdy dni stają się coraz dłuższe, a odczuwalna temperatura powietrza wzrasta, rośliny budzą się, wypuszczają liście bądź zakwitają. Na drzewach pojawiają się liście, np. na Mazowszu najwcześniej około 24 marca, a najpóźniej w ostatniej dekadzie kwietnia.

**Wiosną obchodzone są również uroczystości Wielkanocne. Jest to najważniejsze święto w religii chrześcijańskiej.**

Uroczystości Wielkanocne poprzedza Wielki Tydzień. Ostatnie trzy doby tego tygodnia: Wielki Czwartek (wieczór), Wielki Piątek, Wielka Sobota i Niedziela Zmartwychwstania znane są jako Triduum Paschalne. Z obchodami świąt wielkanocnych związanych jest wiele zwyczajów ludowych.

### **Kalendarz świąt:**

29 marca- Zmiana czasu z zimowego na letni

1 kwietnia- Prima Aprilis

5 kwietnia-Niedziela Palmowa

9 kwietnia-Wielki Czwartek

10 kwietnia-Wielki Piątek

11 kwietnia-Wielka Sobota

**12 kwietnia-Wielkanoc**

13 kwietnia-Poniedziałek

Wielkanocny

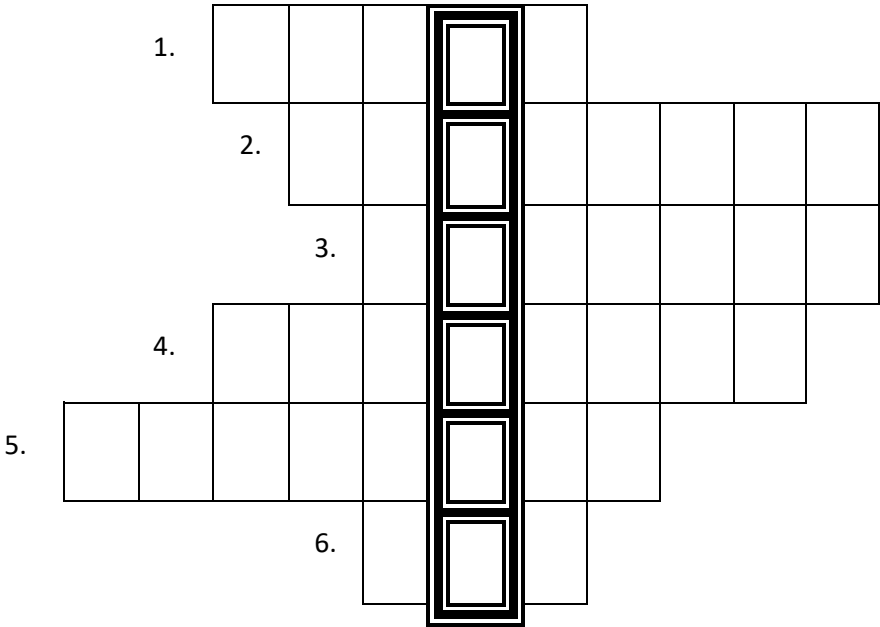
19 kwietnia-Święto Bożego

Miłosierdzia

Olga Krzywańska



## Krzyżówka



1. Zielona, wychodzi spod śniegu.
2. Kwitnący miesiąc.
3. Następują w czasie wiosennego ocieplenia.
- 4.... porządki.
5. Topimy ją na powitanie wiosny.
6. Trzeci miesiąc wiosny.

**Dawid Krawiec**

