



Przybij Piątkę

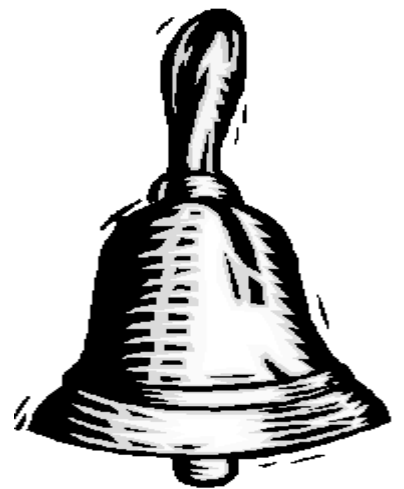
Gazetka Zespołu Szkół w Kosinie (nr 13. 2014/09) cena 0,00 zł.

Witamy w nowym roku szkolnym

Rok szkolny 2014/15 już w pełni.

Pierwszy miesiąc nauki już za nami. Wakacje dały nam dużo zadowolenia i zasłużonego odpoczynku. Jeszcze czujemy zapach lata i tęsknimy za morzem, górami i jeziorami. Jednak czas biegnie. Po dwóch miesiącach letnich wakacji wróciliśmy do szkoły – pełni optymizmu, zapału, po prostu szczęśliwi, że znowu wszyscy razem się spotykamy.

1 września wzięliśmy udział w uroczystej Mszy Świętej na rozpoczęcie roku szkolnego. Tego dnia przybyliśmy do szkoły odświętnie ubrani. W przemówieniu naszego Pana Dyrektora Henryka Zięzio, nie zabrakło ciepłych słów na powitanie oraz serdecznych życzeń na najbliższe 10 miesięcy nauki i pracy.



Mamy nadzieję, że będzie to dobry rok. A więc zaczynamy...

Bądź widoczny na drodze

Wcześnie zapadający zmrok, jesienne mgły i deszcze znacznie ograniczają widoczność na drodze. W takich warunkach kierowca dostrzega pieszych i rowerzystów z dużym opóźnieniem, zwłaszcza w terenie niezabudowanym i tam, gdzie poruszają się oni poboczem po nieoświetlonych drogach. Tak naprawdę kierowca widzi pieszego dopiero, kiedy jego sylwetka pojawia się w zasięgu świateł samochodu – czyli zaledwie 20-30 metrów przed pojazdem. Elementy odblaskowe na ubraniu bądź rowerze powodują, że taką osobę widać z odległości 120 - 160 metrów.



Pamiętajmy, że odblaski naprawdę mogą uratować życie.

Szkoła w liczbach

Każdy, przynajmniej raz, podczas "wykładu" nauczyciela, który nie za specjalnie go zainteresował liczył lampy, krzesła czy kwiatki albo, wchodząc na przerwie po schodach, liczył ,ile ich w sumie jest. Mało kto doliczył do końca.

Redakcja gazetki postanowiła zrobić "remanent" w naszej szkole i zliczyć niektóre elementy jej wyposażenia

i nie tylko. Na początek zainteresowała nas ilość uczniów w szkole. Wszystkich jest aż 447, w tym 278 uczniów w szkole podstawowej oraz 169 w gimnazjum. Wśród nich niewielką większość stanowią chłopcy w liczbie 236 , dziewcząt zaś mamy 211. Powierzchnia całej szkoły wynosi 3500m², czyli na jednego ucznia przypada około 8m².

Ulubione przez wielu chłopców miejsce do gry w piłkę nożną to orlik. Czy wiecie, że jego powierzchnia wynosi 1800m^2 ? Dziewczyny wolą grać w siatkówkę na boisku, którego powierzchnia liczy 600m^2 . Idąc na lekcje, wielu z nas narzeka, że musi pokonywać aż tyle schodów, a przecież jest ich tylko 210. W naszej szkole uczy 45 nauczycieli, którzy prowadzą zajęcia w 23 salach lekcyjnych. Pisząc sprawdzian, siedzimy na krzesłach, w szkole jest ich 525. Parapety w klasach są ozdobione 201 kwiatami. Ciepło w zimie zapewnia nam 98 grzejników. Trudne zadania matematyczne rozwiązujemy na tablicach, których jest 31. W szkole jest 301 ławek „zdobionych” naszymi imionami itp. Gdy jest zbyt gorąco otwieramy okna, w całym budynku jest 90. Ci z was, którzy często odwiedzają



bibliotekę zapewne nie zdają sobie sprawy, że jest tam aż 9287 książek. Można by oczywiście zliczyć jeszcze wiele innych przedmiotów znajdujących się w naszej szkole. Ile jest komputerów, koszy na śmieci, piłek itp. Zajmiemy się nimi innym razem, no chyba, że nas ktoś uprzedzi i dostarczy nam gotowe dane liczbowe.

Dominika

POWTÓRKA Z HISTORII

1 września 1439 r. rozpoczął się w największy konflikt zbrojny trwający do 08 maja 1945 r. Objął on swoim zasięgiem prawie całą Europę, wschodnią i południowo-wschodnią Azję, część Bliskiego Wschodu. Głównymi stronami konfliktu były państwa Osi (III Rzesza, Włochy, Japonia) i państwa koalicji antyhitlerowskiej (alianci). Działania wojenne pozbawiły życia, między 50

a 78 milionów ludzi (w zależności od źródeł). Według najnowszych opracowań w czasie wojny zginęło 5,6 - 5,8 mln Polaków.

Kampania wrześniowa

1 września o 4.45 niemieckie samoloty *Luftwaffe* przekroczyły granicę Polski. Chwilę później rozpoczęło się bombardowanie polskiej infrastruktury wojskowej. Taki był początek najkrwawszego konfliktu zbrojnego w dziejach ludzkości. Rzeczpospolita była dla Niemców świetnym teatrem działań ,ponieważ większość ziem stanowiły rozległe równiny, a szerokie granice były bardzo trudne do obrony. Kraj w tym czasie graniczył z Rzeszą aż z trzech stron- od północy z Prusami Wschodnimi, a od południa z zajęętą wcześniej przez Hitlera Czechosłowacją. Około godziny 6.00 ponad 50 niemieckich dywizji pancernych i dywizji piechoty dotarło do granic ,zaczynając atak z północy w kierunku Warszawy i z południa w kierunku dolnego Śląska. Rdzeń armii polskiej stanowiło 39 dywizji piechoty wspieranych przez 11 brygad kawalerii, trzy brygady górskie i dwie brygady zmotoryzowane. Polska w momencie agresji, miała ponad 800 czołgów, które walczyły, m.in. w składzie 10. Brygady Pancerno- Motorowej oraz ok. 100 lekkich bombowców PZL.23 „Karaś”, które jednak prawie wszystkie zostały zniszczone jeszcze przed startem w wyniku nalotów. Kolumny polskich wojsk maszerowały w różnych kierunkach, podejmując rozpaczliwy wysiłek w celu uzyskania kontaktu zarówno z przeciwnikiem, jak i z własnymi siłami. Podczas pisania pracy na temat kampanii wrześniowej nie sposób nie wspomnieć o bohaterskiej obronie małego skrawka Polski, jakim była stacja tranzytowa na Westerplatte. Niemal dwadzieścia cztery godziny na dobę ostrzeliwana z pancernika Schleswig- Holstein, atakowana z powietrza oraz lądu wytrwała dwa tygodnie, broniąc się jedynie zwykłą standardową bronią ręczną i jedną armatą kal. 120mm, która i tak została zniszczona przez lotnictwo po 30 wystrzałach. Na kartach historii swoje miejsce znaleźli także obrońcy Poczty Gdańskiej, która była jednym z pierwszych celów ataku niemieckiego oddziału *SS Heiwehr Danzig*. Personel poczty, przygotowawszy się wcześniej do walki, bronił budynku przez kilkanaście godzin. Dopiero użycie przez hitlerowców miotaczy ognia zmusiło obrońców do kapitulacji. Niestety sprzęt wojskowy, jakim dysponował Hitler wziął górę nad męstwem naszych żołnierzy, a ostatnie nadzieje zostały rozwiane wraz z dniem 17 września. kiedy to Armia Czerwona w liczbie 620 tys. ludzi i 4700 czołgów wspieranych przez 3 tys. samolotów wkroczyła na ziemie polskie w ramach podpisanego wcześniej paktu Ribbentrop- Mołotow angażującego ZSRR w wojnę z Polską. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że Zjednoczone Królestwo i Francja deklarowały nam pomoc w razie agresji ze strony niemieckiej. Mimo iż 3 września premier Nevill Chamberlain oświadczył, że Wielka Brytania jest w stanie wojny z III Rzeszą, to nie zrobił nic, by pomóc Polakom w rozpaczliwej obronie swego państwa.

Źródło: „ Dzień po dniu, Kampanie II wojny światowej” Chris Bishop, Chris McNab”

Jakub Markowicz

Kapadocja

- piękno zaklęte w baśniowych skalach.



Kapadocja, kraina pięknych koni, jak nazywali ją Persowie, leży w środkowej części tureckiej Anatolii. Zachwyca jedynym w swoim rodzaju krajobrazem, który został ukształtowany przed miliony laty w wyniku erupcji trzech wulkanów. Wydostający się



z czeluści kraterów tuf wulkaniczny¹ pokrył olbrzymie połacie ziemi i ulegając powolnej erozji przybrał fantastyczne kształty. W Erze Miocenu wulkany wybuchły ponownie, tym razem wyrzucając z siebie tysiące ton rozżarzonej lawy. Gorąca lava pokryła

wcześniejszą warstwę tufu. Z biegiem lat ta twarda wierzchnia warstwa uległa popękaniu i przez powstałe szczeliny woda opadowa, dostając się w głąb rozpoczęła mozolną pracę złobienia podłoża. W ten oto sposób powstały fantastyczne twory skalne często nazywane



¹ tuf wulkaniczny- rodzaj lekkiej, zazwyczaj porowatej skały, składającej się głównie z piasku i popiołu wulkanicznego. Źródło: Wikipedia.

„baśniowymi kominami”. Część rzeczywiście przypomina kominy, lecz wiele z nich przybrało formy grzybów, zwierząt, a nawet postaci ludzkich.

Kapadocja leżąc na przecięciu szlaków handlowych, w tym słynnego Jedwabnego Szlaku, stała się miejscem spotkania wielu religii i filozofii. Tak było z pierwszymi Chrześcijanami, którzy uciekając przed prześladowaniem w skałach i powulkanicznych tworach Kapadocji znaleźli schronienie. Dzisiaj można tam podziwiać setki kościołów ukrytych w wyżłobionych skałach. Badacze twierdzą, że ich liczba dochodzi nawet do tysiąca. Mniejsze lub większe, wszystkie zachwycają zdobięcymi ich wnętrze freskami, imponującą feerią barw i kunsztem wykonania. Chrześcijanie w skałach budowali nie tylko kościoły, ale także klasztory z perfekcyjnie zaplanowanymi szybami wentylacyjnymi, tunelami napowietrzającymi, studniami głębinowymi i spiżarniami.



Kapadocja słynie z wielu legend i baśni. Nic dziwnego, ten fantastyczny krajobraz inspiruje i zachęca do zadumy. Prawie każde miasto i wioska może poszczycić się legendami i baśniami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Jedną z nich jest historia o dżinach i wrózkach, którą zasłyszałam od przewodnika. Legenda głosi, że Kapadocja jest zamieszkiwana przez dżiny i wróżki, które choć zwykle niewidzialne, od czasu do czasu ukazują się ludziom pod różnymi postaciami. Dżiny przybierają formy różnych zwierząt, lecz czasami także przystojnych mężczyzn. Niektórzy mieszkańcy Kapadocji twierdzą, że widzieli ich jak skacząc ze skały na skałę przeraźliwie krzyczą, strasząc pasące się stada kóz oraz pilnujących ich ludzi. Wróżki, natomiast przyjęły inną metodę. Zawsze ukazują się pod postacią pięknych, wysokich kobiet, których „anielskie” głosy oczarowują męską część wioski do tego stopnia, że są gotowi skoczyć za nimi w przepaść. Bajka to czy prawda? Mieszkańcy Kapadocji twierdzą, że nawet dzisiaj można dostrzec dżina, jak w upalny dzień tańczy z wrózką. Scenę tę można zaobserwować na rozżarzonej słońcem drodze, gdzie cząsteczki pyłu wirują w oślepiających promieniach słonecznych łudząco przypominając tańczące postaci z legendy.

Anna Bałtowska

Rozpoczął się nowy rok szkolny, w związku z tym należałoby zadać sobie pytanie, czy ja – uczeń, potrafię się uczyć? W odpowiedzi na nie pomoże zamieszczony poniżej test. Zachęcamy do jego rozwiązania.

1. Gdy mam odrabiać lekcje

- a) czuję, że nie mam na to ochoty, ale wykonuję swój obowiązek
- b) robię to chętnie, bo wiem, że uczę się dla siebie
- c) odkładam to ciągle na później

2. Gdy nauczyciel zapowie sprawdzian

- a) spokojnie powtarzam wiadomości
- b) zaczynam chorować
- c) muszę nadrabiać zaległości, bo nie uczę się systematycznie

3. Kiedy się uczę

- a) chcę jak najszybciej skończyć i wyjść na dwór
- b) skupiam uwagę na tym, co chcę zapamiętać
- c) przychodzą mi do głowy bardzo różne myśli...

4. Na moim biurku

- a) jest wszystko, czego potrzebuję w czasie odrabiania lekcji
- b) panuje artystyczny nieład, w którym gubią się ołówki i zeszyty
- c) nie mam biurka, odrabiam lekcje w kuchni lub na ławie przed telewizorem

5. Odrabiam lekcje

- a) od razu po przyjściu ze szkoły lub bezpośrednio po lekcjach w świetlicy
- b) późnym wieczorem lub w nocy
- c) po posiłku i krótkim odpoczynku

6. Gdy mam dużo nauki

- a) siedzę nad książkami kilka godzin bez przerwy
- b) zniechęcam się i rezygnuję
- c) robię krótkie przerwy na odpoczynek

7. Uczę się

- a) w domu, w ciszy i spokoju, czasami w świetlicy
- b) tylko w świetlicy
- c) w szkole na przerwie

8. Kiedy czegoś nie rozumiem

- a) staram się to pominąć, odkładam naukę na później
- b) proszę o pomoc nauczyciela, rodziców, kolegów
- c) szukam wskazówek w podręczniku,

9. Dbam, aby podczas odrabiania lekcji

- a) mój pokój był przewietrzony, nikt mi nie przeszkadzał, a wszystkie potrzebne do nauki rzeczy były w zasięgu ręki
- b) towarzyszyła mi ulubiona muzyka i moje zwierzątko
- c) nikt mnie nie zobaczył, bo odpisuję od kolegów na przerwie

10. Kiedy zdarzy mi się dostać słabszą ocenę

- a) uważam, że to wina nauczyciela
- b) analizuję, jakie błędy popełniłem i staram się poprawić
- c) szybko o tym zapominam, życie toczy się dalej

11. Nauka jest dla mnie

- a) jedną z wielu rzeczy, jakie wypełniają mi czas
- b) przykrą koniecznością
- c) okazją do poznania ciekawych zdarzeń,

12. Zdaniem nauczycieli i rodziców jestem uczniem

- a) zdolnym, aktywnym na lekcjach, ale niezbyt pracowitym
- b) mało aktywnym, ani dobrym, ani złym
- c) pracowitym, systematycznym, pilnym

PUNKTACJA

Po 2 punkty za odpowiedzi:

1b, 2a, 3b, 4a, 5c, 6c, 7a, 8c, 9a, 10b, 11c, 12c

Po 1 punkcie za odpowiedzi:

1a, 2c, 3c, 4b, 5a, 6a, 7b, 8b, 9c, 10c, 11a, 12a

0 punktów za odpowiedzi:

1c, 2b, 3a, 4c, 5b, 6b, 7c, 8a, 9b, 10a, 11b, 12b

PODSUMOWANIE:

20-24p.

Znasz zasady uczenia się i umiesz je zastosować w życiu.

15-20p.

Prawdopodobnie Twoje możliwości są większe niż rezultaty, które osiągasz.

9-14p.

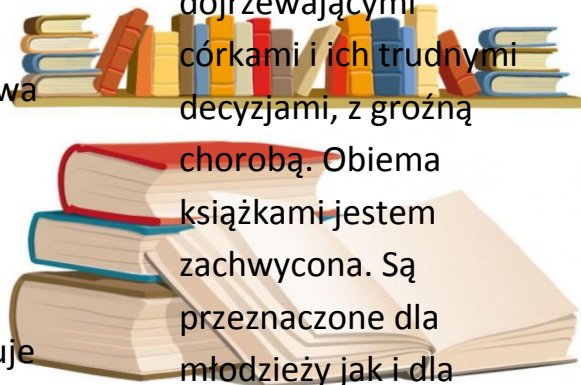
Chyba nie jesteś najlepszym uczniem.

0-8p.

Niestety, nie masz się czym pochwalić.

CZYTAĆ CZY NIE CZYTAĆ ?

Na wakacjach (jak tęsknię!) przeczytałam dwie, świetne książki autorstwa Helen Brown. Można powiedzieć, że dwa tomy pt. „Kleo i ja” oraz „Koty i córki” to autobiografie. Pani Brown opisuje swoje życie pełne przygód, emocji i ...kotów. Zaczyna się jednak bardzo tragicznie. I wtedy zjawia się Kleo. Cudowna, sprytna kotka o czarnej sierści, która pomaga uporać się ze smutkiem całej rodzinie. Jest traktowana jak bogini i wszyscy domownicy wierzą, że jej praprzodkiem była egipska, kocia księżniczka. Druga część opowiada o innym już kotku.



Jonasz to piękny i dumny Syjam..., który jednak potrafi dać w kość i to bardzo. Zmienia się też sytuacja rodzinna autorki. Musi się zmierzyć z dojrzewającymi córkami i ich trudnymi decyzjami, z groźną chorobą. Obiema książkami jestem zachwycona. Są przeznaczone dla młodzieży jak i dla starszych. Gorąco je wam polecam !

Książka pt. „Chwila prawdy”, tytuł zapewne nic wam nie mówi. Też jej nie znałam.

Wypożyczyłam ją na wakacje w razie, gdybym nie miała już po co sięgnąć na półkę. I szczerze mówiąc to nie byłam do niej przekonana. Może dlatego, że została wydana 38 lat temu, a to już tak nie te czasy i w ogóle. Jednak pani Danuta

Bieńkowska napisała bardzo ciekawą książkę. Szybko mi się ją czytało. Opowiada o młodej dziewczynie, Magdzie, którą poznajemy w niekorzystnej dla niej sytuacji. Opisuje swoje losy od dzieciństwa aż do niefortunnego dnia. Dowiadujemy się o rodzinie, podjęciu decyzji o wykonywaniu zawodu pielęgniarki. Pojawia się również znaczący wątek miłosny. Bohaterka żyje w czasie współczesnym autorce , i z mojego punktu widzenia, sporo różni się od dzisiejszych nastolatków. Ale wiecie co? Wypożyczcie ją sami i poznajcie losy Magdy. A książka jest dostępna w naszej szkolnej bibliotece.

Weronika

My z XXI wieku ...

Dziś ludziom żyje się dużo łatwiej, niż powiedzmy 100 lat temu. To wszystko dzięki wynalazkom i wynalazcom. Ich odkrycia wykorzystujemy w różnych dziedzinach techniki, a jej rozwój wciąż nas zaskakuje. Jednym z wynalazków, który ma największy wpływ na nasze życie jest telewizja. Pierwsza transmisja z Londynu do Nowego Jorku odbyła się 27 stycznia 1928 roku. W 1928r. 3 lipca miała miejsce pierwsza transmisja w kolorze, zaś początek telewizji w Polsce datuje się na 1937 rok, kiedy w Warszawie otworzono pierwszą stację telewizyjną. Obecnie w każdym domu znajduje się telewizor, a ludzie spędzają przed nim wiele godzin, czerpiąc wiedzę o otaczającym nas świecie. Telewizja ma bardzo duży wpływ na nasze życie i wyobraźnię. I tu zaczyna się problem. Gdy znajdujemy telewizyjnego idola, który nam czymś zaimponował, to niekiedy chcemy wyglądać tak jak on, naśladujemy jego zachowanie, styl życia, marzymy o takim samym zawodzie. Ale nie powinno tak być. Każdy z nas jest wyjątkowy, bo nie ma na świecie dwóch identycznych osób.

Telewizja zmieniła nasze życie i nadal będzie miała ogromny wpływ na nasz rozwój, lecz nie należy zapominać o rzeczywistości. Wielu z nas woli żyć w wirualnym świecie, często zapominając o problemach, obowiązkach, bliskich ... Wiedzę książkową zastępuje nam komputer z dostępem do sieci, telewizyjne programy naukowe i przyrodnicze. Lubimy proste rozwiązania, jakie daje nam technika, niestety

skutecznie się od nich uzależniamy. Większość z nas nie poradziłaby sobie bez tak zwanych „cudów techniki”. Wystarczy chwilowa przerwa w dostawie prądu, a nasz świat zostaje wyrócony do góry nogami. Nie potrafimy znaleźć sobie miejsca, często chodzimy po domu bez określonego celu. Wszystko to sprawia, że izolujemy się od innych ludzi. Brakuje nam czasu na spotkania towarzyskie, rozmowy. Wielu z nas korzysta z portali społecznościowych. Są one dobrym rozwiązaniem w celu utrzymywania kontaktów z osobami, które mieszkają daleko od nas. Jednak czatowanie ze znajomymi nie zastąpi przejażdżki rowerowej czy wspólnego spaceru. Nie możemy zapominać o tym, że obok nas są inni ludzie – przyjaciele, rodzina... Korzystając z Internetu czy telewizji musimy pamiętać o tym, aby robić to z nich z umiarem, kierując się zdrowym rozsądkiem.

Marcelina



OGLĄDAĆ CZY NIE OGLĄDAĆ ?

Będąc w tym roku na oazie wakacyjnej, obejrzałam wspaniały film pt.: "Próba ogniowa". Jest to piękna historia dwojga ludzi, których małżeństwo się rozpada. On jest kapitanem straży pożarnej, ona pracuje w szpitalu. Bardzo często się kłócą i nie mogą dogadać. Żona chce rozwodu, jednak mąż po rozmowie ze swoim ojcem stara się ją odzyskać.

Film jest cudowny. Są w nim wzruszające

i trzymające w napięciu momenty. Mnie bardzo się podobał i uważam, że naprawdę warto go zobaczyć.

Po obejrzeniu "Próby ogniowej" zrozumiałam, że kiedy ktoś chce nam doradzić, to nie trzeba od razu myśleć, że ma on złe intencje. Warto podjąć tę próbę i go posłuchać. Wiem również, że trzeba przyjmować wyzwania, jakie na naszej życiowej drodze stawia los.



Dominika

Z wizytą u najmłodszych

Redakcja gazetki postanowiła przeprowadzić sondę wśród najmłodszych uczniów naszej szkoły i sprawdzić, jak się w niej czują. Dzieciom bardzo podoba się tutaj, ich ulubionymi zajęciami są: zabawa w teatrzyk, rysowanie, układanie klocków. Chętnie też pomagają pani wychowawczynie oraz lubią rozwiązywać zadania. Bardzo podoba im się taniec. Najbardziej natomiast brakuje im wielkiego materaca oraz figurek dinozaurów, marzą o nowych lalkach i uważają, że stoliki są za małe, a sala powinna być większa i bardziej kolorowa.

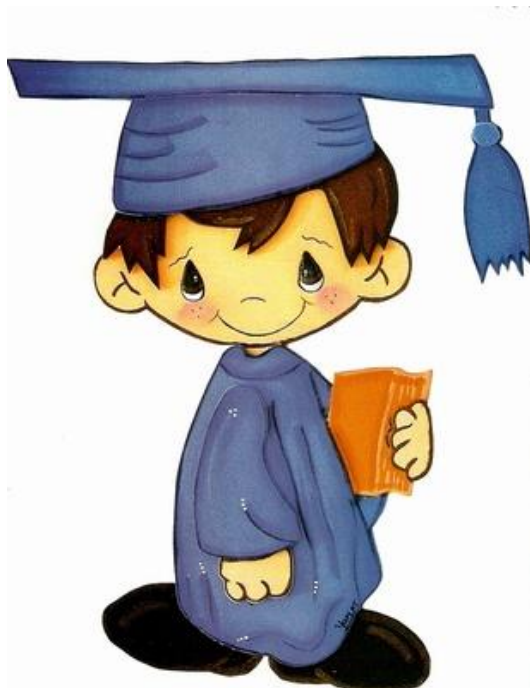
Dzieci zgodnie stwierdziły, że lubią swoją panią, jednak chodzenie do szkoły jest dla nich trudne ze względu na wczesne wstawanie. Już wieku 5 lub 6 lat (bo tyle mają nasi rozmówcy) dzieci rozwijają swoje zainteresowania, tj. czytanie, jazda na rowerze oraz ,co nas najbardziej zdziwiło... zbieranie ślimaków.

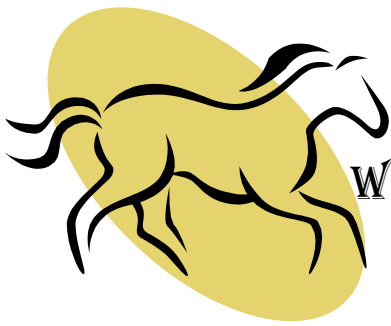
Nasza redakcja odwiedziła także uczniów pierwszej klasy szkoły podstawowej, którzy dopiero rozpoczynają „prawdziwą” naukę.

Przejście z zerówki do klasy pierwszej wiąże się z wieloma zmianami, które dzieci zauważyły. Ich każdy dzień w szkole jest teraz podzielony na lekcje i przerwy. Jest mniej zabaw, więcej nauki. Dzieci bardzo lubią wychodzić w czasie przerwy na korytarz i biegać po piętrach. Będąc w zerówce, cały dzień spędzały w swojej sali, wychodząc jedynie na plac zabaw, spacer i do jadalni. Dużym zainteresowaniem cieszyły się w tym roku zajęcia o znakach drogowych i przepisach ruchu drogowego, które uatrakcyjniła wizyta panów z policji. Na lekcjach pierwszaki najchętniej uczą się pisać i czytać. Lubią rysować i kolorować obrazki. Jednak mimo wielu zalet bycia pierwszoklasistą, zmieniłyby godzinę rozpoczęcia zajęć, wystrój sali i zwiększyły ilość zabawek. Po zakończeniu lekcji dzieci chętnie zostają w świetlicy szkolnej, gdzie czekają na rodziców. Czas umilają im różne znajdujące się tam gry. Szczególną popularnością cieszy się „Wygibajtus”.

Młodzi uczniowie zgodnie stwierdzili, że mają dużo kolegów i koleżanek i bardzo lubią swoją wychowawczynię.

Iza, Diana, Marcelina, Weronika





W POGONI ZA MARZENIAMI

Każdy z nas ma jakieś zainteresowania, tylko nie każdy odnalazł to, co inspiruje go najbardziej. Dlatego mam pewną radę-szukajcie! Tak jak ja. Nie było łatwo i zajęło mi to kilka lat, ale dopiełam swego i odnalazłam coś, co stało się moją pasją.

Na początku zainteresował mnie Fireshow, którego uczyłam się przez ponad rok i o którym zresztą pisałam w jednym z poprzednich numerów gazetki. Stwierdziłam jednak, że to nie to, co chciałabym dalej robić. Następnie zaczęło mnie ciągnąć do gry na gitarze. Sprowadziłam gitarę z Warszawy (od cioci), następnie czekałam aż znajomy muzyk ustawi mi struny i nastroi instrument. Dopiero potem zaczęłam się uczyć grać. Na początku niewinne brzdąkanie, nauka dźwięków i w końcu moja pierwsza melodia. Było kolorowo, dopóki nie minęły dwa miesiące i siedzenie nad książką z chwytami nie zaczęło mnie nudzić. Gitara została schowana do futerału i powędrowała do szafy, gdzie stoi nietknięta do tego czasu. Przez chwilę dałam sobie spokój z szukaniem hobby, zanim przyjaciółka, nie zapoznałam mnie ze swoimi podopiecznymi-końmi. Powoli zaczęłam interesować się nimi coraz bardziej. Zostałam podszkolona w jeździe, wiele mnie nauczono, co do teorii, byłam też na zawodach, aby popatrzeć na bardziej doświadczonych ode mnie, a także uczestniczyłam w obozie jeździeckim. Teraz, gdy o tym myślę, stwierdzam, że na



początku miałam wrażenie, iż jeździectwo jest przyjemne i mało wymagające, a okazało się, że owszem, sprawia przyjemność, lecz trzeba włożyć w to dużo pracy. Zajmowanie się zwierzęciem także jest czasochłonne i wyczerpujące. Przed jazdą trzeba wyczyścić sierść i kopyta konia. Następnie założyć ogłowie i siodło. Codzienna pielęgnacja wierzchowca też nie jest prosta, nawet jeśli koń nie jeździ w tym dniu, to trzeba go oporządzić. Karmienie trzy razy dziennie, dostęp do wody i warto, aby podopieczny mógł przez chwilę pobiegać „luzem”. Jeśli myślicie, że to wszystko jest takie łatwe, to się mylicie, sama może nie posiadam jeszcze dużego doświadczenia, ale znam osobę, która ma styczność z tymi zwierzętami na co dzień i słyszę, ile trzeba poświęcić im czasu i pracy.

Znalazłam swoje hobby. Skąd wiem, że to właśnie to? Gdy jeżdżę i przebywam w towarzystwie koni, czuję coś, co nie towarzyszyło mi przy nauce Fireshow, czy gry na gitarze- dlatego wiem. Was także zachęcam do szukania swoich zainteresowań. Gdy znajdziecie swoją pasję, będziecie wiedzieć, o co mi chodzi. Plusem posiadania hobby jest to, że zamiast obijać się przed telewizorem czy komputerem, można się rozwijać, robiąc to, co lubicie. Każdego z was zachęcam do poszukiwań, bo każdy ma jakąś pasję, tylko może jeszcze o tym nie wie. Powodzenia!

Kuchcikowo

Banan to aromatyczny owoc, który nadaje się do wielu ciast. Jeśli jedzenie bananów na „surowo” wam się znudziło lub macie te owoce i nie wiecie, co z nimi zrobić, w tym numerze gazetki podam wam przepis na:



„Bananowiec”

Ciasto:

5 jajek
1 łyżka cukru
1,5 szklanki mąki
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
6 łyżek oleju
1 łyżka kakao

3 jabłka

Masa:

3 żółtka
3 łyżki cukru
kostka margaryny
2-3 banany
galaretka cytrynowa

Sposób przygotowania ciasta:

Ubić białka, dodając cukru i po jednym żółtku, proszek, olej. Ciasto podzielić na pół i do jednej części dodać kakao. Wylać ciasto jasne, a na to ciasto ciemne. Jabłka pokroić na kawałeczki i dać na ciasto- upiec.

Sposób przygotowania masy:

Galaretkę rozpuścić w jednej szklance gorącej wody i wystudzić. Żółtka ubić z cukrem i utrzeć z margaryną. Banany zetrzeć na tarce, dodać do masy żółtkowej. Wymieszać masę, wyłożyć na wystudzone ciasto.

*Dodatkowo 3 banany, galaretkę czerwoną i zieloną, 0,5 litra gęstej śmietany, mleczna czekolada. Śmietanę dobrze schłodzić, czerwoną galaretkę rozpuścić 1,5 szklanki gorącej wody-wystudzi (to samo zrobić z zieloną). Banany obrać, pokroić w plastry i ułożyć na wierzchu ciasta, zalać czerwoną galaretką. Ciasto schłodzić, śmietanę ubić z gęstniejącą zieloną galaretką i wyłożyć na wierzch ciasta na koniec zetrzeć czekoladę.

Smacznego!

Diana

Talerz zdrowia

Warzywa i owoce zajmują drugie miejsce zaraz po produktach zbożowych. Są one bowiem skarbnicą składników odżywczych, dzięki którym zapobiegają chorobom, chronią przed nowotworami i wzmacniają odporność. Ze względu na ogromne korzyści wynikające ze spożywania warzyw i owoców należy zjeść ich przynajmniej pięć porcji dziennie. Powinny być dodawane do każdego posiłku. Świeże warzywa i owoce są źródłem wielu witamin.

