



Prywatna Szkoła Podstawowa  
Krzysztofa Augustyniaka

# *Z ostatniej ławki*

## **W tym numerze:**

- Tradycje Wielkanocne
- Prima Aprilis i Śmigus-Dyngus
- Kącik technologiczny i sportowy
- Przepisy wielkanocne i wiosenne
- Kącik malucha-kolorowanki wielkanocne
- Recenzje filmowe



**Witamy Was w świątecznym numerze☺)**  
**Przybliżymy Wam tradycje związane z Wielkanocą, genezę i zwyczaje wielkanocne w różnych częściach Polski i zagranicą. Oczywiście nie zabraknie przepysznych przepisów świątecznych, a po jedzeniu trochę sportu, czyli kącik sportowy i technologiczny. Nie zapominamy też o naszych najmłodszych czytelnikach, w tym numerze specjalnie dla nich kolorowanki wielkanocne. Zapraszamy!**

## Tradycje wielkanocne

Według tradycji wielkanocnej na stole podczas świąt muszą pojawić się wszystkie te potrawy, których nam brakowało podczas trwania Wielkiego Postu. Świętując okres Wielkanocy na stołach nie może zabraknąć żurku wielkanocnego z białą kielbasą i kawałkami jajka.

### **Nie tylko pisanki i palmy, nietypowe tradycje wielkanocne ...**

Palenie żuru, kulanie jaj, procesje konne, brama z wydmuszek - zwyczaje wielkanocne na Górnym Śląsku. Zwyczaj zaciągania przez "turków" straży przy grobie Chrystusa powstał, gdy do domów wrócili żołnierze polscy po odsieczy wiedeńskiej.

### **Dlaczego obchodzimy w Wielkanoc?**

Wielki Dzień – najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie celebrujące misterium paschalne Jezusa Chrystusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie, obchodzone przez Kościoły chrześcijańskie zachowujące Nicejskie wyznanie wiary. To czas, kiedy spotykamy się z bliskimi przy świątecznym stole suto zastawionym jedzeniem. Tak jak czynili również nasi przodkowie.

### **Dlaczego Wielkanoc jest po pełni księżyca?**

Według Ewangelii Jezus został ukrzyżowany w przeddzień Paschy. Święto to było obchodzone przez Izraelitów na pamiątkę wyjścia z niewoli egipskiej. Jego obchody rozpoczynano z chwilą ukazania się księżyca w pełni, po zrównaniu się dnia i nocy wiosennej.

### **Tradycje wielkanocne**

W Niedzielę Wielkanocną spotykamy się przy rodzinnym stole i dzielimy jajkiem, a następnego dnia jest Lany Poniedziałek, czyli Dyngus. Tradycja wywodzi się z polewania wodą młodych dziewcząt. Im bardziej oblana, tym miała większe powodzenie. Dziewczęta nie pozostawały chłopcom dłużne i dawały im w zamian lanie z witek wierzbowych (Śmigus).



## Wielkanoc - analiza pod kątem religijnym

Wielkanoc jest znana przez dzieci, jako wesołe święto pełne słodczy i przekąsek. Jeśli jednak cofniemy się do genezy Wielkanocy, nie jest już zbyt wesoło. Tydzień poprzedzający Wielkanoc jest nazywany Wielkim Tygodniem. Trzy ostatnie dni tego tygodnia znane są jako Triduum Paschalne. Wielkanoc teraz celebruje mękę, śmierć oraz zmartwychwstanie Jezusa z Chrystusa. Pochodzi ono od święta obchodzonego w ramach żydowskich obrzędów Pesach. Po oddzieleniu chrześcijaństwa od judaizmu, stała się corocznym świętem poprzedzanym jednym lub kilkoma dniami postu, sprawowanym jako czuwanie całonocne. W czasie święta, opowiadano historię zmartwychwstania Jezusa Chrystusa i składano ofiarę w formie baranka.

**Wielki Czwartek** symbolizuje dzień Ostatniej Wieczerzy, aresztowanie Jezusa i początek Triduum Paschalnego. Ostatnia wieczerza została przedstawiona w formie obrazów, m.in. Leonarda da Vinciego. Samo to wydarzenie symbolizuje początek procesu Jezusa Chrystusa.



**Wielki Piątek** to pamiątka po ukrzyżowaniu Jezusa. Został wcześniej osądzony przez Poncjusza Piłata, rzymskiego prefekta Judei. Tego dnia Jezus odbył drogę, podczas której niósł krzyż, na którym go następnie ukrzyżowano.

**Wielka Sobota** to dzień żałoby po Jezusie Chrystusie i oczekiwaniu na jego zmartwychwstanie. Tak, jak w Wielki Piątek, nie są wtedy odprawiane msze święte.

**Wielkanoc**, inaczej Niedziela Wielkanocna, to dzień, który jest symbolem zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Podczas tego dnia, chrześcijanie radują się z powodu zmartwychwstania Jezusa. Rozpoczyna ją Wigilia Paschalna, podczas której zapala się paschał - wielką woskową świecę, która symbolizuje zmartwychwstałego Chrystusa.



**Poniedziałek Wielkanocny** jest świętem, które w Polsce jest obchodzone poprzez tradycję ludową – śmigus dyngus, zwany jako lany poniedziałek. Pochodzi on od tradycji pogańskiej polewania się wodą. Duża część polskich obyczajów pochodzi od tradycji słowiańskich. Na przykład topienie Marzanny, które symbolizuje odejście zimy, w którym Marzanna (kukła, którą się topi) to słowiańska bogini zimy. Pamiętajcie więc, że obchodząc Wielkanoc, obchodzimy historię Jezusa i jego śmierci na krzyżu za nasze grzechy, a nie przyście zająca wielkanocnego.

## Wielkanoc w różnych krajach

**Hiszpania**- Wielkanoc w Hiszpanii jest nazywana Samana Santa, czyli Wielki Tydzień. Jest to największe święto na Półwyspie Iberyjskim. Nie ma pisanek, święcenia jedzenia czy śmigusa-dyngusa. To czas procesji w przebraniach a la Ku Klux Klan, które trwają od Niedzieli Palmowej.

### Co jedzą Hiszpanie w Wielkanoc?

Wielkanoc w Hiszpanii to gulasze oraz potrawy z ciecierzycą i dorszem. Potaje de vigilia to gulasz warzywny ciecierzycą, który można spotkać w całej Hiszpanii. Do gulaszu obowiązkowo dodaje się jajko. Jednym z bardzo popularnych dań jest empanada- ciasto drożdżowe z farszem z jajek i wędliny. Tortillas to rodzaj tostów francuskich przyrządzanych na słodko. Czerstwy chleb maczany w mleku i jajku smażony na oliwie i posypywany obficie cukrem z cynamonem. To rarytas przygotowywany na Wielkanoc.



**Niemcy** -Wielkanoc w Niemczech wygląda nieco inaczej niż w Polsce. Wielki Czwartek nazywany jest zielonym, bo jajka maluje się na zielono, za to w ogóle nie praktykuje się zwyczaju śmigusa-dyngusa.

### Potrawy na niemieckim stole

Przede wszystkim są to dania z baraniny (zwłaszcza **pieczeń z barana**), wędliny i kielbasy. Na każdym niemieckim stole pojawia się cukrowy zajączek oraz **babki drożdżowe i serniki**, często pieczone w foremkach w kształcie baranka. Na stole nie może oczywiście zabraknąć jajek - faszerowane jajka najczęściej podawane są z kawiozem. Popularne są także zupy: dyniowa i kminkowa. Typowo niemieckim przysmakiem wielkanocnym jest **hackepeter, przypominający tatara**. Robi się go z surowego mięsa wieprzowego, cebuli, świeżej papryki i siekanej natki pietruszki. Do pieczonych mięs i wędlin podaje się pieczywo - zazwyczaj **chleb orzechowy**. Na stołach goszczą także pieczone i wędzone ryby, a na deser owocowe musli i knedle.

**Włochy** – Wielkanoc jest podobna do polskiej tradycji. Przygotowania do obchodzenia Wielkanocy (po włosku: *Pasqua*) rozpoczyna **Wielki Post** trwający 40 dni i zaczyna się od Środy Popielcowej, która kończy okres karnawału. Niektórzy decydują się w tym czasie na różne **wyrzeczenia**, a dzieci najczęściej odmawiają sobie jedzenie słodczy. Tydzień przed Wielkanocą, w **Niedzielę Palmową** podczas mszy świętej każda rodzina otrzymuje poświęconą **gałązkę z drzewa oliwnego**, która symbolizuje odradzające się życie. To pierwsza różnica między naszymi zwyczajami wielkanocnymi.

We Włoszech kultura kulinarna **jest bardzo urozmaicona** i zróżnicowana geograficznie. Praktycznie **każdy region ma jakieś charakterystyczne dania** czy trunki. W każdym miejscu spożyjemy inne wina, nalewki, sery, wędliny, makarony (różnice występują nie tylko w sosach, ale i w kształtach makaronu) czy charakterystyczne dania, a także napotkamy inne składniki, które można znaleźć w tylko jednym określonym regionie. Obiad wielkanocny składa się z przystawek, pierwszego dania, drugiego dania, owoców, deseru, kawy, a całość najczęściej kończy się małym kieliszkiem jakiegoś mocniejszego alkoholu, który pomoże to wszystko strawić.

Ola Ajzert, Antonina Starzyńska

# Co to jest prima aprilis?

“Prima aprilis” - prima (dies) aprilis – dosł. „pierwszy (dzień) kwietnia”), pochodzi z łaciny i oznacza pierwszy dzień kwietnia.

## Co się robi w prima aprilis?

Święto to polega na robieniu żartów oraz celowym wprowadzaniu w błąd innych osób, obchodzone jest w wielu krajach na świecie. nabierania kogoś, konkurowaniu w próbach sprawienia, by inni uwierzyli w coś nieprawdziwego.

## Jaka jest historia prima aprilis?

Święto żartu nawiązuje do mitologii greckiej i rzymskiej. Oznacza to, że jest połączeniem legend, zwyczajów i tradycji. Według mitologii rzymskiej prima aprilis związane jest z rzymskim świętem - Cerialiami. Nawiązuje ono do bogini Ceres, która poszukiwała swojej zaginionej córki Prozerpiny.

Prima Aprilis zaczął być popularny w Europie w średniowieczu.



Ola Talko

## Moje zainteresowania

### Kpop

Lubię kpop, jest to dance i piosenki.  
Chodzę do szkoły tańca Udz Urban Dance  
Zone obok Manufaktury i tam się



nauczyłam jjm -stray kids fancy – twice armagedon-  
ive fantastyk baby – big bang i wiele różnych serafim  
strey kids black pink itzy

Lubię też rysować od dzieciństwa, chodzę do szkoły  
rysowania już dwa i pół roku. W tym roku nawet  
wystawiałam się na targach we Włoszech i bardzo to  
kocham.

Ola Talko

## Baranek wielkanocny

\*8 porcji

Składniki:



220 g mleka



100 g cukru



100g masła pokrojonego na kawałki, plus dodatkowa ilość do natłuszczenia miski



30 g drożdży świeżych pokruszonych



500g mąki pszennej plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu



2 jajka(1 jajko, roztrzepane, do posmarowania baranka)



½ łyżeczki soli



2 rodzynki do zrobienia oczu



2 łyżki migdałów, w słupkach do posypania

Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać mleko, dodać cukier, masło i drożdże, podgrzewać 4 min/37°C mieszając.
2. Do roztopionej masy dodać mąkę, 1 jajko i sól, wyrobić ciasto ręcznie lub w mikserze przez 3 min. W tym czasie natłuścić masłem drugą miskę, odstawić. Ciasto przełożyć do przygotowanej miski, przykryć czystą ściereczką kuchenną, odstawić do wyrośnięcia na 30 min. W tym czasie blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
3. Wyrośnięte ciasto przełożyć na oprószone mąką blat, krótko zagnieść, podzielić na dwie części w proporcji  $\frac{2}{3}$  i  $\frac{1}{3}$ . Z większej części ciasta uformować wałek, następnie podzielić go na 26 równych kawałków.  
Z każdego kawałka ciasta uformować kulkę (Ø 2,5-3 cm), układać ściśle na przygotowanej blasze do pieczenia, tworząc owalny kształt korpusu baranka.
4. Z pozostałej części ciasta uformować owalne bułeczki tworzące: głowę baranka (dł. ok. 8 cm), dwoje uszu (dł. ok. 5 cm), 4 nogi (dł. ok. 7 cm) oraz ogon (dł. ok. 5 cm). Wszystkie elementy dokleić w odpowiednim miejscu, formując kształt baranka. W miejscu oczu umieścić 2 rodzynki. Przykryć czystą ściereczką kuchenną, odstawić do wyrośnięcia na 15 min, w tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 180°C.

5. Wyrośniętego baranka posmarować roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzelka, posypać migdałami, piec 20-25 min (180°C), w razie potrzeby przykryć papierem do pieczenia po 15 min, aby wierzch ciasta zbyt mocno się nie zrumienił. Wyjąć blachę z piekarnika, odstawić do ostygnięcia.



Smacznego !



Melanie Cadiot

### *Koszyczek wielkanocny*

**Święconka** - w koszyczku powinien znaleźć się chleb, jajka, wędlina, chrzan, sól, pieprz, ciasto drożdżowe, możemy też wstawić baranka. Święcąc pokarmy nadajemy temu, co jest codziennością, charakter uroczysty.



#### **Jaka jest symbolika pokarmów?**

**Chleb** jest symbolem Ciała Chrystusa.

**Jajko** – odradzającego się życia.

**Sól** jest symbolem prostoty życia.

**Wędlina**- zwiastuje płodność i dostatek.

**Ciasto**, które w tradycji wielkanocnego koszyczka obowiązuje najkrócej, symbolizuje doskonałość.

**Chrzan** – znak siły fizycznej i nawiązanie do męki Jezusa

Zosia Wurch

## Przepis na babkę cytrynową z malinowym lukrem

### Składniki:

4 jajka (duże L), świeże i ogrzane w temp. pokojowej.

200 g masła

skórka i sok z 1/2 cytryny

skórka i sok z 1 mandarynki

1 szklanka (200 g) cukru

1 laska wanilii lub 2 łyżki cukru wanilinowego

1 szklanka (160 g) mąki pszennej tortowej

1/2 szklanki (90 g) mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

do posmarowania formy: 1 łyżka masła i około 3 łyżek mielonych orzechów, migdałów lub bułki tartej



### Lukier malinowy

- 1 szklanka cukru pudru
  - około 4 łyżek soku z cytryny
  - około 80 g malin
- 

Potrzebna będzie forma na babkę z kominem pośrodku, o pojemności minimum 2,5 litra (o średnicy 22 cm), ale może być większa.

### Przygotowanie

Jajka wyjąć wcześniej z lodówki i ogrzać w temp. pokojowej. Formę na babkę posmarować 1 łyżką masła i wysypać mielonymi orzechami (lub migdałami lub bułką tartą). Piekarnik nagrzać do 170 stopni C (grzanie góra i dół bez termoobiegu).

Masło roztopić, dodać sok i skórkę z cytryny oraz sok i skórkę z mandarynki, przestudzić (ma być ciepłe, letnie).

Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać przez około 10 minut na jasną, gęstą i puszystą masę. W międzyczasie dodać ziarenka wyskrobane z przepołowionej laski wanilii lub cukier wanilinowy.

Do drugiej miski przesiać mąkę pszenną razem z mąką ziemniaczaną oraz proszkiem do pieczenia, wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować krótko na małych obrotach miksera do połączenia się składników w jednolite ciasto (można przez chwilę miksować mikserem, później przez chwilę mieszać delikatnie szpatułką, później znów zmiksować).

Do ciasta wlać masło i zmiksować do połączenia się składników w jednolite ciasto (będzie miało konsystencję podobną do ugotowanego budyniu). Masę wylać do przygotowanej formy (ma wypełnić formę nie więcej niż do około 2/3 objętości) i wstawić do piekarnika. Piec przez 45 minut (do suchego patyczka).

Po upieczeniu wyjąć i ostudzić. Można upiec dzień wcześniej i trzymać w formie pod przykryciem.

### **Lukier cytrynowy z malinami:**

cukier puder wymieszać z podgrzanym sokiem z cytryny (dodać go tyle aby otrzymać gęsty lukier, w razie potrzeby dodać więcej cukru pudru lub więcej soku z cytryny). Połowę lukru udekorować ostudzoną babkę. Maliny rozdrobnić w palcach i obłożyć polukrowaną część babki. Polać resztą lukru. Można też poleć babkę lukrem i udekorować malinami.

Nadia Ciechowska ✨

## ***Przepis na jajka wielkanocne***

### **Składniki:**

10 jajek  
2 łyżki majonezu  
1 łyżeczka musztardy  
sól, pieprz

2 łyżki posiekanego szczypiorku  
kawałek papryki i/lub ogórka  
natka pietruszki  
rzeżucha (opcjonalnie)

### **Przygotowanie:**

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki.

Odkroić około 1/3 części jajek oraz przyciąć odrobinę z drugiego końca, aby ustawić jajka na talerzu. Delikatnie wyjąć łyżeczką żółtka. Wszystkie odkrojone części jajek i żółtka posiekać, włożyć do miski.

Dodać majonez, musztardę, sól, pieprz, szczypiorek oraz drobno posiekany kawałek papryki i/lub ogórka.

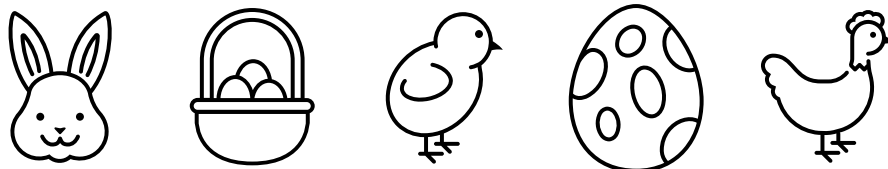
Otrzymaną "sałatką" wypełnić białka, udekorować listkami natki lub rzeżuchy, na koniec wyłożyć resztę sałatki. Z łodyżek natki pietruszki zrobić "uchwyty" koszyków



Arina kl.6b

## Sałatka warstwowa MIMOZA

### -ozdoba wielkanocnego stołu



Sałatka warstwowa mimoza swoją nazwę zawdzięcza kolorom wierzchniej warstwy: starte białko i żółtko jaj, ozdobione gałązką koperku przypomina białe - żółte kwiaty mimozy. Sałatka jest bardzo dekoracyjna i prosta do przyrządzenia.

Nadaje się zarówno na świąteczny stół jak i na przepyszną kolację.

#### SKŁADNIKI:

- 500 g tuńczyka z puszki w sosie własnym
- 6 jajek
- 3 marchewki
- 3 ziemniaki
- 220 g kukurydzy konserwowej z puszki
- 1 cebula
- 200 g żółtego sera
- 6-7 łyżek majonezu
- 5 łyżek oleju lub śmietany
- 1 łyżka łagodnej musztardy
- pół pęczka koperku
- sól
- pieprz

## PRZYGOTOWANIE KROK PO KROKU

- Majonez ukręć z olejem i musztardą za pomocą blendera.  
Zamiast oleju możesz użyć śmietany, wtedy wystarczy sos dobrze wymieszać.
- Sos najlepiej nakładać za pomocą plastikowej tuby do sosów (albo takiej po keczupie lub musztardzie, z której można wyciskać małe ilości sosu).
- Ziemniaki ugotuj w mundurkach, a potem je obierz i zetrzyj na tarce. Zmieszaj z 2 łyżkami sosu i drobno pokrojoną cebulką.
- Marchewkę ugotuj i także zetrzyj na tarce.

Jajka ugotuj na twardo, oddziel po ugotowaniu białka od żółtek i zetrzyj na tarce osobno. Żółty ser zetrzyj, a tuńczyka rozdrobnij.

- Na dnie przezroczystego naczynia ułóż warstwę tuńczyka. Posmaruj 2 łyżkami sosu.
- !! Jeżeli masz tubę, to ułatwi ci rozprowadzenie cienkiej warstwy - wyciśnij zygzakiem kratkę na warstwie, dzięki temu sos nie zaleje ścianek naczynia i kolorowe warstwy będą lepiej widoczne.
- Teraz ułóż warstwę startych ziemniaków z cebulą, pokryj warstwę cienko sosem.
- Następnie zrób warstwę z tartego żółtego sera i ją również pokryj cienko sosem.
- Kolejną warstwę zrób z tartej marchewki, dodaj cieką warstwę sosu.
- Na koniec posyp całość najpierw startym białkiem, a potem startym żółtkiem, posól do smaku i ozdób gałązkami koperku.

**SMACZNEGO!**

Ola Dziarnowska



# Kącik technologiczny

## *iPhone 16e – hit czy kit?*

### **Co to za telefon?**

iPhone 16e to (pierwszy od dawna) budżetowy smartfon od firmy Apple. Jego cena w większości sklepów to 2999zł. Został on wydany 19 lutego 2025, ale pomimo ceny, spotkał się z kontrowersyjnymi opiniami. Głównie przez nieadekwatną proporcję jakości i wydajności do ceny.

### **Co nowego?**

Specyfikacja telefonu tak naprawdę niczym nowym się nie wyróżnia. Telefon posiada ekran OLED, taki sam jak w bazowy model. Jest wyposażony w Apple Intelligence, czyli sztuczną inteligencję Apple. iPhone 16e nie posiada niedawno wprowadzonego przez Apple do ich smartfonów przycisku aparatu, którego jednak użytkownicy nie polubili.

### **Co może zawieść użytkownika?**

Użytkownika może zawieść pojedynczy obiekt, co jest wyjątkowo dużą wadą, ponieważ telefony tańsze nawet o prawie 1000zł potrafią mieć ich więcej. Do tego częstotliwość odświeżania ekranu wynosząca 60Hz jest w tych czasach dla użytkowników (i mnie) po prostu skandalem. Telefon również niestety pozbawiono technologii magsafe, służącej do magnetycznego przymocowywania akcesoriów do telefonów. Bateria także może zawieść użytkownika, gdyż do naładowania od zera do pełna potrzeba 2 godzin. Aparat również nie robi wrażenia



### **Jakie są zalety?**

Telefon ma pojemną baterię, która starczy na półtora dnia użytkowania. Telefon waży niewiele, bo tylko 167g. Ma ładny, minimalistyczny design.

### **Dla kogo?**

Pomimo wielu wad, na pewno znajdą się chętni do kupienia tego telefonu. Mi nie podoba się jego specyfikacja oraz nie zamierzam go kupić, ale Apple ma tylu fanów, że mój jeden głos nie ma żadnego znaczenia.

Michał Bogucki

## Sporty wiosenne

"Sporty wiosenne", to idealny temat na energiczny i aktywny początek wiosny! Wiosna to doskonały czas, by wrócić do aktywności na świeżym powietrzu, po zimowej przerwie. Oto kilka sportów, które mogą być świetnym wyborem na wiosnę:



**Bieganie** – idealne na poprawę kondycji i czerpanie radości z bycia na świeżym powietrzu.



**Rower** – jazda na rowerze to świetny sposób na zwiedzanie okolicy i poprawienie wydolności organizmu.



**Nordic walking** – chodzenie z kijkami to aktywność, która angażuje całe ciało i jest łagodna dla stawów.



**Tenis** – wiosna to świetny czas na rozpoczęcie gry w tenisa, zarówno amatorsko, jak i bardziej profesjonalnie.



**Piłka nożna** – wiele osób wraca do gry w piłkę, gdy tylko kończy się zimowa przerwa.



**Skakanka** – super zabawa i doskonały sposób na poprawienie koordynacji i kondycji.



**Pływanie** – jeśli masz dostęp do basenu, pływanie to znakomity sport na wiosnę.

Julian Działak

# Kącik sportowy

## Pływanie

Pływanie jest jedną z najbardziej kompleksowych form aktywności fizycznej, ponieważ angażuje niemal wszystkie grupy mięśniowe i pozwala na rozwój zarówno siły, jak i wytrzymałości. Dodatkowo, pływanie jest łagodne dla stawów, co sprawia, że jest to doskonała forma ćwiczeń zarówno dla osób młodszych, jak i starszych, w tym dla osób z kontuzjami lub problemami ze stawami. Oto kilka innych informacji na temat pływania:

### Korzyści zdrowotne pływania:

Poprawa kondycji serca i układu krążenia – regularne pływanie pomaga zwiększyć wydolność serca, poprawia cyrkulację krwi i obniża ryzyko chorób serca.

Wzmacnianie mięśni – pływanie angażuje mięśnie całego ciała, w tym mięśnie pleców, ramion, nóg i brzucha. W zależności od stylu, różne partie mięśniowe są bardziej aktywowane.

Zwiększenie elastyczności – woda stawia opór, co pomaga w poprawie zakresu ruchu w stawach. Pływanie rozciąga mięśnie i poprawia ich elastyczność.

Redukcja stresu i poprawa samopoczucia – pływanie jest formą ćwiczeń aerobowych, które zwiększają poziom endorfin, co pomaga w redukcji stresu i poprawie nastroju.

Pomoc w rehabilitacji – z racji niskiego wpływu na stawy, pływanie jest rekomendowane w rehabilitacji, zwłaszcza po kontuzjach lub operacjach.

### Style pływackie:

Styl dowolny (kraul) – jest najszybszym i najbardziej efektywnym stylem, w którym pływak porusza się na brzuchu, wykonując naprzemienne ruchy ramion i kopniaki nogami.

Styl klasyczny (żabka) – pływak porusza się na brzuchu, wykonując równocześnie ruchy rąk w formie okrężnych pchnięć i kopnięcia nogami w kształcie "żabki". Jest to wolniejszy styl, ale bardzo efektywny na budowanie siły nóg.

Styl grzbietowy – pływak porusza się na plecach, wykonując naprzemienne ruchy ramion i nogi w formie kopniaków. Jest to jedyny styl, w którym pływak nie ma kontaktu wzrokowego z wodą.

Styl motylkowy – jeden z najbardziej wymagających stylów, w którym pływak wykonuje równocześnie skoordynowane ruchy rąk i nóg, przypominające "fale". Jest to bardzo energetyczny styl.

### **Wskazówki dla początkujących:**

Zaczynaj powoli – jeżeli dopiero zaczynasz pływać, zacznij od krótkich sesji i stopniowo wydłużaj czas. Pamiętaj, by nie forsować organizmu na początku.

Zwróć uwagę na technikę – dobra technika jest kluczem do efektywnego pływania i uniknięcia kontuzji. Można skorzystać z pomocy instruktora, aby poprawić formę.

Zadbaj o odpowiedni oddech – oddychanie ma ogromne znaczenie podczas pływania. W zależności od stylu, nauka prawidłowego rytmu oddechu pomoże w osiągnięciu lepszych wyników.

Stosuj różnorodność – zmieniając style i treningi, możesz uniknąć monotonii i zwiększyć efektywność treningu.

Julian Działak



# Rower

## **Wskazówki dla początkujących:**

Zaczynaj powoli – jeżeli dopiero zaczynasz pływać, zacznij od krótkich sesji i stopniowo wydłużaj czas. Pamiętaj, by nie forsować organizmu na początku.

Zwróć uwagę na technikę – dobra technika jest kluczem do efektywnego pływania i uniknięcia kontuzji. Można skorzystać z pomocy instruktora, aby poprawić formę.

Zadbaj o odpowiedni oddech – oddychanie ma ogromne znaczenie podczas pływania. W zależności od stylu, nauka prawidłowego rytmu oddechu pomoże w osiągnięciu lepszych wyników.

Stosuj różnorodność – zmieniając style i treningi, możesz uniknąć monotonii i zwiększyć efektywność treningu.

Pływanie to również świetna forma spędzania czasu na wakacjach czy weekendowych wypadach na basen. Czy regularnie pływasz, czy tylko od czasu do czasu?

Rower to jedno z najbardziej popularnych i wszechstronnych środków transportu oraz form aktywności fizycznej. Jazda na rowerze jest nie tylko przyjemna, ale także korzystna dla zdrowia, poprawia kondycję fizyczną, a także może służyć jako ekologiczny sposób poruszania się po mieście lub w plenerze. Oto kilka informacji na temat rowerów i jazdy na nich:

## **Korzyści zdrowotne jazdy na rowerze:**

Poprawa kondycji serca i układu krążenia – jazda na rowerze to świetna forma ćwiczeń aerobowych, które wzmacniają serce, poprawiają krążenie i obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Wzmacnianie mięśni nóg – podczas jazdy na rowerze pracują głównie mięśnie nóg: uda, łydki, pośladki. Regularna jazda może przyczynić się do poprawy siły i wytrzymałości mięśni nóg.

Zwiększenie wytrzymałości – jazda na rowerze poprawia wydolność organizmu, pozwala na stopniowe zwiększanie dystansu i intensywności treningu, co rozwija wytrzymałość fizyczną.

Redukcja wagi – rower to doskonały sposób na spalanie kalorii i utrzymanie prawidłowej masy ciała. W zależności od intensywności jazdy, można spalić nawet 500-1000 kcal w godzinę.

Redukcja stresu i poprawa nastroju – jazda na rowerze, szczególnie na świeżym powietrzu, ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Regularna aktywność fizyczna zwiększa produkcję endorfin, które poprawiają samopoczucie.

Wzrost wydolności oddechowej – regularne pedałowanie poprawia pojemność płuc i ułatwia oddychanie, co ma pozytywny wpływ na cały układ oddechowy.

### **Typy rowerów:**

Rower górski – zaprojektowany do jazdy w trudnym terenie, po szlakach, leśnych ścieżkach i nierównych nawierzchniach. Charakteryzuje się szerokimi oponami, które zapewniają lepszą przyczepność, oraz amortyzatorami, które łagodzą wstrząsy.

Rower szosowy – lekki rower przeznaczony do jazdy po asfaltowych drogach. Ma cienkie opony i aerodynamiczną konstrukcję, co pozwala na osiąganie dużych prędkości. Idealny do długich tras na równych nawierzchniach.

Rower miejski – wygodny rower, który najlepiej sprawdza się w codziennych dojazdach po miejskich drogach. Często wyposażony w bagażnik, błotniki, oświetlenie i inne udogodnienia. Jest to rower bardziej komfortowy i nieco cięższy.

Rower trekkingowy – łączy cechy roweru górskiego i szosowego. Jest to rower do długodystansowych wypraw, zarówno po asfalcie, jak i w terenie. Charakteryzuje się większymi kołami i możliwością zamontowania sakw na bagaż.

Rower elektryczny – rower wspomagany silnikiem elektrycznym, który pomaga w pedałowaniu, co ułatwia pokonywanie większych odległości i wzniesień. Idealny dla osób, które chcą cieszyć się jazdą na rowerze, ale potrzebują dodatkowej pomocy przy intensywnym wysiłku.

### **Wskazówki dotyczące jazdy na rowerze:**

Regularność – aby zauważyć efekty, warto regularnie jeździć na rowerze, nawet kilka razy w tygodniu. Krótkie, ale częste przejażdżki przyniosą lepsze efekty niż sporadyczne długie wycieczki.

Odpowiednia postawa – podczas jazdy na rowerze ważne jest utrzymanie prawidłowej postawy. Należy unikać zbytniego pochylania się do przodu, co może prowadzić do bólów pleców.

Bezpieczeństwo – zawsze używaj kasku ochronnego, zwłaszcza podczas jazdy w mieście lub w trudnym terenie. Dodatkowo pamiętaj o używaniu odblasków i oświetlenia, szczególnie podczas jazdy po zmroku.



Sprawdzanie sprzętu – regularnie kontroluj stan roweru, zwłaszcza hamulców, opon, łańcucha i innych elementów, aby jazda była bezpieczna i komfortowa.

Urozmaicaj trasy – zmieniaj trasy, aby nie popaść w rutynę. Możesz wybierać zarówno spokojniejsze, jak i bardziej

wymagające szlaki, aby zwiększyć intensywność treningu.

Julek Działak, Franek Kedzierski

# Cebulka

## Cebula – Królowa warzyw w polskich ogrodach

Cebula, to jedno z najpopularniejszych warzyw uprawianych na całym świecie. Należy do rodziny amarylkowatych i jest wykorzystywana w kuchni na całym świecie. Można ją jeść surową, smażoną, duszoną, a także marynowaną. Cebula nie tylko nadaje potrawom charakterystyczny smak, ale posiada również liczne właściwości zdrowotne, które czynią ją niezastąpionym składnikiem naszej diety.



## Cebula – wartości odżywcze

Cebula to warzywo, które jest źródłem wielu cennych składników odżywczych. Zawiera witaminy (A, C, E, K, B6), minerały (mangan, potas, fosfor) oraz błonnik. Regularne spożywanie cebuli może poprawić naszą odporność, wspomagać trawienie, a także przyczyniać się do obniżenia poziomu cholesterolu. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy cebula ma działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe, co czyni ją korzystnym składnikiem diety.

## Rodzaje cebuli

Cebula występuje w różnych odmianach, które różnią się smakiem, kolorem i czasem dojrzewania. Oto kilka najpopularniejszych rodzajów cebuli:

**Cebula biała** Cebula biała charakteryzuje się delikatnym smakiem, jest mniej ostra niż cebula czerwona czy żółta. Często jest wykorzystywana w sałatkach, kanapkach i do potraw, które nie wymagają intensywnego smaku cebuli. Jest również stosowana do przygotowywania surówek i dań na zimno.

**Cebula czerwona** Cebula czerwona ma łagodniejszy smak niż cebula żółta, a jej kolor nadaje potrawom atrakcyjny wygląd. Jest często wykorzystywana do sałatek, zup, a także do grillowania. Cebula czerwona ma również wyższą zawartość przeciwutleniaczy niż cebula żółta, co sprawia, że jest szczególnie ceniona w diecie zdrowotnej.

**Cebula żółta** Cebula żółta to najpopularniejsza odmiana cebuli. Ma intensywniejszy smak i zapach niż cebula biała, ale jest łagodniejsza niż czerwona. Jest podstawowym składnikiem wielu potraw, takich jak zupy, sosy, dania mięsne czy zapiekanki. Cebula żółta świetnie nadaje się do długotrwałego przechowywania.

**Cebula dymka** Cebula dymka to młoda cebula, która jest zbierana przed osiągnięciem pełnej dojrzałości. Ma delikatniejszy smak niż dojrzała cebula i jest wykorzystywana głównie w sałatkach, surówkach oraz jako dodatek do dań na ciepło. Dymka jest również często uprawiana w ogródkach, ponieważ jej uprawa nie wymaga dużej ilości przestrzeni.

**Cebula szalotka** Cebula szalotka to mniejsza i bardziej słodka odmiana cebuli. Jest ceniona za subtelny smak i często wykorzystywana w kuchni francuskiej, do przygotowywania sosów, dressingów i jako dodatek do mięs. Szalotka ma delikatniejszy smak niż cebula żółta czy czerwona, co sprawia, że idealnie nadaje się do potraw wymagających łagodniejszego smaku.

Zosia Wurch

## 🐼 Kalendarium Kwiecień 🐼

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1- Prima aprilis                   | 16- Wielka Środa           |
| 2- Dzień autyzmu                   | 17- Wielki Czwartek        |
| 3- Dzień tęczy                     | 18- Wielki Piątek          |
| 4- Święto Wojskowej Służby Zdrowia | 19- Wielka Sobota          |
| 5- Dzień sportu                    | 20- Wielkanoc              |
| 6- Dzień zdrowia                   | 21- Śmingus-Dyngus         |
| 7- Dzień pamięci ofiar             | 23- Dzień ziemi            |
| 8- Dzień miłośników zoo            | 24- Dzień książek          |
| 9- Dzień gołębia                   | 25- Dzień sekretarki       |
| 10- Dzień zwierząt gospodarskich   | 26- Dzień drogowca         |
| 11- Dzień radia                    | 27- Dzień psa ratowniczego |
| 12- Dzień lotnictwa                | 28- Dzień bezpieczeństwa   |
| 13- Niedziela palmowa              | 29- Dzień tańca            |
| 14- Dzień osób bezdomnych          | 30- Dzień Jazzu            |
| 15- Wielki Wtorek                  |                            |

Lila Adamus

### Humor

-Jak się nazywa płacz małego raka?

-Wycie raczka.

-Po co dresiarz chodzi do lasu?

-Po ziomki.

-Co ma Małysz w kuchni ?

-ma łyżki.

-Jak się nazywa ogień Werki?

-Fajerwerki.

🌸 Oliwia Smętkowska, Wiktoria Warych, Sonia Bukowtsewa, Adam Przywojski 🌸



## Kaçık malucha

