



numer 1/2009 (01)

Green Times

Nieregularnik Zespołu Szkół Samorządowych w Ełku

wrzesień / październik 2009

W numerze

Wywiad

o przygotowaniach do otrzymania z p. Dorotą Zabłocką - nauczycielką języka angielskiego, wychowawczynią klasy 2A

Mity naukowe - czy opinie powszechne są prawdziwe?

Zmierzymy się z mitami dotyczącymi diety

Tu byliśmy - szkoła na wycieczce

Wyjazdy do Olsztyna i Warszawy oraz pielgrzymka maturzystów na Jasną Górę

Opowiadanie

Filozofia o dziadzie

Horoskop

Trochę o ludziach na podstawie patrzenia w niebo

Wiersze

W poszukiwaniu swojego miejsca, W poszukiwaniu zrozumienia

Przepisy kulinarne

Przepis na sałatkę w pomarańczowych miseczkach

Komiks

Historia samotnego?

redaktor techniczny: Łukasz Falaciński

redaktorzy: Katarzyna Dudziuk, Paulina Witaszczyk,

Aneta Sulewska, Justyna Kuszyńska,

Emilia Kadłubowska

Wywiad z p. Zabłock - wychowawczyni klasy 2A

Czy Pani wraz z klasą byliście zadowoleni z moim liwem ci prowadzenia „otrz sin”?

Tak szczerze mówię to ja nie bardzo. Wiadomo było, że trzeba będzie włożyć dużo pracy w organizację tej imprezy, a na początku roku szkolnego uczniowie (szczególnie ci z mojej klasy) bywali leniwi i po prostu obawiałam się, że wszystko spadnie na moje barki. Na szczęście moi wychowankowie stanęli na wysokości zadania. Zresztą oni w przeciwieństwie do mnie cieszyli się bardzo na te otrz siny, w końcu dla nich to miał być dzień wolny od zajęć lekcyjnych.

Dużo o mieliście czasu na przygotowanie „otrz sin”?

Okolo dwóch tygodni (nie licząc całego poprzedniego roku szkolnego).

Czy Pani klasa angażowała się do przygotowania zwiastujących „otrz sinami”?

Tak, szczególnie dziewczyny - one były autorkami większości konkurencji i ogólnie przebiegu imprezy. Chłopcy zajęli się sprawami porządkowymi.

Czy wystąpił jakiś problem w czasie przygotowania?

Mmm, niech pomyślę... Tak zanim dotarliśmy na Szeligi byłam przekonana, że otrz siny odbędą się w wietlicy (jakim pomieszczeniu zamknę tym). Na miejscu okazało się, że impreza odbędzie się na zewnątrz wtedy okazało się, że brakuje nam nagłośnienia.

Czy było dla was jakieś ograniczenie?

Nie, nie było to zbyt trudne, trzeba po prostu wiedzieć gdzie szukać.

Czy było jakieś ograniczenie co do ilości konkurencji?

Nie tyle ograniczona była ilość konkurencji, ile po prostu określono czas trwania konkurencji.

Przygotowali my więcej konkurencji niż udało nam się przeprowadzić.

Kto ustalał termin odbycia się otrz sin?

Panie dyrektor Litman i Kupidłowska.

Co doprowadziło Panią klasę do zwycięstwa?

Myślę, że współpraca, wiara i talenty takie jak np..

M.Miklaszewski.

Jaka była najwi ksza i najmniejsza ilo punktów do uzyskania za konkurencje?

Ka dy juror mógł przyzna od 1 do 10 pkt. za ka d z konkurencji.

Czy otr siny Klas pierwszych odbyły si tak jak były zaplanowane?

Tak, jak ju wcze niej wspomniałam, nie wszystkie konkurencje zostały przeprowadzone i my l , e ognisko spłon ło zbyt szybko.

Mity naukowe

Mity zwi zane z diet

Picie kawy przy piesza metabolizm, wi c pomo e mi zrzuci zb dne kilogramy.

Kofeina zawarta w kawie rzeczywi cie zwi ksza metabolizm, ale bardzo nieznacznie i niestety nie ma wi kszego wpływu na to, jak ilo tłuszczu spalisz. Kawa natomiast bardzo pozytywnie wpływa na óty kolor z bów i zwi ksza zapotrzebowanie na rodki wybielaj ce.

Najlepszy sposób na zrzucenie wagi to drastyczne obci cie w glowodanów.

Taka bezw glowodanowa dieta faktycznie działa, ale na krótk met . Trudno jest pó niej utrzyma wag . Rezygnacja z jakiej grupy produktów to najprostsza droga do efektu jojo. Po powrocie do normalnej diety przyb dzie kilogramów, a niestety niemo liwe jest odstawi w glowodany na stałe, je li chce si prze y , gdy w glowodany to cukry, a tych potrzebujemy do prawidłowego funkcjonowania. Chyba uczycie si tu biologii.

liwki s tucz ce i powinno si ich unika .

Owszem, liwki s kaloryczne, natomiast dla artu jednocze nie bogate w błonnik, przez co ułatwiaj spalanie tłuszczu. W 100 gramach suszonych liwek znajduje si niecały gram tłuszczu i 10 gram błonnika, wa nego dla prawidłowego funkcjonowania jelit. Znany z medycyny ludowej sposób na problemy z trawieniem to spo ywanie trzech suszonych liwek ka dego dnia. Jest to bardzo skuteczna metoda, dzi ki której uregulujemy prac naszego przewodu pokarmowego.

Ziemniaki s tucz ce i powinno si ich unika .

brew powszechnej opinii, ziemniaki nie są bezwartościowym dodatkiem do kotletów, którym można łatwo wypełnić półdekę. W rzeczywistości ci 100 g (dwie bulwy średniej wielkości) zawiera 60-70 kcal, czyli mniej niż banany czy fasolka szparagowa. Znacznie bardziej kaloryczne i niekostrawne jest to, z czym jadamy ziemniaki (panierowany w bułce kotlet schabowy lub tłusty, zaprawiany majonezem). Bulwy ziemniaka są cennym źródłem skrobi. To w glukoza, który w organizmie człowieka powoli i równomiernie rozkłada się na glukozę, czyli paliwo potrzebne do pracy wszystkich jego komórek. Dzięki temu mamy zapewnione źródło energii i przez długi czas czujemy się syty. Ponadto faktycznie gotowane ziemniaki są lekkostrawne, dzięki sporym ilościom błonnika i pomagają przy zaparciach, kłopotach z trawieniem i biegunkach. Przynoszą również ulgę cierpiącym na zgagę - oczywiście pod warunkiem, że nie podsmażymy ich na tłuszczu (w związku z tym powyższy podpunkt nie bierze pod uwagę chipsów, frytek i tym podobnych tworów).

Białko jest najważniejszym źródłem energii przy uprawianiu sportu.

Organizm ma duże zapotrzebowanie na energię. Białko wykorzystywane jest jako źródło energii jedynie wówczas, gdy zaopatrzenie w tłuszcze i węglowodany jest za małe. Dlatego wegetarianie mogą pozostać wegetarianami i dalej uprawiać sporty, nie jedząc wyłącznie roślinnych strączkowych, niemięsnych.

Mleko jest tłuste i na diecie powinno się go unikać.

Tak, niektóre mleka są tłuste, można zobaczyć w jakim stopniu, czytając kartonik. Natomiast obalony już dawno został mit mówiący o szkodliwości mleka przy diecie odchudzającej. Mleko w rzeczywistości, a nie mistycyzmie, wspomaga trawienie.

Ryba jest dobra na wszystko.

Trzeba jednak pamiętać, iż chociaż „co do wszystkiego, to do niczego”. Głównym źródłem białka jest ryba, gdy ostatnie połowy są spore, a sprząda niewielka. Ryba oczywiście jest zdrowa, ale nie bardziej niż kiedyś, i w sumie nie jest lepiej wyposaiona w składniki,

od niezwykle bogatej cebuli, której jako si tak nie docenia.

Mo na odchudzi poszczególne partie ciała przez odpowiednie wiczenia.

Podczas gdy mi nie poszczególnych części ciała (np. brzucha czy ud) mogą zmniejsza się lub zwi ksza w miar jak wiczysz, tłuszcz nie ulegnie spaleni akurat w tych wybranych miejscach. Organizm spala tłuszcz z genetycznie zaprogramowanych miejsc, a nie z tych, które akurat wiczysz.

Wi c wiczenia wcale nie pomagaj w odchudzaniu.

Pomagaj . wicz c błyskawicznie si nie odchudzisz, ale na pewno pobudzisz swój organizm i przyspieszysz metabolizm. Po godzinie wicze reszt dnia lepiej trawisz.

wie e warzywa s zawsze zdrowsze ni mro one.

Niekoniecznie. Zdrowsze s , o ile szybko trafi na nasz stół. Czasami jednak odbywaj dług drog od producenta do konsumenta i aby dotarły do niego w odpowiedniej formie traktuje si je chemikaliami zapobiegaj cymi psuciu. W takich

przypadkach lepiej wybra mro onki, które zazwyczaj mro one s szybko po zbiorze.

Surowe warzywa (surówki) s zawsze lepsze od gotowanych.

Jest to prawdziwe je li przed przyrz dzeniem warzyw moczysz je długo w wodzie lub gotujesz je za długo. Jednak zdrowe gotowanie (na parze) sprawia, e warzywa s łatwiejsze do strawienia, nie trac c warto ci od ywczych.

Orzechy i suszone owoce s doskonałymi zdrowymi przek skami dla dbaj cych o swój wag .

Orzechy i suszone owoce s wprawdzie bogate w błonnik, ale maj tak e mnóstwo kalorii. Odparowanie wody z owoców w trakcie suszenia sprawia, e s one wysoko skoncentrowanym ródłem cukru. Orzechy z kolei to bogate ródło tłuszczu. Poniewa podjadanie zarówno orzechów jak i suszonych owoców wci ga, osoby maj ce problemy z wag powinny unika takich przek sek.

eby straci na wadze, musz przej na diet .

Bzdury. Jak chcesz straci na wadze, to kup j za 60 zł, a sprzedaj za 10.

A tak powa nie, wystarczy, e czasem (np. dwa razy w tygodniu) wrócisz do domu na drugi koniec miasta spacerem, porozci gasz si co rano, bdziesz pi przynajmniej 2 litry wody dziennie, je wtedy, gdy jeste głodny, przestawał je , gdy si najesz, ko czył je najpó niej 3 godziny przed snem i równowa ył wszystkie składniki.

UWAGA: Cukierek to nie składnik, a produkt. Składnik to cukier. (;

Tu byli my...

Wycieczka do Olsztyna

16 września 2009

Salon Maturzystów

Dnia 16 września 2009 roku uczniowie klas trzecich liceum wzięli udział w Olsztyńskim Salonie Maturzystów zorganizowanym przez czasopismo Perspektywy oraz Uniwersytet Warmińsko – Mazurski. Młodzież miała możliwość zapoznania się z ofertą edukacyjną szkół publicznych i policealnych z naszego regionu. Ciekawym przeżyciem był zapewne także udział w uroczystej inauguracji Salonu. Można było na żywo zobaczyć i posłuchać m. in. wiceministra edukacji narodowej pana Zbigniewa Włodkowskiego i



Sala wykładowa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej pana Krzysztofa Konarzewskiego. W tym elemencie spotkania w Centrum Konferencyjnym Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego był wykład pani Agaty Siwik, eksperta Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży i z zakresu matematyki, która starała się przekonać tegorocznych maturzystów, że nie taki diabeł straszny jak go malują i matura z matematyki wcale nie jest taka trudna. Ale to się okaże w maju...



Pielgrzymka maturzystów na Jasną Górę 6-10 października 2009



Wadowice

W dniach 06.10 – 10.10.2009 r. maturzyści uczestniczyli w corocznej pielgrzymce na Jasną Górę. Tradycyjnie już uczniowie naszej szkoły zwiedzili ponadto Kraków, Zakopane, Kalwarię Zebrzydowską, Wadowice i Opatów. Po całonocnej podróży na południe Polski w drodze 07.10.2009 r. maturzyści odwiedzili Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach, a następnie zwiedzili Wawel i Starówkę ze słynnymi Sukiennicami, które niestety s

remontowane. Można jednak było sfotografować się w towarzystwie stojącego na krakowskim Rynku Adama Mickiewicza. W czwartek 08.10.2009 r., zgodnie z harmonogramem wycieczki, odbyła się msza wiwatowa w Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej na Krzeptówkach w Zakopanem, a następnie wszyscy pod opieką bardzo sympatycznej pani przewodnik przespacerowali się trasą po Dolinie Kościeliskiej. Dodatkowo atrakcją wyjazdu w góry była wizyta w Jaskini Mroźnej, w której naprawdę było zimno. Po południu uczniowie mogli zrobić zakupy na straganach na słynnych Krupówkach albo, co udało się nielicznym, sfotografować się z Adamem Małyszem pod Wielką Krokwią. Piątek 09.10.2009 r. rozpoczął się od wizyty w Sanktuarium Pasyjno – Maryjnym w Kalwarii Zebrzydowskiej, do którego także przystopował papież Jan Paweł II. W drodze szlakiem papieskim, maturzyści odwiedzili także Wadowice, a w nich dom rodzinny Karola Wojtyły i Papieską Bazylikę pw. Ofiarowania

Naj wi tszej Maryi Panny. Nie zabrakło oczywi ci słynnych papieskich kremówek, które trzeba było zje przed wej ciem do autokarów.

Kolejnym przystankiem na drodze do Cz stochowy był O wi cim, a wła ciwie Miejsce Pami ci i Muzeum Auschwitz – Birkenau. Ko cowym etapem pi tkowej podró y była Jasna Góra, gdzie maturzy ci uczestniczyli w Apelu Jasnogórskim, Drodze Krzy owej na wałach oraz uroczystej Eucharystii odprawianej specjalnie w ich intencji.

Zm czeni trudami podró y wszyscy wrócili do domu w sobot 10.10.2009 r.

Opiek nad uczniami sprawowali: p. Teresa Cywka, p. Małgorzata A. Kosieradzka, p. Teresa G. Gorajewska. p. Arkadiusz Bobrowski, p. Zygmunt Sikorski i ks. Sławomir Cimochowski. Cało zorganizowała p. Teresa Cywka, której nale si szczególne słowa uznania i podzi kowania.

Wycieczka do Warszawy

1 pa dziernika 2009

Dnia 1 pa dziernika 2009 uczniowie klas II i I LO wzię li udział w warsztatach kulturowo-j zykowych pt. "Scotland Today", które odbyły si w Warszawie.

Na warsztacie uczyli my si tradycyjnych ta ców szkockich. Naszym nauczycielem był rodowity Szkot, ubrany w tradycyjny kilt. Po warsztacie udali my si do Muzeum na Pawiaku, a nast pnie do Muzeum Techniki. Wi cej nie udało si nam zobaczyć z powodu paskudnej pogody.





Kraków, Łagiewniki
Sanktuarium Bo ego Miłosierdzia



Kraków



Kraków, idziemy do Katedry



Zakopane, Krzeptówki
Sanktuarium Matki Bo ej Fatimskiej



Kraków, schronisko



FILOZOFIA O KSIĄŻKOWYM DZIADZIE

opowiadanie

O kim wam opowiem? O człowieku, którego pamiętam na krótkich chwilach pozostanie w naszych sercach i przez parę dni będziemy go kochać, podziwiać oraz próbować iść jego śladami.

Edward B. zawsze był samotnikiem, pochodził z rodziny wielodzietnej. Nienawidził kotów, w domu rodzinnym miał dwanaście. Nigdy nie mógł zapamiętać ich imion, nazywały się według znaków szczególnych.

B. nigdy nie był przeciwnym człowiekiem. Chodził półnago, a rano zaspany przeglądał się w patelni, czesał widelcem i mył zębami szczotką do butelek. Mieszkał w kuchni. Nie podejmował takiej decyzji, po prostu tylko tam było miejsce. Miał pod stołem ułożony materac i na nim co noc odchodził do krainy Morfeusza. W jego dwupokojowym mieszkaniu dwa pokoje zajmowały regały z książkami.

Interesował się kosmosem. Czasem zagłębiał się w teorie spiskowe, gdy uważał, że lepiej uwierzyć w to co NASA ukrywa, niż w to co oficjalnie publikuje, bowiem nie ma wtedy dowodów, które można by podważyć.

Kochał czytać książki, jak zresztą łatwo można się już domyślić. Czytał je całymi dniami, mógł sobie na to pozwolić, gdy na tym polegała jego praca, był krytykiem literatury, w dodatku tak wykwinnym, że płacono mu za to przyzwoite pieniądze. Pisarze sami nosili mu swoje wycieczki, aby usłyszeć jego opinie o bluzgach i drwinach, które, jak twierdzili, pomagały im pisać lepiej.

Według Edwarda cała literatura została zamknięta w księgach, w związku z czym głupota pozostała na wolności. Dlatego kochał je czytać i krytykował je. Zwyczajnie ich nie lubił – nie lubił ich za to, że nikt nie mógł ich nie czytać. Nie lubił ich, bo inteligentni zamykali w nich swoją wiedzę i przemijali, a głupi drukowali je w piśmie wydaniach i zarabiali na tym pieniądze. Nie lubił książek za to, że były jedyną silną granicą między tak podobnymi do siebie głupotami jakimiś. Człowiek czytając książki czuł się głupiej, gdy słowo pisane zawsze brzmi inteligentniej, albowiem zwykle używa bardziej wybitnego słownictwa i przy miewa linearny versus konfiguracyjny tok myślowy przeciwnej jednostki

ludzkiej, która na co dzień używa tylko kilku prostych słów na zmianę.

Kiedy, na studiach, rozbawiło Edwarda, gdy jeden profesor na wykładzie pokłócił się ze studentem o obiektywizm. Profesor obwieścił, mając się za istotę wyższą: „Absolutna obiektywność nie istnieje, chyba, że w absolicie”. Zdanie to wyrażnie świadczyło o złudzeniu młodości czyżby co do swojej nieomylności i wyszości intelektualnej.

Błocki zaczął się wtedy głonością, prawdopodobnie po raz drugi w życiu, jeżeli liczyć jeszcze pierwsze chwile po narodzeniu, po czym przez miesiąc wycedził: „Masłoroliny nie istnieje, chyba, że w małej”.

Profesor wykazał się na tych zajęciach wysokim stopniem niepojętności, pytając go: „Coo?”

Edward uważał za głupie, gdy profesorowie na wykładach omawiali warunki oczywiste, niewymagające omawiania ani udowadniania. Dlatego skończył studia wcześniej, na własną prośbę pisząc wszystkie egzaminy w jednym dniu.

Wychodząc z uczelni po raz ostatni, mijając przy drzwiach jednego

studenta, Adama Mackiewicza, który olewał sobie zajęcia, bo rodzice załatwiali mu wszystko prostszymi metodami i zapewнили mu dawno dostatni przyszło niekoniecznie zgodny z aspiracjami swojego syna. Edwarda inspirowały osoby bezmyślne, więc zaczął go: „Wiem, że masz wszystko w tyle, ale logicznie rzecz biorąc, powinieneś dbać o swój tyłek, bo bez niego nie będziesz miał w czym tego wszystkiego targać.”

Gdy Błocki stał się już pełnoprawnym dziadkiem na emeryturze i korzystał z komunikacji miejskiej na zniżkę pomyślał, że pora umierać. Wyszedł więc na ulicę i czekał, a co go potrąci. Pierwszy samochód od razu zatrzymał się i zaczął trąbić. Ponieważ jednak Błocki nie reagował, z pojazdu wysiadła kobieta, jedyna pasażerka i kierowca, podeszła do niego począwszy grzecznie zapytała, czy może mu pomóc.

„Tak, kobieto, wróć do samochodu i naciśnij gaz do oporu” – odparł. Wtedy jednak spojrzał jej w oczy i wydały mu się dziwnie znajome... „Jesteś córką Mackiewicza?” Istotnie, okazało się, że i Mackiewicz nie podporządkował

si rodzicom i szcz liwie umarł na zawał w wieku podeszłym.

Po lubie z pisark , Joann Mackiewicz, ta postanowiła napisa jego biografi . Gdy to zrobiła, B cki skoczył z wie owca i umarł w locie. Zmusiło j to do dopisania jeszcze jednego rozdziału i ksi ka Joanny Mackiewicz B ckiej sprzedała si w milionach egzemplarzy na całym wiecie. Edward B cki został zamknię ty w ksi ce. Zgodził si na to i ostatecznie pozostało po nim tylko słowo, które ciałem kiedy było, co mieszkało mi dzy nami. Nast pnym bestsellerem był Harry Ploter.

Przepis na sałatk w pomara czowych miseczkach - cd ze str 15

mieszanin ka d połówek pomara czy. Dekorujemy oliwk .
Pycha!
Za przygotowanie i spo ycie nie bierzemy odpowiedzialno ci.

HOROSKOP

Baran 21.III - 20.IV



Barany to osoby bystre i bardzo ambitne. To typowi „przywódcy klasowi”. Wsz dzie jest ich pełno, swoich pogl dów broni uparcie. Je li polubi przedmiot i nauczyciela, potrafi przyto y si do nauki. Barany s zwykle wszechstronnie uzdolnione, pomysłowe, maj zdolno ci j zykowe.

Byk 21.IV - 21.V



Byki s spokojne, zdyscyplinowane, pilne. Nigdy nie słyca ich w klasie, nie lubi zgłasza si do odpowiedzi. Maj dobr pami , s pracowite, chocia nie ucz si wi cej ni musz . S cz sto uzdolnione artystycznie, maj te zdolno ci do przedmiotów cisłych. Zwykle s lubiane, maj du o kolegów, ale s pami tliwe i nie zapominaj urazów.

Bli ni ta 22.V - 20.VI



Bli ni ta szybko si ucz , s ciekawskie, bystre i inteligentne.

Interesuj je bardzo ró norodne dziedziny nauki. S gadatliwe, zadaj zwykle mnóstwo pyta . Maj bardzo dobr pami , zdolno ci artystyczne, talent aktorski. S bardzo pomysłowe, maj du e poczucie humoru, potrafi rozweseli cał klas .

Rak 21.VI - 22.VII



Raki maj du wybora ni , dobr pami , szybko si ucz . Podczas nauki wykorzystuj swoj intuicj , spostrzegawczo . Raki s tajemnicze, zwykle chodz własnymi drogami. Wobec zaufanych przyjaciół s bardzo uczynne, kole e skie. Maj talenty artystyczne.

Lew 23.VII - 22.VIII



Lwy s bardzo ambitne, dne władzy i sukcesów. Lubi poznawa nowych ludzi, s dobrymi kolegami, potrafi si dzieli , pomaga słabszym. Zwykle bardzo zdolne, szybko zdobywaj wiedz . Maj zdolno ci aktorskie, potrafi roz mieszy nauczycieli i kolegów.

Panna 23.VIII - 22.IX

Panny s zdolne, inteligentne, szybko si ucz . Ich wrodzona nie miało , spokojna natura



sprawiaj , e w szkole nie czuj si najlepiej. Panny s samotnikami, nie zale y im na du ej ilo ci znajomych.

Wobec zaufanych przyjaciół s lojalne i wierne. Z uporem broni swoich pogl dów. Potrafi przekona innych do swoich racji. Maj zmysł praktyczny.

Waga 23.IX - 23.X

Wagi s miłe, otwarte na ludzi.



łatwo nawi zuj kontakty, maj du o szkolnych kolegów, s uczynne i otwarte, wietnie nadaj si do pracy grupowej.

Bywaj uparte, maj oryginalne poczucie humoru. Trudno je przekona do zmiany zdania.

Skorpion 24.X - 21.XI



Skorpiony kieruj si w yciu emocjami, interesuje je wiele dziedzin nauki. Bystre i inteligentne, łatwo si ucz , z łatwo ci zdaj

egzamin. Skorpiony to osoby obdarzone wyobraźnią, pomysłowe, ambitne i dociekliwe. Zwykle mają wielu znajomych, chociaż z natury są samotnikami. Nielicznych przyjaciół dobierają sobie długo i pozostają im wierni przez lata.

Strzelec 22.XI - 21.XII

Strzelce szybko się uczą, mają dobrą pamięć. Mają dużo znajomych,



lubi dyskutować na wszystkie tematy.

Zwykle są lubiane przez nauczycieli, brak

systematycznie ci w nauce i pracowito ci zastępują elokwencję i umiejętność ci robienia dobrego wrażenia. Lubi rywalizację.

Koziorożec 22.XII - 19.I

Koziorożce są zdolne, bystre, łatwo się uczą, szybko



zapamiętują. Do szkoły chodzą z poczuciem obowiązku i niezbyt za

nie przepadają. Zwykle jednak szybko ujawniają się ich zdolności, jak również pracowitość i pilność. Dlatego zwykle są lubiane przez nauczycieli. Mają wielu kolegów, przyjaciół dobierają sobie ostro nie.

Wodnik 20.I - 18.II

Wodniki to istoty niezwykle energiczne, żywiołowe, oryginalni i pomysłowi. Lubi dyskutować, spiera się, popisuje oryginalnymi poglądami. Lubi przebywać wśród ludzi, w szkole znajduje wielu



znajomych, czasem także wrogów. Nie unikają konfliktów, a swojego zdania broni do upadłego.

Ryby 19.II - 20.III

Zdolne i pracowite, bystre, lubiane przez kolegów. Często mają zdolności artystyczne, grają na



instrumentach, śpiewają, tańczą. Jeśli szkolny przedmiot je nudzi, to za nic nie

będą chciały się go uczyć. Mają wielu znajomych, można na nich polegać. Zwykle mają swoje zdanie na każdym temacie i uparcie go broni. Nie lubi być w centrum zainteresowania, unikają imprez klasowych, ujęć we własnym świecie.

WIERSZE

W poszukiwaniu swojego miejsca

W poszukiwaniu
swojego miejsca,
gdzie byłoby si kim potrzebnym,
nikomu nie zawadzaj cym,
kawałkiem cało ci.

Wiele osób szuka swojego miejsca,
nie zauwa aj c,
e to poszukiwanie
jest tylko urojeniem.
Bo nasze miejsce,
jest tam gdzie my.

W poszukiwaniu zrozumienia

Gdzie powinnam zacz ,
Nie mog c wyrazi
Jak naprawd si czuj ?
Cz mnie chce si wyzwoli ,
lecz nikt nie chce wysłucha
tego co mam do powiedzenia.
Cho czuj głód i potrzeb
przekazania swoich my li,
jestem bezradna.
Bo wszystkie te słowa nie maj
sensu,
je li nikt nie przyjmie ich do
wiadomo ci.

Przepis na sałatk w pomara czowych miseczkach

SKŁADNIKI

1 puszka tu czyka w sosie własnym
1 puszka kukurydzy
1 torebka ry u
1 czerwona cebula
sok z 1/2 cytryna
4 pomara cze
1 ły ka posiekanej natki
8 czarnych oliwek do dekoracji
sól, pieprz
SOS
5 ły ek majonezu
3 ły ki jogurtu naturalnego,
1 ły eczka oregano,
sól, pieprz

WYKONANIE:

Ry gotujemy na sypko w osolonej
wodzie. Studzimy kroimy na pół,
wyjmujemy mi sz, bardzo
ostro nie, eby nie przeci skórki
(pomo e w tym ły ka). Wn trze
skórki tak e parzymy i obieramy z
błonek. Mi sz kroimy na malutkie
kawałeczki. Cebul drobniutko
siekamy. Do miski wrzucamy ry ,
pomara czowy mi sz, cebul ,
kukurydz , natk , sok z cytryny oraz
ods czonego tu czyka. Mieszamy
składniki sosu i dokładnie ł czymy
go z sałatk . Napelniamy

(doko czenie na str. 12)

