

Do góry nogami

- gazetka gimnazjalna

2018/2019

nr 3

SP z Oddziałami
Gimnazjalnymi nr 1

im. św. Królowej
Jadwigi

w Terespolu

(...) nic, co wspaniałe, nie trwa wiecznie. Radość jest równie ulotna jak spadająca gwiazda, która w jednej sekundzie przecina wieczorne niebo, a w następnej nie pozostaje po niej nawet ślad.

Nicholas Sparks (z książki Bezpieczna przystań)

To już ostatni numer gazetki gimnazjalnej. Odchodzą z naszej szkoły gimnazjaliści. Życie to ciągła zmiana, trzeba więc korzystać z szans, które niesie. Patrząc w przyszłość, będę pamiętać wszystkich tych, dzięki którym możliwe było wydawanie kolejnych numerów tego pisemka. Szczególnie doceniam fakt, że tworzyli go ludzie z potrzeby serca. Czuję satysfakcję, bo wiem, że są tacy uczniowie, którym chce się podejmować trud pracy – robić więcej niż się musi.

Dziękuję też wszystkim tym, którzy czytali naszą gazetkę. Mam nadzieję, że artykuły, które w niej się znajdowały, były inspirujące.

Wszystkim życzę udanych wakacji. Wykorzystajmy ten czas, by od września wrócić do swoich obowiązków z zapałem i z nowymi pomysłami.

Opiekun gazetki – Dorota Poleszczuk

PRZEPIS NA LEMONIADĘ ARBUZOWĄ



Temperatura na zewnątrz wciąż rośnie. Upał coraz bardziej będą dawał o sobie znać. Na schłodzenie organizmu i nawodnienie proponuję orzeźwiająca lemoniadę arbuзовą, która dostarczy energii organizmowi na cały dzień!

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg arbuza bezpestkowego (waga przed obraniem go ze skóry)
- 3 cytryny
- ok. 2 l wody gazowanej lub niegazowanej

- 100 ml wrzątku
- 4-5 łyżek cukru
- mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE: 20min

Do 100 ml wrzątku dodać cukier, wymieszać i odstawić do wystygnięcia. Arbuza zblendować. Masę przetrzeć przez sito tak, aby pozbyć się suchej części miąższu. Dodać sok wyciśnięty z 3 cytryn oraz syrop cukrowy. Na końcu uzupełnić wodą. Udekorować miętą. Lemoniada najlepsza jest po uprzednim schłodzeniu lub z dodatkiem lodu.

SMACZNEGO!

Aleksandra Badalska

Lista miejsc w Polsce, które warto odwiedzić podczas wakacji

1. Zamek w Mosznie

Moszna to wieś w Polsce położona w województwie opolskim, w powiecie krapkowickim, w gminie Strzeleczyki. Zamek jest piękną atrakcją, która zadziwia zwiedzających. 99 wież i 365 pomieszczeń, niesamowite uroki i bajkowa architektura przyciągają co roku wielu turystów. Zamek zachęca pięknym wystrojem, kawiarnią i restauracją znajdującą się w środku pomieszczenia. Jest również możliwość noclegu w eleganckich pokojach.



2. Wrocław

Wrocław to miasto na prawach powiatu w południowo-zachodniej Polsce, siedziba władz województwa dolnośląskiego i powiatu wrocławskiego. Zadziwia ilością atrakcji i zabytków. Przepiękny Rynek oświetlony o zmroku czy Hala Stulecia to niewątpliwie jedno z najpiękniejszych miejsc w Polsce.



3. Beskidy

Besкиды to zdecydowanie jedno z piękniejszych pasm Górskich. Są to najmłodsze góry, które powstały podobnie jak całe Karpaty, w końcowej fazie alpejskich ruchów górotwórczych. Klimat umiarkowany górski sprawia, że pogoda jest raczej deszczowa i wietrzna, ale różnorodność flory i fauny nadrabia te defekty.



4. Kazimierz Dolny

Kazimierz Dolny to miasto w województwie lubelskim, w powiecie puławskim, nad Wisłą. Charakteryzuje się niezwykle interesującą historią i wieloma ciekawymi zabytkami.



5. Giżycko

Giżycko to miasto w województwie warmińsko-mazurskim, w powiecie giżyckim. Miejsce to posiada niezwykle historię, z którą warto się zapoznać, a tak ogromna dostępność do rzek pozwala na spływy kajakami lub rejs statkiem.



6.Zamek Ogrodzieniec

Zamek leży na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej w miejscowości Podzamcze . Budowla wykonana jest w stylu renesansowym. Świetnie oddaje ona klimat czasów rycerskich. Zwiedzanie zamku to nie tylko cenna lekcja o minionych dziejach, ale także szereg atrakcji w postaci imprez czy pokazów turniejów rycerskich.



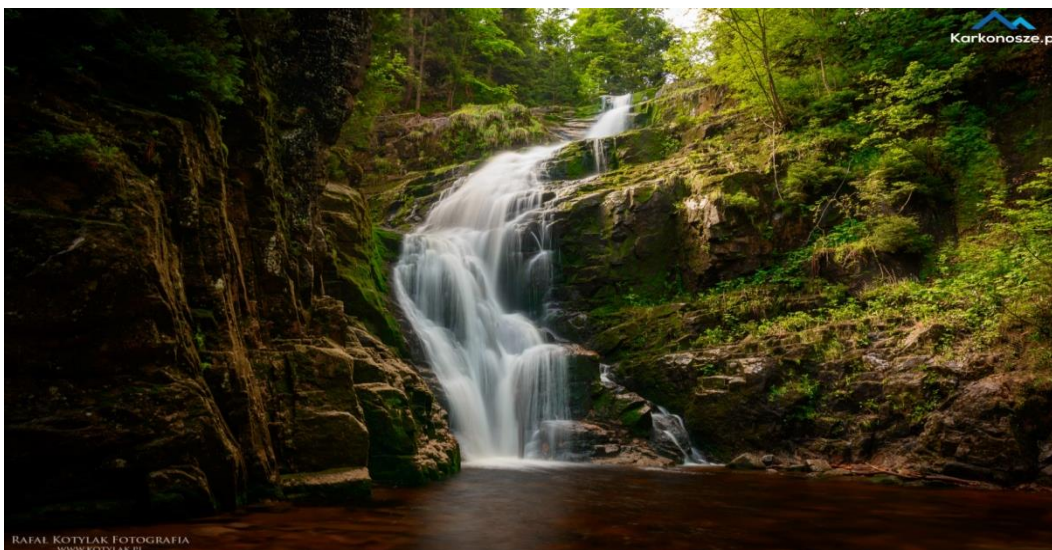
7. Piekło Niekłańskie

Piekło to wieś w Polsce położona w województwie świętokrzyskim, w powiecie koneckim, w gminie Końskie. Położone tam skałki to niesamowity rezerwat przyrody w środku lasu. Czerwono- brązowe skały w nieprawdopodobny sposób eksponują ten teren, nadając mu tajemniczy klimat.



8. Wodospad Kamieńczyka

Wodospad Kamieńczyka to najwyższy wodospad w polskich Sudetach położony na trasie ze Szklarskiej Poręby na grzbiet główny Karkonoszy. Zdziwiający rozmiar i niesamowita flora co roku zachęca wielu turystów do odwiedzenia tego miejsca.



9. Tyniec

Tyniec to dawna podkrakowska wieś, która w 1973 r. została włączona do Krakowa. Swoją wyjątkowość zawdzięcza wspaniałymi widokami i ciekawą historią. W Tyńcu znajduje się Opactwo Benedyktynów, czyli najstarszy z istniejących klasztorów w Polsce.



10. Pieniny

Pieniny to pasmo górskie w łańcuchu Karpat, położone w południowej Polsce i północnej Słowacji. Posiada bardzo przyjemny klimat. Zachmurzenie jest umiarkowane, stoki południowe są silnie nasłonecznione, a doliny potoków są znacznie zimniejsze i chłodniejsze. Pieniny posiadają również zaskakująco zróżnicowaną szatę roślinną.



[http://przeglad-turystyczny.pl/Aleksandra Badalska](http://przeglad-turystyczny.pl/Aleksandra%20Badalska)



<https://memy.pl/mem/68813/Wakacje>

Pysznie i zdrowo



Koktajl jabłkowo-marchewkowy

- 1 średniej wielkości jabłko
 - 1 duża marchewka
 - 1 pomarańcza
 - sok z 1/2 cytryny
 - ok. 100 ml wody
 - szczypta imbiru i kardamonu
1. do podania: 1 łyżka ziaren słonecznika, lekko uprażonych na suchej patelni (można zastąpić pestkami dyni), płatki chili (opcjonalnie), natka pietruszki
 1. Marchewkę, jabłko umyj i obierz. Marchewkę pokrój na mniejsze plasterki, jabłko pokrój w ćwiartki, usuń gniazda nasienne.
 2. Pomarańczę obierz i również pokrój na mniejsze kawałki. Składniki umieść w pojemniku blendera i zmiksuj na aksamitny koktajl. Dopraw szczyptą imbiru i kardamonu.
 3. Dodaj sok z cytryny i odpowiednią ilość wody do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji i jeszcze przez chwilę blenduj całość.
 4. Przed podaniem udekoruj koktajl ziarnami słonecznika, płatkami chili i natką pietruszki.



Koktajl z awokado

- 1 dojrzałe awokado
- 1/2 jabłka
- sok z 1/2 cytryny
- 1/4 owocu granatu



Awokado umyj i osusz. Następnie przekrój nożem wzdłuż owocu i przekręć połówki w przeciwnych kierunkach. Usuń pestkę (w dojrzałym awokado pestkę można łatwo wyjąć – wystarczy podważyć ją łyżeczką i pestka bez problemu oddzieli się od miąższu).

1. Owoc obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Pokrojony miąższ umieść w pojemniku blendera.
2. Awokado skrop obficie sokiem z cytryny, dzięki temu zachowa swój zielony kolor.
3. Jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dorzuć do pozostałych składników.
4. Całość zmiksuj dokładnie, aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji koktajlu.
5. Gotowy koktajl przelej do szklanek i udekoruj pestkami granatu.

K. S.

Pokonaj nieśmiałość



1. Nie unikaj kontaktu z innymi. Choć czasami miałbyś ochotę schować się do mysiej dziury – postępuj wbrew swojemu organizmowi i intuicji. Załóż sobie, że codziennie podejmiesz choć jedną próbę kontaktu.

2. Przestań zajmować się ciągle sobą. Przenieś uwagę na innych ludzi. Wiele osób nieśmiałych jest również w dużym stopniu egocentrycznych, bo ciągle rozmyślają, co inni o nich pomyślą. Zajmij się w końcu tymi ludźmi!

3. Popracuj nad mową ciała. Czy myślisz, że wszyscy, których otwarte zachowanie tak podziwiasz, od razu się tacy urodzili? Na pewno nie! Wiele osób po prostu wyćwiczyło taki styl bycia przed lustrem.

4. Czerwienienie się czy jąkanie nie są żadnym problemem. A precyzyjnie mówiąc, one są problemem – dla Ciebie. Większość Twoich rozmówców w ogóle nie zwróci na to uwagi.

Czy nieśmiałość zawsze jest wadą?

Nie! Nieśmiałość będzie wadą tylko wtedy, jeśli Ty będziesz tę cechę za wadę uważał. Jeśli zaakceptujesz to, że nie jesteś tak głośny i przebojowy jak koledzy – te cechy mogą stać się Twoją największą zaletą.

Oni też byli nieśmiali:

Leo Messi. Piłkarz był w dzieciństwie tak nieśmiały, że jego nauczyciele sądzili że.. nie umie mówić.

Kim Kardashian West przyznała, że jest naprawdę nieśmiała w większej grupie ludzi.

Johny Depp. Aktor znany jest z tego, że prywatnie mówi bardzo cicho i uchodzi za osobę nieśmiałą.

K. S.

"Stulecie Winnych"

Trylogia Ałbeny Grabowskiej zastąpiła dzięki serialowej ekranizacji wyświetlanej na kanale pierwszym telewizji polskiej. Części noszą tytuły kolejno: "Ci, którzy przeżyli", "Ci, którzy walczyli", "Ci, którzy wierzyli". Książka opowiada o losach rodu Winnych mieszkających w podwarszawskim Brwinowie. Akcja rozpoczyna się niedługo przed wybuchem I wojny światowej. Polska, chłopska rodzina musi zmierzyć się z rzeczywistością I i II wojny światowej a także PRL-u i wolnej ojczyzny. Czytający razem z bohaterami śrubuje zrozumieć



sytuację walki o kraj, kryzys, okupację, a także towarzyszyć w radości i smutku, przy zakochiwaniu się, wychodzeniu za mąż, żenieniu się, rodzeniu dzieci, problemach, trudnych decyzjach i umieraniu. 100 lat historii zostały opowiedziane na prawie 700 stronach w taki sposób, że trudno się od tej lektury oderwać. Ponadczasowa opowieść nie tylko historyczna, przekazuje wiele prawd i życiowych wskazówek potrzebnych nie tylko w minionym XX wieku.

Jeśli zaś chodzi o serial - wyprodukowano jak na razie 13 odcinków, których akcja zamyka się w pierwszym tomie powieści. Producenci zapowiadają drugi sezon, który ma zostać wyemitowany w 2020 roku.

M.M

Kalistenika - co to jest i jak zacząć?

Kalistenika to trening siłowy opierający się na ćwiczeniach z własną masą ciała. Aby ćwiczenia były efektywne, należy zadbać o prawidłową technikę i optymalną częstotliwość ich wykonywania. Ustalenie właściwego planu treningowego to pierwszy krok do sukcesu. Dowiedz się, jakie metody treningu dają najlepsze rezultaty i jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia.

Słowo „kalistenika” pochodzi z greki i znaczy tyle co „piękno i siła”. Warto wiedzieć, że ten rodzaj ćwiczeń był podstawową formą ćwiczeń wykorzystywanych przez starożytnych Greków i Rzymian, szeroko rozpowszechnioną także w kolejnych wiekach – na kalistenice opierały się między innymi ćwiczenia średniowiecznych kandydatów na rycerzy czy metody szkoleniowe w armii Bliskiego Wschodu. Kres popularności tej formy aktualności fizycznej położyła coraz większa popularność ćwiczeń w siłowniach w drugiej połowie XX wieku. Obecnie trening taki wraca do łask, głównie za sprawą mody na street workout – ćwiczeń w przestrzeni miejskiej. Wystarczy tylko 6 ćwiczeń kalistenicznych, aby skutecznie wzmocnić i wyrzeźbić



wszystkie partie ciała. Zestaw ten nazywany jest "Wielką szóstką" i został opracowany przez Paula Wade'a, autora książki "Skazany na trening". Składa się z:

- pompek – wzmacniają klatkę piersiową i tricepsy;
- podciągania na drążku – trenuje mięśnie pleców i bicepsy;
- przysiadów – wzmacniają mięśnie nóg;
- unoszenia nóg – mięśnie brzucha;
- mostka – mięśnie kręgosłupa;
- pompek na poręczach – trenują mięśnie obręczy barkowej.

Każde z ćwiczeń ma kilka wariantów trudności. Im większy poziom sprawności, tym trudniejsza technika wykonywania ćwiczeń. Jeśli dopiero zaczynasz uprawiać kalistenikę, zacznij od najprostszych wariantów ,a z czasem dojdiesz do niesamowitej wręcz sprawności.

[<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/kalistenika-przyklady-cwiczen-i-metody-treningowe-aa-gv6U-8g5z-XvjE.html>]

Jan Miklaszewski

Wiersze o Terespolu

TERESPOL MYM SERCEM

Idę i słyszę
Otaczającą mnie ciszę
A w tej ciszy
Emocji tyle tworzy się
Kto? Co?
Serce moje
Co jest we mnie a ja w nim
Codziennie
Tworzy się jak legenda mówi na cześć jej imienia
Mało widoczny obraz zieleni
Lecz ten co poczuł go
Co ujrzał
Powróci
Nie od razu, nie zawróci
Lecz tak mu będzie jakby cząstka jego tu została i wołała
O powrót
Woła i słońce
Woła i Słuszka
Krzyczy ponad nich wysoka topola
By wrócił tu do serca
Do Terespola

Autor: Katarzyna Saj

Miasto

Domy- strażnicy ulic
splątanych w znajomy wzór
pół-groźnie, pół-z uśmiechem.

Latarnie stoją znudzone,
niepotrzebne przy świetle letniego dnia,
czekając by znów prowadzić wędrowców.

"Moje Miasto"- wdiera się niepostrzeżenie w zakamarki umysłu

Dzieje trzystuletniego miasta
zacytane i zasłyszane
przewijają się bezskładnie w umyśle

Fakty z lekcji historii
i babcine opowieści
tworzą obraz starej rzeczywistości

"Moje Miasto"-zakorzenia się coraz bardziej

Z kościoła dobiega polskie "Ojcze nasz...",
a z cerkwi "Oćcze naś,
iże jesi na niebiesich, da świętit się imię twoje...".

Skinienie głową znajomej staruszce
i wylewne przywitanie
z powiernikiem największej tajemnicy

"Moje Miasto"- myśl zwykła i odkrywczą jednocześnie, sprawia że z ust wychodzą słowa:

Od wstydu za własne pochodzenie zachowaj mnie Panie...

Marta Michalak

Dzień w objęciach raju

Brzoza ugina się pod wiatru ciężarem,
Wiśni zapach szczelnie nos otula,
Drogi leśne prowadzą w nieznane,
Rzeka stworzona przez samego Króla.

Pola poranną rosą skroplone,
W oddali słyhać śpiew ptaka pięknego.
Brzegiem rzeki spaceruje Teresa,
Wtulona w bok męża swego.

Słońce oświetla twarz matki natury,

Która błoto w piękne miejsce zamieniła,
Za chwilę znów chowa się za chmury,
By nie uszło to, co stworzyła.

Już księżyc oświetla puste ulice,
Już cisza nadchodzi i zmrok zapada,
Świerszcze grają cichutką melodię,
Terespól do snu się układa.

Aleksandra Badalska



<https://memy.jeja.pl/47837,no-ok-wakacje.html>