



W tym numerze przeczytasz o:

-zwyczajach i tradycjach Wielkiej Nocy
-co robić w wolnym czasie w dobie koronawirusa

-energetykach, bezpieczne czy niebezpieczne dla młodzieży

-Światowym Dniu Świadomości Autyzmu,
-na koniec chwila na uśmiech...

Niech czas wielkanocny utrzyma nasze marzenia w mocy,aby wszystkie życzenia okazały się do spełnienia i aby nie zabrakło nam wzajemnej życzliwości. Abyśmy przez życie kroczyli w ludzkiej godności i niech symbol boskiego odrodzenia był i będzie dla nas celem do spełnienia. Wesołych Świąt!

GAZETKA LIDER

TRADYCJE I ZWYCZAJE WIELKANOCNE

1. Niedziela Palmowa

Świętowanie Wielkiej Nocy rozpoczynamy już tydzień przed Wielką Niedzielą. Tak samo jak dawniej, obchodzimy Niedzielę Palmową – zwaną kiedyś wierzbną lub kwietną. Dzisiaj nie trudnimy się raczej robieniem własnej kolorowej palemki, ale decydujemy się na kupno już gotowej i taką właśnie zanosimy do kościołów. Dawniej robiono palemki samodzielnie –

z wierzbowych gałązek, bukszpanu, porzeczek, malin, suszonych ziół, piórek

i kwiatów. Poświęconej palemce przypisywano magiczne właściwości, dlatego zanoszono ją do domów, by zapewniała rodzinie szczęście. Wykonany z niej krzyżyk wtykano w pierwszą zaoraną skibę, by chroniła przed gradobiciem, gałązki wkładano także pod próg, by strzegły domowników przed chorobami, a te zatknięte pod strzechą chroniły dom przed piorunami.

A wierzbowe kotki z palemki... połykano! Miało to ustrzec od bólu gardła i zapewnić zdrowie. Taka palemką delikatnie bito, nie tylko domowników, ale również zwierzęta i dobytek, by przekazać w ten sposób magiczne siły.



Int.

Świecenie pokarmów

Zwyczaj świecenia pokarmów w Wielką Sobotę uchował się, aż po dziś dzień. Ma on korzenie pogańskie, ale został uświęcony przez Kościół. Dzisiaj święcimy w Kościele tylko symboliczne pokarmy, które mieszczą się w niewielkim, zazwyczaj wiklinowym koszyku.

Zawartość takiej świeconki może być też różna, w zależności od danego regionu. Nie może jednak zabraknąć: jajek, chleba, kiełbasy lub wędlin, soli, baranka (z masła lub cukru), chrzanu oraz kawałka domowego ciasta. Co oznaczają pokarmy, które święcimy?

Baranek z chorągiewką - znak Chrystusa Zmartwychwstałego. Na chorągiewce jest umieszczony krzyż oraz napis „Alleluja”, wyrażający radość ze zwycięstwa życia nad śmiercią oraz pokonania grzechu. Symbolika baranka ma głębokie korzenie biblijne: w Starym Testamencie w opisie ucieczki Żydów z Egiptu – gdy Izraelici naznaczyli odrzwia swych domów krwią spożytego baranka – czy w charakterystyce Sługi Jahwe, w Nowym Testamencie, gdy Chrystus zostaje nazwany Barankiem Bożym, a w Wielki Piątek dokonuje odkupienia ludzi za cenę własnej krwi. To także symbol łagodności, niewinności i ofiary. Wierzą, że baranek wielkanocny zapewni domownikom przychylność sił natury i ochroni przed klęskami.

To także symbol łagodności, niewinności i ofiary. Wierzą, że baranek wielkanocny zapewni domownikom przychylność sił natury i ochroni przed klęskami.

Jajko - starożytny symbol nowego życia, prześlaknięty w mitologii odniesieniami do czterech żywiołów: skorupka – ziemia, błona – powietrze, żółtko – ogień, a białko – woda. Jajko jest znakiem początku życia i odrodzenia. Podobnie jak baranek wielkanocny, oznacza triumf życia nad śmiercią. Uchodzi także za metaforę życia ukrytego oraz siły istnienia. Kiedyś jaj nie spożywano przez cały Wielki Post i powracały na stoły dopiero na Wielkanoc. Dzielenie się jajkiem ma charakter braterski i służy umocnieniu więzi rodzinnych. Zwyczaj malowania jaj wywodzi się z pogańskiego święta Jare, rozpoczynającego wiosnę, a swoją symbolikę mają tak zdobienia – np. szlaczki oznaczają nieśmiertelność – jak i barwy, np. brąz – pomyślność w rodzinie, a czerń i biel – pamięć o zmarłych. Święconym jajkiem dotykano zwierzęta domowe, by uchronić je od chorób, a skorupki rozsypywano wokół domu i zakopywano w narożnikach pola, co miało zapewnić urodzaje.

Sól - ten życiodajny minerał towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Nadaje potrawom smak, a dzięki właściwościom konserwującym chroni je przed zepsuciem.

I dlatego Chrystus mówił, że jako jego uczniowie mamy być „solą ziemi”. Sól jest symbolem prostoty życia, samego sedna istnienia, sił moralnych i duchowych, oczyszczenia oraz prawdy. Wierzono, że chroni przed chorobami i odstrasza siły nieczyste.

I dlatego Chrystus mówił, że jako jego uczniowie mamy być „solą ziemi”. Sól jest symbolem prostoty życia, samego sedna istnienia, sił moralnych i duchowych, oczyszczenia oraz prawdy. Wierzono, że chroni przed chorobami i odstrasza siły nieczyste.

3. Malowanie jajek

Wielkanocne tradycje w Polsce to również zwyczaj malowania jajek na Święta. Jeden z tych, którego za dziecka wyczekiwało się z wielką niecierpliwością. Wywodzi się jeszcze ze starosłowiańskich wierzeń, gdzie jajko miało bardzo ważne znaczenie. Symbolizowało siły witalne i podobnie jak dzisiaj – początek nowego życia. Pośredniczyło między światem ludzkim, a duchów i bogów. Obecnie wszystkie kolorowe jajka zwiemy pisankami, ale powinniśmy rozróżnić wśród nich Kraszanki – występują w północnej części Polski, zwane malowanekami i byczkami. Nazwa pochodzi od słówka „krasić”, czyli „barwić”, bo kraszanki to jajka gotowane w barwnym wywarze – dawniej uzyskiwanym tylko z naturalnych składników, takich jak łupiny cebuli, kora dębu, łupiny włoskiego orzecha, sok z buraka czy pędy młodego żyta. Często wydrapuje się na nich przeróżne wzory. Nalepianki – popularne w Krakowskim i Łowickim, to jaja zdobione kolorowymi wycinankami z papieru.

Oklejanki – spotykane w części mazowieckiej, to wydmuszki oklejone rdzeniem sitowia

i kolorową włóczką, co tworzy piękne ornamenty.

Chleb - pamiątka rozmnożenia chleba na pustyni, którym Jezus nakarmił swoich słuchaczy. Symbolizuje pokarm dla duszy, czyli Ciało Chrystusa – który powiedział o sobie: „Ja jestem chlebem życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął...” – i powszedni pokarm dla ciała, niezbędny do życia, co znalazło odzwierciedlenie w modlitwie „Ojcze nasz”. To znak przeistoczenia dokonanego w obecności apostołów w Wieczerniku w Wielki Czwartek, uobecnianego w Eucharystii. Chleb jest symbolem pomyślności, dostatku, obfitości i sytości, a wyraża pragnienie przyjęcia Komunii św. Do koszyka ze święconką wkładamy zazwyczaj kromkę chleba.

Wędlina - jest symbolem baranka, którego Izraelici zabijali i spożywali rodzinnie w święto Paschy. Przed laty, gdy mięso spożywano sporadycznie, bo było drogie, uchodziło za oznakę dostatku. Ma zapewnić dobrobyt, zdrowie i płodność. Do koszyka ze święconką wkładamy zazwyczaj kawałek szynki albo kielbasę.

w święto Paschy. Przed laty, gdy mięso spożywano sporadycznie, bo było drogie, uchodziło za oznakę dostatku. Ma zapewnić dobrobyt, zdrowie i płodność. Do koszyka ze święconką wkładamy zazwyczaj kawałek szynki albo kielbasę.

Chrzan - ostry smak i zdolność wyciskania łez sprawiły, że jest symbolem gorzkości Męki Pańskiej, zwiędzonej słodyczą Zmartwychwstania. Oznacza tężyznę fizyczną, ludzkie siły i żywotność. Wierzono, że zapobiega nieszczęściom i obezwładnia złe moce, więc dodano go do święconki, by zapewnić pokój w życiu rodzinnym.

4. Poniedziałek Wielkanocny

Poniedziałek Wielkanocny kojarzy nam się przede wszystkim z oblewaniem wodą innych osób. Zwyczaj wiąże się z dawnymi praktykami pogańskimi, gdzie ma symbolizować oczyszczenie z zimowego brudu i budzenie się przyrody na wiosnę. Dawniej wierzono, że im mocniej została oblana panna, tym ma ona większe szanse na rychłe zamążpójście. Dzisiaj znany jako „śmigus-dyngus”, a dawniej były to dwa odrębne zwyczaje. „Śmigusem” zwano symboliczne smaganie witekami wierzbowymi po nogach i oblewanie zimną wodą, co miało związek z wiosennych oczyszczeniem. „Dyngus” z kolei polegał na wykupieniu się od oblewania wodą. Gdy panna nie chciała być ani smagana gałązkami, ani oblewana, mogła wykupić się przez podarek tradycyjnej pisanki lub innego przysmaku ze świątecznego stołu.

Zuzanna Urbanek



ENERGETYKI (NIE)BEZPIECZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Są promowane, jako sposób na zwiększenie energii, zmniejszenie zmęczenia i zwiększenie koncentracji. Największe nieporozumienie na temat napojów energetycznych, to przekonanie, że pobudzają przez cały dzień lub wzmacniają organizm. Prawdopodobnie jest tak, ale na krótki czas, lecz potem zmienia się samopoczucie, które objawia się sennością i rozbiciem. Błędym poglądem na napoje energetyczne, jest myślenie, że dają one korzyści bez ryzyka. W rzeczywistości napoje energetyczne są nieprzewidywalne.

Podczas gdy niektóre badania wykazały związek między składnikami napojów energetycznych i poprawioną czujnością, zmniejszonym zmęczeniem i poprawioną wydajnością i siłą fizyczną, ogromna większość dostępnych dowodów sugeruje, że istnieją zarówno krótkoterminowe, jak i długoterminowe negatywne skutki zdrowotne picia dużych ilości energetyków.

Co zawierają napoje energetyczne?

Napoje energetyczne mogą zawierać kilka składników, od kofeiny po ziołowe stymulanty, witaminy i minerały oraz aminokwasy. Wszystkie nie są obojętne dla organizmu, szczególnie młodego.

CO NAJCZĘŚCIEJ DODAWANE JEST DO NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH.

Cukier i kalorie. Obecnie, jedna puszka zawiera zazwyczaj od 220 do 280 kcal i od 54 do 62 g węglowodanów, z których prawie wszystkie pochodzą z dodanych cukrów (około 14 do 16 łyżeczek cukru). Z tego względu, słodzone napoje energetyczne mogą wpływać na kontrolę masy ciała.

Witaminy z grupy B są oczywiście niezbędne dla dobrego zdrowia, ale zbyt duża ich ilość może być szkodliwa. Niektóre napoje energetyczne zawierają niezwykle wysokie poziomy witaminy B3 (niacyny), B6 i B12, które w nadmiarze mogą powodować choroby skóry, problemy żołądkowo-jelitowe, toksyczność wątroby, niewyraźne widzenie, bóle głowy i uszkodzenia nerwów. Niektóre napoje energetyczne zawierają kilkaset razy większe dawki witamin niż określone jest to w dziennej zalecanej dawce.

Kofeina- energetyki zazwyczaj zawierają jej od 17 do 242 mg na porcję. Bezpieczne dawki kofeiny dla młodzieży (w wieku od 12 do 18 lat) - 100 mg dziennie. Pojedyncza porcja wielu napojów energetycznych przekracza tę ilość. Spożycie jej nadmiaru może objawiać się kołataniami serca, bezsennością i nerwowością. Duże ilości kofeiny mogą powodować poważne problemy, takie jak: zaburzenia rytmu serca, wzrost częstości akcji serca i wzrost ciśnienia krwi. Kofeina może również uszkadzać wciąż rozwijający się układ sercowo-naczyniowy i nerwowy u dzieci młodzieży. Nadmierne spożycie napoju energetycznego może zakłócać rytm snu nastolatków i może zwiększać ryzyko podejmowania zachowań niebezpiecznych.

Inne składniki powszechnie stosowane w napojach energetycznych to tauryna, Gingko biloba, żeń-szeń, tyrozyna, imbir, zielona herbata, wapń i beta-alanina w różnych ilościach.

Kiedy potrzebujesz solidnej dawki energii, masz cały zapas innych możliwości. Zastanów się, więc, zanim sięgniesz po napój energetyzujący.

Joanna Wyróstek

Epidemia-co robić w wolnym czasie?

Od dnia 16 marca 2020 roku wszystkie szkoły zostały zamknięte, z powody wybuchu pandemii. Do dnia dzisiejszego sytuacja się nie zmieniła, a każdy z nas ma obowiązek pozostać w swoim domu. Na początku tak zwanych „koronaferii” bardzo się cieszyliśmy z dni wolnych, jednak im dłużej pozostawaliśmy w domach, tym bardziej chcieliśmy z niego wyjść. Obecnie większość ludzi nie ma pomysłu, jak może zagospodarować wolny czas. Na samym początku powinniśmy zaplanować swój dzień: godzinę, o której się budzimy, kiedy jemy posiłki, czas na naukę i na swoje przyjemności. Pierwszym pomysłem na spędzenie wolnego czasu jest posprzątanie w swoim pokoju i przejrzanie swojej szafy z ubraniami. Po przeglądnięciu swojej garderoby możemy natknąć się na ubrania, których nie nosimy i są nam niepotrzebne. Takie rzeczy możemy sprzedać lub przekazać ludziom biednym, w ten sposób zyskamy miejsce w szafie, które możemy zagospodarować w inny sposób. Kolejną propozycją jest nauczenie się nowych umiejętności, można nauczyć się nowego języka, szycia, gotowania lub grania na jakimś instrumencie. Możemy również przeczytać książkę lub pooglądać filmy, na które nie mieliśmy czasu w ciągu roku szkolnego. Kolejnym pomysłem jest odnowienie kontaktu ze starymi znajomymi, możliwe, że zapomnieliśmy o osobach, z którymi dawno temu się znaliśmy, a teraz jest idealny czas na wrócenie do dawnych przyjaźni i napisanie do tych osób. Następnym planem na spędzenie wolnego czasu jest napisanie książki, piosenki lub wiersza, co pomoże nam rozwinąć naszą wyobraźnię i pobudzić kreatywną półkulę mózgu do działania. W następnej kolejności naszym celem może się stać dążenie do wymarzonej sylwetki ciała, przez szkołę i zajęcia pozalekcyjne nie mamy czasu na aktywność fizyczną. Każdy z nas chciałby mieć idealną figurę, więc przez ten czas można się starać o uzyskanie jej. Następną czynnością może być zadbanie o siebie, w bardzo łatwy sposób można samemu wykonać kosmetyki do ciała, są one ekologiczne a robiąc je można się świetnie bawić, takim kosmetykiem jest np. piling z kawy. Mimo że jest ładna pogoda i mamy dużo wolnego czasu musimy pamiętać o pozostaniu w domach i przestrzeganiu wszystkich zasad, które pomogą nam bezpiecznie przetrwać ten czas.

Julia Grzybała

ŚWIATOWY DZIEŃ AUTYZMU

2 kwietnia obchodzi się Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. W tym roku jako uczniowie nie mogliśmy wziąć aktywnie w nim udziału. Z uwagi na kwarantannę każdy obchodził go w domu. Wtamtym roku byliśmy na niebieskim marszu. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) autyzm występuje u 1 na 100 dzieci, co oznacza, że w naszym kraju żyje osób z autyzmem ok. 400 tysięcy. To jak jedno spore miasto. Ale tu liczby się nie kończą, bo z autyzmem żyjemy nie tylko my, ale także nasi rodzice, rodzeństwo, opiekunowie, co sprawia, że autystyków nawet 3 mln. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o ludziach z tą chorobą, bo trudno z nią żyć, ale trzeba o niej głośno mówić.

Katarzyna Blicharczyk

Kącik śmiechu

- Jasiu, powiedz jakieś zdanie w trybie oznajmującym.

- Koń ciągnie furę.

- A teraz w trybie rozkazującym.

- Wio!

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny:

- Jasiu, co ten wzór oznacza?

- To jest, ojej, mam to na końcu języka...

- Dziecko wypluj to natychmiast, bo to kwas siarkowy!

Natalia Słowik

Numer przygotowały: Z.UrbaneK, K.Blicharczyk, J.Grzybała, N.Słowik, J.Wyróstek.

Skład: K.Nowak