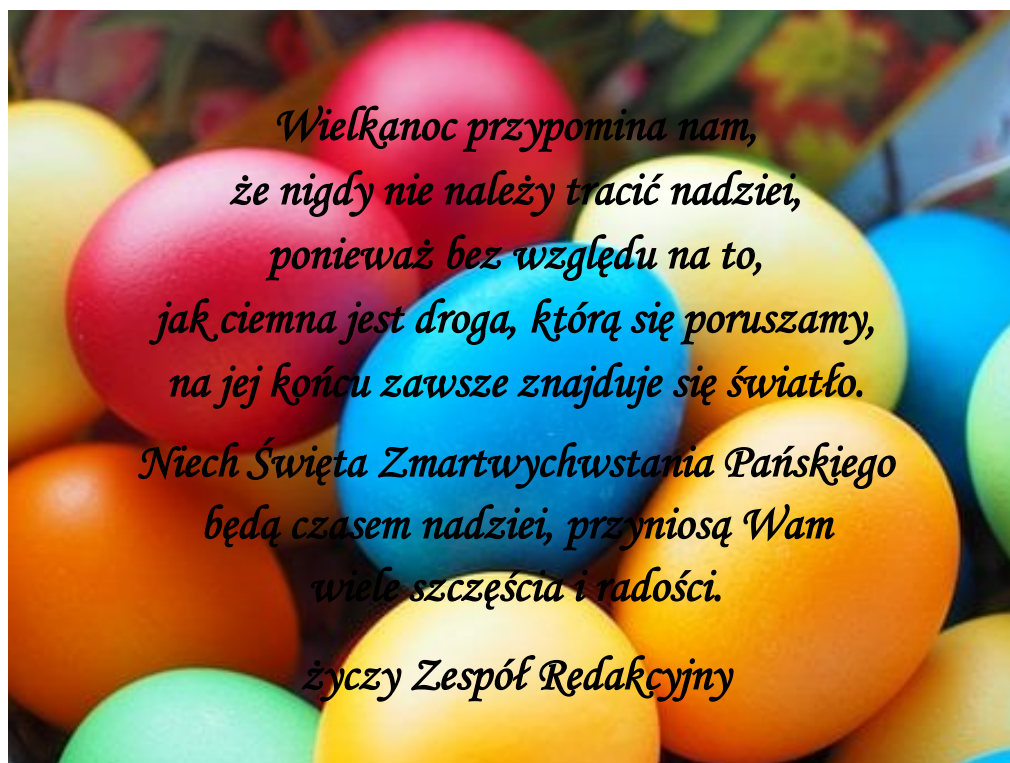


Szkoła Podstawowa nr 2
im. EWARYSTA ESTKOWSKIEGO
w Ostrowie Wielkopolskim



2 numer/kwiecień 2022



W tym numerze:

Tradycje wielkanocne...	- str. 2-4	Wielkanocne potrawy	- str. 12-13
Wielkanocny wywiad	- str. 5	Koniecznie przeczytaj	- str. 14
Pedagog radzi	- str. 6-10	Konkurs-kartka wielkanocna	- str. 15
Opowiadanie wielkanocne	- str. 11	Humor z zeszytów szkolnych	- str. 16

Tradycje wielkanocne w innych krajach na świecie

Amelia Markiewicz 5B

Czy zastanawialiście się kiedyś jak wyglądają Świąta Wielkanocne w innych krajach?

Tutaj znajdziecie wszystko na ten temat!

WIELKA BRYTANIA

Wielkanoc jest najstarszym, a zarazem najważniejszym świętem w religii chrześcijańskiej. Świąta Wielkanocne są obchodzone na całym świecie, a wiele obyczajów praktykowanych w Wielkiej Brytanii ma swe korzenie w kulturze pogańskiej. Przypuszcza się, że angielska nazwa Wielkanocy – Easter – wywodzi się od imienia anglosaskiej bogini wiosny Eostre, która czczona była na długo przed powstaniem chrześcijaństwa. Rozpalanie ognisk oraz wspólna zabawa były oznaką radości z kończącej się zimy, a jednocześnie powitaniem wiosny. W dzisiejszych czasach Świąta Wielkanocne w Wielkiej Brytanii stały się niestety nad wyraz skomercjalizowane. Popularna niegdyś tradycja malowania jajek została zastąpiona czekoladowymi jajkami (*Easter Egg*) oraz zajęczkami wielkanocnymi (*Easter Bunny*), które w Wielkanoc są wręczane bliskim. Na długo przed okresem świątecznym sklepowe półki wypełniają się czekoladowymi przysmakami, będącymi dziś symbolem Świąt Wielkanocnych dla wielu Brytyjczyków. Spośród tradycyjnych zabaw, które przetrwały w niektórych domach, najchętniej kultywowane jest polowanie na jajko (*Egg Hunt*). Najczęściej rodzice ukrywają czekoladowe jajka w domu lub ogrodzie, a zadaniem dzieci jest ich odnalezienie. Popularne jest również turlanie ugotowanych jajek (*Egg Rolling*). Zwycięzcą w zabawie jest osoba, której jajko spuszczone z góry dotrze na dół bez pęknięcia lub zostanie najszybciej „doturlane” do mety z użyciem kijka.. W wielu brytyjskich domach na Świąta Wielkanocne przygotowuje się tradycyjnie wypiekane słodkie bułki (*Hot Cross Buns*), które kojarzone są najczęściej z Wielkim Piątkiem (*Good Friday*). W niedzielę wielkanocną na śniadanie podawane są gotowane jajka, które jak w wielu miejscach na świecie uważane są za symbol Świąt Wielkanocnych. Główną potrawą podczas obiadu wielkanocnego jest często pieczone jagnię, natomiast ciastem kojarzonym z Wielkanocą jest *Simnel Cake*. Obficie przystrojony marcepanem deser jest najczęściej ciastem migdałowo-owocowym. Popularne na Wyspach Brytyjskich są również *Easter Biscuits* czyli Wielkanocne Herbatniki oraz *Easter Pudding*, który przygotowany jest w bardzo wielu formach.

ROSJA

Wielkanoc w Rosji obchodzona jest zgodnie z prawosławnym kalendarzem juliańskim i z reguły przypada nieco później niż Wielkanoc u katolików. W Rosji szczególnie dużą wagę przywiązuje się do czterdziestodniowego Wielkiego Postu. W tym czasie wyznawcy prawosławia nie powinni spożywać mięsa, ryb, nabiału, a także białego chleba. Niedziela Palmowa rozpoczyna Wielki Tydzień. Tego dnia podczas mszy świętowane są wierzbowe gałązki upamiętniające przyjazd Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. Wielki Piątek jest dniem ścisłego postu, w cerkwiach czytane są fragmenty Biblii mówiące o męce Chrystusa. Wielka Sobota to, podobnie jak w naszej tradycji, dzień święcenia pokarmów. W nocy z soboty na niedzielę, w cerkwiach odbywają się kilkugodzinne nabożeństwa, podczas których wierni biorą udział w uroczystych procesjach dookoła świątyni. Wielkanocny poniedziałek jest dniem, w którym trwają obrzędy

przygotowywania **krzyżma**, czyli olejku, którego używa się do namaszczenia przy udzielaniu sakramentów, na przykład przy chrzcie.

HISZPANIA

Hiszpańska kuchnia ma wielu miłośników, a tamtejsze dania i desery wielkanocne są prawdziwą uczcą dla podniebienia. Potaje de garbanzos, czyli potrawka z ciecior, szpinaku, dorsza i wielu innych pysznych aromatycznych składników, jest na to najlepszym przykładem. Innym tradycyjnym daniem jest dorsz w pomidorach. Na hiszpańskim stole wielkanocnym nie brakuje słodkich przysmaków, a najlepszym przykładem jest torrijas - smażony na oliwie chleb, który wcześniej został namoczony w jajku, mleku i cukrze. Polskie obchody świąt wielkanocnych są raczej ciche i skromne. Temperamentni Hiszpanie lubią jednak rozmach. Członkowie bractw zakładają na procesje tradycyjne stroje i niosą duże platformy, zwane **pasos** - na nich zaś ustawione są figury Chrystusa, Matki Boskiej oraz scenki pasyjne. Zaskakującym zwyczajem wielkanocnym jest **samobiczowanie**- tradycja ta sięga czasów średniowiecza. Pokutnicy uderzają się w plecy specjalnym, ciężkim biczem do momentu, aż ich skóra zsinieje lub zacznie krwawić. Ochotnikami mogą być tylko mężczyźni.

NIEMCY

W każdym domu niemieckim w Wielkanoc nie może zabraknąć świątecznego bukietu zielonych gałązek przybranych kolorowymi wydmuszkami jajek. Kolorowymi pisankami przystrajane są także krzewy i drzewa w ogrodach. Niemcy, podobnie jak i Polacy, malują i dekorują jajka. We wschodniej Fryzji, na północy kraju, jajka wielkanocne toczone są z grobli i pagórków, zrzucane albo rozbijane jedno o drugie. Przede wszystkim dzieci konkurują ze sobą: toczą jajka z pagórków usypanych z piasku. Wygrywa ten, komu uda się nie rozbić jajka. Bardzo lubiana w Niemczech jest bitwa na jajka, tzw. "Eier tischen". Zanim oberze się je ze skorupki, dwie osoby biorą po jednym jajku i jedna osoba uderza jajko drugiej w ten sposób, aby skorupka pękła. Jeśli się jej to uda, wygrywa, jeśli nie, punkt zdobywa przeciwnik. I tak do ostatniej pisanki.

Ognie Wielkanocne należą w Niemczech do najbardziej znanych zwyczajów Wielkanocnych. Rozpala się je przede wszystkim w wiejskich okolicach na północy Niemiec. Ale Ognie Wielkanocne zobaczyć można także w miejskich ogrodach, czy przykładowo wzdłuż brzegów Łaby w Hamburgu. Wielkanocne ognie płoną najczęściej w Wielką Sobotę.

Stany Zjednoczone

Dla Amerykanów Wielkanoc jest świętem znajdującym się dopiero na czwartym miejscu pod względem ważności. Dlatego w Stanach obchodzi się ją znacznie skromniej niż w Polsce. Niezmiennie symbolem świąt w Ameryce jest zając i malowane jajka. Zwyczajowo drzewka w ogródkach są ozdabiane barwnymi jajeczkami, a wewnątrz domów pojawiają się wszechobecne zajączki. Wielkanoc w USA trwa tylko jeden dzień – jest to niedziela. Poniedziałek jest już zwykłym dniem pracującym. Amerykanie malują jajka, jednak nie dzielą się nimi podczas świątecznego śniadania. W USA nie ma zwyczaju święcenia koszyczków, a po niedzielnej mszy najczęściej udają się na obiad do restauracji. Podczas niedzielnego śniadania wielkanocnego stoły nie są suto zastawiane. Podstawą w świątecznym menu są jajka, szynka pieczona w słodkim sosie i ciasta. Zwyczajowo mówi się, że jajko ugotowane w Wielki Piątek, a zjedzone w Wielką Niedzielę przyniesie szczęście rodzinie. Amerykanie uwielbiają parady, nie brakuje ich także podczas świąt wielkanocnych. Najstławniejsza parada odbywa się w Nowym Jorku. Wtedy to ulicą 5th Avenue kroczą kobiety przebrane w stroje z dawnych epok, zwłaszcza ozdobne kapelusze. Niedziela Wielkanocna jest jedynym dniem, w którym wszystkie Amerykanki zakładają kapelusze tak zwane Easter Bonnet. Organizowane są również konkursy na najpiękniejszy kapelusz. Cała sztuka polega na własnoręcznym ozdobieniu kapelusza symbolami związanymi z Wielkanocą. Kapelusz ten ma symbolizować odrodzenie i nowy po-

czątek.

Grecja

Wielkanoc w Grecji poprzedza 40-dniowy post. W tym czasie zamiast mięsa, ryb oraz nabiału spożywa się fasolę, ciecierzycę, soczewicę oraz inne warzywa i owoce. Grecka Wielkanoc rozpoczyna się w przeddzień Niedzieli Palmowej. W tym dniu domy odwiedzają poprzebierane za kolędników dzieci. W zamian za śpiewanie otrzymują jajka oraz drobne pieniądze.

W Niedzielę Palmową, po porannej mszy, wierni gromadzą się i obdarowują zielonymi krzyżami zrobionymi z gałązek palmowych. Po powrocie do domu ustawiają je na domowych ołtarzykach. Będą tam stały przez cały rok. Wielki Tydzień rozpoczyna się już w poniedziałek. Od tego dnia w cerkwiach codziennie wieczorem odprawiane są nabożeństwa. Wielki Wtorek jest dniem modlitwy oraz czytania Biblii. W tym dniu, przyrządza się również słodkie ciasteczka nazywane *koulourakia*. W środę odbywają się domowe porządki. Wieczorem Grecy udają się do kościołów, gdzie uczestniczą w ceremonii błogosławieństwa świętego oleju. Wielki czwartek jest dniem, w którym barwi się jajka na czerwono. Symbolizuje to krew Chrystusa Zbawiciela, rodzące się życie, a także ma zapewnić szczęście. Wielki piątek to dzień żałoby. Wszystkie sklepy i przedsiębiorstwa są pozamykane. W tym dniu nie można wykonywać żadnych ciężkich prac. Szyście oraz używanie różnych narzędzi uznawane jest za grzech ciężki. Na znak żałoby na wszystkich budynkach wiszą opuszczone do połowy masztu flagi. Wielki post kończy się w wielką sobotę. W tym dniu rozpoczyna się gotowanie świątecznych potraw. O godzinie 23.00 rozpoczyna się liturgia rezurekcyjna. Podczas mszy wierni pogrążają się w ciszy, oczekując na moment Zmartwychwstania. Po chwili rozlega się głośny wystrzał armaty. Jest to sygnał, że duchowny może wreszcie ogłosić, iż Chrystus Zmartwychwstał. Podczas mszy wierni zapalają swoje świece tzw. świętym ogniem. Wracając do domu niosą ze sobą zapalone świece. Jeśli płomień nie zgaśnie, oznacza to szczęście dla całej rodziny. Po północy, Grecy spożywają posiłek, który najczęściej składa się z zupy (*mageiritsa*) ugotowanego na twardo jajka oraz chałki (*tsoureki*). W Wielką Niedzielę rozpoczyna się świętowanie. Rodziny spożywają greckie potrawy przygotowywane tylko na tę okoliczność. Jest to dzień radości, biesiadowania oraz odpoczynku. Wszyscy tańczą i śpiewają. Dzieci i dorośli stukają się czerwonymi pisankami. Osoba, której jajko nie pęknie, będzie miała szczęście przez cały rok. Tradycja głosi, że w tym dniu nic nie może się zmarować.



Wywiad wielkanocny

Aleksandra Górską 5A

Dziś mam zaszczyt porozmawiać z panią Danutą Janiak na temat Świąt Wielkanocnych.

Czy jak była Pani mała, wierzyła pani w zająca?

Tak, wierzyłam w zajączka i bardzo oczekiwałam go razem z moim rodzeństwem w Wielki Czwartek. Zajączki najczęściej były chowane w mieszkaniu, a gdy była ładna pogoda w ogrodzie. Często musieliśmy zaglądać pod krzewy albo wdrapywać się na drzewo, bo tam akurat był ukryty koszyczek. Szukanie zajączków sprawiało nam wiele radości. .

Jakie potrawy pojawiają się na Pani wielkanocnym stole?

Na wielkanocnym stole muszą znaleźć się potrawy związane z symboliką tych świąt czyli:

Baranek z masła – (symbol zmartwychwstałego Chrystusa),

jajka (symbol rodzącego się życia),

chleb (symbol ciała Chrystusa),

chrzan (symbol męki Pańskiej),

biała kiełbasa z żurkiem

chleb i sól

babka

mazurek no i oczywiście sernik.:)

Jaką potrawę wielkanocną najbardziej Pani lubi?

Najbardziej lubię żurek z białą kiełbasą oraz faszerowane jajka

Czy lubi Pani tradycję śmigusa - dyngusa?

Nie lubię mieć mokrych włosów, dlatego nie lubię Śmigusa-DYNGUSA

Jaki jest Pani ulubiony słodki przysmak wielkanocny?

Uwielbiam mazurka z konfiturą z dzikiej róży

Jaką tradycję lubi Pani najbardziej?

Najbardziej lubię święcenie potraw. Lubię zdobić koszyczek, wkładam dużo zielonych gałązek bukszpanu i oczywiście różne pokarmy, które są na wielkanocnym stole.

Co Pani wkłada do koszyczka wielkanocnego?

W moim koszyczku zawsze jest: chleb, baranek z masła, sól, biała kiełbasa, szynka, pisanki lub jajka gotowane, chrzan, babka i jeśli jest miejsce to również owoce.

Bardzo dziękuję, życzę wesołych i mimo wszystko spokojnych świąt, dużo zdrowia oraz mile spędzonego czasu wraz z Rodziną.

Dziękuję Olu za życzenia, Tobie również życzę spokojnych i radosnych Świąt Wielkanocnych, pachnących wiosną.

DEPRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY – PODSTAWOWE INFORMACJE

1. Występowanie depresji u młodzieży

Depresja w rozumieniu medycznym jest chorobą i należy ją odróżnić od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację. Jest to też coraz częściej pojawiający się problem zdrowotny, który może występować w bardzo różnych okresach życia człowieka – od dzieciństwa po późną starość.

W Polsce depresja dotyka około 1,5 mln. osób (to tyle ile mieszka w Warszawie)

Szacuje się, że

od 10 do 15% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

Jakie objawy powinny zwrócić uwagę otoczenia?

Obraz objawów depresyjnych u młodzieży może przybrać wiele form

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe.
- Wybuchy gniewu, krzyku, skarg, niezrozumiałego rozdrażnienia lub płaczu.

Upadłam ...

Nie mogę ... Nie umiem ... Wstać ...

Sama po ziemi stąпам w snach ...

Sama, samiutka próbuję wstać.

Nie umiem ...

Chcę się odezwać ...

Nie wiem do kogo ...

Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

Wyciągam rękę, nie wiem do kogo ...

Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

~ Zuzanna



- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy.
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy, mięśni.
- Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.
- Częste nieobecności w szkole, unikanie jej, gorsze wyniki w nauce.
- Ucieczka przed wysiłkiem.

Widoczna zmiana zachowania ucznia

Co możesz zrobić kiedy widzisz niepokojące objawy?

Po pierwsze zawsze możesz powiedzieć uczniowi, że widzisz, że dzieje się z nim coś niepokojącego, porozmawiać o swoich obserwacjach z rodzicami i zachęcić do konsultacji ze specjalistą (psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą).

Twoją rolą, jako nauczyciela, wychowawcy czy psychologa/ pedagoga szkolnego nie jest stawianie diagnozy. Ważne jest zwrócenie uwagi i niebagatelizowanie tego, co dzieje się z uczniem. To, co możesz zrobić w sytuacji podejrzenia depresji u ucznia, to nazwać to, co Cię niepokoi w rozmowie z nim, udzielić mu wsparcia i zapewnić, że może liczyć na Twoją pomoc, wskazać miejsca, gdzie on oraz jego rodzina mogą uzyskać specjalistyczną pomoc.

PAMIĘTAJ! Nieleczona depresja może się nasilać, a wsparcie osoby dorosłej może znacznie przyspieszyć znalezienie pomocy.

2. Przyczyny depresji:

- biologiczne, czyli uwarunkowane genetyczne (stwierdzono, że częściej chorują dzieci, których krewni także chorowali na depresję) lub nieprawidłowe działanie

płaczem czy przygnębieniem. Czasem wręcz przeciwnie - osoba chora może być rozdrażniona, pobudzona, łatwo wpadać w gniew. W przypadku osób młodych pierwszym objawem, który wzbudza niepokój rodziców, ale może być również zauważony przez nauczycieli, to pojawienie się problemów z nauką – szczególnie jeśli wcześniej dziecko ich nie miało. Nastolatek, który zmaga się z depresją może mieć problemy z koncentracją czy zapamiętywaniem, a w konsekwencji z nadążaniem za programem nauczania. Skutkuje to gorszymi ocenami i pojawiającym się uczuciem napięcia, niepokojem, poczuciem winy i lękiem przed kolejną porażką. Osoba taka zaczyna wagarować unikając sytuacji, które mogą pogłębić stan depresyjny. Zachowania autoagresywne (takie jak nacięcia na ciele czy przypalanie się) są także często powiązane z depresją wśród nastolatków. Okaleczeniu swojego ciała często towarzyszy brak akceptacji dla własnej fizyczności. Jest to także próba rozładowania napięcia, które pojawia się w chorobie. Niestety u wielu młodych osób cierpiących na depresję, w którymś momencie choroby pojawia się myślenie o śmierci (czytanie wierszy, opowiadań o śmierci, pisanie własnych wierszy o śmierci, umieraniu czy samobójstwie; poruszania tego tematu w rozmowach z rówieśnikami). Często przed podjęciem próby samobójczej młody człowiek pisze listy, SMS-y, posty na portalach społecznościowych. Jest to swoisty apel o pomoc.

3. Leczenie osoby młodej z depresją

W każdym przypadku niezbędna jest pomoc psychologiczna. Może mieć ona różne formy: Terapii indywidualnej, podczas której młody człowiek uczy się rozpoznawać i nazywać swoje problemy, a także błędne, utrudniające funkcjonowanie „schematy myślowe”. Uczy się również nowych sposobów funkcjonowania, radzenia sobie z trudnymi emocjami. Terapii grupowej, podczas której spotykają się osoby w podobnym wieku, doświadczające podobnych trudności. Ich celem jest m.in. poprawa stosunków z rówieśnikami, nauka zdolności komunikowania się i tworzenia relacji. Terapia rodzinna, która jest zalecana w trudnej sytuacji rodzinnej, mogącej prowadzić do powstania i utrzymywania się objawów depresyjnych u dziecka. Jeśli stan chorego tego wymaga, niezbędne może być leczenie farmakologiczne – zawsze pod okiem specjalisty psychiatry dzieci i młodzieży.

Choruję na depresję i chcę, abyś wiedział/a...

...że jestem takim samym człowiekiem jak Ty, tylko trochę się pogubiłam. ~ Ania

...że chciałabym odzyskać siebie, którą kiedyś znałam. ~ Zuzanna

...że nie oznacza to, że jestem niewdzięczna. ~ Paulina

...że nie chcę od Ciebie litości, a wsparcia i odrobiny zrozumienia. ~ Kasia

...że moja choroba to nie ja. ~ Wiktoria

neuroprzebiegów w mózgu czy zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie,

- psychologiczne, które potocznie moglibyśmy nazwać cechami osobowości (np. niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne),
- środowiskowe, zarówno te jednoznaczne (jak trudna sytuacja rodzinna - rozwód lub separacja, utrata rodzica, zła sytuacja materialna, alkohol, przemoc, problemy szkolne, doświadczenie przemocy lub odrzucenia przez grupę rówieśniczą), ale też bardziej „ukryte” (jak nadmierne zaangażowanie w pracę lub inne aktywności, brak czasu dla dziecka, nieadekwatne oczekiwania co do jego osiągnięć).

Na rozwój depresji może mieć również wpływ

- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny,
- przemoc w rodzinie,
- przewlekła choroba któregoś z rodziców, innego członka rodziny lub samego dziecka,
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców,
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystywania przez opiekunów,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- zaniedbanie,
- brak zainteresowania,
- wrogość i emocjonalne odrzucenie, nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- obarczanie dziecka zbyt dużą, przerastającą jego możliwości odpowiedzialnością,
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny.

Największym zagrożeniem związanym z depresją jest samobójstwo. Według dostępnych danych tylko w 2018 roku w Polsce osoby niepełnoletnie podjęły 746 prób samobójczych, z tego 92 ze skutkiem śmiertelnym.

Nie zwlekaj z reakcją jeśli dziecko:

- mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub deklaruje, że lepiej byłoby gdyby nie żyło,
- interesuje się tematyką śmierci, samobójstw, ogląda strony internetowe o takiej tematyce, zamieszcza wpisy w mediach społecznościowych,
- nagle, znacząco zmienia sposób funkcjonowania,
- wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, izoluje się,
- gromadzi środki potencjalnie przydatne do podjęcia próby samobójczej: tabletki, sznur, żyłki.

Jednym z najbardziej charakterystycznych objawów depresji jest obniżony nastrój, apatia oraz niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość. Często wtedy możemy usłyszeć od osoby chorej „nic mi się nie chce”, „nic mnie już nie cieszy”. Osoba chora wycofuje się wtedy z kontaktów z otoczeniem zamykając się w „swoim świecie”, nie ma ochoty na spotkania z kolegami. Jednak wbrew powszechnym opiniom depresja nie zawsze objawia się smutkiem,

...że Cię potrzebuję, bardzo. ~ Patrycja

...że mimo, iż czasem nie daję rady i przez to Cię ranię, to wciąż Cię Kocham. ~ Igor

...że gdy przestaję dzwonić, to oznacza, że potrzebuję Twojego zainteresowania bardziej niż kiedykolwiek. ~ Justyna

...że walczę, chociaż czasem tego nie widać. ~ Ola

...że gdy całymi dniami leżę w łóżku, jestem naprawdę zmęczona. ~ Amelia

...że czuję się ciężarem dla Ciebie. ~ Amelia

...że czuję się winna za rzeczy, na które nie mam wpływu. ~ Amelia

Lęk przed terapią

Niekiedy rodzice i same osoby z depresją nie chcą korzystać z pomocy psychiatry obawiając się, że informacja o zaburzeniu będzie się za nimi "ciągnęła" latami. Niestety wiedza na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym jest ciągle niewystarczająca. Pokutuje wiele krzywdzących mitów dotyczących chorób psychicznych, leczenia psychiatrycznego. W tej sytuacji niezmiernie ważna pozostaje edukacyjna rola szkoły. Codziennie stały się szkolenia dotyczące udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Takie same działania powinny dotyczyć upowszechniania wiedzy o zdrowiu psychicznym. Depresja to choroba, która jak każda inna wymaga specjalistycznego leczenia. W przypadku zaniedbania może prowadzić do śmiertelnych następstw.

Jeśli zauważasz niepokojące zachowania lub uczniowie zgłaszają Ci, że coś dziwnego dzieje się z ich kolegą/koleżanką nie zwlekaj z porozmawianiem z młodym człowiekiem. Zachęć go do rozmowy z psychologiem szkolnym. Skontaktuj się z rodzicami i poinformuj o swoich obserwacjach.

Psycholog szkolny powinien skierować rodzinę do poradni psychologiczno-pedagogicznej (listę poradni znajdziesz na stronie Kuratorium Oświaty). Rodzice mogą też skorzystać z wizyty u psychologa dziecięcego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (możliwy długi czas oczekiwania) lub prywatnej konsultacji. Jeśli istnieje podejrzenie depresji kluczowa jest konsultacja z psychiatrą dziecięcym. Oceni on jakie jest podłoże odczuwanych przez nastolatka problemów i pokieruje dalszym postępowaniem. Sprawdź co rodzice myślą o zachowaniu swojego dziecka, czy są gotowi

Opowiadanie Wielkanocne

Antonina Nowak- klasa 4b

Wielkanoc, na którą wszyscy czekają

Mam na imię Alek i jestem starym kotem. Od stu lat obserwuję robaczki i owady, które mieszkają w najdalszych zakątkach lasu. Najbardziej interesują mnie gdy rozpoczyna się wiosna. Jest to bardzo ciekawy czas, ponieważ zaczynają się też przygotowania do Wielkanocy. Około 21 marca rozpoczynają się wiosenne porządki. Jest to czas, w którym wszystkie zwierzęta rozpoczynają swoje wiosenne porządki... Mrówki sprzątają po zimie swe mrowiska, pszczołki żwawo zrzucają z kwiatków pozostałości śniegu, a żuczki zamiatają swe zimowe nory. Potem zaczyna się okres przebudzania. To moment, gdy niedźwiedź wstaje z snu. Na ten dzień czeka cały las. Zbierają dla niego dary, czyli wiosenne pożywienie lub lekką kamizelkę, by niedźwiedź - król lasu- nie musiał grzać się wiosną w zimowym płaszczu. Gdy grizli zbudzony, porządki zrobione, trzeba zająć się Świętami Wielkiej Nocy. Małe pisklaczki łączą siły z pszczołkami i wspólnie malują jajeczka. Chrabąszcze szykują wystrój stołu oraz szukają miseczek w gąszczu liści. Dżdżownice szykują wielkanocną ucztę, ponieważ oczywiście oprócz jajek na stole znajdą się też inne smakołyki- mazurek, sałatka śledziowa, pierś z kaczki i wiele innych. Gdy wszystko gotowe, wystarczy tylko doczekać tego ważnego dnia...



Wielkanocne potrawy

Maja Myślińska 5B

W czasie świątecznych przygotowań wielokrotnie zastanawiamy się, co smacznego podać na śniadanie wielkanocne? Na stole nie powinno zabraknąć tradycyjnych potraw wielkanocnych, zarówno tych mięsnych i z dodatkiem jajek, jak i słodkich wypieków. Domowy żurek na zakwasie, pieczona biała kielbaska, ale i drożdżowa baba oraz kajmakowy mazurek. Czym jeszcze możemy uraczyć naszych gości?

Wielkanocny stół powinien być bogaty w różnego typu potrawy! Zarówno te wytrawne, jak i przygotowywane na słodko. Różnego typu mięsa i sałatki będą dobrym dodatkiem do świeżej kromki chleba, a kawałek słodkiego mazurka czy puszystej babki będzie doskonały do filiżanki kawy i herbaty. Potrawy wielkanocne mają w Polsce długą tradycję, dlatego bez dwóch zdań powinniśmy ją kultywować. Zobacz, co powinno zagościć na Twoim stole.

Oto tradycyjne potrawy wielkanocne

1. **Żurek wielkanocny z chrzanem, na zakwasie.** Żurek to tradycyjna zupa serwowana na Wielkanoc, dlatego nie może go zabraknąć na moim stole! Co ciekawe, kiedyś żurek był potrawą biedniejszych warstw społecznych. Biedniejsi przygotowywali go w „czystej” formie, z dodatkiem chleba lub ziemniaków. W postnej wersji zabielały mlekiem lub śmietaną. Dzisiaj, na wielkanocnym stole króluje „niepostna” wersja, czyli **żurek wielkanocny gotowany na wędzonce, mięsie i z białą kielbasą**. Każdy region może pochwalić się innym przepisem na żurek. I tak oto mamy żur śląski, kujawski, krakowski i inne. Najsmaczniejszy i najzdrowszy to oczywiście taki przygotowywany na zakwasie domowej roboty, który dodaje zupie kwaśnego smaku i aromatu.

2. **Pieczona biała kielbasa na Wielkanoc.** Biała kielbasa, przygotowywana z mięsa wieprzowego i o charakterystycznym jasnym kolorze, to kolejna pozycja na liście tradycyjnych dań wielkanocnych. Na polskich stołach gości już od XVII wieku! To nie tylko dodatek do świątecznego żurku i święconki, ale osobna potrawa, która ma swoje honorowe miejsce na wielkanocnym stole. Może być gotowana, pieczona z cebulką i czosnkiem lub z jabłkami, a nawet zapiekana w cieście francuskim. Najlepiej smakuje jeszcze na ciepło i w towarzystwie chrzanu lub ćwikły. Mniaaaam!

3. **Jajka faszerowane na Wielkanoc.** Jajka faszerowane to bez wątpienia wielkanocne potrawy tradycyjne, bez których świąteczny stół byłby niekompletny. Jajko to symbol nowego życia, dlatego na Wielkanoc przygotowujemy potrawy z jajek, a także dekorujemy dom kolorowymi pisankami. Jajka faszerowane to smaczna alternatywa dla tych klasycznych, ugotowanych na twardo i podawanych z majonezem i szczypiorkiem. W jaki sposób zrobić pyszne jajka faszerowane? Są na to niezliczone przepisy! Co chwila natrafiam na nowe pomysły, dlatego co roku przygotowuję inny wariant tego dania.

4. **Domowy pasztet wielkanocny.** Pyszny domowy pasztet przygotowywany na Wielkanoc to doskonały dodatek do klasycznego jajka z majonezem i kromki chleba. Przygotowywany z różnych gatunków mięs i warzyw, idealny nie tylko na tradycyjne śniadanie wielkanocne, ale i na co dzień. **Pasztet wielkanocny może być wypiekany nawet z jajkiem, ze śliwkami lub z pieczarkami.** Każda wersja jest wyjątkowo dobra – wybierz swoją ulubioną i spróbuj swoich sił w kuchni.

5. **Schab ze śliwką pieczony na Święta Wielkanocne.** Jakie jeszcze potrawy możesz przygotować na Wielkanoc? Polecam aromatyczny i soczysty schab pieczony ze śliwką! Doskonały na ciepło, jako obiadowe danie z kremowym sosem, ale równie dobry na zimno – na kromkę chleba. Sekret pysznego schabu tkwi w wyborze dobrego mięsa, suszonych lub wędzonych śliwek, a także odpowiedniej metodzie wypieku, która uchroni potrawę przed wysuszeniem. Schab wielkanocny możesz wzbogacić również morelami i ziołowym masłem lub nadziać żurawiną.

str. 12

6. **Domowa szynka wielkanocna gotowana w szynkowniarze.** Jakie dania mięsne możesz jeszcze przygotować na Wielkanoc? Oprócz tradycyjnie pieczonego schabu, białej kiełbasy oraz domowego pasztetu, warto podać własnej roboty wędlinę. Soczysta i krucha jest idealna jako dodatek do kanapek, ale również jako oddzielna przekąska. Szynka wielkanocna smakuje wyśmienicie z chrzanem, musztardą czy majonezem. By usprawnić swoje przygotowania do Świąt Wielkiej Nocy, możesz przygotować peklowaną szynkę w [szynkowniarze](#), czyli urządzeniu przeznaczonym do produkcji domowych wędlin.

7. **Drożdżowa babka wielkanocna pieczona lub gotowana.** Tradycyjne dania na Wielkanoc to nie tylko mięsne i jajeczne potrawy. Nie zapomnij również o słodkich wypiekach, które są doskonałym dodatkiem do świątecznej kawy i herbaty. **Jednym z klasycznych przysmaków jest babka wielkanocna, tradycyjnie przygotowywana na drożdżach piekarskich lub piwnych.** Poznamy ją po kształcie ściętego stożka i karbowanej powierzchni. Ciasto może być wypiekana na różne sposoby! Na świątecznym stole może zagościć baba wielkanocna cytrynowa, piaskowa, marmurkowa, kokosowa, pomarańczowa, z makiem lub z bakaliami. Możliwości jest naprawdę wiele. Każda z nich powinna być oprószone cukrem pudrem lub oblana białym lukrem czy czekoladową polewą.

8. **Tradycyjny mazurek wielkanocny na kruchym cieście.** Jakie jeszcze słodkie dania powinny zagościć na wielkanocnym stole? Mazurki! Słodki mazurek wielkanocny to jeden z flagowych wypieków, bez którego nie wyobrażam sobie Świąt. Najlepszy to ten przygotowany na kruchym cieście, przełożony kajmakową masą i udekorowany bakaliami, owocami i lukrem. Mazurki można wypiekać również z ciasta biszkoptowego, makaronikowego lub marcepanowego. Z kolei kajmak możesz zastąpić czekoladową masą, marmoladą lub dżemem. Na moim stole gości zwykle mazurek wielkanocny kajmakowy, ale z chałwy, orzechowy, kokosowy, pomarańczowy oraz z marcepanem i białą czekoladą będzie z pewnością równie dobry!

9. **Baranek wielkanocny z ciasta, masła lub cukru.** Baranek to bardzo to ważny symbol Wielkanocy. **Symbolizuje on samego Jezusa Chrystusa, jego łagodność i posłuszeństwo.** Przedstawiany w towarzystwie czerwonej chorągiewki z krzyżem przypomina o zmartwychwstaniu Chrystusa, który pokonał grzech. Umieszczany w koszyczku ze święconką i stawiany na wielkanocnym stole. Może być wykonany z ceramiki, ale również z biszkoptowego ciasta, masła lub masy cukrowej. Blaszana lub drewniana forma do baranka wielkanocnego pozwoli bez problemu przygotować wybraną wersję.



„Wiki i spółka”

Chciałabym podzielić się z wami wrażeniami po przeczytaniu książki „Wiki i spółka”.

Książka opowiada o przyjaźni trzech dziewczynek: Wiktorii, Pauli i Mariannie. Młode przyjaciółki weszły w posiadanie magicznej figurki: małej Chinki, która ma moc przemieszczania się do najróżniejszych zakątków świata o różnym czasie. Wyobraźcie sobie, jakie wspaniałe przygody czekały na nie dzięki tym możliwościom. Pewnego dnia Wiktorii, Paula i Marianna zostały zaproszone na szkolny bal. Dzięki temu, że mama Marianny miała zdolności krawieckie, postanowiła zrobić dziewczynkom stroje. Dziewczęce trio nie wyglądać „nudnie,, dlatego poprosiły mamę o stroje: Królowej Przyrody, Wojowniczkę oraz Księżniczkę. Dziewczyny założyły nawet „Tajne Kółko,, w którym działy się różne ciekawe rzeczy. Pewnego dnia znalazły się na dworze Królowej Anglii podczas jej koronacji. Wiele innych ciekawych podróży w czasie odkryjecie zaglądając do książki...



Kartki konkursowe

W kategorii klas I-III



I miejsce—Dominik Baranek



II miejsce—Mateusz Pawlak



III miejsce—Igor Usarek

W kategorii klas IV-V



III miejsce—Wojciech Kopa



II miejsce—Tymoteusz Kaczmarek



I miejsce—Lena Kuźma

Humor z zeszytów szkolnych

Ćma i nietoperz są nocnikami

Małpa była praszczurem człowieka

Ciało ptaków pokryte jest skrzydłami

U żaby kończyny przednie są dłuższe niż krótsze

Przykładem ssaka jest komar, który ssie ludzką krew

Tuwim robił Leśmianowi koło pióra

Słowacki w wierszu „testament mój” sugeruje, by założyć narodowi kaganiec
oświaty

Antek w wolnych chwilach strugał sobie różne części

Mickiewicz miał dużo pracy, dużo dzieci, tworzył po nocach

Trapez to figura cyrkowa

Równoległobok to kopnięty prostokąt

Są ułamki dziesiętne i całkowite

Aleksander Macedoński spał ze swoimi żołnierzami

Tatarzy konno i pieszo

Ania wraz z kolegami urządza na mojej lekcji publiczne ZOO



Skład redakcyjny:

Aleksandra Górską
Maja Myślińska
Amelia Markiewicz
Antonina Nowak
Marta Stasiak

Oprawa graficzna:

Wiktoria Jarzębowska
Dominika Szczepańska

Opiekunowie:

Hanna Russek
Iwona Śmiechowska

Materiały umieszczone w gazetce szkolnej służą w celach edukacyjnych.

W tym numerze gazetki zdjęcia pobrane zostały ze strony Internetowej Pixabay.pl