

# TRAWKOTKA

*Wydanie wielkanocne*

**GDZIE TA WIOSNA**

**WIELKANOC**

**CHCĘ POMAGAĆ  
TERAZ I ZAWSZE**

**WIELKANOCNE  
PRZYSMAKI**

**OBUDŹ SIĘ NA  
WIOSNĘ**

**ACH TE PORZĄDKI**



## Gdzie ta wiosna?

Za okno spojrządam  
widzę mrok  
szalejący wiatr  
deszcz i śnieg  
wyschłe kwiaty  
które są  
naznaczone krwią i bliznami

Wszystkie smutki na marne  
bezsens otchłani i życia  
wszystkie łzy na próżno  
wszystkie zeschnięte serca  
krwiste maki  
ruina ...

Niech ktoś mi da światło ,  
żeby wyjść z ciemności,  
z lęków ...  
Żeby dalej mieć nadzieję  
a na razie nie mam.

Tylko później ciepłe jasne słońce  
będzie oblewało  
krwawe pola  
po niezliczonych bitwach  
zrujnowanym życiu  
i ruinach dawnych cywilizacji.

**Marzena Dyś kl. 7 A**

A decorative header featuring several speckled Easter eggs in yellow, pink, and white, interspersed with white daisy flowers with yellow centers, all set against a light blue background.

# WIELKANOC

Wiele radości zajaczek przyniesie,  
Bukiety kwiatów słoneczko niesie.  
Dzieci uśmiechów plecaki mają,  
Ponieważ pisanką Wielkanoc witają.

Już za oknem widać świat  
Pełen nadziei oraz czułości.  
Jak przepiękny kwiat,  
Otwiera serca naszej miłości.

Każdy czeka na piękną wiosnę,  
Która cieszy kwiaty radosne.  
Mamy pieką już słodkie mazurki,  
A palmy świąteczne sięgają chmurki!

Zasiądźmy razem do stołu,  
Podzielmy się jutra radością.  
Stawmy czoła wszelkiemu złu,  
Pokonajmy strach życia miłością!

**Ada Łacina - Łanowska 7D**

Po zimie przychodzi wiosna  
To pora bardzo radosna  
Topnieją na ziemi śniegi  
Ze słońca robią się piegi

Kojarzy się z kwiatami  
Pełnymi życia łąkami  
W parku krążą rowery  
Ludzie chodzą na spacer

Przyroda pięknie rozkwita  
Gdy wiosna do nas zawita  
Do życia wszystko się budzi  
Nadzieję widać u ludzi

**Milena Raszka kl 7D**



The background of the top half of the page is a close-up, slightly blurred image of the Ukrainian national flag, showing the blue and yellow horizontal stripes. The text is overlaid on this image.

# CHCĘ POMAGAĆ TERAZ I ZAWSZE

Noc z 23 na 24 lutego najprawdopodobniej była jedną z najstraszniejszych nocy w historii ludzkości, a na pewno historii Ukrainy. Około godziny piątej nad ranem wojska rosyjskie przekroczyły granicę Ukrainy dewastując, niszcząc i zabijając. Życie całego narodu Ukraińskiego zmieniło się nieodwracalnie. Miliony Ukraińców zmuszone były do opuszczenia własnej ojczyzny, pozostawiając w swoich domach własne rzeczy i majątek. Dlatego w tym szczególnym czasie tak ważna jest pomoc naszym wschodnim sąsiadom. Naszą, a także wiele innych polskich szkół zapełniają kolejni Ukraińscy uczniowie. Ich myśli zajęła trudna sytuacja kraju. Znaleźli się w nowym państwie, rozstając się ze wszystkimi znajomymi, często nie umiejąc zrozumieć polskich słów oraz gubiąc się w nowej sytuacji. Dlatego starajmy się, przekazać im trochę normalności. Wprowadźmy ich w dobry nastrój, przekazując im miłe słowa, gesty oraz uśmiech. Nasi Ukraińscy bracia opuszczając swoją ojczyznę w domach pozostawili wiele ubrań, dlatego uchodźcy szczególnie potrzebują odzieży. Warto przejrzeć szafy i znaleźć nieużywaną albo niepasującą na nas odzież. Takie rzeczy można przekazać na zbiórki ubrań, które później przekazywane są Ukraińcom. Niewiele potrzeba by pomóc. Czasem wystarczy jeden gest, a możemy zdecydować o czyjejs przyszłości. Warto pomagać, bo dobro wraca. Gdy my będziemy w potrzebie, inne osoby, którym przekazaliśmy pomoc, zwrócą ją nam.

**Lena Kaźmierczak i Jagoda Pietrek kl. 7D**



# WIELKANOCNE PRZYSMAKI

**Maja Szweda kl.7 D**

W Polsce Wielkanoc jest świętem pełnym tradycji, zarówno kościelnych jak i kulturowych. Mamy palmy święcone w Niedzielę Palmową, święcenie pokarmów w Wielką Sobotę, Śmigus Dyngus, pisanki i oczywiście przepyszne potrawy zdobiące wielkanocny stół.

Świętowanie zaczyna się uroczystym śniadaniem, na którym królują poświęcone w koszyczku pokarmy oraz jajka na twardo, nie tylko z majonezem, będą też jajka faszerowane, np. pieczarkami, rzeżuchą i szynką, łososiem. Na stole nie może też zabraknąć pieczonej białej kiełbasy, pasztetu np. z kaczki i wędzonej szynki. W moim domu jada się także roladki z szynki, faszerowane pastą jajeczną z papryką, korniszonami i kukurydzą.

Wielkanocny obiad nie może obyć się bez tradycyjnego żuru na zakwasie, podawanego z białą kiełbasą i jajkiem na twardo. Drugie danie to pieczone mięsa, marynowane już poprzedniego dnia, np. schab nadziewany czy faszerowana kaczka.

Święta Wielkiej Nocy mają też swoje tradycyjne słodkości. Prym wiodą babki i babeczki pięknie zdobione lukrem. Na stołach pojawiają się mazurki robione z różnymi masami i wspaniałe serniki. Ja osobiście najbardziej lubię babkę cytrynową, z żółtym lukrem. Już nie mogę doczekać tych wszystkich przysmaków. Życzę wszystkim spokojnych, radosnych Świąt spędzonych przy suto zastawionym stole.



# Obudź się na wiosnę

Wiosna - piękna, kolorowa i radosna budzi się za oknem do życia. Dni stają się coraz dłuższe, przyroda budzi się do życia więc i czas na nas, aby przebudzić się z zimowego letargu i zadbać o swoją kondycję! Nie chce Ci się?! Nie masz siły?! Czujesz się zmęczony i znużony?! Koniec wymówek! Pobudka! Wstań z kanapy i zacznij działać! Możesz być pewny, że wprowadzenie codziennej aktywności fizycznej do Twojego planu dnia, dobrze wpłynie na Twoje ciało i umysł. Pamiętaj również, że po zimowej przerwie aktywność lepiej jest wprowadzać metodą małych kroczków.

Założ wygodne buty, ubierz się odpowiednio do pogody i udaj się na spacer w ulubione miejsce z przyjaciółmi. Nie przejmuj się ilością kilometrów które przejdiesz, one są nieistotne. Najważniejsze jest, że zrobiłeś pierwszy krok. Już możesz czuć się zwycięzcą! Pokonałeś lenia, znalazłeś motywację do działania, bo ... wyszedłeś z domu! Maszeruj w stałym, dość szybkim tempie. Taki trening jest bardzo prosty, nie powoduje kontuzji, poprawia wydolność naszego organizmu i pozwala spalić dużo kalorii. Jednocześnie daje nam zastrzyk energii, zapewnia dobrą kondycję i dotlenia cały organizm. Najważniejsze jest przyzwyczajenie organizmu do systematycznego i wzmoczonego wysiłku fizycznego. Od marszu możesz przejść do kolejnego etapu, którym jest bieg lub marszobieg. Jest to idealna forma aktywności, która sprzyja poprawie kondycji i samopoczucia, zwiększa siłę nóg, poprawia funkcjonowanie układu krążenia i oddychania.

Przed rozpoczęciem biegu nie zapomnij się rozgrzać. Po intensywnym marszu lub biegu, nie zapomnij o rozciąganiu i nawodnieniu.

Dobrym pomysłem na poprawę kondycji jest również jazda na rowerze. To świetny sposób na trening wytrzymałościowy i siłowy. Nie tylko pozbedziemy się zbędnych kilogramów, ale także wspaniale pobudzimy krążenie krwi. Wycieczki na jednośladzie nie tylko pozwolą odkryć nam najbliższą okolicę, ale również dodadzą nam energii i doskonale "przewietrzą" głowę.

Powyższe propozycje, to proste ale i skuteczne metody wiosennego przebudzenia się do dbałości o naszą kondycję. Ruch to najlepszy sprzymierzeniec w dążeniu do wymarzonego celu, jakim jest dobra kondycja. Przyda się ona nie tylko w trakcie wakacji.

Pamiętaj, że najlepsze efekty uzyskasz, jeśli wysiłek fizyczny zostanie odpowiednio dobrany do Twoich możliwości. Aktywność fizyczna ma sprawiać Ci radość – a wtedy chętniej będziesz w niej uczestniczyć. Jeżeli nie jesteś zdyscyplinowany i obawiasz się o swoją systematyczność, zachęć do wspólnego treningu swoich bliskich.

Marsze, bieganie czy jazda na rowerze w gronie przyjaciół to nie tylko ciężki trening, ale przede wszystkim wspaniała zabawa i przyjemne spędzenie czasu. Powodzenia!

**Hanna Witkowska kl. 7D**

# ACH TE PORZĄDKI...

Oskar Warzyński i Szymon Kamczyk kl. 7D



Warto zacząć od rzeczy małych, takich, które powinno się robić codziennie na przykład pościelenie łóżka. Później dobrze jest pościierać kurze oraz odkurzyć. Można również zrobić porządek w szafie, komodzie lub szafkach. Kolejnym krokiem jest umycie przygotowanej podłogi. Jeśli chcecie, możecie też umyć łazienkę. Do tego potrzeba wiedzy, więc jeśli ktoś owej nie posiada, lepiej zostawić to komuś doświadczonemu ;).

Ostatnim krokiem jest poukładanie rzeczy, te niepotrzebne wrzucić do pudeł i wynieść na strych lub do piwnicy i cieszyć się skończoną pracą. Pamiętajcie o tym, aby zachęcić waszą rodzinę do pomocy. Zawsze wprowadzi to miłą atmosferę wśród domowników. Warto też odpowiednio się wyposażyć. Posiadanie choćby środków do odkamieniania czy papieru na pewno ułatwi nam sprawę. Ostatnim najważniejszym punktem jest motywacja. Często nam jej brakuje, lecz na te 2-3 dni warto wziąć się do roboty. Potem w trakcie Świąt będziemy zadowoleni ze swojej pracy i pachnącego świeżością otoczenia.