

TRAJKOTKA

Wydanie wiosenne

**CZAS NA
NOWALIJKI**

**ZWIASTUNY
WIOSNY**

**WIELKIE
PORZĄDKI**

**KILKA RAD PRZED
EGZAMINEM**

ZWIASTUNY WIOSNY



Choć na ulicach gdzieś zalega jeszcze śnieg, to wiosna powoli puka do naszych okien. Ta pora roku, według kalendarza, zaczyna się 21 marca, natomiast astronomiczna jest datą zmienną, zależną od ruchu Słońca. Zwiastuny tej pory roku można zaobserwować wcześniej. Ludzie zmęczeni zimą, jej chłodem z utęsknieniem wypatrują pierwszych jej oznak w naturze. Po czym poznajemy, że wiosna jest już blisko? Czy znasz jej zwiastuny? Warto abyś wybrał się na spacer i szeroko otworzył oczy, uważnie nasłuchiwał budzącą się do życia przyrodę, a będziesz sam mógł zauważyć, a nawet poczuć, że zima powoli odchodzi, a świat roślin i zwierząt budzi się do życia.

Wiosna nieodłącznie kojarzy nam się z zielenią. Trawy nabierają kolorów, na drzewach pojawiają się pierwsze pąki, na wierzbach białe „kotki”, a z ziemi, jeszcze niekiedy pokrytej warstwą topniejącego śniegu, zaczynają wyrastać pierwsze kwiaty, które szczególnie cieszą nasze oko. Wśród nich są przebiśniegi, krokusy, zawilce, narcyzy czy pierwiosniki.

Wiosnę zwiastują nie tylko rośliny, ale i liczne ptaki oraz owady. Skrzydlatymi zapowiedziami tej pory roku są

skowronki, żurawie, czajki oraz bociany. Z zimowego snu budzą się również owady - pojawiają się muchy, biedronki, pierwsze motyle: cytrynki i rusałki.

Po zimowych chłodach chcemy zdjąć wreszcie czapki, grube kurtki, założyć trampki i więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Mocniej grzejące Słońce i coraz dłuższy dzień zachęca do zabaw na podwórku, do rodzinnych spacerów, jazdy na rolkach oraz na rowerze. Budząca się do życia przyroda dodaje nam energii i zachęca do podejmowania aktywności fizycznej. Wykorzystaj to i ciesz się, uważaną przez wiele osób, najpiękniejszą porą roku. Oddychaj głęboko świeżym, wiosennym powietrzem i rozkoszuj się zapachami budzącej się do życia natury.

Pamiętaj, że w ostatnią niedzielę marca przechodzimy na czas letni i należy przesunąć wskazówki zegarów o godzinę do przodu. Co prawda, krócej będziemy spać, ale dzięki temu zyskamy kolejną godzinę, którą warto przeznaczyć na tropienie zwiastunów wiosny.

Hanna Witkowska kl.8D

Porą miłości jest wiosna
Jest ona bardzo radosna
Kolorami nas powita
Już nowe życie zawita

Piękna magnolia rozkwita
I swoim zapachem wita
W parku śpiewają ptaki
Na łące rodzą się maki

W słońcu skąpane pola
Taka jest natury rola
Słysząc radosne rozmowy
Wiosna to początek nowy

Milena Raszka kl.8D



CZAS NA NOWALIJKI



Składniki:

- kilka liści sałaty, lub 2 garście młodego szpinaku (ewentualnie rukoli),
- 4 młode ogórki gruntowe,
- pół cebuli czerwonej, lub dymka ze szczypiorkiem,
- pół papryki, może być żółtej,
- garść mini pomidorków,
- 4 średnie rzodkiewki.

Składniki na sos:

- po 2 łyżki siekanego koperku i szczypiorku,
- 40 ml oliwy,
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny, lub limonki,
- szczypta soli i szczypta pieprzu.

Wiosna jest piękną porą roku. Do życia budzą się wszelkie rośliny, odżywa cała przyroda. My również możemy wygrzać się w pierwszych promieniach słońca. Nie ma nic piękniejszego niż świergot ptaków budzący nas o poranku. Wstajesz i już wiesz, że to będzie wspaniały dzień. Po drodze do szkoły możesz podziwiać pierwsze oznaki wiosny. Wraz z nową porą roku zmienia się nasze nastawienie nie tylko do życia, ale i do jedzenia. Kiedy wiosna zagości w naszym sercu to zagości też na stole.

Nie od dzisiaj mówi się o powiewie wiosny w powietrzu, zaczynamy czuć różnorakie zapachy, głównie kojarzące

nam się ze świeżością. A skoro mamy takie skojarzenia to i na talerzu zaczynają królować lekkie potrawy, doprawione aromatycznymi ziołami. Stoły robią się kolorowe i wesole. Wiosenny talerz to talerz pełen świeżutkich nowalijek, dlatego tym razem zaproponuję Wam sałatkę.

Sałatę umyj i wyłóż na półmisku. Ogórki i rzodkiewki umyj i pokrój w plasterki. Paprykę oczyść i pokrój na drobne kawałki. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Pomidorki umyj i poprzecinaj na pół. Warzywa utóż na sałacie. Składniki na sos wymieszaj ze sobą i wlej do sałatki. Do sałatki możesz dodać też jako. Smacznego!

Maja Szweda kl. 8D



Wiosna piękna u nas już zawitała
U wszystkich ludzi uśmiech namalowała.
Kwiaty swe piękne zorze na nowo ukazują,
A ptaki piosenki stare odśpiewują.

Zajaczek odwiedza wszystkie krzaczki,
Zostawiając dla dzieci małe niespodzianki.

Wszyscy bardzo się radują
I świata dusze na nowo odczytują.

Rodzimy na nowo nasze życie,
A wraz z nami natura w rozkwicie.
Nocny świat pomimo swej ciemności
Ma jasno zapaloną lampę światłości.

Ptaki intrygujące klucze tworzą
Do serca miłości drzwi otworzą.
Drzewom wdech do nieba dające
Jak gdyby wilki do księżyca wyjące.

Ada Łacina-Łanowska kl. 8D



WIELKIE PORZĄDKI

Wiosną wiele osób pragnie uporządkować zarówno swoje głowy jak i mieszkania. Porządkowanie na wiosnę zaczynamy, kiedy minie okres mrozów, zimna i powita nas ciepłe słońce. Wiosenne porządki to nie tylko standardowe odkurzanie i mycie podłóg, a także porządkowanie w naszych szafach oraz odświeżenie wnętrza na przykład kupując nowe meble lub dekoracje. Może to być także zmiana naszego zachowania czy podjęcie się postanowień. Jednak zapewne nie wiele osób, zwłaszcza w naszym młodzieńczym wieku, lubi sprzątać. Oto krótka instrukcja jak uniknąć bałaganu:

1. Jeśli codziennie będziemy dbać o porządek, nie musimy poświęcać wielu godzin na cotygodniowe sprzątanie.
2. Możemy wyrobić w sobie nawyk, że jak cokolwiek zrobimy, to od razu sprzątnąmy pozostawiony po sobie bałagan.
3. Można również ułatwić sobie pracę używając różnych urządzeń sprzątających i kreatywnie gospodarując swój czas.

Warto poświęcić parę godzin na sprzątanie by zyskać satysfakcję z wykonanej pracy i długo cieszyć się tym w jakim otoczeniu przebywamy. Wiosna jest okresem radości i nadziei więc niech charakteryzuje nas w tym okresie entuzjazm optymizm i pozytywne nastawienie. Dzielmy się naszą radością i napajajmy innych niesamowitą energią.

Lena Kaźmierczak kl. 8D



KILKA RAD PRZED EGZAMINEM

Wielkimi krokami zbliża się egzamin ósmoklasisty. W tym roku to my będziemy stawiać czoła arkuszom. Stres w takich sytuacjach jest rzeczą naturalną, gdyż to właśnie wspomniany egzamin jest ostatecznym sprawdzianem naszych umiejętności, a jego wynik zdecyduje o wyborze naszej szkoły średniej.

Największy stres odczuwamy zwykle tuż przed egzaminem. Mamy dzisiaj dla was kilka porad, by zniwelować to nieprzyjemne uczucie. Jednym z najpopularniejszych sposobów jest słuchanie kojącej muzyki. Muzyka może poprawić koncentrację i pozytywnie wpłynąć na ogólne samopoczucie. Kolejną, równie skuteczną, metodą na pozbycie się stresu jest oczyszczenie głowy dzień przed egzaminem- mamy tutaj na myśli nieuczenie się do późnych

godzin, lecz położenie się spać wcześniej. Mniej znanym lecz nie gorszym sposobem jest zwizualizowanie sobie sali egzaminacyjnej- w naszym przypadku sali gimnastycznej. Jednakże najlepszym sposobem jest najzwyczajsze powtarzanie materiału do egzaminu. Umożliwiają to między innymi repetytoria. W naszej szkole prowadzone są, również zajęcia przygotowawcze do wspomnianych wcześniej egzaminów.

Pomimo, iż do egzaminu, w chwili pisania, zostało około 2 miesiące już zalecamy wszystkim ósmoklasistom zacząć się pomału przygotowywać.

Szymon Kamczyk i Janek Jachymowski kl.8D