

*Publiczne Gimnazjum  
im. Kazimierza Górskiego  
w Rojewie*

# *ekoGimnazjalista*

nr 2/27



## Drodzy Czytelnicy!

Z racji tego, że jest to świąteczne wydanie gazetki, a do Bożego Narodzenia zostało tylko kilka dni, chcielibyśmy życzyć Wam wszystkiego dobrego na tegoroczną Gwiazdkę! Oby dopisywało Wam zdrowie, dobry humor Was nie puszczał, ale również, by Wasze prezenty były jak najfajniejsze!

Nie zapominajmy jednak, że jest to **Boże** Narodzenie i w tym dniu nie chodzi tylko o to, żeby się najeść i nacieszyć prezentami. Pamiętajmy o Bogu!

***Wesołych świąt!!! :)***



## IV OFPE

22 października br. w Radziejowskim Domu Kultury odbył się IV Ogólnopolski Festiwal Piosenki Europejskiej. Do finału tegorocznego festiwalu zakwalifikowało się 50 wykonawców. W tej grupie znalazłam się też ja wraz z Natalią Błoch. Finaliści przyjechali z różnych regionów Polski m.in.: Słupska, Suwałk, Olsztyna, Warszawy, Konina.

Zmagania konkursowe oceniało jury w składzie:

- Dawid Kartaszewicz - aktor filmowy i teatralny wokalista (grał w „Przyjaciółkach”, „Czasie honoru” i „Barwach szczęścia”)
- Jacek Beszczyński - muzyk, kompozytor, wokalista z Torunia
- Aleksandra Ziótkowska - wokalistka, muzyk z Bydgoszczy.

Nie zajęliśmy żadnego miejsca, ale się nie poddajemy i ja na pewno będę startować za rok.



autor: Martyna Tarasek, IIa

# Coś na ząb...

## *Pierniki*

### Składniki:

500 g mąki  
10 dag miodu naturalnego  
10 dag miodu sztucznego  
20 dag cukru pudru  
12 dag margaryny  
1 jajko  
1 łyżeczka sody (np. CYKORIA)  
1 opakowanie przyprawy do piernika (np. CYKORIA)

### Sposób wykonania:

Nad stolnicą przesiać mąkę wymieszaną razem z sodą, uformować górkę. W przesianej mące zrobić wgłębienie i wlać w nie rozpuszczony miód, następnie dodać przyprawę do piernika, cukier puder, tłuszcz oraz jajko. Wszystkie składniki razem zagnieść i wyrabiać aż ciasto będzie lśniące. Z tak wyrobionego ciasta odkroić część i rozwałkować do grubości 5 mm. Wykroić pierniczki. Blachę smarujemy tłuszczem lub wykładamy papierem do pieczenia, następnie układamy surowe pierniczki i wkładamy do nagrzanego piekarnika. Pierniczki pieczemy w temp. ok. 180°C przez ok. 10 minut. Gotowe ciastka możemy polukrować i ozdobić.

***Smacznego!***



autor: Dominika Chmara, IIIb

# ***Kochasz CUKIER?***

## **To się lecz! To toksyczna miłość!**

*Poniżej przedstawiam pewne ciekawostki na temat tego słodkiego zabójcy...*

1. Odtłuszczony jogurt może zawierać o 180% więcej cukru niż jogurt naturalny.
2. W XIX w. przeciętny Amerykanin z USA zjadał rocznie niecałe 8 kg cukru. Obecnie ilość ta wynosi blisko 68 kg.
3. Wypijanie puszki słodkiego napoju dziennie może sprawić, że przytyjesz 6,5 kg w rok.
4. Cukier stymuluje mózg do wydzielania dopaminy i serotoniny, które odpowiadają za identyczne uczucie euforii, jakiej doświadczają osoby stosujące substancje narkotyczne.
5. Większość ludzi już w czasie śniadania zjada więcej cukru, niż na wynosi zalecana dawka dzienna, czyli 25 g. Szklanka soku pomarańczowego to ok. 18 g cukru + jogurt owocowy (150 g) z dawką ok. 20 g cukru, razem to już 38 g cukru..

### **Symptomy przedawkowania cukru:**

- bóle głowy,
- zmęczenie,
- wzdęcia,
- wahania nastroju,
- obniżona sprawność intelektualna.

autor: Jagoda Łuczak, IIIIb

# *Tradycje świąteczne w krajach niemieckojęzycznych*

## **NIEMCY**

Przygotowanie do święta Bożego Narodzenia u naszych zachodnich sąsiadów obchodzi się cztery tygodnie wcześniej, w pierwszą niedzielę Adwentu. Mieszkańcy uwielbiają stroić domy i okna dekoracjami świątecznymi, lampkami, tworzącymi piękną kompozycję. Wiedzieliście, że ozdabianie choinek dotarło do Polski z Niemiec? Święta Bożego Narodzenia w tym państwie obchodzone są tradycyjnie w gronie rodziny i najbliższych przyjaciół. Mieszkańcy składając sobie życzenia świąteczne posługują się „Fröhliche Weihnachten!”, czyli „Wesołych świąt!”. Wysyłają także kartki z życzeniami dla bliskich i śpiewają kolędy.

## **AUSTRIA**

Na stole wigilijnym króluje karp. Adwent jest okresem, w którym chrześcijanie przygotowują się do Bożego Narodzenia. Według tradycji, co każdy czwartek w okolicy Tyrolu, kolędnicy chodzą po domach i śpiewają kolędy. Także wychodzą na rynek tyrolski i wspólnie odśpiewują. Dużą popularnością w stolicy są jarmarki przedświąteczne. Wystawiane są ozdoby, ciasta i prezenty świąteczne. Oczywiście tradycją jest przystrajanie domów. Zwyczajem jest dekorowanie choinki złotymi i srebrnymi girlandami, świeczkami, ciastkami oraz cukierkami. Co ciekawe, dzieci austriackie nie wierzą w Świętego Mikołaja. Prezenty przynosi Kristkindl, który symbolizuje Dzieciątko Jezusa.

## SZWAJCARIA

Szwajcarzy są tu sprytniejsi i świętowanie rozpoczynają już pod koniec listopada. Wtedy to na każdym rynku w kraju, w parkach i przystaniach stają drewniane budy i rozpoczynają się jarmarki bożonarodzeniowe. Pachnące już z daleka serem raclette, goździkami utopionymi w grzańcu czy Feuerzangbowle i pieczonymi kasztanami. W hali dworcu w Zurychu staje ogromna choinka, skrząca już z daleka tysiącami kryształów Swarovskiego. Widok jest imponujący i potrafi na chwilę pozbawić tchu w piersiach. W Zurychu ponad 1200 śpiewaków i chórzystów troszczy się o świąteczną atmosferę z wysokości „śpiewającej choinki”. Na stole musi się znaleźć wieniec adwentowy i co tydzień od pierwszej niedzieli grudnia zapala się jedną świeczkę. Dzieci wieszają kalendarze adwentowe na drzwiach i każdego dnia czekają, aby zjeść jedną czekoladkę. Oczywiście także dekorują okna i domy. Oprócz wieńca znajduje się szwajcarskie wino i potrawy mięsne.

## LIECHTENSTEIN

Podobnie, jak w Austrii, domy i okna są przystrojone ozdobami świątecznymi. Choinka jest bogato udekorowana w bombki i łańcuchy.

autor: Marika Czajkowska, IIIa

# FILMY

Cztery lata po spektakularnym sukcesie „Listów do M.” bohaterowie najpopularniejszej komedii wyświetlanej w polskich kinach w ciągu ostatnich 25 lat powrócili. Miałam ostatnio przyjemność obejrzeć „Listy do M. 2”, które mają w sobie wszystko to, za co pierwszy film pokochały miliony Polaków. Film zdecydowanie rozśmieszał, ale i wzruszał. Jest inspiracją dla widzów do tego, by uwierzyli, że w święta wszystko jest możliwe i że to właśnie miłość jest najlepszym prezentem pod choinkę.





Mając okazję chciałabym polecić film pt.: „Słaba płeć?”. Polscy aktorzy znów zachwycą swoją grą aktorską. Film jest o kobiecie sukcesu i niepoprawnej romantyczce. Silnej i kruchej jednocześnie. Taka jest Zośka Suczyńska (Olga Bołądź), bohaterka komedii. Jest atrakcyjna, wykształcona i wie, czego chce. Rodzinne miasteczko zamieniła na warszawską korporację i pnie się po drabinie sukcesu, choć do rajy jeszcze droga daleka. Zamiast luksusowego apartamentu - kawalerka na kredyt, zamiast prestiżowej pracy - użeranie się z szefem burakiem, zamiast szczęśliwego życia - udawanie kogoś, kim nie jest. Pewnego dnia Zośka zalicza twarde lądowanie. Oszukana przez szefa traci pracę i reputację. Te wydarzenia budzi ją z plastikowego korpo-snu i zmusza do działania. Ale to już nowa Zośka - silna kobieta, która chce wziąć z życia to, co jej się należy: miłość, przyjaźń, szacunek i satysfakcjonującą pracę. A przy okazji ukarać byłego szefa kanciarza i złowić dorodny okaz prawdziwego faceta. Do zobaczenia w kinach 1 stycznia!



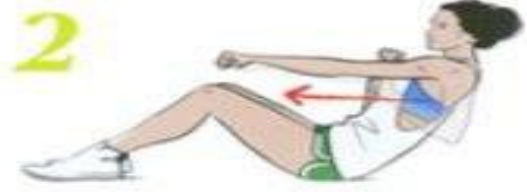
# ĆWICZENIA

Wyrzeźb nowe ciało w sześciu ruchach.



## 1 Pompka nurek

- (a) Przyjmij pozycję do pompki, po czym wysoko unieś biodra. Ręce i nogi proste, głowa między ramionami.  
 (b) Płynnie zrób biodrami ruch w dół i do przodu, jakbyś „dawała nura”, jednocześnie zginając ręce w łokciach. Wróć do startu po tej samej drodze.



## 2 Brzuchy z ciosami

- (a) Usiądź na macie z nogami ugiętymi w kolanach i biodrach. Stopy płasko na podłożu (jeśli musisz, zablokuj je o drabinkę). Odchyl się w tył. Unieś ręce do gardy.  
 (b) Wyprowadzaj na zmianę ciosy proste lewą i prawą ręką. Masz ochotę na więcej? Oprócz tego rób klasyczne brzuchy.



## 3 Siałom

- (a) Stań prosto, stopy razem. Pochyl się, by prawą dłoń sięgnąć podłogi.  
 (b) Pomagając sobie wymachem rękoma, przeskocz w lewo. Wyląduj na lekko ugiętych kolanach i znów obniż pozycję, aby dłoń sięgnąć miejsca za stopą. Kontynuuj, byle szybko.



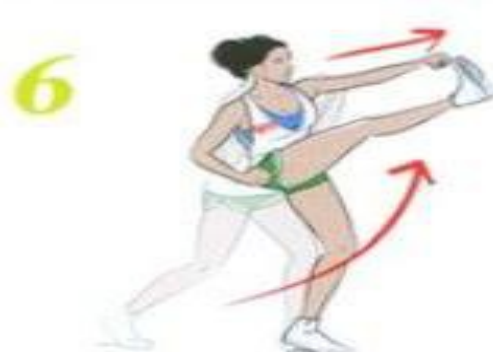
## 4 Nożyce ekstra

- (a) Stań prosto w rozkroku. Pochyl się mocno do przodu, by prawą dłoń sięgnąć miejsca przed lewą stopą. Drugą rękę wyprostuj w stronę sufitu.  
 (b) Wyskończ w górę, ręce unosząc do wysokości piersi i łącząc dłonie. W tym samym momencie wykonaj nożyce nogami. Wyląduj. Powtórz na drugą stronę.



## 5 Ciosy Rocky'ego

- (a) Stań prosto w lekkim rozkroku. Ugnij kolana, ręce unieś do gardy.  
 (b) Wyskończ w górę, unosząc ręce w gęście zwycięstwa, wyląduj i zrób zwrot w prawo, jednocześnie zadając cios lewą ręką. Wróć do pozycji startowej, powtórz na drugą stronę.



## 6 Superkopniak

- (a) Stań w pozycji bokserskiej, lewa noga (jeśli jesteś prawonęczna) z przodu. Pięści unieś do gardy jak bokserka.  
 (b) Wyprowadź cios prosty lewą ręką, jednocześnie wykonując kopniaka prawą nogą. Wróć do startu. Powtórz ruch na drugą stronę. Kontynuuj!

autor: Jagoda Łuczak, IIIb



### NA MÓZG JAK BRZYTWA

Porcji 2 | 355 kcal | 2,4 g tł. nas. | 19 g cukier | 15 min

1-2 łyżeczki **białej pasty miso** \* 700 ml **wody** \*  
120 g **płatków owsianych jumbo** \* 1 łyżeczka **sosu sojowego** \* ¼ łyżeczki **oleju sezamowego**  
\* Na wierzch: 1 łyżeczka **ziaren sezamu**, prażonych  
\* ¼ **dymki**, posiekanej \* 2 **rzodkiewki**, plasterki  
\* 1 **jajko**, w koszulce \* **sól morska** i **czarny pieprz**

W garnku wymieszaj miso z wodą i dorzuć płatki. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj 6-7 minut, mieszając. Zdejmij z ognia, dodaj sos sojowy i olej. Podawaj z ziarnami, rzodkiewką i jajkiem w koszulce. Dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

**Samo dobro** Badacze pochylili się nad japońską pastą miso, czyli sfermentowaną soją, i udowodnili, że flawonoidy w niej zawarte mają zbawienny wpływ na mózg i chronią go przed uszkodzeniami.

autor: Jagoda Łuczak, IIIb

Dziękujemy za przeczytanie naszej gazetki! :D Z niecierpliwością czekamy na komentarze na jej temat! :)

## Redakcja

**Redaktor naczelny:**

Jagoda Łuczak, IIIb

**Redaktorzy:**

Martyna Tarasek, IIa

Marika Czajkowska, IIIa

Weronika Gnacińska, IIIa

Dominika Chmara, IIIb

Jagoda Łuczak, IIIb

**Opieka merytoryczna:**

p. Renata Kowalska

