



TRÓJKOWA GAZETKA



**W wielkanocny czas
życzymy
radości,
świętecznych pyszności
i mnóstwo miłości!**



W numerze:

- Zwyczaje wielkanocne - str. 2
- Wieczornica - str. 5
- Walentynki - str. 6
- Przesady walentynkowe - str. 7
- Wrzucaj celnie do kosza- str. 8
- Dzień Walki z Depresją - str.9
- Konkurs ortograficzny - str. 10
- Kampania dla zdrowia - str. 11
- Szkoła Promująca Zdrowie- str. 12
- Sport- str. 13
- Aktywne soboty - str. 14
- Juniorzy- str. 15
- Konkurs recytatorski - str. 16

- Podróże - str. 17
- Medycyna - str. 19
- Książki - str. 20
- Humor - str. 21
- Ciekawostki - str. 22
- Krzyżówka - str. 23

- Zapraszamy do lektury :-)



Zwyczaje wielkanocne, o których mogłeś nie mieć pojęcia. Polska tradycja jest bardzo bogata.



Poznaj zwyczaje wielkanocne, które na przestrzeni wieków pielęgnowały kolejne pokolenia Polaków. Kilka z nich, tak jak wieszanie śledzia czy zasłanianie luster, może być dla niektórych sporym zaskoczeniem.

Wielkanoc to najstarsze i najważniejsze święto obchodzone przez chrześcijan. Upamiętnia męczeńską śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa.

Święta Wielkanocne są ruchome i wypadają między 22 marca a 25 kwietnia.

Polska tradycja związana ze Świętami Wielkanocnymi jest wyjątkowo bogata. Zebraliśmy najciekawsze zwyczaje wielkanocne.

Pogrzeb żuru

Żur w dawnych czasach był zupą postną, spożywaną bez mięsa przez większość Wielkiego Postu. Po zakończeniu okresu wyrzeczeń w niektórych miejscach Polski istniał zwyczaj wylewania garnków z zupą na znak radości z nadejścia świąt i możliwości zmian na stole.

Palenie, topienie lub wieszanie Judasza

Ten zwyczaj jest chrześcijańską wersją pogańskiego palenia lub topienia Marzanny. W dawnych czasach był on jednak bardziej rozbudowany. W ramach potępiania uczynku ucznia, który zdradził Jezusa, przygotowywano specjalną kukłę, którą wieszano, wleczono po ulicach i okładano tym, co było pod ręką. Zdarzały się także przypadki, że zwyczaj był „wzbogacany” o naloty na żydowskie domy, których mieszkańcy musieli się wykupywać przed wiszącą przed wejściem kukłą. Jeśli tego nie zrobili, dochodziło do pobić.

Świąteczne porządki

To fakt, że przedświąteczne porządki, a szczególnie mycie okien, są w Polsce tak powszechne, że powstają na ten temat dowcipy. Fenomen ma jednak drugie dno. Wiosenne porządki mają swój symboliczny wymiar. To okazja, by wyrzucić z domu złe zimowe duchy, choroby i smutek, a wpuścić wiosenną odnowę.

Palmy wielkanocne

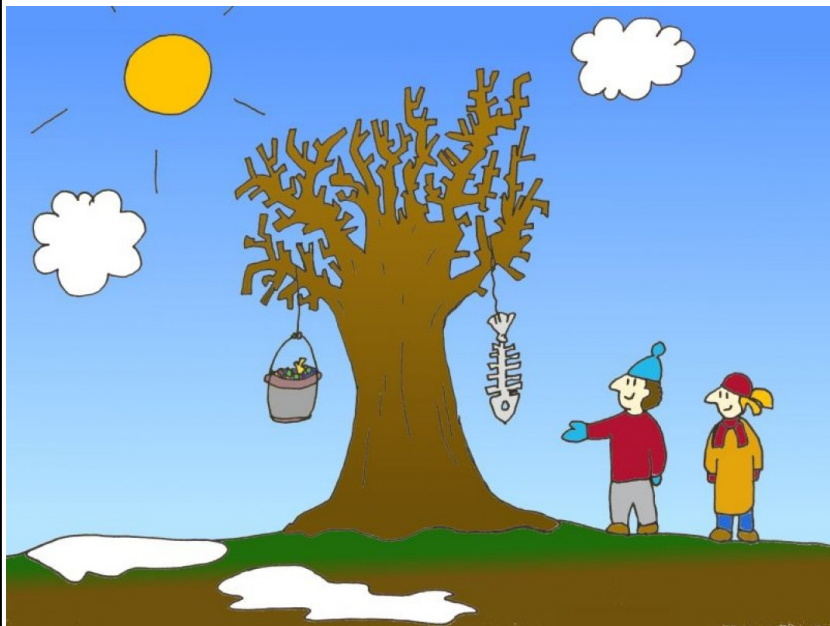
Palemki katolicy święcą w Niedzielę Palmową. Dawny zwyczaj zakładał także okładanie nimi domowników. Wszystko po to, aby wygonić z nich złe duchy. Połknięcie bazi z takiej palemki miało przynosić zdrowie i bogactwo.



Święcenie pokarmów

Trudno wyobrazić sobie Wielkanoc bez święconki. Wedle tradycji w koszyku (najczęściej małym, ale kiedyś święcono także wielkie kosze) powinny się znaleźć:

- baranek symbolizujący Jezusa,
- mięso – symbol końca postu,
- jajo – symbol narodzin,
- masło – znak zamożności,
- chrzan nawiązujący do „goryczy męki”,
- woda – symbol życia.



Wieszanie śledzia

Ten zwyczaj ma podobny charakter, co wylewanie zuru. Postne jedzenie, którego po dłuższym czasie wszyscy mieli dość, stawało się obiektem zemsty. Za co? Za to, że zajmowało miejsce mięsa na stołach.

Mycie twarzy wodą, w której gotowały się jaja na święconkę.

Poważnie, jest taki zwyczaj, zarezerwowany przede wszystkim dla pań. Kiedyś wierzono, że obmycie twarzy wodą, w której gotowały się jaja na święconkę, ma pomagać na cerę, a nawet likwidować piegi.

Zasłanianie luster

Zapomniany dziś zwyczaj związany z Wielkim Postem, a szczególnie z Wielkim Piątkiem. Zasłonięcie lustro oznaczało wyrzekanie się wszelkiej próżności.

Święcenie ognia i wody

Święcenie wody i ognia ma miejsce w Wielką Sobotę, gdy nie są odprawiane msze. Woda święcona odpędza według wiernych wszelkie zło, a poświęcenie ognia ma zapewnić bezpieczeństwo domowym ogniskom.

Śmigus-dyngus

Znany wszystkim zwyczaj oblewania się wodą ma sporo ciekawych znaczeń. Przede wszystkim oblewano atrakcyjne dziewczęta, które mogły się „wykupić”, obdarowując chłopca pisanką. Polewanie się wodą ma także korzenie w tradycjach oczyszczania się po zimie z chorób i złych mocy.



Zwyczaje wielkanocne na świecie

Szwedzi pozdrawiają się słowami Gład Pąsk – Wesolej Wielkanocy, Włosi kosztują colomby – wielkanocnej babki z migdałami, we Francji dzieci szukają w ogrodzie czekoladowych dzwoneczków i kurczaków, a Brytyjczycy uczestniczą w wyścigu turlania jajek.

Dla **Brytyjczyków** Święta Wielkanocne oznaczają cztery dni wolne od pracy. Świętowanie rozpoczyna się bowiem w Wielki Piątek – Good Friday – i trwa do poniedziałku – Easter Monday. Jajko, symbol wiosny i nowego życia, nierozzerwalnie związane z Wielkanocą na Wyspach Brytyjskich, jest bohaterem wielu zabaw zarówno wśród dorosłych Brytyjczyków, jak i tych najmłodszych. Na przykład egg rolling to zawody w turlaniu jajek, polegające na tym, aby jak najszybciej doturlać jajko do mety z nietkniętą skorupką. Popularnym zwyczajem jest również egg hunt, czyli szukanie czekoladowych jajek ukrytych w zakątkach mieszkania lub w ogrodzie.

We **Francji** Wielkanoc jest dniem spotkań rodzinnych i czasem odpoczynku. Wiele francuskich rodzin wybiera się wówczas na narty lub wyjeżdża z miasta, aby aktywnie spędzić czas. Dzieci szczególnie uwielbiają te święta i oczekują ich z niecierpliwością. W niedzielny poranek zaczyna się bowiem poszukiwanie czekoladowych łakoci – jajek wielkanocnych – oeufs de Pâques, dzwoneczków – cloches, kurczaków – poules i zajęczków – lapins, ukrytych przez dziadków i rodziców w zakątkach mieszkania lub ogrodzie.



Wielkanocne zawody w turlaniu jajek w Wielkiej Brytanii

Dla **Włochów** Wielkanoc to przede wszystkim uroczysta msza na Placu Św. Piotra w Watykanie pod przewodnictwem papieża zakończona błogosławieństwem Urbi et Orbi. Ponieważ symbolem Wielkanocy we Włoszech jest baranek, w Niedzielę Wielkanocną na włoskich stołach króluje głównie barania pieczeń z rozmarynem i czosnkiem lub pieczone jagnię. Nie może zabraknąć także tradycyjnej włoskiej colomby – puszystej babki, nadziewanej migdałami, kawałkami czekolady, kształtem przypominającej gołębia w locie.



Msza Wielkanocna w Watykanie

Z kolei w **Szwecji** popularnym zwyczajem wielkanocnym jest Paskkaeringar, podobne do amerykańskiego Halloween. Tego dnia dziewczynki przebrane za wiedźmy, symbolizujące baby wielkanocne, stukają do drzwi mieszkań sąsiadów, aby zbierać słodycze i drobne pieniądze. Gdy się im otworzy, recytują chóralnie – Gład Pąsk!

czyli – Wesolej Wielkanocy! To powitanie słychać w Szwecji podczas świąt Wielkiej Nocy z ust każdego przechodnia.

źródło Internet

„Patriotyczna Wieczornica”.

Wszyscy razem dla Niepodległej Ojczyzny – od juniora do seniora.

1 marca odbyła się w naszej szkole Wieczornica Patriotyczna. To kameralne wydarzenie miało na celu uczczenie **Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych**.

W ten świąteczny wieczór spotkali się przedstawiciele kilku pokoleń mieszkańców Bogatyni – uczniowie, rodzice, dziadkowie, przedstawiciele Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych oraz Związku Sybiraków.

W Wieczornicy wziął także udział Burmistrz Miasta i Gminy Bogatynia, pan Wojciech Dobrołowicz.

Jednym z celów, który przyświeca organizatorom tego wydarzenia, jest wychowanie w duchu patriotyzmu oraz integracja pokoleniowa w myśl „Razem dla Niepodległej Ojczyzny”.

Uczestnicy wieczornicy, uczniowie i licznie przybyli goście, wspólnie śpiewali tradycyjne pieśni patriotyczne, które niegdyś były śpiewane przez nasze babcie i dziadków.

Spotkanie było nie tylko czasem zadumy nad dziejami Polski, ale także wyrazem wdzięczności i pamięci dla naszych przodków, którzy walczyli i ginęli za naszą wolność.

Kim byli **Żołnierze Wyklęci**?

Byli patriotami, a spędzili najlepsze lata życia w polskich więzieniach, torturowani i poniżani. Żołnierze Wyklęci, Żołnierze Niezłomni. Zapłacili za swoje przywiązanie do ojczyzny najwyższą cenę. Byli to żołnierze podziemia niepodległościowego, wywodzący się z Armii Krajowej i Narodowych Sił Zbrojnych, którzy od roku 1944 walczyli z wojskami sowieckimi i komunistycznym aparatem terroru o niepodległą Polskę, wierni złożonej przysiędze.

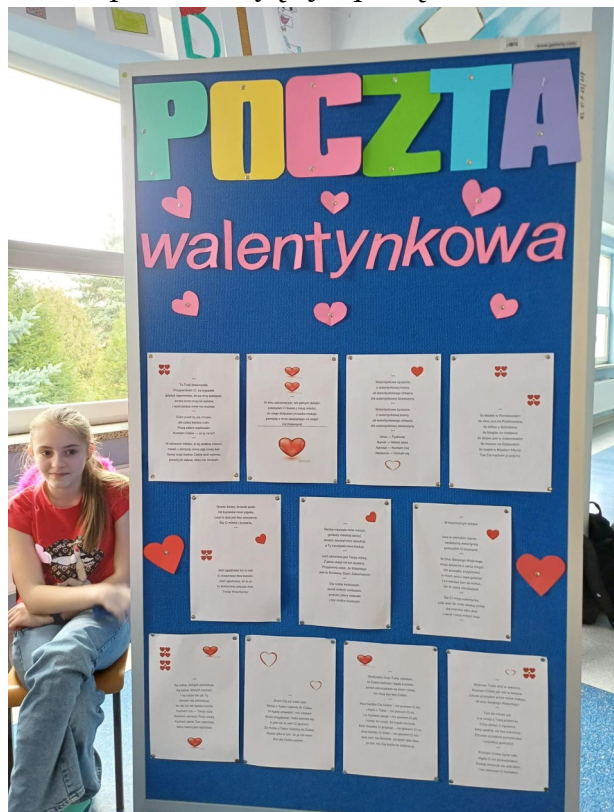
3 lutego 2011 r. Sejm
Rzeczypospolitej Polskiej
uchwalił ustawę
o ustanowieniu
Narodowego Dnia Pamięci
"Żołnierzy Wyklętych"



Szkolne Walentynki

14 lutego upłynął w naszej szkole w bardzo miłej atmosferze. Jak co roku Samorząd Uczniowski zorganizował z tej okazji Poczta Walentynkową.

Za jej pośrednictwem uczniowie mogli wysyłać serduszka, kartki waleentyńkowe oraz upominki swoim koleżankom i kolegom, nauczycielom oraz pracownikom szkoły, wyrażając w ten sposób swoją sympatię.



Walentynki, święto zakochanych, obchodzimy co roku 14-ego lutego. **W 2024 roku Walentynki wypadają w środę.** Nazwa pochodzi od świętego Walentego z Rzymu, biskupa, męczennika chrześcijańskiego. Począwszy od 496 roku, 14-ego lutego, w dniu jego śmierci, obchodzimy **Dzień św. Walentego, znany jako Walentynki.**

Historia waleentynek w Polsce nie jest zbyt długa. Święto zakochanych w kraju nad Wisłą obchodzimy od lat 90. XX wieku. Walentynki szybko stały się jednym z naszych ulubionych świąt. Zwyczaje waleentyńkowe w Polsce przyjęły formę obdarowywania się upominkami i kartkami waleentyńkowymi. 14 lutego okazał się też dodatkową okazją do organizowania imprez kulturalnych, jak np. koncerty i wyjścia z domu, chociażby do ulubionej kawiarni czy restauracji – tylko we dwoje lub w gronie najbliższych.

Walentynkowe ciekawostki:

Na całym świecie na waleentyńki wysyła się około miliarda kartek waleentyńkowych.

Kartki waleentyńkowe zaczęto produkować w 1848 roku w USA. Firmę założyła kobieta – Esther Howland. Najdroższa kartka waleentyńkowa była wykonana ze złota. Zdobilo ją serce z diamentów, szafirów i brylantów. Był to waleentyńkowy prezent dla śpiewaczki operowej Marii Callas.



PRZESĄDY WALENTYNKOWE

14 lutego obchodziliśmy walentynki, czyli święto zakochanych. To wyjątkowy dzień, który spędzamy z ukochaną osobą. Nie wszyscy jednak wiedzą, że dawniej święto zakochanych wiązało się z pewnymi zasadami, a także przesadami. Najbardziej znanym jest bez wątpienia wysyłanie kartek ukochanej osobie. Tzw. walentynki można dostać nawet od anonimowego adoratora.

Walentynki to stosunkowo młode święto. Dawniej z ich okazji organizowano olbrzymie bale, które cieszyły się dużą popularnością. Wśród młodych panien popularne były przesady i wierzenia. **Oto najpopularniejsze z nich.**

W walentynki zachęcam rozglądać się za ptakami, ponieważ niektórzy uważają, że pierwsze latające zwierzę jakie zobaczysz tego dnia będzie przepowiadać to, jaki będzie twój przyszły mąż. Podobno wróbel oznacza, że będzie on rolnikiem, a szczygieł, że milionerem. Mamy szczęście, że w Bogatyni nie występują wiewiórki, ponieważ spotkanie z tym rudym zwierzątkiem 14 lutego może skutkować pechem w postaci sknerowanego męża.



14 lutego nie polecamy robić prania, ponieważ może to oznaczać, że miłość między tobą a twoją drugą połówką szybko się zmyje. Szycie także nie jest wskazane, bo skutkuje ciągłymi konfliktami i kłótniami. Jeśli masz zamiar dać komuś walentynkę, to polecam napisać ją niebieskim atramentem, ponieważ kolor ten oznacza łagodność. Znaczenie czarnego długopisu to żaloba. Wypisanie kartki walentynkowej ołówkiem, może sprawić, że wasza miłość szybko minie.

O kolejnym walentynkowym przesądzie być może słyszeliście. Mam na myśli zabawę polegającą na skubaniu płatków róży i powtarzaniu przy tym słów: “kocha, lubi, szanuje, nie chce, nie dba, nie czuje”, gdy myślisz o jakiejś osobie. To, na co trafi ostatni płatek oznacza, co dana osoba do ciebie czuje. Zamiast róż mogą być stokrotki. Działają równie dobrze. Ostatni przesąd, o którym chcę wspomnieć, związany jest z gałązkami rozmarynu. Jeśli w wigilię walentynek, 13 lutego włożysz pod swoją poduszkę ową roślinę, to możliwe, że przyśni ci się twarz twojej przyszłej drugiej połówki.



oprac. N.G.
Źródło: Internet

WRZUCAJ CELNIE DO KOSZA



Mistrz wsadów Piotr Grabo Grabowski w akcji

19 lutego odbyła się w naszej szkole akcja pod nazwą „Wrzucaj celnie do kosza”. Udział w niej wzięli w niej uczniowie wszystkich szkół podstawowych z terenu gminy Bogatynia.

Akcję pod patronatem burmistrza Wojciech Dobrołowicza, przygotowało Gminne Przedsiębiorstwo Oczyszczania.

Gościem specjalnym wydarzenia był **GRABO** - **Piotr Grabowski**, aktualny mistrz świata Fiba 3x3 we wsadach do kosza.

Mistrz opowiedział dzieciom o swoich sportowych doświadczeniach oraz dał pokaz zadziwiających, mistrzowskich umiejętności we „wsadach” piłki do kosza.



Każda ze szkół mogła wybrać swoich reprezentantów, którzy startowali w konkurencjach związanych z koszykówką oraz w sprawdzianach wiedzy na temat segregacji odpadów. Popisy koszykarskie przeplatały taneczne występy Inna Show Cheerleaders Zgorzelec.

Celem przedsięwzięcie „Wrzucaj celnie do kosza” było przede wszystkim propagowanie wśród młodzieży proekologicznych postaw, a więc m.in. segregowania odpadów i wrzucania ich „celnie do kosza”.



Dzień Walki z Depresją

3 lutego w naszej szkole odbyły się zajęcia dla klas 7-8 poruszające temat depresji. Zajęcia przygotowały panie: Henryka Iwanicka, Anna Lipko- Kadzewicz i Leokadia Kołodyńska-Zysk. Data zajęć nie została wybrana przypadkowo.

23 lutego obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Depresją. Podczas spotkania z młodzieżą pedagogi przypomnieli uczniom, jak przebiega i groźna choroba jest depresja i że



nie można jej lekceważyć, a dotkniętych nią chorych stygmatyzować. Poruszono także zagadnienia szeroko rozumianego zdrowia psychicznego i wsparcia osób w kryzysie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja, na którą obecnie cierpi ponad 350 milionów osób, jest drugim po chorobach układu krążenia największym problemem zdrowotnym na świecie. Mimo, że istnieją skuteczne metody leczenia depresji, to korzysta z nich mniej niż 50%, a w niektórych państwach mniej niż 10% chorych. Najgroźniejszym objawem depresji są myśli samobójcze. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja może być przyczyną aż 800 000 samobójstw rocznie.



Pamiętajmy depresja to choroba, której nie powinniśmy się wstydzić. Jest jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy niedoczynność tarczycy. Depresja nie oznacza naszej słabości.



KONKURS ORTOGRAFICZNY

Janusz Korczak powiedział, że „źle mówić lub pisać to znaczy krzywdzić swoją mową tych wszystkich, którzy ją z taką czcią budowali. Język smuci się, choruje, gdy ludzie źle nim mówią”.

Nasza młodzież dba o polszczyznę, co udowodniła, zdobywając wysokie lokaty w XVIII Miejsko - Gminnym Konkursie Ortograficznym, który odbył się w naszej szkole.

Cele konkursu to przede wszystkim doskonalenie poprawności ortograficznej uczestników oraz kształcenie umiejętności posługiwania się w piśmie poprawną polszczyzną.

Konkurs polegał na napisaniu ze słuchu tekstu dyktanda.



Konkurs zakończył się ogromnym sukcesem uczniów naszej szkoły. Pierwsze miejsce zajęli:

Karol Gowin wśród uczniów klas 5 ,
Małgorzata Warisela w kategorii
uczniów klas 6 , Iga Litwicka wśród
uczniów klas 7 oraz Nikola Suchorab
w kategorii klas 8.

Konkurencja była duża,
ponieważ o tytuł Mistrza Ortografii,
walczyli uczniowie ze wszystkich
szkół podstawowych w mieście i
gminie Bogatynia.
Gratulujemy!



RADOŚĆ ŻYCIA * PRAGNIENIE ZDROWIA

* TRÓJKOWA AKADEMIA ZDROWIA = AKADEMIA DOBREJ ENERGII *

* ROZWIJAJ SIĘ *



* ZDROWA SZKOŁA 3! *

INWESTUJ W PRZYSZŁOŚĆ * POSTĘPUJ MĄDRZE

„Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem”
/Konfucjusz/

Trójka - Szkoła Promująca Zdrowie

Rok szkolny 2023/2024 to rok integracji i poprawy relacji. Nasza szkoła podejmuje skuteczne działania !

Działający w naszej szkole Zespół ds. Promocji Zdrowia opracował i realizuje w tym roku szkolnym harmonogram działań na rzecz promocji zdrowia uczniów, rodziców i pracowników.

Tworzymy warunki ułatwiające i zachęcające do prozdrowotnego stylu życia.

Na potrzeby Programu powołaliśmy „Trójkowy Klub Miłośników Zdrowia”. Zaplanowaliśmy specjalną „Kampanię TAK dla Zdrowia, Nie dla lenistwa”.

Wykorzystując metody aktywizujące i interaktywne realizujemy zaplanowane działania. W kalendarzu imprez na bieżący rok szkolny znalazły się m.in.:

- Trójkowa Akademia Zdrowia - Akademia Dobrej Energii,
- Trójkowy Tydzień Dobrych Relacji,
- Wiosenny Tydzień Promocji Zdrowia,
- Aktywne Soboty,
- Działania ekologiczne z wykorzystaniem naszej Ekopracowni,
- Piknik Szkoły.

W planach są także konferencje, szkolenia i spotkania z zaproszonymi gośćmi.

To tylko niektóre nasze działania. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, serdecznie zapraszamy do czytania naszego Bloga - SP3Zdrowa Szkoła! Szkolnym koordynatorem Programu Szkoła Promująca Zdrowie jest pani Bogumiła Nowak.



SPORT – KOPALNIA ZDROWIA

Sport jest niezwykle ważny dla rozwoju każdego dziecka. Uprawianie sportu daje nam wiele korzyści.

Przedstawiamy wam najważniejsze z nich.



Zdrowie fizyczne: Regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu zdrowej wagi, poprawia kondycję serca i płuc, wzmacnia mięśnie oraz kości, co prowadzi do ogólnego dobrego samopoczucia i redukcji ryzyka wielu chorób, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca.

Rozwój motoryczny: Udział w sporcie wspomaga rozwój motoryczny dziecka poprzez doskonalenie umiejętności takich jak chód, bieg, skakanie, rzucanie i łapanie, co wpływa pozytywnie na koordynację, równowagę i sprawność fizyczną.

Budowanie pewności siebie: Dzieci uczą się nowych umiejętności i zdobywają doświadczenie poprzez sport, co przyczynia się do wzrostu ich pewności siebie oraz poczucia własnej wartości. Pokonywanie wyzwań i osiąganie celów sportowych buduje także poczucie sukcesu i motywacji do działania.



Nauka pracy zespołowej: Współpraca z innymi dziećmi w ramach drużyny sportowej uczy dzieci wartości współpracy, komunikacji, empatii oraz szacunku dla innych. Dzieci uczą się radzenia sobie z porażkami i wspólnego cieszenia się z sukcesów.

Zarządzanie stresem: Aktywność fizyczna jest świetnym sposobem na redukcję stresu i napięcia, co jest szczególnie istotne w przypadku dzieci, które mogą doświadczać presji szkolnej czy emocjonalnych trudności. Zdrowe nawyki: Udział w sporcie promuje zdrowy styl życia i kształtuje pozytywne nawyki, takie jak regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i dbanie o własne zdrowie.



AKTYWNE SOBOTY W TRÓJCE

MARSZOPLAN - Międzypokoleniowe podróże małe i duże „ToTuToTam” – Kolej na Ciebie

W ramach **Programu Szkoły Promującej Zdrowie** organizujemy m.in. **Aktywne Soboty**.

Raz w miesiącu na „szwendaczkę” zapraszamy wszystkich chętnych: uczniów, rodziców, dziadków oraz nauczycieli. Warunek jest jeden - dziecko przychodzi pod opieką osoby dorosłej.

Nasze najbliższe plany:

1) Bogatynia – miejsce zbiórki przed szkołą SP3 – kamieniołom na Markocicach.
Trasa ok. 3,6 km w obie strony ok. 8km. Czas trwania ok. 2,5h
Kiedy – **23.03.2024r.**

2) Bogatynia – Jasna Góra - Guślarz
Zbiórka przed szkołą SP3. Trasa ok.11km w obie strony, czas ok.6h
Kiedy – **20.04.2024r.** W programie m.in. ognisko i śpiew.

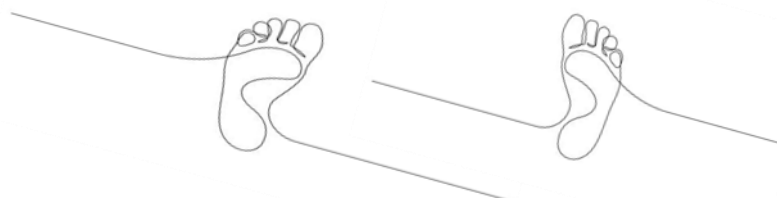
3) Bogatynia – Opolno Zdrój – Pszczelarstwo- Robert Narewski
Zbiórka przed szkołą SP3. Trasa ok.10km w obie strony, czas ok.4h
Kiedy – **25.05.2024r.** w Światowy Dzień Pszczół

4) Bogatynia – Heřmanice – Wieża widokowa – Strzelnica. Pod hasłem: „Bez barier”
Zbiórka przed szkołą SP3. Trasa ok.12km w obie strony, czas ok.5h
Kiedy – **15.06.2024r.** w programie ognisko, podsumowanie.
*19.06 przypada dzień leniwych spacerów

Organizator zastrzega sobie odwołanie wyjścia z powodu złych warunków pogodowych, oraz niedopuszczenie do udziału dziecka, które będzie bez opiekuna.

Prowiant i ekwipunek we własnym zakresie.

Zaprasza
Bogumiła Nowak



MY JUNIORZY, MOC MAMY, SPACERUJĄC POMAGAMY !!!

„Tysiącmilowa podróż zaczyna się od jednego kroku”. /Konfucusz/



Trójkowy Klub Miłośników Zdrowia w ramach trwającej „Kampanii Tak dla Zdrowia, Nie dla lenistwa”, zachęca do czynnego udziału w charytatywnym wyzwaniu Fundacji „Dzięki Tobie”. Wystarczy wejść na stronę <https://kilometryzbieramy.pl> Można pomagać indywidualnie lub grupowo.

Trójkowi globtroterzy niebawem wznowią swoje sobotnie wędrowki. Aktywność rodzi pozytywność. ZapraszaMY do wspólnych wędrowek.

Proponujemy też zabawę z wyborem nazwy dla Trójkowej grupy naszych chodziarzy. Mamy kilka swoich propozycji, czekaMY na Wasze !!!

- 1), „3Łaziki”, 2), „Trójkowe Tuptusie”, 3), „Trottersi z 3!”, 4) 3Szwendacze”,
- 5) „Pałerki Trójki”

Zespół Promocji Zdrowia

KONKURS RECYTATORSKI

12 marca w MIEJSKIM DOMU KULTURY w Zgorzelcu odbyły się eliminacje powiatowe XXVII edycji Dolnośląskiego Konkursu Recytatorskiego PEGAZIK w kategorii klas IV - VI oraz VII - VIII.

Naszą szkołę reprezentowali: Hanna Zdybel z klasy 4c, Tymon Czekański z klasy 5c i Bianka Soroczyńska z klasy 6b.

W konkursie, który stał na bardzo wysokim poziomie, wzięło udział aż 39 uczestników.

Miło nam poinformować, że w kategorii klas IV-VI I miejsce zajęła **Hanna Zdybel!** Wyróżnienie przyznano Biance Soroczyńskiej.

Dziękujemy Hani, Biance i Tymonowi za reprezentowanie naszej szkoły, dziewczynom gratulujemy sukcesu.

Hani życzymy powodzenia w finale wojewódzkim, który odbędzie się 26 kwietnia w Kłodzkim Ośrodku Kultury.



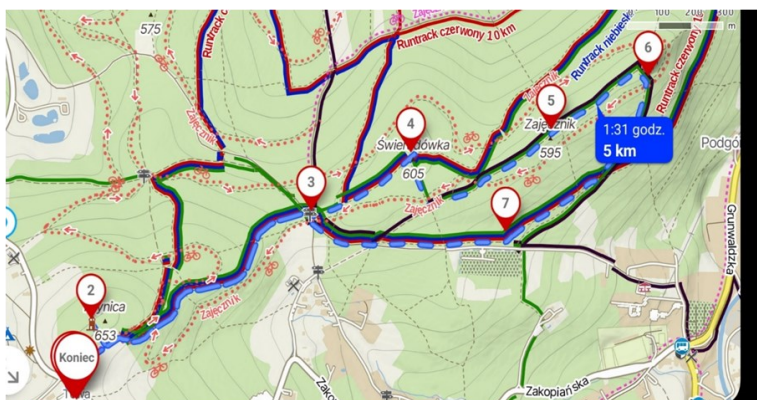
Podróże małe i duże

Masz ochotę na wycieczkę w weekend, ale nie wiesz, gdzie pojechać? Może Świeradów-Zdrój? Nie jest to duże miasto, ale ma wiele atrakcji. Z Bogatyni dojedziesz tam w pół godziny. Poniżej proponuję 2 trasy: dla spacerowiczów i dla tych, którzy lubią trochę się zmęczyć.

Trasa na Zającznik [595 m n. p. m.]

Zaczynamy z parkingu powyżej wyciągu na Stóg Izerski. Idziemy zielonym szlakiem w stronę Świeradowki. Zaraz na początku trasy po lewej stronie jest nowo wybudowana wieża na Młynicy. Wstęp na nią jest bezpłatny, a panoramy wspaniałe, więc zachęcam do wejścia. Później udajemy się prosto na Zającznik. Ponieważ powrót tym samym szlakiem jest dla wielu osób nudny, proponuję zrobić małą pętelkę cały czas zielonym szlakiem.

- Czas przejścia 1.30 godz.
- Przewyższenia 112m
- Długość trasy 5km



Trasa na Stóg Izerski [1107m

n. p. m.]

Rozpoczynamy przy Domu Zdrojowym w Świeradowie i idziemy Głównym Szlakiem Sudeckim, czyli szlakiem koloru czerwonego. Na Stogu Izerskim znajduje się schronisko i można stamtąd oglądać piękne miasto i niesamowitą panoramę Gór Izerskich i Karkonoszy. Przy dobrej pogodzie zobaczycie nawet Góry i Pogórze Kaczawskie. Żeby nie schodzić tą samą trasą proponuję pójść dalej czerwonym szlakiem aż do Polany Izerskiej [965m n. p. m.]. Stamtąd schodzimy w dół szlakiem niebieskim do Świeradowa, po drodze mijając „Sky Walk”.

- Dystans : 13 km
- Czas przejścia 4.30 godz. [bez przystanków]
- Przewyższenia 566m

Obie trasy dostarczą Wam niesamowitych wrażeń i pozwolą nacieszyć się pięknymi widokami.

Zapraszam w góry!

Michał Jasiński



Podróże małe i duże

Zamek Czocha

Lubicie stare zameczyska i mrozące krew w żyłach historie? Zamek Czocha to idealne miejsce dla Was! Dojedziecie tam przez Frydlant w ciągu 40 minut.

Budowla powstała w latach 1241-1247 dzięki Piastom Śląskim. Z powodu swojego położenia często zmieniała właścicieli. Po II wojnie światowej znalazła się w granicach Polski. Można ją zobaczyć w Leśnej obok rzeki Kwisy.

Zamek wiele razy ulegał zniszczeniu. W 1732, w dniu pogrzebu drugiego męża Krystyny Elżbiety von Uechtritz, zawalił się drewniany most. Część osób straciła życie. 61 lat później zniszczył go ogromny pożar. Po tych zdarzeniach zaczęto go odbudowywać, lecz spora część oryginalnych elementów budowli nie przetrwała. Na dziedzińcu została studnia, z której podobno słychać płacz i jęki utopionych kobiet.

Z zamkiem Czocha związana jest także historia, jakoby jedna z żon właściciela nie umiała ukryć do niego odrazy. Rozgoryczony mąż uruchomił ukrytą zapadnię po stronie jej łóżka. Kolejny właściciel zamku w ten sposób pozbywał się żon i poślubił nowe.

Legenda głosi, że pewna niewierna żona, Gertruda, podczas wojen husyckich, w zamian za złoto wydała twierdzę wrogowi. Została ona skazana na ścięcie. Teraz błąka się po korytarzach zamku, bo nawet w piekle nie ma dla niej miejsca.

Te i wiele innych historii usłyszycie, odwiedzając zamek Czocha. Jeżeli chcecie poczuć dreszczyk emocji, możecie też wykupić tam nocleg lub nocne zwiedzanie albo wziąć udział w warsztatach magii.

Zamek jest miejscem wyjątkowym. W jego murach rozgrywały się akcje wielu filmów, np. „Gdzie jest generał”, „Wiedźmin”, „Tajemnica Twierdzy Szyfrów”. Myślę, że Ty także będziesz oczarowany tym miejscem.

Później możecie się zrelaksować na pobliskiej plaży. Chętni mogą popływać rowerami wodnymi lub kajakami.

Cudze chwalicie swego nie znacie



Nikola Kaczmarek, Martyna Ciereszko



Medycyna i nie tylko...

Tłusty Czwartek i odwieczne pytanie - ile pączków można zjeść?

Tłusty Czwartek to jeden z dni tradycyjnie świętowanych w Polsce, wypadający według kalendarza chrześcijańskiego w ostatni czwartek przed wielkim postem, czyli 52 dni przed Wielkanocą. Tłusty czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału.

Tłusty czwartek to dla niektórych jeden z najbardziej wyczekiwanych dni w roku. Tego dnia, zgodnie z tradycją można zapomnieć o kaloriach i zająć się słodczymi. Do najpopularniejszych potraw spożywanych w **tłusty czwartek** należą oczywiście pączki.

Uważa się, że niezjedzenie w tym dniu pączka grozi niepowodzeniem w życiu. Polacy spożywają w ten dzień średnio 2,5 pączka na osobę. Wszyscy razem zjadamy ich nawet 100 milionów w ciągu jednego dnia.



Czy pączki są zdrowe?

Ze względu na składniki oraz sposób przygotowywania pączki nie należą do produktów zalecanych w codziennej diecie. Charakteryzują się dużą gęstością energetyczną, a więc w niewielkiej ilości produktu znajduje się spora zawartość kalorii. Dodatkowo pączki są źródłem tak zwanych „pustych kalorii”, które przyczyniających się do wzrostu masy ciała. Pączki produkowane są z wysoko przetworzonej mąki, z dodatkiem cukru oraz są smażone na głębokim tłuszczu, tradycyjnie nawet na smalcu, co może negatywnie rzutować na stan zdrowia. Duża ilość w diecie tłuszczów nasyconych i trans oraz cukrów prostych zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak nadwaga, otyłość,



cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

Czy w takim razie jedzenie pączków jest niewskazane?

Codziennie spożywanie pączków może przyczynić się do wzrostu masy ciała oraz rozwoju chorób, jednak należy pamiętać, że jednorazowe spożycie danego produktu nie wpływa natychmiastowo na stałe zaburzenie pracy organizmu człowieka oraz nie przyczyni się od razu do odkładania tkanki tłuszczowej. Krótko mówiąc - zjedzenie pączka, albo dwóch, w Tłusty Czwartek nie musi nam zaszkodzić. Jednak warto w ten dzień wprowadzić dodatkową aktywność fizyczną, co pomoże utrzymać prawidłowy bilans energetyczny.

SMACZNEGO!



„Książka to mędrzec łagodny i pełen słodczy, który puste życie napęłnia światłem, a puste serca wzruszeniem”.

K. Makuszyński

MĄDRE KSIĄŻKI, KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ

"Opowieści o tym, co w życiu ważne"

Książka "Opowieści o tym, co w życiu ważne" jest osobliwym dialogiem rodzeństwa. Julka i Miłosz opowiadają o swoich codziennych doświadczeniach rodzinnych, szkolnych, koleżeńskich. Czasami się sprzeczą, czasami sobie pomagają, dzielą się spostrzeżeniami, z uwagą wsłuchują się w niektóre opowieści dorosłych. Miłosz i Julka tłumaczą trudne słowa: miłość, tolerancja, własne zdanie, szacunek, wolność, empatia, odwaga, nadzieja, przyjaźń, wdzięczność, współczucie, nauka i wiedza, życzliwość, akceptacja, godność, pokój, odpoczynek, poczucie humoru, patriotyzm. Te pojęcia wyprowadzają z konkretnych sytuacji, dokumentują je różnymi zdarzeniami i – co najważniejsze – własnymi refleksjami.

Opis wydawcy



„Nie wszyscy muszą cię lubić”

Jeśli szukasz w życiu uznania innych, to możesz przegapić szansę na osiągnięcie tego, czego naprawdę pragniesz. Trenerka rozwoju osobistego Susie Moore pomogła tysiącom osób pokazać swoje prawdziwe ja, uniknąć pułapki aprobaty oraz zmierzyć się z różnymi aspektami codzienności. Dzięki jej książce odkryjesz, że możesz żyć własnym życiem i nie oceniać swoich działań na podstawie tego, co pomyślą ludzie. Nauczysz się także z odwagą mówić o swoich talentach, pogodnie znosić krytykanctwo i funkcjonować z niezachwianą pewnością siebie.

„Susie Moore ma cudowny dar, dzięki któremu poczujesz, że możesz zrobić absolutnie wszystko, czego zapragniesz. A do tego pokaże ci, jak to osiągnąć. Ta książka jest praktyczna, zabawna i opisuje sytuacje, które przytrafiają się każdemu z nas”. „Większość ludzi ma wrażenie, że potrzebuje zgody na to, by odnieść sukces. Ale jak zauważa Susie Moore, to nieprawda. „Nie wszyscy muszą cię lubić” pomaga nam przestać polegać na aprobacie innych”.

Opis wydawcy

HUMOR...

Ksiądz na lekcji prosi, żeby dzieci narysowały aniołki.

Wszystkie dzieci rysują aniołki z dwoma skrzydełkami, tylko Jaś z trzema. Ksiądz podchodzi i pyta:

- Jasiu, czy widziałeś kiedyś aniołka z trzema skrzydełkami?
- A widział ksiądz z dwoma?

W ogródku. Sąsiad zagląda ciekawie i patrzy, co robi Jaś.

- Po co kopiesz ten dół, Jasiu? - pyta po chwili.
- Dla rybki.
- Taki duży?
- Bo moją rybkę zjadł twój kot.

Na lekcji chemii nauczycielka pyta Jasia:

- Czego dotyczy wzór napisany na tablicy?
- Yyyyyyyy...mam to na końcu języka.
- Jasiu, wypluj! To kwas solny!

Na lekcji przyrody nauczycielka pyta:

- Jasiu, co wiesz o jaskółkach?
- To bardzo mądre ptaki. Odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny.

Dwóch chłopców chwali się posadami wujków:

- A mój wujek jest Dyrektorem! I wszyscy mówią do niego PROSZĘ PANA!

Drugi chłopiec na to:

- Ha! A mój wujek jest Biskupem i wszyscy mówią do niego EKSCIELENCJO!

Wtedy wtrąca się Jasio:

- He! A mój wujek waży 200 kilo i wszyscy mówią do niego O BOŻE!

Przedszkolanka pomaga Jasiowi założyć zimowe buciki, wysokie, wiązane. Szarpie się z opornymi butami i sznurowadłami. Dziecko siedzi i przygląda się spokojnie. Pani sapie i ciągnie buty.

- No weszły...
- Ale butki są odwrotnie.
- Pani patrzy. Faktycznie
- Nie szkodzi. Zamienimy.

Zdejmuje butki, szarpie, sapie, ciągnie...ufff, zeszły. Ponownie nakłada butki na nogi dziecka. Szarpie się, męczy, ciągnie..., uff. Są! Ubrane! Pani siedzi, dyszy. A dziecko mówi:

- Ale to nie moje buciki...

Pani zwęziły się oczy, ale odpowiada spokojnie.

- Nie szkodzi. Zdejmujemy.

Odczekała chwilę i znowu szarpie się z butami. Zeszły!

- Butki są mojego brata. Mama kazała mi je nosić - dokończyło dziecko.

Pani zacisnęła ręce na szafce. Aż zbieleły jej palce i odczekała dłuższą chwilę głęboko oddychając. Znowu pomaga dziecku wciągnąć buciki. Szarpia się, sapie i męczy. Ufff, weszły!

- No dobrze – mówi wykończona przedszkolanka. - A gdzie masz rękawiczki?
- W bucikach.

Myśliwy wpadł do niedźwiedziej nory. Rozgląda się pusto, tylko pośrodku jaskini siedzi na nocniku mały niedźwiadek.

Tata w domu? - zapytał myśliwy lękliwie.

Nie.

A mama w domu?

Też nie.

No to szczeniaku po tobie! - mruknął złowieszco myśliwy, ściągając fuzję z ramienia

BAAAAABCIAAAAAA!!!!



Natalia Ciupa

*„Ciekawość to pierwszy stopień do piekła,
a zaspokojona ciekawość to krok w przeciwnym kierunku.”
Stephen King*



LAMUS CIEKAWOSTEK

Ludzkie ciało jest prawdziwym cudem natury, pełnym niewyjaśnionych tajemnic i zdumiewających funkcji. Odkrywanie jego sekretów to fascynująca podróż w głąb nas samych.

Dziś garść ciekawostek medyczno-anatomicznych.

Stanie na głowie poprawia ukrwienie naszego mózgu, zwiększa zdolność koncentracji, zapamiętywania i przyspiesza proces nauki.

Szkielet dorosłego człowieka składa się z 206 kości. Zaraz po urodzeniu człowiek posiada ponad 270 oddzielnych kości. Podczas dorastania wiele z nich się łączy, m.in. w czaszce i kręgosłupie.

Mrugamy co najmniej 15 tysięcy razy dziennie.

Oddychając pobieramy ponad 2 miliony litrów powietrza dziennie, biorąc 23 tysiące oddechów.

Liczba włosów – Średnio na ludzkiej głowie rośnie około 100 000-150 000 włosów. Każdego dnia **spada** nam z głowy około 80 włosów.

Włos może utrzymać ciężar o wadze około 3 kilogramów.

W ciągu naszego życia **przesypiamy** średnio 24 lata.

Tętno – Serce bije około 100 000 razy na dobę, pompując około 7 500 litrów krwi.

Dystans przebyte przez krew – W ciągu jednej minuty krew w ludzkim ciele pokonuje dystans około 19 000 km, co jest równoważne długości przelotu z Nowego Jorku do Sydney.

Długość naczyń krwionośnych – Gdyby połączyć wszystkie naczynia krwionośne w jednym dorosłym ciele, ich długość wyniosłaby około 100 000 km.

Ludzkie serce jest tak silne, że może **wypompować krew na wysokość 3 pięter**.

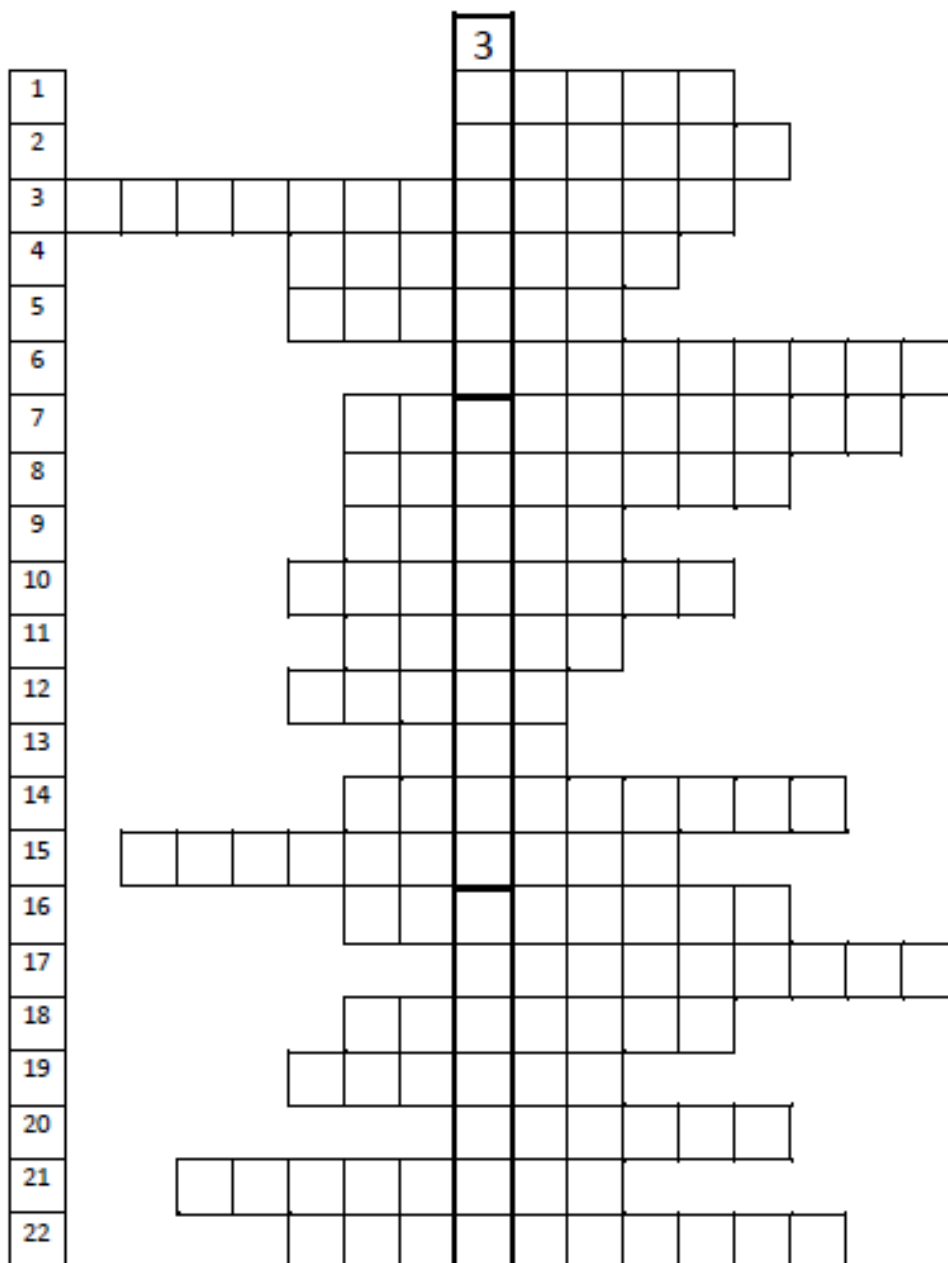


KRZYŻÓWKA PEŁNA ZDROWIA

- 1) mówi się, że (...) to zdrowie, ważny dla rozwoju każdego dziecka, wszelkie formy aktywności, które wpływają na poprawę kondycji i rozwój,
- 2) grupa ludzi współpracująca razem, team, klasowy,
- 3) przeciwdziałanie i zapobieganie zagrożeniom zdrowia i życia,
- 4) dbaj o nie, bo jest najważniejsze, obok szczęścia najczęściej składane w życzeniach,
- 5) narodowy polski owoc,
- 6) dobrze wpływa na samopoczucie, podstawa piramidy zdrowia, przeciwieństwo bierności,
- 7) może być czynny lub bierny, potrzebny po ciężkiej pracy,
- 8) interesujące wydarzenie na topie, wyjątkowa, wystrzałowa okazja,
- 9) można z nich przygotować przepyszne soki i kompoty,
- 10) osoba kierująca, ułatwiająca pisanie pracy dyplomowej, kustosz, mentor,
- 11) (...) nie idzie w las,
- 12) ciąg przyczynowo – skutkowy, reakcja na wydarzenie, ruch, działanie, była też „ (...) pod Arsenalem”
- 13) może być „mądrości” w ustach, są górne i dolne,
- 14) szkolna, klasowa, piesza, autokarowa, itp.
- 15) zgoda, tolerancja inaczej,
- 16) skutki działania, efekt, wynik podejmowanych działań,
- 17) stan szczęśliwości,
- 18) obok owoców ważny składnik naszego odżywiania,
- 19) paleta barw, dużo ich w tęczy,
- 20) zbliżająca się pora roku,
- 21) najwięcej (...) mają polskie dziewczyny, werset z piosenki,
- 22) wspólne działanie, łączenie, scalanie,

HASŁO:

3																						
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Adres Redakcji:**

Trójkowa Gazetka, Szkoła Podstawowa nr 3 im. Kornela Makuszyńskiego, ul. Wyczółkowskiego 42a, 59-920 Bogatynia, tel. 757733253

Redaguje: Małgorzata Warisela, Nadia Glass, Wiktoria Trypuć, Igor Roman

Opiekun koła: Adam Kurt

Skład komputerowy: Krzysztof Senetra

Wydawca: Koło dziennikarskie przy SP 3

Znajdziesz nas na www.sp3bogatynia.pl

Druk: Sekretariat Szkoły