

NASZYMI SŁOWAMI

KWIECIEŃ 2015

Gazeta Młodzieżowa

Gimnazjum nr 2 im. Jana Kochanowskiego w Zgierzu z Oddziałami Dwujęzycznymi



W tym numerze:

Temat numeru – Wiosna, ach to ty!

Zwyczaje wiosenne w Polsce, Wielkiej Brytanii i Niemczech

Wiosenna miłość, czyli czemu zakochujemy się na wiosnę

Jak się nie dać wiosennemu zmęczeniu

Wielkanoc- święta radości

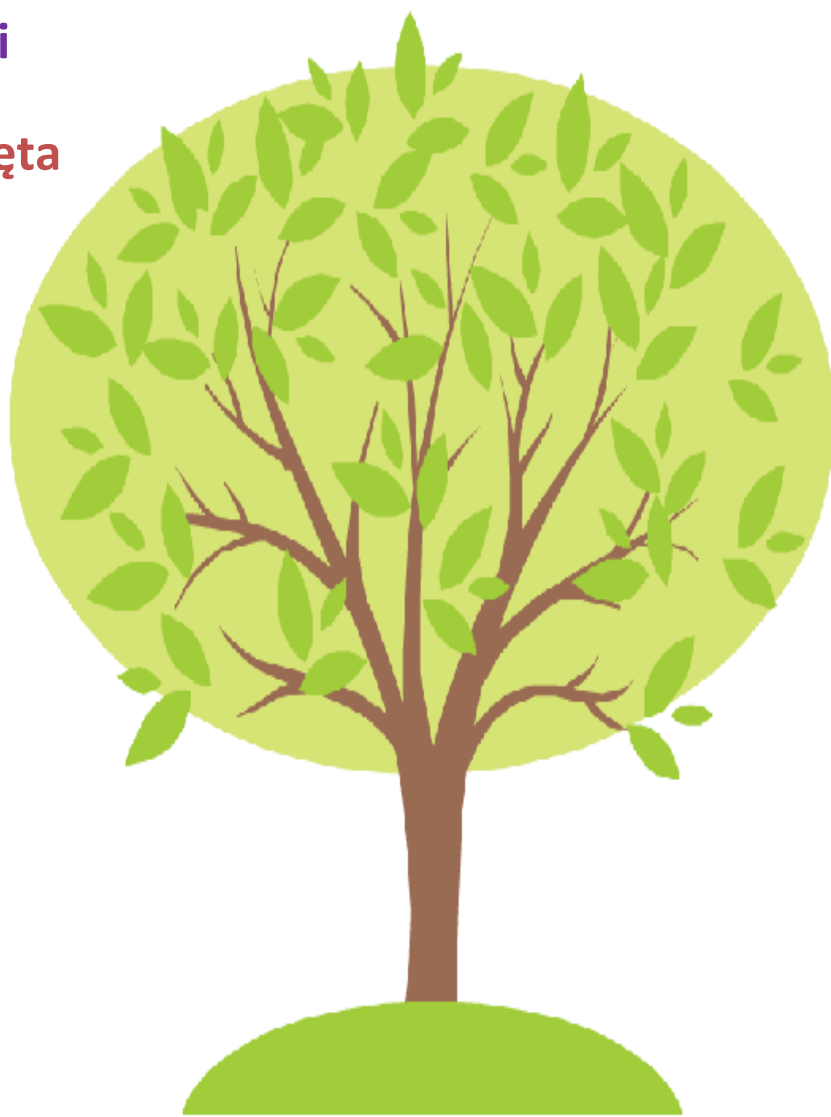
**Święta polskie- nasze święta
wiosenne**

**Egzaminy gimnazjalne-
jak się uczyć**

**Poradnik Dobrego
Wychowania**

Wiosenny kącik kulinarny

Nasza twórczość



Temat numeru- Wiosna, ach to ty!

Wiosna to bardzo radosna pora roku i w wielu krajach znane są tradycyjne zwyczaje z nią związane. W tym numerze przedstawimy Wam najpopularniejsze obrzędy wiosenne w Polsce, Niemczech i Wielkiej Brytanii.



Polskie zwyczaje i obrzędy wiosenne

Z nadejściem wiosny wiążą się obrzędy i zwyczaje oparte na wierzeniach, pochodzące z różnych stron Polski.

Topienie Marzanny

W czasie Wielkiego postu ma miejsce od stuleci praktykowany i dobrze znany obrzęd przywoływania wiosny.

To zwyczaj obchodzony do dziś w całej Polsce, nazywany topieniem lub paleniem kukły słomianej zwanej Marzanną, Moreną, Śmiercią. Marzanna jest wyobrażeniem i symbolem zimy, śmierci, wszelkich chorób i zła, a jej niszczenie to rodzi się nowe życie, magiczne przywoływanie wiosny.

Topienie Marzanny zazwyczaj odbywa się 21 marca, w pierwszy dzień wiosny, bądź po prostu w jeden z dni przedwiośnia, kiedy śnieg już topnieje, a na świecie pojawiają się pierwsze kwiaty. Marzannę robi się ze słomy i w zależności od regionu w którym obrzęd jest odprawiany, ubiera się w białe płótno albo stroi się w świąteczne ubranie. Tak zrobioną kukłę w uroczystym orszaku obnosi się od domu do domu aby zabrała z niego całe zło, następnie wynosi się ją i podpala, lub wrzuca do wody. Ten stary obrzęd przetrwał do dziś i stał się popularną zabawą urządzaną na powitanie wiosny.



Gaik

Topienie Marzanny było wygnaniem zimy, a wprowadzenie gaika było symbolem wprowadzenia wiosny. Gaik to gałąź sosny lub jodły przystrojona przez dziewczęta wstążeczkami, świecidełkami, koralikami. Obchodzono z nią wieś, podobnie jak z Marzanną śpiewając piosenki. Gaik mogły wносить tylko młode kobiety.





Ptaki

Wyczekiwanym zwiastunem wiosny są ptaki powracające z dalekich krajów. Bocian symbolizował macierzyństwo, a ten kto pierwszy zobaczył jaskółkę miał zapewnione powodzenie w życiu.

Dzień św. Grzegorza

Zapowiedzią zbliżającej się wiosny był 12 marca- dzień świętego Grzegorza, który był patronem nauczycieli i uczniów szkółek elementarnych. W przeszłości ten dzień był świętem uczniów oraz dniem zabawy zwanej gregoriankami. Uczniowie biorący udział w zabawie chodzili od domu do domu zbierając datki w postaci drobnych pieniędzy, a najczęściej produktów żywnościowych. Później urządzali biesiadę przebijając się za swoich nauczycieli.



Spring customs in the UK

April begins with a day of fun and jokes - **April Fool's Day**. No one really knows when this custom began but it has been kept for hundreds of years.

The arrival of the cuckoo is the signal that spring has come. The cuckoo sings from St. Tiburtius' Day (14th April) to St John's Day (24th June). However in Worcestershire there is a saying that the cuckoo is never heard before Tenbury fair (April 21st), or after Pershore fair (June 26th). The difference in dates is because traditionally the bird arrives in different parts of the country during April.

Various April dates are called '**Cuckoo Day**' and some places hold '**Cuckoo Fairs**'.

SPRING

Superstition:

If you should hear the cuckoo sing on St. Tiburtius' Day, you should turn over all the money in your pockets, spit and not look at the ground! If you do this and are standing on soft ground when you do it, you will have loads of good luck. However if you are standing on hard ground - the cuckoo's call means bad luck.

The swallow makes its reappearance during April. Earlier people were mystified by the disappearance of many birds during the winter and at one time thought that the swallow spent the cold months hidden in the mud at the bottom of ponds. Traditionally April 15th is 'Swallow Day' in England, the date on which returning swallows were seen again.



Weather-lore, beliefs and sayings:

April showers bring May flowers.

If early April is foggy
Rain in June
Will make lanes boggy.

When April blows its horn
'Tis good for hay and corn.

April wet - good wheat.

Till April's dead, change not a thread.



May Day (Garland Day)

In Britain, as in most parts of Western Europe, May day marked the end of the harsh winter months, welcomed the beginning of summer, and optimistically looked forward to the bright and productive months. For our ancestors, largely in rural areas, it was a major annual festival and was celebrated through out the country, especially on the first of May with music, dancing and games. Traditional May Day celebrations included dancing around maypoles and the appearance of 'hobby horses' and characters such as 'Robin Hood' and 'Jack in Green'.



© Copyright Mandy Barrow

In some parts of Britain, May 1st is called Garland Day.



*The first of May is Garland Day
So please remember the garland.
We don't come here but once a year,
So please remember the garland.*

Greenery was collected by primary school children to make garlands. In many English villages children would parade with garlands of flowers, sometimes fastened to sticks or in the shape of a cross, or fixed to hoops. This was done in the hope of collecting money. Sometimes this was known as May Dolling because often placed in the centre of the garland was a small doll.

There are still garland ceremonies today.

At Charlton-on-Otmoor, Oxfordshire, a large wooden cross covered with yew and box leaves stands above the rood screen in the church. On May Day this is taken down and redecorated with fresh greenery and flowers and the children carry small decorated crosses around the village and bring them to a special service. Also in Oxfordshire at Brampton, the Spring Bank Holiday marks the beginning of the traditional Morris Dance Season. In the morning children bring out a selection of garlands which are judged in a competition at lunchtime. May do lls are sometimes used in these.

May Day Superstition

First thing in the morning on May 1st, young girls used to rush out into the garden to wash their faces in the May dew.



Why?

There is an old tale that says that May dew has magic properties and that anyone who has washed their face in it will have a beautiful complexion all through the year. This dew was supposed to be able to remove freckles and also spots and pimples.

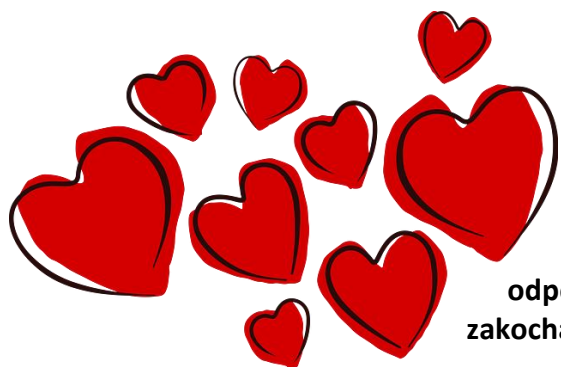


Wiosenne zwyczaje w Niemczech

Wenn die Temperaturen nach dem langen Winter langsam wieder steigen, freuen sich viele Menschen auf den Frühling, in dem die Natur "zu neuem Leben erwacht". Ein untrügliches Zeichen dafür, dass es bald Frühling wird, sind die Schneeglöckchen, deren Blüten sich ihren Weg auch schon durch den Schneekäm pfen.

Der Muttertag wird grundsätzlich am zweiten Mai-Sonntag gefeiert. Er soll in erster Linie dem Gedenken der Leistungen von Müttern und der Ehrung der Mutterschaft im Allgemeinen gelten. Letztendlich haben aber gerade Mütter an diesem Feiertag oftmals besonders viel Arbeit. Um dem Gedenken am Muttertag dennoch gerecht zu werden oder einfach einmal Danke zu sagen, bekommen zahlreiche Mütter einen Blumenstrauß - überreicht mit Sprüchen oder Gedichten - als kleines Geschenk für ihre täglichen Leistungen.

In vielen Städten gibt es unterschiedlich große Hanami-Feste, meist organisiert von den örtlichen Deutsch-Japanischen-Gesellschaften (DJG). Das größte Hanami-Fest in Deutschland dürfte das Kirschblütenfest in Hamburg sein, zu dem sich seit 1968 jedes Jahr im Frühling mehrere zehntausend Menschen an den Außenalsterufern versammeln und das mit einem prachtvollen Feuerwerk abgeschlossen wird, um an die Pflanzung von ca. 5000 Kirschbäumen im Stadtgebiet durch die hier ansässigen japanischen Firmen in diesem Jahr zu erinnern – nur 2011 entfiel aufgrund des Tōhoku-Erdbebens und der Nuklearkatastrophe von Fukushima das Feuerwerk.



Dlaczego wiosną tak łatwo się zakochać?

Wiosna przyszła i wielu z nas odczuwa szybsze bicie serca na widok kochanej osoby. Postaramy się więc odpowiedzieć na pytanie -czemu wiosną tak łatwo się zakochać?

Krótkie zimowe dni nie wpływają dobrze na nasze samopoczucie. Jest ciągle ciemno, a my nie mamy czasu na spacer na świeżym powietrzu. Czas wolny spędzamy w domu przed telewizorem, więc nadejście wiosny wprowadza istotną zmianę w naszym życiu.



Dla większości ludzi to piękna pora roku, kiedy organizm budzi się do życia. Serca stają się łatwym celem dla strzał Amora. Wiosna to najlepszy czas, by się zakochać lub odświeżyć swoje uczucia. Miłość po prostu jest wszędzie wokół nas.

Za ten dobry nastrój wiosną odpowiada duża ilość światła słonecznego. Im jest widniej, tym jesteśmy mniej śpiący i tym większy apetyt na miłość. Tak więc wraz z nastaniem wiosny, kiedy dni są coraz dłuższe i słoneczne, stajemy się radośniejsi. Ciepła temperatura stwarza idealne warunki dla wychowania potomstwa. W wiosenne dni organizm produkuje więcej serotoniny czyli hormonu, który odpowiedzialny jest za dobry nastrój i weselsze spojrzenie na rzeczywistość.

Wiosną częściej się zakochujemy i szalejemy z miłości. Na etapie zauroczenia na nas nastrój mają wpływ głównie hormony. U zakochanych ich poziom rośnie, wywołując euforię, zadowolenie, przyływ energii, skłonność do przeżywania wszystkiego intensywniej. Zakochanie jest więc tak wciągające jak narkotyk i nic dziwnego, że wiosenne dni sprzyjają miłości.

Jak się nie dać wiosennemu zmęczeniu

Wiosna ma także swoją ciemną stronę czyli wiosenne przesilenie, które wpływa na prawie każdego z nas. Przedstawiamy więc parę rad jak nie dać się wiosennemu zmęczeniu

1. Jedz cytrusy i owoce.

Są bogate w witaminę C, która pomoże uchronić się przed infekcjami lub szybciej je zwalczyć. Są także źródłem cennego błonnika. Warto też pamiętać, że cytrusy i owoce nie należą do najbardziej kalorycznych produktów, można więc nacieszyć się ich smakiem bez przytycia.



2. Wypróbuj kurację oczyszczającą

W zimowe dni nie pamiętamy o dobrej, zdrowej diecie. Jemy dużo żywności przetworzonej, doprawionej sporą dawką chemii. Dlatego wiosną warto zafundować sobie kurację oczyszczającą, pijąc pokrzywę i czarny bez.

3. Odżywiaj się mądrze

Przygotowując posiłki kieruj się rozsądkiem, nie kaprysami. Jedz 5 razy dziennie. Wybieraj białe mięso, ryby i kasze oraz mnóstwo warzyw. Dobrą przekąską będą pestki. Jeśli lubisz pieczywo, kupuj to pełnoziarniste.

4. Energii doda ci sport

W zimie zazwyczaj nie ćwiczymy więc u progu wiosny jesteśmy osłabieni i ociężali. Na wznowienie aktywności wystarczy kwadrans gimnastyki dziennie. Taka forma ćwiczeń podniesie też poziom hormonów szczęścia..



5. Czekolada to sposób na zmęczenie

Gorzka czekolada może pomóc w zmniejszeniu zmęczenia podczas zimowo-wiosennego przesilenia. To efekt działania zawartych w smakołyku składników, które zwiększają wydzielanie substancji odpowiedzialnej za nasz nastrój.

6. Mniej stresu, więcej relaksu

Ciągłe napięcie i stres źle wpływają na ciało i umysł. Dlatego warto sobie czasem fundować krótkie momenty relaksu. Dobrze nam zrobią olejki aromatyczne, które można dodać do kąpeli lub, jeśli drażnią nas intensywne zapachy, długi spacer po terenach zielonych.

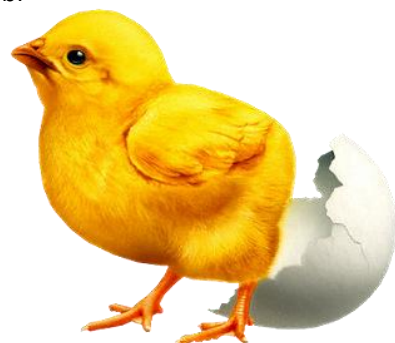
Wielkanoc – radosne święta

Za co tak bardzo lubimy Wielkanoc? Dlaczego te święta są dla nas tak wyjątkowe?

Sprawa jest prosta - jest to czas wielkiej radości tuż okresie postu. Chrześcijanie uczestniczą więc w tradycyjnych mszach i obrzędach, biorą udział w procesjach, modlą się.

Jednak oprawa świąt wielkanocnych - a mowa oczywiście o pisankach, palmach, baziach, przysmakach, śmigusie-dyngusie itp. - to już symbolika świecka.

W tym czasie mamy możliwość spotkania się i rozmowy z rodziną przy stole. Przy stole, który jest oczywiście zastawiony wspaniałymi, tradycyjnymi potrawami – któż z nas nie lubi faszzerowanych jajek, żurku czy mazurka? Święta Wielkanocne, choć są świętami ruchomymi, przypadają mniej więcej na sam początek wiosny, a to oczywiście nie przypadek. Odradzająca się przyroda, pierwsze zielone pączki na drzewach i pierwsze ciepłe promienie słońca od wieków napawają ludzi szczęściem i optymizmem. **Więc jak można nie lubić Wielkanocy?**



Polskie święta wiosenne

Wiosenne miesiące to także czas kilku tradycyjnych świąt państwowych i kościelnych. Poniżej opiszemy te najbardziej znane i lubiane.

8 marca – Dzień Kobiet.

To coroczne święto obchodzone 8 marca na pamiątkę walki o równouprawnienie kobiet.

Ustanowione zostało w 1910 roku, a jego pierwowzorem były rzymskie Matronalia obchodzone w pierwszym tygodniu marca. Kiedyś bardzo popularne, dziś znowu przeżywa swój renesans. Tradycyjnie w tym dniu kobietom wręcza się słodczyce lub kwiaty -początkowo ofiarowywano goździki, a teraz tulipany. Co roku odbywają się organizowane przez feministki demonstracje połączone z happeningiem na rzecz równego traktowania kobiet i mężczyzn.



Wielkanoc- radosne święta religijne

To najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. To święto ruchome, poprzedzone Wielkim Tygodniem. Ma swoje odwieczne tradycje jak świecenie potraw, uroczysta msza rezurekcyjna w niedzielę, tradycyjne potrawy, Śmigus –Dyngus, rodzinne spotkania.

Dzień Ziemi – święto naszej planety

Wiosna to czas rozkwitu przyrody więc Światowy Dzień Ziemi obchodzimy corocznie właśnie w tej porze roku. Jego celem jest promowanie postaw ekologicznych w społeczeństwie. Organizatorzy Dnia Ziemi chcą uświadomić politykom i obywatelom, jak kruchy jest ekosystem planety ludzi. Na obchody składa się zwykle wiele wydarzeń organizowanych przez różnorodne instytucje. W Polsce Dzień Ziemi obchodzony jest od 1990 roku. W tym roku Światowy Dzień Ziemi przypada na dzień 22 kwietnia i zostanie poświęcony promocji odnawialnych źródeł energii i efektywności energetycznej, hasło tegorocznych obchodów to "Z energią zmienimy źródła"



1 Maja – Święto Pracy.

Międzynarodowe święto klasy robotniczej. Święto wprowadziła w 1889 II Międzynarodówka dla upamiętnienia wydarzeń z maja 1886 r. w Stanach Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia 8-godzinnego dnia pracy. Tego dnia większość osób przy swoich domach wywiesza flagę Polski, a w kraju organizowane są różnorodne obchody tego święta.



2 Maja – Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

Polskie święto wprowadzone na mocy ustawy z 20 lutego 2004, dzień, w którym Polakom towarzyszą refleksje o szczytnych kartach historii Polski. W tym dniu organizowane są różnego rodzaju akcje i manifestacje patriotyczne, zawsze wywiesza się flagę państwową. W ostatnich latach powszechnym stało się noszenie w tym dniu kokardy narodowej.

3 Maja- Święto Konstytucji 3 Maja

Polskie święto ustanowione w 1919 oraz ponownie w 1990, w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja Rzeczypospolitej Obojga Narodów. 3 maja 1791 uchwalono pierwszą konstytucję w nowożytnej Europie, a drugą po amerykańskiej na świecie. Konstytucja ta została uchwalona przez Sejm Wielki, który został zwołany w październiku 1788. Uroczyste obchody mają miejsce co roku w Warszawie na Placu Zamkowym w obecności Prezydenta i Premiera

Egzaminy gimnazjalne- jak się uczyć

Kwiecień to czas egzaminów gimnazjalnych. W tym numerze prezentujemy kilka porad jak skutecznie uczyć się do egzaminów.

Wielu z nas zaczyna się już denerwować uciekającym czasem i myśli za co się zabrać w pierwszej kolejności.

Niestety nie ma na to cudownej recepty bo każdy ma swój własny styl nauki. Istnieją jednak sprawdzone sposoby, które pomagają w zrozumieniu i szybkim przyswajaniu materiału. Ważne jest planowanie. Policz ile masz czasu do egzaminu i jakiego materiału musisz się nauczyć, a co powtórzyć. Liczy się też właściwe

miejsce do nauki bo uczyć można się wszędzie, ale są miejsca gdzie jest łatwiej- cichy pokój, biurko, wygodny fotel. Przygotuj też coś do picia i coś do przegryzienia jak owoc lub kawałek czekolady. Ucząc się rób przerwy- krótki odpoczynek zwiększy efektywność pracy. Podczas



nauki możesz słuchać muzyki ale takiej, która cię nie rozprasza. Zmęczenie lub rozdrażnienie to sygnał aby kończyć naukę w tym dniu. Śpij minimum 7 godzin na dobę. Nic lepiej nie regeneruje sił, jak mocny, spokojny sen. Bądź skoncentrowany – powiedz sobie, że teraz czas przeznaczasz tylko na naukę. Ucząc się wybierz informacje najważniejsze - powtórz je kilka razy. Ucz się ze zrozumieniem. Staraj się skojarzyć

materiał z czymś, co już znasz. Potem zaczynaj powtarzać. Zapamiętywanie wymaga powtórek. Generalną zasadą jest, że powtórki należy robić krótko po przyswajaniu danego materiału. Pamiętaj aby myśleć pozytywnie- takie myślenie to połowa sukcesu na egzaminie.

Powodzenia!



Poradnik Dobrego Wychowania

W tym numerze przedstawiamy Wam kolejny odcinek naszego Poradnika Dobrego Wychowania. Tym razem – kultura słowa.

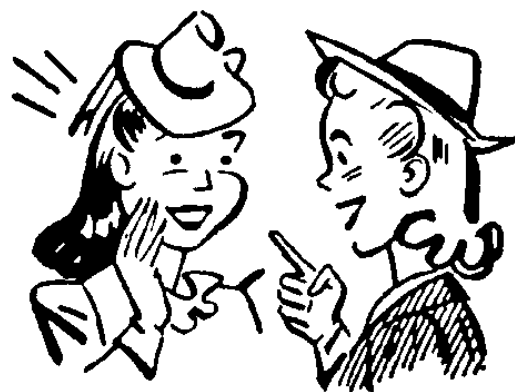
Kultura słowa to sprawne posługiwanie się językiem, które sprawi, że nasz odbiorca bez problemu nas zrozumie. W sytuacjach oficjalnych lub w stosunku do osób starszych nie odzywamy się w stylu potocznym tak jak do kolegi, ale poważnie, z zachowaniem wszelkiej staranności.

Rozmawiając z innymi pamiętajmy aby mówić z szacunkiem dla odbiorcy, pamiętając o jego przyzwyczajeniach i poglądach.

Nie należy narzucać swojego zdania ale dać możliwości wyboru.

Etyka słowa wymaga, abyśmy mówili w sposób uczciwy i przyjazny wobec naszego rozmówcy.

Pamiętajmy aby nasze słownictwo było estetyczne – usuwajmy z naszej mowy i pisma wyrazy wulgarne i stosujemy jak najwięcej zwrotów grzecznościowych, zwłaszcza “magicznych” słów : proszę, dziękuję, przepraszam.



Wiosenny kącik kulinarny

Na wiosnę spragnieni jesteśmy witamin i świeżych warzyw, dlatego przedstawiamy Wam dzisiaj prosty przepis na pyszną i zdrową sałatkę wiosenną.

Składniki:

- 1 główka sałaty
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 1/2 pęczka rzodkiewki
- 2 ogórki
- 2 pomidorki
- 2 łyżki śmietany
- kilka gałązek koperku
- sól, pieprz



Sałatę podrzyj na drobne kawałki. Szczypiorek drobno pokroić. Ugotowane jajka pokroić w kostkę. Rzodkiewki pokroić w półplasterki. Ogórki pokroić w półplasterki. Pomidorki pokroić w ósemki. Wszystko razem połączyć. W osobnym naczyniu robimy sos mieszając śmietanę i drobniutko posiekany koperek. Doprawiamy solą i pieprzem. Sos wlewamy do sałatki i mieszamy.

Smacznego

Nasza twórczość

Otwieram oczy, wkoło mnie puste uliczki...

Zgaszone światła.

Puste parkingi i parki.

Cisza ukołysa całe miasto.

Tylko serce bije tak głośno, że echo roznosi się po zakamarkach.

Stoję na moście, za mną wodospad.

Najpierw wolno z gór, powoli opada w większy strumień.

Rwący i głośny wodospad ucicha...

Słuchać tylko delikatne szmery liści i gałęzi.

Podmuch wiatru gładzi moje włosy i opuszcza lekko w dół wody, omijając rzeczywistość.

MERYM

Naszymi Słowami

Kontakt: naszymi.slowami@op.pl

redaktor naczelny: Adrian Pal

kolegium redakcyjne: członkowie Samorządu Uczniowskiego

oprawa graficzna: Adrian Pal