



2008

**Marzec** - trzeci miesiąc w roku wg używanego

w Polsce kalendarza gregoriańskiego,

ma 31 dni. Nazwa miesiąca pochodzi od łacińskiej

nazwy Martius = 'miesiąc Marsa'.

Od niej wywodzi się większość nazw tego miesiąca w językach europejskich

(-Paula)

## Dzień Kobiet

Dzień Kobiet to święto obchodzone corocznie 8 marca jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet.

Święto to zostało ustanowione dla upamiętnienia strajku 15 tysięcy kobiet, pracownic fabryki tekstylnej, które 8 marca 1908 roku w Nowym Jorku domagały się praw wyborczych i polepszenia warunków pracy. Właściciel fabryki zamknął strajkujące w pomieszczeniach fabrycznych z zamiarem uniknięcia rozgłosu. W wyniku nagłego pożaru zginęło 129 kobiet.

W dniu 8 marca 1910 roku na zjeździe w Kopenhadze z inicjatywy Klary Zetkin ustanowiono święto wszystkich kobiet. Po raz pierwszy święto to obchodzono 8 marca 1911. W Polsce szczególnie popularne w okresie PRL. Zwyczajowo w tym dniu mężczyźni powinni wręczać kobietom upominki,

w PRL takim szablonowym upominkiem były goździki i rajstopy. W niektórych państwach, w których obchodzone jest to święto, odbywają się manifestacje feministek domagających się zrównania statusu kobiet i mężczyzn w społeczeństwie, a w szczególności w miejscu pracy. W Republice Federalnej Niemiec od 1986 roku utarł się zwyczaj wręczania w tym dniu kobietom róż; hasłem święta w tamtym roku było "Wir wollen

Brot und Rosen" ("Chcemy chleba i róż"). W Polsce imprezy te określane są przez manifestujące kobiety mianem Manify.

W starożytnym Rzymie w pierwszym tygodniu marca obchodzono Matronalia, święto związane z początkiem nowego roku, macierzyństwem i płodnością.

(-Paula)



## BMI

BMI (inaczej wskaźnik Queteleta II) (skrót od ang. *Body Mass Index*, po polsku wskaźnik masy ciała) to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.

Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:

- < 15 - wygłodzenie  
15,1 - 17,4 - wychudzenie (spowodowane zwykle przez ciężką chorobę lub anoreksję)  
17,5 - 18,5 - niedowaga
- 18,5 - 24,9 - wartość prawidłową  
25,0 - 29,9 - nadwaga
- 30,0 - 34,9 I stopień otyłości
- 35,0 - 39,9 II stopień otyłości  
>= 40,0 III stopień otyłości (otyłość

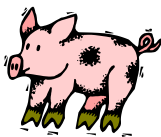
skrajna)

Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorób związanych z nadwagą i otyłością np. cukrzycą, chorobą niedokrwiennej serca, miażdżycą. Im mniejsza wartość BMI, tym ryzyko wystąpienia chorób jest mniejsze.

BMI jest bardzo prosty w użyciu, jest jednak dosyć niedokładnym wskaźnikiem nadwagi czy też ryzyka chorób z nią związanych.

Np. osoba o rozbudowanej muskulaturze może mieć BMI wskazujące na skrajną otyłość posiadając jednocześnie bardzo mało tkanki tłuszczowej. O wiele dokładniejszym (lecz trudniejszym do zmierzenia bez specjalistycznej aparatury) wskaźnikiem jest procentowa zawartość tłuszczu w organizmie.

## Humor



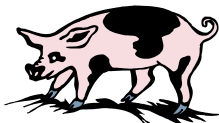
Dwie świny jedzą z koryta. W końcu jedna nie wytrzymała i zwymiotowała. Druga zbluwersowana mówi:  
-Ty, weź nie dokładaj, bo nie zjemy!



Tylko Chuck Norris umie zawiązać buty na rzepy.



Kiedy Kolumb dopłynął do Ameryki, Chuck Norris już na niego czekał.



## Lany Poniedziałek

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY (LANY PONIEDZIAŁEK)- to drugi dzień Świąt Wielkiej Nocy. Jest to święto żydowskie, wywodzące się od króla Salady-na. W polskiej tradycji tego dnia polewa się dla żartów wodą inne osoby, nawet nieznanymi. Polewanie wodą nawiązuje do dawnych praktyk pogańskich, łączących się z symbolicznym budzeniem się przyrody do życia i co rok odnawialnej zdolności ziemi do rodzenia. Do dziś zwyczaj kropienia wodą święconą pól w poniedziałkowy ranek przez gospodarzy jest spotykany we wsiach na południu Polski.

Tradycją Poniedziałku Wielkanocnego na wsiach było też robienie psikusów sąsiadom. Zamieniano bramy, na dachach umieszczano narzędzia rolnicze, chowano wiadra na wodę.

Zwyczajem zachowanym w Pietrowicach Wielkich koło Raciborza oraz w Ostropie (dzielnica Gliwic) jest procesja konna, w której bierze udział również ksiądz. Po uroczystej mszy w intencji dobrych urodzajów orszak objeżdża pola, które kapłan poświęca.

Dziady śmigustne, maskary grające na blaszanym rożku pojawiają się o świcie w Lany Poniedziałek w okolicach Limanowej.

Popularny niegdyś był zwyczaj chodzenia z kurkiem po dyngusie; na wózku dyngusowym wożono koguta (z czasem zastąpionego figurą glinianą czy z ciasta), który był symbolem urodzaju.

Natomiast w Krakowie do dzisiejszego dnia zachował się Emaus, odpust przy klasztorze Norbertanek na Salwatorze.

ŚMIGUS-DYNGUS- jest pierwotnym obyczajem słowiańskim wtórnie związanym z drugim dniem Wielkanocy. Śmigus polegał na symbolicznym biciu witekami wierzby lub palmami po nogach i wzajemnym oblewaniu się wodą co symbolizowało wiosenne oczyszczenie z brudu, chorób, a w późniejszym czasie także i z grzechu. Na śmigus nałożył się zwyczaj dyngusowania, dający możliwość wykupienia się pisankami od podwójnego lania. Nie wiadomo, kiedy te dwa obyczaje się zetknęły. Należy przypuszczać że dawno. Dyngus po słowiańsku nazywa się włóczębny. Wywodzi się go od wiosennego zwyczaju składania wzajemnych wizyt u znajomych i rodziny połączonych ze zwyczajowym poczęstunkiem (Gość w dom, Bóg w dom) a także i podarunkiem, zaopatrzeniem w żywność na drogę. Wizytom towarzyszyły śpiewy o charakterze ludowym i religijnym. Dyngus dla uboższych, nie mających bogatych znajomych, stał się sposobem na wzbogacenie jadłospisu i okazją pokosztowania niecodziennych dań (jeśli zawędrowali np. do dworu). Włóczębnicy przynosili szczęście a jeśli nie zostali należycie za tę usługę wynagrodzeni smakołykami i jajkami robili gospodarzom różne nieprzyjemne psikusy (co dla skąpych gospodarzy było pierwszym dowodem pecha).

## Wielkanoc

WIELKANOC-najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa, obchodzone przez wszystkie wyznania chrześcijańskie. Poprzedzający ją tydzień, stanowiący okres wspomnienia najważniejszych dla wiary chrześcijańskiej wydarzeń, nazywany jest Wielkim Tygodniem. Ostatnie trzy doby tego tygodnia: Wielki Czwartek (wieczór), Wielki Piątek, Wielka Sobota i Niedziela Zmartwychwstania znane są jako Triduum Paschalne (Triduum Paschale). Co prawda każda niedziela jest w chrześcijaństwie pamiątką zmartwychwstania Chrystusa, ale Wielka Niedziela jest pamiątką najbardziej uroczystą.

Podczas soboru nicejskiego w 325 roku ustalono, że będzie się ją obchodzić w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Ta skomplikowana zasada jest w istocie przełożeniem na solarny w swej naturze kalendarz juliański konkretnej daty 15 Nisan z religijnego kalendarza hebrajskiego, który jest kalendarzem lunarno-solarnym. Data 15 Nisan wyznacza w kalendarzu hebrajskim początek święta Paschy, wokół którego działy się wydarzenia zbawcze. Wielkanoc jest więc świętem ruchomym: może wypaść najwcześniej 22 marca, zaś najpóźniej 25 kwietnia. Z datą Wielkanocy powiązany jest termin większości ruchomych świąt ogólnochrześcijańskich i kato-



lickich, m.in.: Środa Popielcowa, Wielki Post, Triduum Paschalne, Wniebowstąpienie Pańskie, Zesłanie Ducha Świętego, Boże Ciało i inne. Po wprowadzeniu kalendarza gregoriańskiego znów pojawiły się odmienności: w prawosławiu Wielkanoc obchodzi się bowiem zgodnie z kalendarzem juliańskim. Ostatnio niektóre środowiska chrześcijańskie postulują ustanowienie Wielkanocy, jako święta stałego. Wiemy bowiem dzisiaj, że Jezus mógł zostać ukrzyżowany 7 kwietnia 30 roku, lub - co znacznie mniej prawdopodobne - 3 kwietnia 33 roku. W związku z tym znamy prawdopodobną datę zmartwychwstania, to jest 9 kwietnia 30 roku. Kwestia ta była przedmiotem obrad II Soboru Watykańskiego.

Wielka Niedziela jest pierwszym dniem wielkanocnego okresu świątecznego zwanego oktawą wielkanocną. Okres Wielkanocy rozpoczyna się Wigilią Wielkanocną, która równocześnie kończy okres czterdziestodniowego przygotowania Paschy, czyli Wielki Post. Czas Wielkanocnej radości trwa w liturgii 50 dni i kończy się niedzielą Zesłania Ducha Świętego. W 40-tym dniu (czwartek) obchodzona jest uroczystość Wniebowstąpienia Pana Jezusa (Dekretem Kongregacji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów z dnia 4 marca 2003 r. katolicy w Polsce od roku 2004 obchodzą święto Wniebowstąpienia w siódmą niedzielę po Wielkanocy).



## Usuń plamy...

1. Plamy z atramentu możemy wyważyć cytryną. Zabrudzone miejsca trzeba pocierać ściereczką zwilżoną sokiem z cytryny do momentu zniknięcia plamy z atramentu.

2. Plama z żywicy

Terpentyna to najlepszy środek na plamy z żywicy. Kiedy zabrudzenie zniknie, starannie upierz tkaninę w ciepłej wodzie z mydłem.

3. Nasze babki radziły sobie z przypalonym garnkiem w prosty sposób: wysypujemy do garnka 1 łyżkę soli, wlewamy litr wody i gotujemy. Oczywiście na małym ogniu i niezbyt długo, żeby woda się nie wygotowała.

Po wystygnięciu wody łatwo spaloną skorupę wyskrobać z garnka, a potem polecam druciaczki i waciki metalowe, którymi można doprowadzić garnuszek do błysku!

4. Białe wino

Usuwanie plam z wina możemy dokonać poprzez posypanie grubo solą, a następnie wypranie w gorącej wodzie.

5. Cola - Coca - Pepsi

Usuwanie plam z coca-coli nie jest trudne. Świeże plamy pierzemy w czystej wodzie. Stare nacieramy rozpuszczonym w wodzie mineralnej, słabym proszkiem do prania

6. Dezodoranty

Usuwanie plam po dezodorancie.

Plamy takie czyszcimy wywabiaczem, a następnie salmiakiem i płuczemy do czysta.

7. Dżem

Usuwanie plam dżemu - splukujemy

szybko wodą. Stare plamy moczymy w roztworze boraksu i następnie pierzemy.

8. Guma do żucia, np. na swetrze  
Nie wszystkie gumy do żucia są jednakowe, dlatego sposobów na usuwanie plam jest również kilka:

A. Najlepszy sposób na usuwanie plam po gumie do żucia, to zmycie jej zmywaczem do paznokci (aceton).

B. Zamrożenie, a następnie zeszkobanie jej. Można również pocierać kawałkiem lodu i stwardniałą gumę zeszkobywać. Pozostałe plamy wyczyścić alkoholem metylowym lub benzyną do czyszczenia.

C. Prac w rękach pod bieżącą, prawie gotującą wodą z kranu (Zwrócić uwagę na to, czy możemy w takiej wodzie prac. Pamiętaj o tym, że może się sfilcować).

9. Lakier do włosów

Usuwanie plam wykonujemy za pomocą octanu amylu, a następnie wywabiacza do plam.

10. Nafta

Tkaninę namoczyć w wodzie i mokrą pokropić sokiem z cytryny. Pozostałości plamy wyczyścić wywabiaczem do plam.

11. Pasta do butów

Plamy czyścić rozpuszczalnikiem, a następnie przetrzeć płynnym detergentem lub spirytusem metylowym.

Usuwanie plam z pasty do butów nie sprawia większych kłopotów, niekiedy jednak wymaga pod koniec normalnego prania.





## Ciekawostki

### 11 Ciekawostek o kotach

\*Zadowolony kot trzyma ogon wysoko w górze.

\*Koty narażone są na choroby dziąseł oraz próchnicę.

\*Koty mogą spać do 15 godzin dziennie, co czyni z nich jedne z największych śpiochów wśród ssaków.

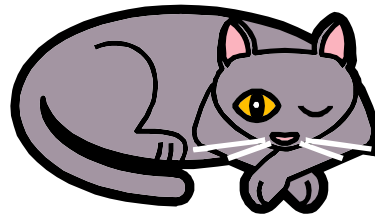
\*Kot potrafi skakać 7 razy wyżej, niż wynosi jego własna wysokość.

\*W przeciwieństwie do psów koty nie lubią słodczy, choć niektóre liżą ciastka i owoce.

\*Chociaż koty nie lubią wchodzić do wody, to dobrze pływają, ale występują wyjątki.

\*Koty potrafią chować pazury, to ich najczęściej wymieniana cecha. Jedynie gepard nie wykorzystuje tej umiejętności.

\*Żuchwa kotów nie wykonuje ruchów bocznych.



\*Jako biegacze koty są raczej krótkodystansowcami.



\*Zazwyczaj koty są daltonistami, widzą świat w czarno-szaro-białych barwach. Udowodniono jednak, że można nauczyć niektóre (po długim okresie szkolenia) rozróżniać kolory.

\*Koty doskonale utrzymują się na własnych łapkach. Mają doskonały zmysł równowagi.



## Info ze szkoły...

### Próbna matura

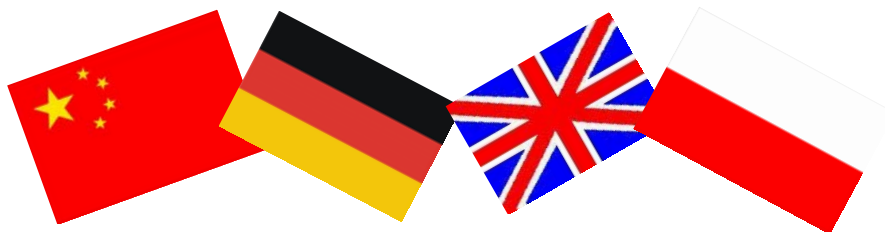
W marcu odbyła się w naszej szkole próbna matura. Czwartego marca pisaliśmy egzamin z języka polskiego, a piątego z języka obcego nowożytnego. Klasy III pisały maturę próbną ogólnopolską, natomiast klasy II tylko wewnątrzszkolną, która ma na celu ukazanie charakteru jej przebiegu oraz stopnia zdobytej do tego czasu wiedzy. Klasy maturalne powinny potraktować ten egzamin bardzo poważnie, ponieważ w maju będą pisać prawdziwą maturę. W takim razie są to ostatnie chwile, aby nadrobić jakies zaległości. Zarówno w Polsce, jak i w naszej szkole można zaobserwować duży odsetek osób zdających język angielski i geografę.

### Pracownia multimedialna

W sali 29 otwarta została sala multimedialna. Jest ona przeznaczona przede wszystkim dla uczniów klas I, II, III szkoły podstawowej. Dzieci bardzo chętnie korzystają z urządzeń znajdujących się w danej sali, m.in. komputerów oraz tablicy multimedialnej. Mimo młodego wydawałoby się wieku, dzieci nie mają większych problemów z obsługą nowoczesnych osiągnięć techniki. Z łatwością potrafią odnaleźć w Internecie potrzebne informacje. Dzieci uczą się m.in. czytać, pisać oraz liczyć. Z pewnością można stwierdzić, że wielu starszych uczniów może pozazdrościć im, iż posiadają takie możliwości kształcenia się już od młodych lat.

## Dni Języków Obcych

Dnia 19 marca 2008 odbyła się w naszej szkole impreza szkolna pt. „Potyczki językowo - sportowe” zorganizowane z okazji Dni Języków Obcych i Dnia Samorządności. Ten jednodniowy festyn był podsumowaniem naszej działalności i prezentacją naszych osiągnięć i umiejętności zdobytych w czasie zajęć prowadzonych w czasie realizacji projektu „To lubię...”.





## Sudoku

Aby rozwiązać Sudoku należy wpisać do diagramu brakujące cyfry w taki sposób, aby w każdym rzędzie pionowym i poziomym oraz w każdym małym kwadracie znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	5	6	7	8	9	1	2	3
7	8	9	1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	9	1
5	6	7	8	9	1	2	3	4
8	9	1	2	3	4	5	6	7
3	1	2	6	4	5	9	7	8
6	4	5	9	7	8	3	1	2
9	7	8	3	1	2	6	4	5

## Portale...

Powiemy trochę o portalach które mogą Wam się przydać, a może je znacie?

Portale edukacyjne:  
[www.interklasa.pl](http://www.interklasa.pl) - nauka wszystkich przedmiotów...

[www.matura.pl](http://www.matura.pl) - nazwa chyba mówi sama za siebie :P



<http://fudart.webd.pl/www.german.p> - materiały maturalne dla zdających j. niemiecki

<http://filo.pl/niemiecki/> - portal pomocny przy nauce języka niemieckiego



[www.scholaris.pl](http://www.scholaris.pl) - chyba jeden z najpopularniejszych portali edukacyjnych

Do portali edukacyjnych można zaliczyć [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl) lecz trzeba uważać na błędy...

[www.angielski-online.pl](http://www.angielski-online.pl) - portal pomocny przy nauce z j. angielskiego

[www.translate.pl](http://www.translate.pl) - wirtualny tłumacz - nie tylko pojedynczych słów ale i zdań (pol-ang, ang-pol)



<http://wypracowania.qlweb.info/> - portal do ćwiczenia pisania wypracowań z j. polskiego

<http://polonistyka.edu.pl/forum/> - coś dla polonistów, (forum)

## Zdjęcia z Dnia Samorządności





# GREENPRESS

Gazetka Szkolna LO ZSS

## Redakcja

**Współpracujący nauczyciele:**

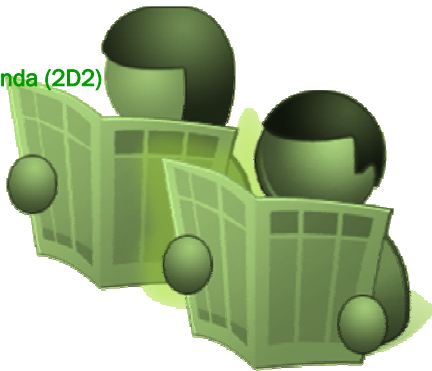
- Pani Teresa Gorajewska
- Pan Zygmunt Sikorski

Redaktor naczelny: Mateusz Kasztelan (2A)

Zastępca redaktora naczelnego: Monika Kolenda (2D2)

**Zespół redakcyjny:**

- Kamil Bochenek (2A)
- Paulina Grajewska (2D2)
- Paula Ostrowska (1B)
- Agnieszka Kasztelan (1C)
- Milena Lamek (1C)
- Ola Mikłasz (1C)
- Weronika Trojanowska (1C)



Nasz adres e-mail:

[greenpress.elk@gmail.com](mailto:greenpress.elk@gmail.com)

