

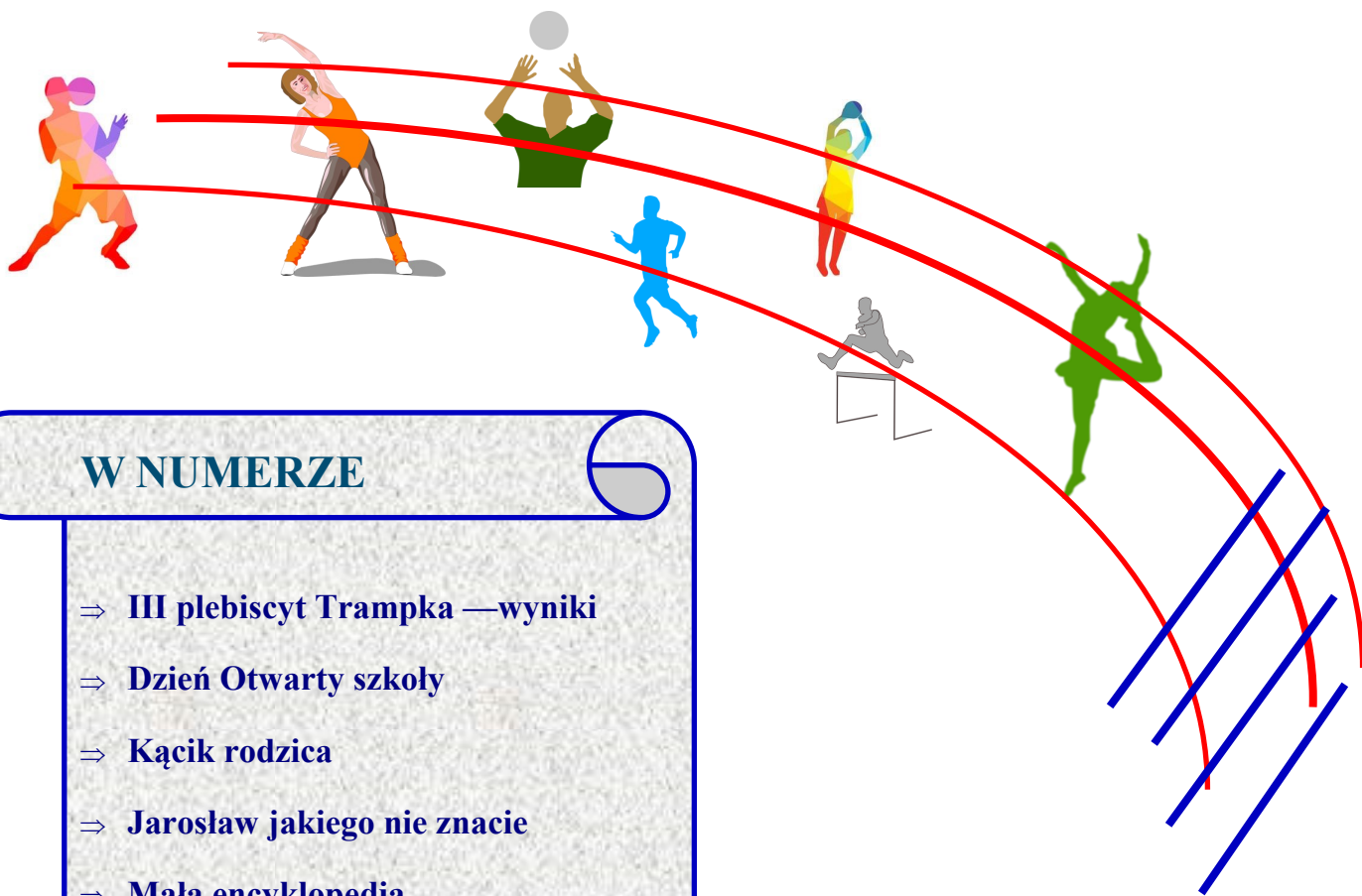
24/ 2024 Marzec

TRAMPEK



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego
w Jarosławiu

SZKOLNE PISMO SPORTOWO – ROZRYWKOWE



W NUMERZE

- ⇒ III plebiscyt Trampka —wyniki
- ⇒ Dzień Otwarty szkoły
- ⇒ Kącik rodzica
- ⇒ Jarosław jakiego nie znacie
- ⇒ Mała encyklopedia
- ⇒ Olimpijskie ciekawostki
- ⇒ Mój pupil
- ⇒ Ciekawostki z japońskiej szkoły
- ⇒ Humor



*„Za każdym sukcesem stoi
płonąca, wręcz nieugaszona
motywacja”*



**III Plebiscyt na Najpopularniejszego Sportowca
Szkoły Podstawowej nr 4
w Jarosławiu rozstrzygnięty**

**W głosowaniu, które odbyło się w formie tradycyjnej to znaczy poprzez wrzucenie głosu do urny wyłoniliście Najpopularniejszych Sportowców Szkoły 2023 roku.
Oto oficjalne wyniki**

Dziewczęta

Izabela Warchoła, Karolina Jagieła, Oliwia Czogała

Chłopcy

Filip Więcyk, Jakub Telega, Marcel Kantor





TAK GŁOSOWALIŚCIE



LAUREACI PLEBISCYTU „TRAMPKA”



Plebiscyt szkolnego czasopisma „Trampek” na „Najpopularniejszego Sportowca Szkoły” w 2023 roku został rozstrzygnięty. W plebiscycie głosowali uczniowie klas II—VIII. Poniżej przedstawiam procentowy udział uczniów klas IV—VIII

Klasa 4 a—44%, 4b—36,4%, 5 a—26,3%, 5b—50% , 6a—64%,

6b—44% , 7a—100% , 7b—23,8% , 7c—16.6%, 8a—66,6%, 8b—76%

Po podliczeniu wszystkich oddanych głosów, ten zaszczytny tytuł otrzymali: Izabela Warchoła i Filip Więcyk. Wręczenie pucharów i dyplomów odbyło się 15 marca. Przypominamy, że największymi sukcesami sportowymi laureatów w roku 2023 było zdobycie medali w mistrzostwach województwa podkarpackiego

Izabela zdobyła dwa medale srebrny i brązowy w wieloboju gimnastycznym a Filip wywalczył złoty medal w skoku wzwyż.

GRATULACJE !



24/ 2024 Marzec

TRAMPEK

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego
w Jarosławiu



Historyczny sukces Izabeli

Izabela Warchoła zdobyła 4 złote medale na Mistrzostwach Województwa Podkarpackiego w wieloboju gimnastycznym, które odbyły się w dniu 19.03 2024 roku w Zarzeczu



Izabela pokonała konkurentki w układzie ćwiczeń wolnych, układzie równowaznym, skoku przez skrzynię i wieloboju gimnastycznym uzyskując wynik 27,7pkt na /30pkt możliwych do zdobycia / Jestem dumny ze swojej zawodniczki Bardzo serdecznie gratuluję Izabeli. / B Musur/



Japonia to kraj pełen niespodzianek, który nigdy nie przestaje zaskakiwać obcokrajowców. Przykładowo, w Kraju Kwitnącej Wiśni rok szkolny nie zaczyna się we wrześniu, ale w kwietniu, a kończy się w marcu. Ale to nie jedyny ciekawy aspekt japońskiego systemu edukacyjnego.

W japońskiej szkole podstawowej jest 6 klas. Co roku się je miesza, a nauczyciele zmieniają swoje stanowiska, aby uczniowie mogli poznać nowych ludzi.

Przez 6 lat uczniowie muszą nosić podobne tornistry, które nazywane są *randoseru*. W najbardziej konserwatywnych szkołach dziewczęta noszą różowe plecaki, a chłopcy czarne. Zasada dotycząca kolorów może się różnić w zależności od miejsca. Lokalni mieszkańcy mówią, że wielu pierwszoklasistów nosi żółte czapki, aby osoby wokół mogły ich zauważyć nawet z daleka.

W niektórych szkołach to uczniowie są odpowiedzialni za czystość budynku. Każda klasa sprząta swoją salę lekcyjną, a dzieci, które mają akurat dyżur, myją toalety i sprzątajają place zabaw.

Wchodząc do szkoły, dzieci zostawiają buty w szafkach i zakładają *uwabili* — specjalne białe pantofle, które są noszone przez wszystkich, niezależnie od wieku i płci.



Po ukończeniu 6. klasy młodzież szkolna przechodzi do gimnazjum. Niektóre japońskie uczennice nie mogą nosić rajstop nawet w zimie, ponieważ pewne szkoły wymagają, aby dziewczęta nosiły spódnice tylko z podkolanówkami. Jedna z nich poskarżyła się na tę niesprawiedliwą zasadę dyrekcji szkoły i w odpowiedzi usłyszała, że szanują jej zdanie, ale i tak niedługo kończy szkołę, więc będzie musiała respektować tę zasadę już tylko przez krótki czas.

Japońskie szkoły mają surowe wymagania dotyczące wyglądu uczniów. Większość szkół zabrania chłopcom golenia baczków. Taką fryzurę w szkole mogą nosić tylko nauczyciele. W wielu szkołach zabrania się dziewczętom noszenia makijażu, a w każdej klasie stoi butelka z wodą micelarną. Jeśli nauczyciele zobaczą dziewczynę z makijażem, każą jej usunąć go z buzi.

Prawie połowa szkół wymaga, żeby dziewczęta miały proste, czarne włosy. Jeśli włosy jakiegось uczennicy nie spełniają tych standardów, będzie musiała udowodnić, że ich nie farbowała ani nie kręciła. W tym celu trzeba przedstawić „świadectwo prawdziwych włosów” podpisane przez rodziców oraz swoje zdjęcia z dzieciństwa.

Japoński system edukacji Nihon no kyōiku seido

日本の教育制度



Szkoła średnia obejmuje 3 klasy — od dziesiątej do dwunastej. Żeby dostać się do dziesiątej klasy, młodzi Japończycy muszą zdać egzamin wstępny.

Plan zajęć typowego ucznia szkoły średniej obejmuje zarówno przedmioty obowiązkowe, jak i fakultatywne. Do części obowiązkowej należy między innymi roczny kurs ekonomii domowej, który przygotowuje uczniów do życia w rodzinie. Młodzież uczy się gotować i prowadzić budżet, a także omawia znaczenie rodziny. Wśród przedmiotów fakultatywnych można znaleźć np. rybołówstwo i rolnictwo. Oprócz zajęć obowiązkowych, prawie połowa uczniów szkół średnich uczestniczy w kursach przygotowawczych do egzaminów wstępnych na wyższe uczelnie.

Prawie w każdej szkole co miesiąc odbywa się poranne spotkanie wszystkich uczniów. Głównym mówcą jest na nim dyrektor. Dawniej uczniowie słuchali przemówień na stojąco, a teraz robią to, siedząc na podłodze w określonej pozycji. Niektórzy japońscy nauczyciele oceniają nie tylko wiedzę przedmiotową, ale także sprawdzają czy uczniowie prawidłowo robią notatki. Najtrudniejsze jest to, że młodzież musi zapisywać informacje, które przekazuje im nauczyciel, praktycznie słowo w słowo. A nauczyciele zazwyczaj nie czekają na tych, którzy nie są w stanie wszystkiego zapisać na czas.



W Japonii wielką wagę przykładana się do zdrowego żywienia, wszyscy uczniowie jedzą posiłki, które są zbilansowane i odpowiednie do wieku i potrzeb organizmu. Menu jest opracowane przez profesjonalnych kucharzy i dietetyków. Uczniowie jedzą razem z nauczycielem, co służy pogłębieniu więzi z kolegami i dorosłymi



Do 10 roku życia japońscy uczniowie nie piszą żadnych egzaminów. Mają tylko krótkie testy z niewielkich części materiału. Pierwsze trzy lata szkoły to praca nad charakterem i manierami. Dzieci uczą się szanować wszystkich ludzi, bycia miłym dla zwierząt i przyrody. Uczą się jak być szczodrym, współczującym i pomocnym. Wzmacnia się w nich poczucie samokontroli i sprawiedliwości.

W prawie wszystkich szkołach uczniowie obowiązkowo noszą mundurki - wojskowy styl dla chłopców, marynarski dla dziewczynek. Ma to podkreślić równość wszystkich dzieci i wprowadzić je w odpowiedni nastrój do pracy. Oprócz tego pomaga to w budowaniu poczucia wspólnoty z uczniami danej szkoły



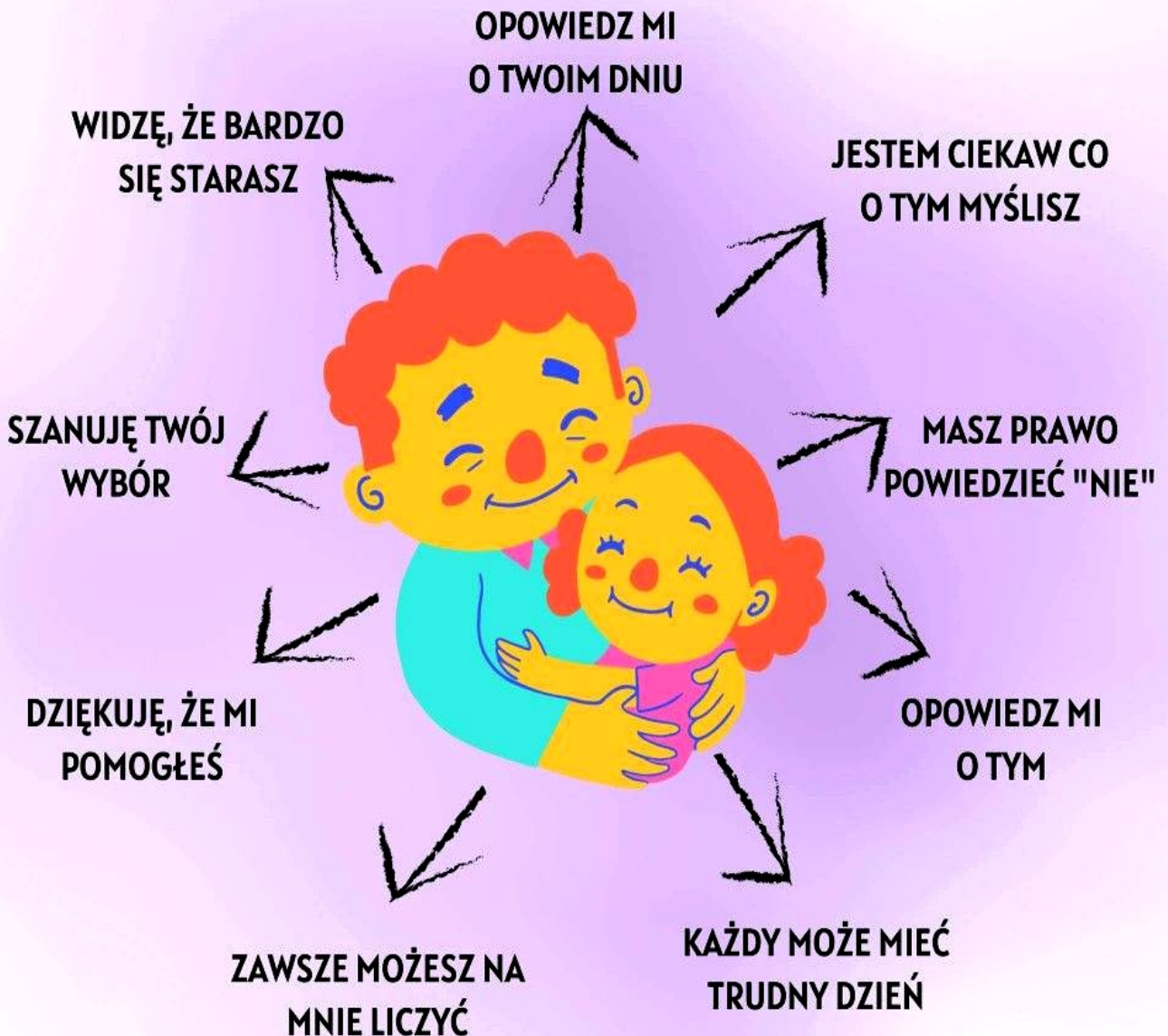


Kącik rodzica



POWTARZAJ TO SWOJEMU DZIECKU

CODZIENNIE! 





Apel twojego nastolatka

NIE wygłaszaj mi kazań i wykładów. To tylko wzmacnia moją frustrację i zniechęca do rozmowy.

NIE wypowiadaj gróźb, których nie jesteś w stanie spełnić – to sprawia, że przestaje traktować cię poważnie.

NIE narzucaj mi gotowych rozwiązań. Poszukując ich wspólnie ze mną, dajesz sygnał, że moje zdanie jest dla Ciebie ważne. Jest to dla mnie dowodem na to, że dostrzegasz moje zalety.

NIE zwalniam mnie z wykonywania codziennych obowiązków. To dla mnie najlepszy trening organizacji czasu.

NIE chroń mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Bolesne doświadczenia są mi potrzebne tak samo, jak te przyjemne.

NIGDY nie zaprzeczaj moim uczuciom. Czasami samemu trudno mi jest sobie z nimi poradzić i wtedy bardzo potrzebuję, abyś pomógł mi zebrać myśli, nazwać to, co przeżywam i nakierować na właściwe postępowanie.



NIE zabraniaj mi popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

NIE przejmuj się zbyttnio, gdy mówię „Nienawidzę cię”. To nie ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które przede mną stawiasz.

NIGDY nie myśl, że przyznanie się przede mną do błędu jest poniżej Twojej godności. To sprawia, że w moich oczach jesteś autentyczny.

NIE zapominaj, że dorastam. Jest ci pewnie trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę, postaraj się.



Kącik rodzica



Może się przydać

Egzamin ósmoklasisty 2024

OPOWIADANIE

BUDOWA

I WSTĘP

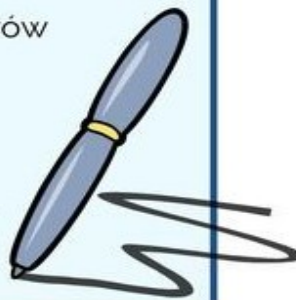
wprowadzenie do akcji, zaciekawienie czytelnika, nakreślenie czasu i/lub miejsca akcji, wprowadzenie bohaterów

I ROZWINIĘCIE

przedstawienie wszystkich wydarzeń w odpowiedniej kolejności, opisy np. osób, miejsc, przedmiotów, uczuć, wypowiedzi bohaterów

II ROZWINIĘCIE

podsumowanie, wrażenia, opinie,



Pamiętaj, aby Twoje opowiadanie było interesujące i bogate w ciekawe wydarzenia.

Zaskocz swoich czytelników!



WARTKA AKCJA

OPISY

DIALOGI

PRZEŻYCIA I EMOCJE BOHATERÓW

SŁOWNICTWO DYNAMIZUJĄCE

JEDEN CZAS W CAŁYM OPOWIADANIU

NARRATOR PIERWSZO- LUB TRZECIOOSOBOWY

Mój pupil

W rubryce „Mój pupil” pisałem już o psach, kotach a ostatnio o akwarystyce. Wiem, że niektórzy z naszych czytelników interesują się jeździectwem. Chciałbym dziś zainteresować Was tym sposobem spędzania wolnego czasu. Hobby jeździeckie, zwane również jazdą konną, to pasjonująca aktywność, która nie tylko zapewnia rozrywkę, ale także promuje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Osoby praktykujące jazdę konną łączą się z tymi zwierzętami w sposób unikalny, budując relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku. Jeździectwo dostarcza wiele satysfakcji i przyjemności, ale także wymaga ciągłego rozwoju umiejętności, cierpliwości i zaangażowania. To nie tylko sport, ale również forma sztuki, która pozwala jeźdźcowi i koniowi połączyć się w harmonii i wspólnym wysiłku



Konie są fascynującymi stworzeniami, których historia, zachowanie i zdolności są przedmiotem licznych ciekawostek. Oto kilka z nich:

Szybkość: Koń arabski, jedna z najstarszych ras koni, jest znany z niezwyklej szybkości i wytrzymałości. Potrafi on utrzymać prędkość biegu przez długie dystanse, co czyni go doskonałym zwierzęciem do wyścigów na długie dystanse.

Umysł koni: Konie są bardzo inteligentne i spostrzegawcze. Potrafią rozpoznawać wyrazy twarzy ludzi i reagować na subtelne gesty i sygnały. Ich zdolność do nawiązywania relacji z ludźmi jest jedną z cech, która sprawia, że są one doskonałymi partnerami w terapii zwierzęcej.

Zmysły: Konie mają doskonale rozwinięte zmysły, co pozwala



im przetrwać w dzikiej naturze. Ich wzrok jest bardzo dobry, ale mają również doskonały słuch i węch. Potrafią wykryć niebezpieczeństwo na odległość i reagować bardzo szybko.



Kolory sierści: Istnieje wiele różnych kolorów sierści u koni, ale są one podzielone na kilka podstawowych grup, takich jak: kasztanowate, gniade, kary, siwe, kare, czy kare przecieki. Jednakże, niektóre rasy mogą mieć unikalne kolory, takie jak kremowe lub perłowe

Strefa śmierci: Konie mają obszar wokół siebie, który uznają za "strefę śmierci". Jeśli ktoś znajdzie się zbyt blisko konia w tym obszarze, może to skutkować agresywną reakcją lub ucieczką. To instynktowne zachowanie ma swoje korzenie w dzikiej naturze, gdzie konie musiały chronić się przed drapieżnikami.



Komunikacja ciała: Konie komunikują się głównie za pomocą gestów ciała i wyrazów twarzy. Mogą wyrażać swoje emocje poprzez ruchy uszu, pozy ciała i wyraz oczu. Na przykład, konie mogą pokazać zainteresowanie, niepokój, czy złość poprzez różne postawy i gesty.



Wiek: Przeciętnie, konie żyją od 25 do 30 lat, ale niektóre rasy mogą żyć dłużej, nawet do 40 lat. Zdrowie, pielęgnacja i warunki życia mają wpływ na długość życia konia.

Rozmiar: Najwyższy zarejestrowany koń na świecie mierzył 210 cm od kopyt do ramion. Jednak konie o takim gigantycznym rozmiarze są rzadkie. Zazwyczaj wielkość koni różni się w zależności od rasy, przy czym niektóre rasy, takie jak kucyki, są znacznie mniejsze od innych, na przykład od ciepłokrwistych.



Dziko żyjące konie: Konie dziko żyjące, takie jak mustangi w Ameryce Północnej, czy Przewalski w Azji, są potomkami koni udomowionych, które uciekły lub zostały uwolnione. Mimo że żyją na wolności, są to dzisiaj zagrożone gatunki, których populacje są monitorowane i chronione przez różne organizacje i rządy.



Zachowanie stadne: Konie są stworzeniami stadnymi i preferują życie w grupach. W dzikiej naturze tworzą stada, które są zorganizowane hierarchicznie, z liderem stada na czele. Ta hierarchia wpływa na zachowanie i interakcje między końmi.

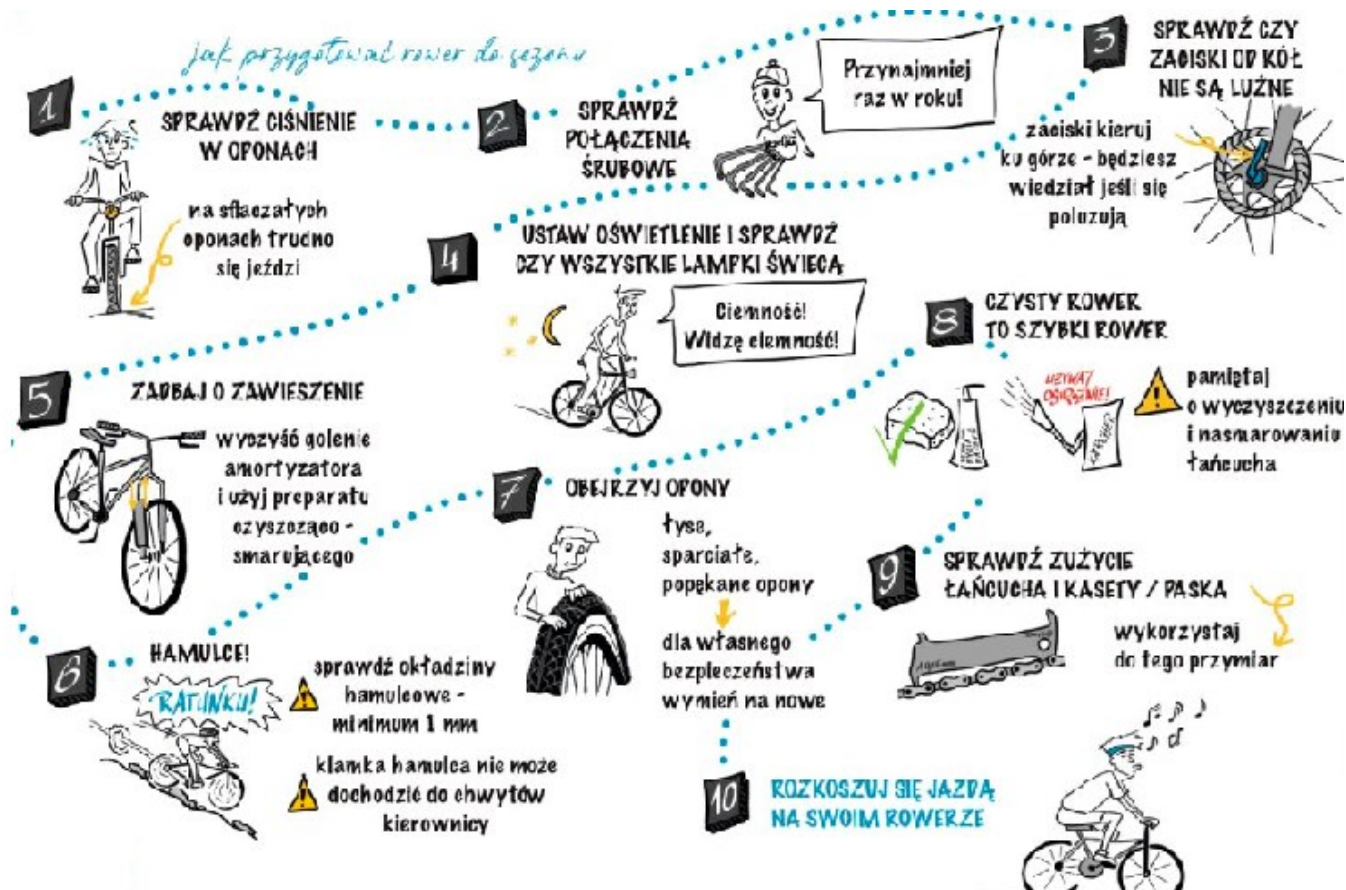
Konie w historii: Koniom przypisywano znaczącą rolę w historii ludzkości. Przez wieki były wykorzystywane w polowaniach, bitwach, do transportu, rolnictwa i komunikacji. Bez udziału koni, wiele wydarzeń historycznych wyglądałoby zupełnie inaczej.



Wiosenny przegląd roweru

Gdy dni stają się coraz dłuższe, a pogoda zaczyna się poprawiać i temperatura zaczyna rosnąć w górę, wielu rowerzystów z zapalem odkurza swoje rowery i wyrusza w drogę po długiej zimie. Zanim jednak wyruszysz w pierwszą przejażdżkę w sezonie, koniecznie upewnij się, że Twój rower jest w jak najlepszym stanie.

- **Czyszczenie i smarowanie:** usuwanie starego smaru i nakładanie nowego w celu zapewnienia sprawnego działania ruchomych części.
- **Sprawdzanie i regulacja przerutek i hamulców:** sprawdzanie, czy biegi zmieniają się płynnie, a hamulce reagują we właściwy sposób.
- **Kontrola opon:** sprawdzanie ciśnienia w oponach, zużycia bieżnika i ogólnego stanu ogumienia.
- **Sprawdzanie łańcucha i układu napędowego:** smarowanie łańcucha i sprawdzanie zużycia układu napędowego, czyli łańcucha, korny i kasety.
- **Sprawdzanie ramy i komponentów:** sprawdzanie pod kątem pęknięć, poluzowanych śrub lub oznak zużycia.



Mała Encyklopedia



Dnia 26 lipca w **Paryżu** rozpoczną się Letnie Igrzyska Olimpijskie 2024 potrważą do 11 sierpnia

Na nowożytnych Igrzyskach Olimpijskich obecnie wyróżnia się ponad 50 dyscyplin sportowych, z których każda ma wiele (czasem nawet kilkadziesiąt) konkurencji. Daje to ponad 300 konkurencji. W porównaniu z 9 dyscyplinami, które zostały rozegrane na pierwszych Letnich Igrzyskach Olimpijskich w 1896 roku, to ogromny skok. Są jednak dyscypliny, które rozgrywane kiedyś, obecnie nie zajmują tego zaszczytnego miejsca w kanonie najpopularniejszych dziedzin sportu.

Oto kilka ciekawych dyscyplin których dzisiaj nie ma na igrzyskach a które kiedyś były nagradzane medalami.



PRZECIAGANIE LINY

Konkurencja rozgrywana w latach 1900 – 1920. Każda drużyna wystawiała 8-mioosobowy skład, a każdy pojedynek trwał maksimum 5 minut. Przeciągnięcie przeciwnika o 6 stóp, czyli niecałe 2 metry skutkowało zwycięstwem. Taka konkurencja sprawdziłaby się dzisiejszych czasach i jakich zawodników wystawiłyby najbardziej znane kraje? Mogłoby być ciekawie.

PODNOŻENIE CIĘŻARÓW JEDNORACZ

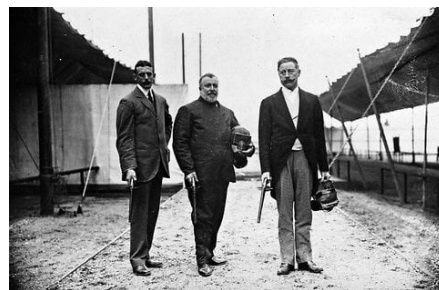
Dawniej dyscyplina uznawana była przez Anglików za "niegodną dżentelmena". Podnoszenie ciężarów jednorącz weszło w skład dyscyplin olimpijskich podczas Igrzysk Olimpijskich w Atenach w 1896 roku oraz w 1904 roku w St. Louis.

Dyscyplina ta nie cieszyła się jednak zbyt długim uznaniem. Międzynarodowy Komitet Olimpijski podjął decyzję o jej zniesieniu ze względów zdrowotnych. Dyscyplina powodowała bowiem liczne urazy kręgosłupa u zawodników.



POJEDYNEK NA PISTOLETY

Ta chyba najmniej wpisująca się w motto Olimpiady dyscyplina została rozegrana jedynie dwa razy. Pierwszy raz zostały przeprowadzone w 1906, by następnie powtórzono je w 1912r. Na szczęście nie strzelano do siebie nawzajem, ale do manekina, który miał tarczę zamontowaną na wysokości szyi. Ten mało pokojowy sport nigdy więcej nie wrócił do łask komitetu olimpijskiego.



NURKOWANIE NA NAJWIĘKSZĄ GŁĘBOKOŚĆ

Dość dziwna konkurencja, która polegała na pokonaniu jak największej głębokości bez poruszania jakkolwiek częścią ciała. Zawody rozpoczynano z pozycji stojąc, a w szeregach startujących byli głównie lepiej zbudowani, czytaj nieco otyli, mężczyźni. Wszak masa robiła swoje. Rekord świata wynosił 26,4 metra osiągnięte w czasie 60 sekund. Przyznacie że ton niesamowity wyniki.

DRYFOWANIE

Niewątpliwie do jednych z najciekawszych konkurencji olimpijskich zaliczyć należy dryfowanie. Konkurencja polegała na bezruchowym unoszeniu się na wodzie z zanurzoną głową. Medale w dryfowaniu na igrzyskach można było wywalczyć w 1904 roku. Mistrzem olimpijskim został wówczas Amerykanin William Dickey. Co ciekawe, za rywali Dickey miał tylko swoich rodaków. Żaden inny kraj, poza Amerykanami, nie zgłosił się do rywalizacji w dryfowaniu.

STRZELANIE DO ŻYWYCH GOŁĘBI

Jeśli o strzelaniu do manekina można powiedzieć, że jest niehumanitarne, to o strzelaniu do żywych gołębi nie można powiedzieć nic dobrego. Na szczęście zawody te zostały zorganizowane tylko jednokrotnie w roku 1900, jednak nasuwa się stwierdzenie, że to właśnie o ten jeden raz za dużo. Konkurencja więcej nie pojawiła się na Olimpiadzie.





DZIEŃ KOLOROWEJ SKARPETKI

czyli...

*Światowy Dzień Osób
z Zespołem Downa*

Na znak solidarności, ludzie na całym świecie zakładają tego dnia dwie różne skarpetki w wesołych **kolorach**.

Dołącz do nas

21 marca!

JAROSŁAW JAKIEGO NIE ZNACIE

Budynek kina Westerplatte nie miał tyle szczęścia, co pozostałe budynki zakupione z ogromną bonifikatą przez jarosławską uczelnię za rządów pierwszego rektora prof. Antoniego Jarosza. Zarówno budynek po policealnej szkole pielęgniarskiej przy ul. Grunwaldzkiej, wcześniej Synagoga (dziś własność Plastyka), budynek „Gwiazdy” przy ul. Franciszkańskiej, budynek przy ul. Kasprowicza, w którym mieścił się rektorat, zostały wyremontowane. Kino, zakupione w 2003 roku przez uczelnię od Instytucji Filmowej Apollo-Film w Krakowie, początkowo służyło uczelni za aulę. Tu odbywały się pierwsze inauguracje roku akademickiego. Nie został on jednak wyremontowany i przez lata niszczał. W 2014 roku uczelnia chciała sprzedać budynek za niecałe 4 mln zł, ale nie znalazła kupca. Kolejna decyzja o sprzedaży kina zapadła w styczniu 2018 r. Tym razem pod koniec roku udało się budynek sprzedać. Podjarosławska firma zapłaciła 1,5 mln zł. Przez kolejne lata budynek stał pusty. Na jego frontowej ścianie zawisł jednak baner z koncepcją przebudowy. Kilka dni temu rozpoczęły się prace wyburzeniowe.



Przed II wojną światową w miejscu Kina znajdował się Dom Żołnierza. W czasie wojny wraz z dworem kolejowym został zbombardowany przez Niemców



„WESTERPLATTE SIĘ PODDAŁO”



Kontrola złości

Krok 1 - Co mnie złości?

Zastanawiam się, co mnie złości i jakie myśli w związku z tym się we mnie pojawiają, np. Złości mnie to, że nie mogę iść na podwórko. Moje myśli: Oni są okropni, bo mnie nie wypuszczają.

Krok 2 - Sygnały z ciała

Po czym poznaję, że zaczynam się złościć? Czy:

- #mój oddech przyspiesza
- #boli mnie brzuch
- #robi mi się gorąco
- #pocą mi się ręce
- #zaczynam krzyczeć
- #.....

Szukam pierwszego sygnału, który zwiastuje zbliżającą się złość.

Krok 3 - Moje spokojne ciało

Kiedy zauważam mój pierwszy sygnał z ciała zwiastujący złość, mogę zastosować różne sposoby na uspokojenie:

- #spokojne oddychanie
- #liczenie liści na kwiatku
- #wyjście do drugiego pokoju
- #prztulenie poduchy
- #.....

Krok 4 - Moje spokojne myśli

Hasła, które powtarzane w myślach lub na głos pozwolą mi się uspokoić, np.

- #spokojnie
- #oddychaj, rozluźnij się
- #co się naprawdę stało?
- #dam radę
- #.....

Krok 5 - Nagroda

Nagradzam się za skontrolowanie złości. Mogę to zrobić słowami, gestem lub drobnym prezentem.

Krok 6 - Nowe spojrzenie

Na spokojnie zastanawiam się nad tym, co mnie zezłościło i szukam rozwiązania.

w wykropkowane miejsce można wpisać swoje sposoby

WIELKANOCNE ZWYCZAJE

TOPIENIE JUDASZA

Ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielką kukłę, którą następnie wleczono na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapie, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdrajcę” do stawu lub bagienka. Wymierzonej w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.



WIELKIE GRZECHOTANIE



Kiedy milkiły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urzędowania psot. Młodzież biegła po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

POŻEGNANIE POSTU

Pogrzeb żuru

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono „pogrzeb żuru” – potrawy spożywanej przez cały post. Kiedy więc zbliżał się czas radości i zabawy, sagany żuru wlewano na ziemię.

Wieszanie śledzia

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedzieli „wyganiał” z jadłospisu mięso.



ŚWIĄTECZNE PORZĄDKI

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimą, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.



NIEDZIELA PALMOWA

Niedziela Palmowa rozpoczyna Wielki Tydzień - czas wyciszenia, skupienia i przeżywania męki Chrystusa. Zwana jest także "Kwietną" lub "Wierzbną". Tego dnia święci się palmy. Zwyczaj ten przywędrował do Polski z Jerozolimy w średniowieczu. Obchodzi się go na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa do Jerozolimy. Tradycja wykonywania palm jest w Polsce bardzo aktualna.



MALOWANIE JAJEK

Jajko było symbolem słońca i życia. Wierzono, że ma znaczenie magiczne. Kraszanki, halunki, malowanki maluje się jednym kolorem. Skrobanki, rysowanki - na jednolitym tle rysuje się wzór, np. szpilką. Pisanki, pisiki - na jajko nanosi się dekorację z wosku pszczelego, która pozostaje biała na tle kolorowej skorupki. Jajko jest w Polsce tradycyjną potrawą wielkanocną. Powszechnym zwyczajem jest dzielenie się święconym jajkiem i składanie życzeń. Pisanki są główną dekoracją świątecznego stołu.



ŚWIĘCONKA



Wielka Sobota jest ostatnim dniem postu. Rano w kościele święci się pokarmy, a wieczorem także ogień i wodę. Do koszyczka wkłada się jajka, kiełbasę, chleb, sól, chrzan i baranka. Baranek jest z cukru, ciasta lub wosku. Koszyk przyozdabia się gałązkami bukszpanu i nakrywa go białą serwetką.



LANY

Poniedziałek Wielkanocny nazywany jest Lanym Poniedziałkiem, Oblewanką, Polewanką lub dniem świętego Lejka. Chłopcy oblewali dziewczyny wodą. Na ładne, lubiane dziewczyny wlewano całe wiadra wody lub wrzucano je do stawów, sadzawek. Im więcej było wody, tym większy honor dla panny. Przemoczona do suchej nitki dziewczyna miała tzw. wzięcie. Jeśli dziewczyna miała suche ubranie, była niepołączona. Panny przygotowywały okup najczęściej w postaci piśnerek. Można było wykupić się też kiełbasą lub mazurkiem.



PONIEDZIAŁEK

SZUKANIE ZAJĄCZKA

Wyrazem wielkanocnej radości rodziny może być po zakończeniu śniadania, wspólna zabawa – zwana szukaniem zajączka, czyli małej niespodzianki dla każdego.



WESOŁYCH ŚWIĄT

Danie dnia TRAMPKA

ŚNIADANIOWE MUFFINKI JAJECZNE

SKŁADNIKI:

- 4 duże jajka rozmiar L
- 1/4 szklanki mleka
- 1/3 szklanki startej marchewki (na tarce o drobnych oczkach)
- 1/3 papryki czerwonej
- 1/3 szklanki startej cukinii (surowej)
- 50 g sera żółtego np. gouda
- 1/2 małej cebuli
- 1 mały ząbek czosnku
- sól i pieprz
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej



PRZYGOTOWANIE:

Formę na muffinki wykładamy papilotkami lub używamy formy silikonowej. Cebulę pokrojoną w kosteczkę podsmażamy na patelni z dwoma łyżkami oleju przez ok. 5 minut. Następnie dodajemy marchewkę i cukinię i dalej podsmażamy przez ok. 5 minut. Jajka roztrzepujemy razem z mlekiem, solą, pieprzem, gałką muskatołową oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Dodajemy warzywa oraz drobno pokrojony ser i paprykę. Dokładnie mieszamy i wylewamy do papilotek (ok. 3/4 wysokości).

Pieczemy w temp. 180°C przez ok. 18 – 20 minut.

Muffinki powinny być w środku ścięte.



Smacznego

A stylized yellow fork graphic positioned below the word "Smacznego".

HUMOR Z ZESZYTÓW



- Bóg umieścił Adama i Ewę w ogrodzie botanicznym.
- Alek urodził się 3 listopada 1920, miał 21 lat.
- Neron był głupi, ubrał sobie sukienkę do kolan.
- Zbyszko był godny pasa i ostrzyg rycerskich.
- Samouk – to taki, za którego lekcji nie odrabiają rodzice
- Mrówka podczas wycieczki w lesie ugryzła koleżankę
- Żołnierze przyszli do wsi, żeby zjeść trochę grochówki i uratować ją od powodzi
- Po zebraniu makulatury sprzedaliśmy ją razem z panią.
- Komornicy mieszkali w tak małych komórkach, że spali jeden na drugim.
- Kukulka to ptak, który znosi jajo innego ptaka w jego własnym gnieździe i vice versa
- Zaginął pies z czarnym ogonem, do którego była przywiązana chora osoba.



ZNAJDŹ SŁOWA: UBRANIAA

Znajdź i zakreśl w diagramie ukryte nazwy części garderoby.
Po diagramie możesz poruszać się poziomo, pionowo oraz po skosie.

A	G	I	S	W	E	T	E	R	S
C	K	A	P	E	L	U	S	Z	Z
B	A	J	O	T	O	P	K	D	A
S	P	Ó	D	N	I	C	A	R	L
Z	A	S	N	M	B	E	R	E	T
O	S	G	I	A	O	K	P	S	U
R	Z	O	E	J	A	W	E	Ł	N
T	K	L	W	T	B	U	T	Y	I
Y	A	F	U	K	R	A	K	O	K
S	Z	A	L	I	K	Y	I	R	A

Znajdź i zakreśl nazwy następujących części garderoby:

SPODNIE	KAPELUSZ	TUNIKA	GOLF
SPÓDNICA	SKARPETKI	SZAL	BOA
SWETER	MAJTKI	DRES	SZORTY
BUTY	GETRY	TOP	
SZALIK	BERET	APASZKA	

spróbuj dopasować

Co dwie głowy,	to szkolna wmwówka.
Co kraj,	jak w garncu.
Czego Jaś się nie nauczył,	poznaję się w biedzie.
Nie ma tego złego,	nie bładzi.
Co za dużo,	tak się wyśpisz.
Gdzie dwóch się bije,	sam sobie szkodzi.
Co się stało,	to by nożki nie zlamata.
Czego Jaś się nie nauczył,	tam nie ma co jeść.
Apetyt rośnie,	przed zachodem słońca.
Chytry	jak go malują.
Cicha woda,	nic trudnego.
Darowanemu koniowi	w zęby się nie zagłada.
Dla chcącego	brzeży rwie.
Nie taki diabeł straszny,	dwa razy traci.
Nie chwał dnia	w miarę jedzenia.
Gdzie kucharek sześć,	tego Jan nie będzie umiał.
Gdyby kózka nie skakała,	to się nie odstanie.
Kto późno przychodzi,	tam trzeci korzysta.
Jak sobie pościelisz,	to nie zdrowo.
Kto pyta,	co by na dobre nie wyszło.
Prawdziwych przyjaciół,	tego Jan nie będzie umiał.
W marcu,	to obyczaj.
Paluszek i główka.	to nie jedna.



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę wszystkim Czytelnikom pięknych i radosnych momentów w gronie najbliższych, dystansu do świata w tym szczególnym czasie i worka wspomnień, które pozostaną z Wami na kolejne lata. Wszystkiego Dobrego / Redaktor TRAMPKA B. Musur/



24/ 2024 Marzec

TRAMPEK

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Jarosławiu

