



**Wydanie majowe**

## WIEŚCI SPORTOWE

### Król strzelców

Łukasz Siudak uczeń II a wz został królem strzelców bramek w piłce ręcznej



### Udany sprawdzian biegaczy

W dniu 09.05.2007r na terenie ZSP nr 4 odbyły się indywidualne biegi przełajowe w ramach Nowosolady . Startowały 15osobowe zespoły w kategorii chłopców – 1500metrów i dziewcząt – 1500metrów . Najlepiej z ZSP nr 2 spisali się : Arkadiusz Romek , który zajął I miejsce oraz Edyta Jakubiec , która zajęła II miejsce.

### Pechowa sztafeta naszych uczniów

W dniu 16.05.2007r na terenie ZSP nr 4 odbyły się biegi sztafetowe . Startowały grupy 10osobowe czyli chłopcy i 8osobowe dziewczęta . Każdy z zawodników musiał przebiec jedną zmianę, która wynosiła 800metrów. Wyniki biegów sztafetowych międzyszkolnych .  
Dziewczęta 800m:  
I miejsce – LO  
II miejsce – Spożycwczak  
III miejsce – Elektryk  
IV miejsce – Nitki

Najlepiej zanotowane wyniki z czasami szkoły ZSP nr 2 to **Edyta Jakubiec** – 2.35 a z chłopców to **Arkadiusz Romek** – 2,42



## Z ŻYCIA SZKOŁY

Nasz projekt pt: „,Dodatkowe umiejętności – większe szanse” otrzymała rekomendację dofinansowania, gdyż spełnił wszystkie wymogi konkursu „,Dotacje na projekty rozwojowe dla szkół w regionie lubuskim. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżet państwa w ramach Sektorowego Programu Operacyjnego Rozwój Zasobów Ludzkich. Całkowity budżet projektu wynosi 95 438 zł. Zajęcia ruszyły całą parą od 9 maja 2007r. Data 9 maja 2007 roku wejdzie do historii naszej szkoły, w tym dniu w PWSZ w Sulechowie została podpisana umowa o dofinansowanie. Koordynatorem projektu w naszej szkole jest B. Bogucka. O realizacji projektu będziemy informować na bieżąco.

### Rowerem po regionie

Dnia 24 maja o godzinie 12<sup>00</sup> wszyscy uczestnicy wycieczki wstawili się na miejscu zbiórki Po wpisaniu się na listę obecności ruszyliśmy na naszą wyprawę Na początku wycieczki była mała sesja zdjęciowa podczas której robiliśmy zdjęcia pod miejscami zabytkowymi w Nowej Soli w skład wchodziło: Muzeum Miejskie Plac Solny Kościół P.w. Św. Michała Archanioła



Następnie ruszyliśmy trasa do miejsca docelowego którym było Siedlisko Podczas drogi zdarzały się śmieszne sytuacje jedna uczestniczka nie chciała przejechać ptaszka i wpadła do rowu na barierki tamując tym samym całą wycieczkę. Po przyjeździe do Siedliska wszyscy byli już bardzo zmęczeni więc zrobiliśmy mały postój na zamku w Siedlisku gdzie Agnieszka z kl. I LS przybliżyła nam historie zamku .



Pozwiedzaliśmy ruiny zamku i następnie udaliśmy się na ognisko na które musieliśmy zjechać z bardzo stromej góry . Gdy zjeżdżaliśmy okazało się że jeden kolega niema hamulców w rowerze i wpadł w pokrzywy .Gdy znaleźliśmy już miejsce na ognisko męska część wycieczki poszła po



## KULINARIA

### Koktajl truskawkowy na kefirze

To smakołyk, który można zjeść na deser w ramach każdego posiłku zawierającego węglowodany złożone. Taki koktajl dostarczy głównie cukrów - węglowodanów łatwo przyswajalnych, stosunkowo szybko podnoszących poziom glukozy we krwi. W okresie świeżych truskawek - smacznych, aromatycznych i bogatych w witaminę C - lepiej pozwolić sobie na taki właśnie koktajl niż na przemysłowo wyprodukowany truskawkowy jogurt.

### Składniki na 2 porcje:

- butelka lub kartonik (0,33) kefiru 1,5% tłuszczu,
- 20 średnich truskawek (30 dag),
- ewentualnie słodzik według upodobania.

### Sposób przygotowania:

Truskawki zmiksować lub rozetrzeć widelcem. Wymieszać z kefirem i słodzikiem. Słodzik w tabletkach lepiej wcześniej dodać do truskawek, aby rozpuścił się.

Koktajl przelać do szklanek i lekko schłodzić.

### 1 porcja (bez słodziku) dostarcza około:

- energii - 120 kcal
- białka – 6g
- tłuszczu – 3g
- węglowodanów przyswajalnych - 17g (2 w/w)
- błonnika pokarmowego – 3g

### Dowcipy

Pani do na lekcji biologii:

- Dzieci! Powiedzcie mi co

otrzymujemy z kaczuszki?

Jasio nie zgłasza.

- Tak, Jasiu?

- Smalec.

- Brawo Jasiu! Co jeszcze?

- No.. Smalec.

- Dobrze Jasiu. To już powiedział. Co jeszcze?

- Hmm...

- Dobrze Jasiu podpowiem ci.

Czym jesteś przykryty jak spisz?

- Noo... kołdrą.

- Tak. A co jest w kołderce?

- No... pióra.

- Brawo! To co mamy jeszcze z kaczuszki?

- Smalec!

W szkole na matematyce pani pyta Jasia:

-Jasiu co to jest kąt??

Jasiu na to:

-Kąt to najbrudniejsza część mojego pokoju

Żona informatyka prosi swego męża aby napisał na torcie urodzinowym :ŻYJ NAM STO LAT.

Po chwili żona go pyta:

gotowe?

Nie, ponieważ nie zmieści się do drukarki.

### TERMINARZ ORGANIZACYJNY DO KOŃCA ROKU SZKOLNEGO

**08.06.07** - wystawienie ocen w klasach programowo

najwyższych oraz uczniom klas 2 wz kończącym naukę

**11.06.07 godz. 14<sup>00</sup>** -

Posiedzenie RP klasyfikacja klas kończącym naukę

**15.06.07**- wystawienie ocen w klasach pozostałych

**18.06.07godz. 14<sup>00</sup>** Posiedzenie RP klasyfikacja pozostałych klas

**22.06.07 godz. 9<sup>00</sup>** – uroczyste zakończenie roku szkolnego

### WAKACJE!!!

gałęzie do lasu a dziewczyny miały chwilę odpoczynku . Po wspólnym pieczeniu kiełbasek przyszedł niestety moment powrotu. W Nowej Soli byliśmy o godzinie 16<sup>00</sup> . Podczas wycieczki było bardzo wesoło i przyjemnie. Już z niecierpliwością czekamy na następną wycieczkę

### Zawody PCK

Dnia 24 maja odbyły się stadionie nowosolskiego ogólniaka Rejonowa Olimpiada Ratownicza PCK. Nasza szkolna drużyna pod opieką Pani Małgorzaty Bińkowskiej zajęła II miejsce



### Sposób na nudę

Od maja 2007 rozpoczęły się zajęcia pozalekcyjne „Poznajemy swoje miasto i środowisko”. Cykl spotkań rozpoczął się od wyjścia do Muzeum Miejskiego w Nowej Soli.

Na początku uczniowie z pewną dozą nieśmiałości podchodzili do zajęć, ale na następne zajęcia przychodziło coraz więcej osób. I stało się - wejście na wieżę Kościoła Św. Antoniego zjawily się tłumy około 40 osób, nie tylko z naszej szkoły!

Mieszkańcy Nowej Soli nie zawsze mogą wejść na wieżę, nie wielu mieszkańców tam było – a nam się udało.

Jak sprawdziliśmy na własnych nogach wieża ma około 68 metrów wysokości!!!



### Dzień MATKI

Wszystkim mamą tym znanym i nieznanym z okazji święta składamy najlepsze życzenia

**Dziękuję Ci, że dałaś mi życie, za to, że mogę istnieć. Za to, że zawsze w potrzebie jesteś blisko i wspierasz mnie. Te chwile razem spędzone, radosne i smutne, nigdy nie będą stracone. Wzloty i upadki? To nieistotne. Dla mnie liczysz się tylko TY  
Twe serce - Serce Matki!**

### Sernik z galaretką

2 paczki herbatników

250 gram margaryny

200gram cukru

cukier waniliowy

3żółtka

2 serki homogenizowane

2łyżki żelatyny

½ szklanki mleka

2galaretki

Na dno ciasta dać owoce. Cukier , masło i żółtka ucierać stopniowo dodając serki homogenizowane . Żelatynę rozpuścić w lekko podgrzanym mleku. Poczekać aż ostygnie. Zimną żelatynę wlać do masy.

Połowę masy włożyć do tortownicy , dodać owoce.

Następnie dać drugą część masy oraz owoce i zalać galaretką .

Pozostawić na 3 godziny w lodówce.

**SMACZNEGO 😊**

### Porady fryzjerskie

Pielęgnacja włosów

Naprawdę piękne są tylko zdrowe, lśniące włosy. Dlatego na świecie robią teraz karierę relaksująco-pielęgnacyjne zabiegi w salonach fryzjerskich.

Równie odprężająca i skuteczna może być domowa pielęgnacja.

Wypróbuj w zaciszu swojej łazienki proponowane przez nas zabiegi. Przekonasz się wkrótce, że twoje włosy, podobne jak cera, lubią intensywnie nawilżające kremy i odżywcze maseczki.

**Nawilżanie.** Wybierz ten zabieg, jeśli twoje włosy są suche, matowe, mało elastyczne i często się elektryzują podczas rozczesywania. Każdą czynność ( mycie, masaż, nakładanie maski ) wykonuj starannie i bez pośpiechu. Niech to będzie ceremonia! Nawilżanie zacznij już w trakcie mycia głowy, dobierając szampon wzbogacony składnikami zatrzymującymi wilgoć. Tak działa m.in. szampon Timotei Bambus & Shea Butter, ponieważ zawarty w nim wyciąg z rdzenia bambusa ma zdolność gromadzenia wilgoci. Następnie zanurz się w ciepłej wodzie i, leżąc w wannie, przeprowadź stymulujący masaż skóry głowy. Zrób to z zamkniętymi oczami, aby się gruntownie odprężyć. Ciepło i wilgoć sprawia, że napięta skóra rozluźni się, poprawiając ukrwienie.