



W poszukiwaniu wiosny

Wiosenne słońce powoduje, że grupie spaceruje się przyjemnie.

25 marca 2010 r. udaliśmy się w poszukiwaniu wiosny. Wiosną w królestwie roślin zachodzą intensywne zmiany: na drzewach pojawiają się pąki, pierwsze zielone listki. Las pozbywa się szarości, a okrywa się różnymi odcieniami zieleni.

Szczególne zmiany możemy zaobserwować w runie leśnym. Pojawiają się zielone listki czarnej jagody, jeżyny, uwidaczniają się „zielone poduszeczki” mchów. W górze unosi się zapach świeżego wiosennego powietrza. Do swoich ulubionych miejsc wracają bociany, które zakładają gniazda na dachach domów, budynków gospodarczych, słupach energetycznych, wysokich drzewach. Rolnicy wyruszają w pole.

Marta Choromańska,
Sylvia Kaczyńska

Spostrzegamy skaczącą żabę. To zwierzę należące do grupy płazów. Kierowało się ku zbiornikowi wodnemu.

W czasie naszego spaceru przyłączył się do nas czworonożny przyjaciel, którego nazwaaliśmy Wiosna.

Wkrótce docieramy do niewielkiego stawu. Słychać piękny śpiew ptaków; skowronków, czajek.

Trawy, chwasty zaczynają zmieniać barwę. Kwitną pierwsze wiosenne kwiaty.





Od Redakcji

Witajcie drodzy czytelnicy !
Oto pierwsze wydanie naszej gazety "Nihil novi" czyli "Nic nowego". Staramy się pisać na różnorodne tematy, mamy nadzieję, że przypadną Wam do gustu .
Pozdrawiamy!!!:)

Co w numerze?

Kultura

- 3** Bobry są wśród nas ...
- 5** Wieczorne bajanie
- 10** Nowa odłona Kopciuszka
- 11** Jak pokonać samego siebie?
- 12-13** To nie bał, ani maskarada

Z życia szkoły

- 4** Rosochatek

Przyroda i Ekologia

- 6** Brudna sprawa
- 16** W poszukiwaniu wiosny

Sport

- 7- 9** Nasze dziewczyny znów górą!

Zdrowie

- 14** Słodkie trucizny
- 15** Szare komórki też trzeba karmić.

TEMAT NUMERU
Słodkie trucizny - strona 14

Szare komórki też trzeba karmić.



Egzamin Gimnazjalny 2010.

Aby mózg pracował na pełnych obrotach potrzebuje odpowiedniej ilości paliwa. Horyzonty myślowe poszerzą tylko dobrze dobrane produkty żywnościowe. Aby poprawić pamięć, złagodzić stres, trzeba mądrze jeść, nie tucząc się przy okazji. **Śniadanie to podstawa**, a urozmaicona dieta



dostarcza różnych składników odżywczych. Batoniki i ciasteczka zawierają cukier, który dodaje energii na bardzo krótko, a **chipsy** są jedynie kopalnią tłuszczu. **Zastąp je marchewką lub jabłkiem.** Na kilka dni przed jakąkolwiek życiową sprawą, warto zadbać o większą ilość tych składników odżywczych, które pomogą zmniejszyć napięcie i zdenerwowanie. **Jedz** wówczas **warzywa strączkowe i zielone, a także cytrusy, pij świeżo wyciśnięte soki owocowe**, które wzbogacą Twój organizm o dodatkową dawkę witaminy C.

czy wiesz, że ...



Egzaminy, klasówki, poprawy przed końcem roku szkolnego ... Czas nauki i sprawdzianów to dla naszego mózgu ciężki okres. Należy zadbać o to, aby na talerzu znalazło się wszystko, czego potrzebują szare komórki, by mogły działać bez zarzutu.

POLAK GŁODNY TO ZŁY



System nerwowy wzmocnisz magnezem, który zawierają **orzechy, pestki dyni, czekolada, kakao.** Przed wyjściem z domu poprośtu coś zjedz, bo osoba głodna jest bardziej drażliwa i podatna na stres.

TN Słodkie trucizny

Samorząd Szkolny szuka pomysłów jak zachęcić młodych ludzi do spożywania witamin w postaci owoców i warzyw.



źródło: <http://c.wrzuta.pl>

W naszym szkolnym sklepiku jest pełno niezdrowej żywności. Samorząd szkolny szuka pomysłów jak zachęcić młodych ludzi do spożywania witamin w różnych owocach i warzywach. Nasz sklepik wygląda jak wielkie śmietnisko chemii. Na półkach górują chipsy, batony,

cukierki, puszki z napojami gazowanymi, a na ścianach widnieją coraz nowsze promocje ciekawych gadżetów, które można znaleźć w opakowaniach produktów. Wpadliśmy na pomysł, żeby dostarczać sklepikowi owoce i warzywa z pobliskich sklepów,

z którymi podpisaliśmy kontrakt. Dzięki temu może uda się nam zwalczyć problem jedzenia niezdrowej żywności. Pamiętajmy, że od niewielkiej nadwagi jest krótka droga do męczącej otyłości

Ania_Jabłońska

Bobry są wśród nas ...



Kabaret Bober w pełnej odświeżeniu.

Zapewne zastanawia was skąd się wziął taki tytuł. Jeżeli przeczytacie nasz artykuł, to będziecie wiedzieli o jakie tak naprawdę bobry chodzi.

W naszej szkole od 2008 roku funkcjonuje uczniowski kabaret „Bober”. W jego skład wchodzi: Filip Orłowski, Michał Kopczewski, Daniel Godlewski i Grzegorz Wyszyński. Tworzą oni skecze z własnej inicjatywy i własnych pomysłów pod opieką pani Iwony Sieniciej. Chłopaki pokazują się na szkolnych uroczystościach, ale nie tylko, często jeżdżą poza obszar swojej szkoły, np. na Przegląd Form Teatralnych

do Białegostoku. Przeprowadziliśmy wywiad z uczniem naszej szkoły na temat kabaretu:

1. *Co sądzisz o naszym szkolnym kabarecie?*

-Należą do niego bardzo fajni chłopcy, którzy wymyślają bardzo śmieszne i zabawne skecze.

2. *Czy uważasz, że taki kabaret to dobry pomysł? Jak tak, to dlaczego?*

-Uważam, że tak ponieważ mogą oni spełniać swoje marzenia.

3. *A jak wygląda na co dzień życie kabareciarzy?*

-Są oni na co dzień normalnymi uczniami.

Filip Orłowski
klasaII gimnazjum

"ROSOCHATEK"

Okolo 300 dzieci poniżej 6 roku życia z Białegostoku nie ma dostępu do przedszkoli.

W niewielkiej miejscowości na Podlasiu, w Rosochatem Kościelnem nie ma takiego problemu,



Wizyta w przedszkolu

gdyż funkcjonuje tam "Rosochatek" - czyli przedszkole dla dzieci. W Zespole Szkół w Rosochatem Kościelnem od października 2009 roku funkcjonuje przedszkole dla dzieci poniżej 6 roku życia. Zostało ono założone z inicjatywy Pani Dyrektora oraz władz gminy. Do "ROSOCHATKA" uczęszcza 20 dzieci.

Opiekunkami naszych szkolnych pociech są Pani Halina Piszczak oraz jej "prawa dłoń" Agnieszka Biała. Placówka oferuje wiele różnorodnych zajęć i atrakcji, z których dzieci bardzo chętnie korzystają. Są to: zajęcia plastyczne, umuzykalniające, wycieczki do Fikolandu, wyjazd do Teatru, koncerty Filharmonii Podlaskiej. To

tylko niektóre z oferowanych przez przedszkole atrakcji i zajęć dla dzieci. Szczególnie ważne dla dzieci i ich rodziców są zajęcia z logopedy, które umożliwiają wczesne korygowanie wad wymowy u maluchów. Do placówki mogą uczęszczać dzieci z całej naszej gminy.

Daniel Godlewski

Filip Orłowski



Lekcja historii



Słuchanie wykładu Bakałarza.



Turniej łamigłówek.



To nie bal, ani maskarada.

Uczestnicy wycieczki do Ketrzyna podczas zwiedzania zamku prezentują stroje szlacheckie.

WIECZORNE BAJANIE W ZESPOLE SZKÓŁ W ROSOCHATEM KOŚCIELNEM

Dnia 25 marca w Zespole Szkół w Rosochatem Kościelnem odbyło się spotkanie dzieci i młodzieży z naszej szkoły, z zaproszonymi gośćmi. Były to babce niektórych z uczniów, nauczycielki oraz pani dyrektor. Spotkanie to było pod hasłem „Wieczorne Bajanie”, w którym dorosłe osoby, biorące udział w spotkaniu opowiadały dzieciom i młodzieży jak w dawniejszych czasach wyglądało między innymi: spędzanie wolnego czasu, opowiadanie bajek, pierwsze występy na scenie, zabawy w dzieciństwie i wiele innych ciekawych rzeczy... Na początku dzieci ze szkoły podstawowej czytały swoje bajki, które napisały własnoręcznie. Publiczność słuchająca była zachwycona, ponieważ bardzo im się



Bajka o kotku i kogutku i inne opowieści.

podobało. Później uczniowie z gimnazjum zadawali pytania babciom i nauczycielkom, które musiały na nie odpowiedzieć. Jedne z pytań dotyczyło przykładowych bajek jakie niegdyś opowiadano. Głos zabrała pani Elżbieta Szulborska, która opowiedziała bardzo ciekawą bajkę ze swojego dzieciństwa. Wszystkim babciom, nauczycielom i pozostałym gościom, którzy byli zaproszeni na spotkanie bardzo się podobało. Każdy coś zapamiętał z tych wypowiedzi znalazł coś dla siebie, co go najbardziej interesowało. Czas mijał bardzo szybko

i przyjemnie, więc nikt nie zauważył, że zbliża się powoli koniec spotkania. Uczestnicy z projektu wręczyli gościom pamiątkowe dyplomy i kwiaty. Babce były bardzo mile zaskoczone, podziękowały, że zostało zorganizowane właśnie takie spotkanie. Mogły w ten sposób podzielić się z nami przeżyciami z lat swojej młodości, ponieważ każdy z nas był ciekawy jak wyglądało dawniej spędzanie wolnego czasu.

*Karolina Kaczyńska
klasa II gimnazjum*

"Brudna sprawa"

Każda szkoła ma problem z porzucanymi śmieciami. My przedstawimy Wam jak zapobiegać zanieczyszczeniom w postaci śmieci.

1. Czy widzi Pani w okolicy naszej szkoły porzucane papiery, butelki i inne śmieci?

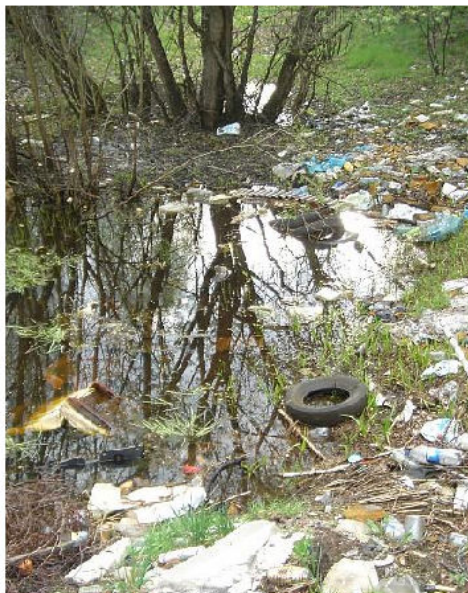
- Tak, szczególnie w okolicy szkoły, na schodach, koło placu zabaw. Najwięcej porzucanych śmieci możemy zobaczyć po weekendach oraz po dłuższych przerwach od szkoły. W tym czasie wiele osób przebywa na terenie szkoły, pozostawiając po sobie różnorodne śmieci.

2. Co Pani czuje, kiedy widzi te wszystkie śmieci?

- Czuję się wtedy bezradna i wzburzona. Niepokoi mnie to, że inni nie dbają o nasze środowisko. Że nie mają poczucia jak bardzo niszczą naszą Ziemię.

3. Co roku każda ze szkół przeprowadza w swojej okolicy sprzątanie świata. Czy pani zdaniem powinno odbywać się więcej takich akcji?

- Uważam, że takie akcje są bardzo przydatne, ponieważ dbamy o czystość naszego środowiska. Jeśli dzieci od najmłodszych lat będą uczestniczyły w takich akcjach, to w przyszłości zapobiegą zatruciu naszego środowiska. A w przyszłości będą uczyły swoje dzieci



Skąd biorą się śmieci w lesie?

tego samego.

4. Co jeszcze możemy zrobić w tym kierunku?

Powinniśmy organizować konkursy ekologiczne dla uczniów, które będą pogłębiały ich wiedzę na temat naszego środowiska.

Wywiad z nauczycielem szkoły w Rosochacie Koscielnem przeprowadziły

Karolina Kaczyńska

Ewelina Szorc

Jak pokonać samego siebie?



Ćwiczenia rozluźniające.



Krótkie etiudy.



Grupa teatralna z Rosochatego i GOK - u w Czyżewie podczas warsztatów teatralnych w Łomży realizowanych w ramach projektu "Nieżyły Teatr".

Nowa odsłona Kopciuszka



"Niezły Teatr" w akcji - zajęcia warsztatowe w teatrze w Łomży.

1 marca 2010 nasza grupa z projektu 'Niezły Teatr' pojechała do Łomży do Teatru Lalki i Aktora na lekcję teatralną oraz spektakl 'Kopciuszek'. W tej przedstawionej historii nie ma brutalnych scen z obcinaniem palców ani wulgaryzmów, jest tylko prosta, uniwersalna opowieść o czasie i dojrzwaniu. Scenografię do spektaklu przygotowała Eva Farkasova, muzykę napisał Bogdan Szczepański, a ruch sceniczny opracował

Jacek Gebura z Wrocławia. Osobiście uważam, że ten spektakl był urozmaicony, inny od tych tradycyjnych przedstawień. Wykorzystane były cytaty z książki oraz różnego rodzaju lalki i kukielki. Przedstawienie było ciekawsze dzięki lalkom, które były robione na podobieństwo postaci z tej baśni. Muzyka i efekty specjalne dodały uroku, a zarazem tajemniczości.

Ania Jabłońska
Klasa II gimnazjum

A co na warsztatach?

Warsztaty to okazja przełamania wstydu, pokonania samego siebie. Robisz głupie miny, wydajesz dziwne odgłosy, wymyślasz różne pozy ciała, improwizujesz różne sytuacje, które mogłyby Cię spotkać w życiu. Warsztaty to świetna sprawa, jeśli tylko masz ochotę i okazję to skorzystaj z niej.

**POKONAJ
SIEBIE!**



źródło: www.teatrlomza.hi.pl

Nasze dziewczyny znów góraj!

Przy Zespole Szkół w Rosochatam Kościelnem działa Żeńska Grupa Sportowa pod przewodnictwem pani Edyty Dołkowskiej. Często wyjeżdżają na zawody do sąsiednich miejscowości i zacięcie rywalizują z różnymi grupami dziewcząt, chociaż nie zawsze udaje im się zająć czołowe miejsca.

Dnia 22.04.2010 roku nasze dziewczęta pojechały do Klukowa na Powiatowy Turniej Piłki Nożnej Coca Cola Cup. Tam nasze sportswomenki zajęły **III miejsce**. Sprawilo im to ogromną radość, a ich trenerka była z nich



Kondycja dziewcząt w roku szkolnym 2009/2010 nie słabnie. Dziewczęta nadal są w dobrej kondycji, zdobywając kolejne szczeble w sporcie.

bardzo dumna. Na następnej stronie prezentujemy osiągnięcia naszych "Perełek" i mocno trzymamy kciuki za dalsze sukcesy.

Skład drużyny:
Krystyna Gołaszewska
Anna Jabłońska
Karolina Kaczyńska
Marta Choromańska
Sylwia Ilczuk
Emilia Jabłońska
Karolina Jabłońska
Magdalena Krakówko
Wioletta Ołdakowska
Karolina Dąbrowska

Ewelina Szorc
Klasa II gimnazjum





Dziewczęta z naszej szkoły wzięły udział w Powiatowej Gimnazjadzie Lekkoatletycznej w Ciechanowcu, skąd wróciły z nowo zdobytymi tytułami. A oto ich sukcesy:

- **II miejsce w biegu na 100m przez płotki dla Emilii Jabłońskiej**
- **IV miejsce w biegu na 100m przez płotki zajęła Sylwia Ilczuk**
- **Sylwia Kaczyńska zdobyła I miejsce w pchnięciu kulą 3kg**
- **W tej samej dyscyplinie, Ewelina Dąbrowska zajęła IV pozycję**
- **III miejsce w biegu na 300m przez płotki dla Magdaleny Krakówko**
- **VI miejsce w biegu na 600m dla Karoliny Jabłońskiej**
- **Sztafeta w składzie: Magdalena Krakówko, Sylwia Ilczuk, Emilia Jabłońska i Karolina Jabłońska, zajęła V pozycję.**



Wszystkie z wymienionych dziewcząt, w odpowiednich konkurencjach, dnia 20 maja br. reprezentowały naszą szkołę na Mistrzostwach Grupy Zachodniej w Białymstoku. Do Mistrzostw województwa Podlaskiego zakwalifikowała się Ewelina Dąbrowska w pchnięciu kulą 3kg, gdzie zajęła VI miejsce.

Wszystkim zawodniczkom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Gabriela Strzałkowska
Klasa I gimnazjum

