

NOWINKI NASZEJ SZKOLNEJ RODZINKI

GAZETKA SZKOLNA

LUTY 2021

W tym
wydaniu:

Walentynki

Śmieszne święta

Zdrowy tryb
życia

Ciekawostki ze
świata

Wywiad

EkoKlub

Kącik
czytelniczy

Kącik kulinarny

Rozrywka

Sport



Redakcja: Hanna Kozłowska, Maja Adamiuk, Kasandra Burzyńska, Hanna Prokopczuk, Patrycja Wasilewska, Alicja Dawidziuk, Karolina Zdrodowska, Wiktoria Karabowicz, Tomasz Macutkiewicz, Krystian Kirkis, Bartosz Piekut

opiekun: Ewa Jedynasty

Ciekawostki o Walentynkach

Patrycja Wasilewska



1. Walentynki to święto na cześć Św. Walentego - patrona zakochanych.
2. Walentynkowym prezentem we Francji jest pomidor, który symbolizuje serce.
3. W Japonii w święto zakochanych mężczyźni dostają prezenty, a miesiąc później kobiety.
4. Symbolami tego święta są: czerwone serca, kwiaty, Amor i kartki walentynkowe.
5. Kiedyś ludzie pisali do siebie walentynki za pomocą łatwych szyfrów lub zagadek.
6. W Polsce walentynki zdobywały popularność w latach 90.
7. Hiszpania zmieniała ten dzień na uroczystość róży.
8. W Brazylii święto to obchodzi się 12 czerwca.
9. Przed Walentynkami, 14 lutego obchodzono Dzień Świstaka.
10. Około 3% ludzi mając pupila daje im skromne podarunki.
11. W Iranie w walentynki miłość swą kieruje się do mam i żon.
12. W dniu zakochanych bardzo często pada pytanie „Wyjdiesz za mnie?”
13. W Stanach Zjednoczonych w walentynki sprzedaje się ponad 200 milionów róż.



Bartosz Piekut



Karolina Zdrodowska

Jak jeść zdrowo i być w formie! (podczas pandemii wirusa-świrusa)

OSTRZEGAM! Artykuł z nutką humoru ;)

Na pewno większość z nas, siedząc w domu na nauczaniu zdalnym, traci motywację do wszystkiego i ma wszechobecnego lenia.

Ci którzy ćwiczyli, przestali, bo im się "nie chce", a ci którzy byli na diecie, zaczęli zamawiać jedzenie np. z McDonald's. Siedzimy teraz w domach, na wygodnych kanapach i rozkoszujemy się nicnierobieniem.



No dobrze, żarty żartami, ale jednak trzeba coś robić. Ciężko jest znaleźć dobrą motywację, ale ja mam na to sposób. Wystarczy pomyśleć, że robicie to dla siebie. Bo przecież to WY jesteście najważniejsi.:) Przekopałam Internet i oto rezultaty.

Po pierwsze: Jedzcie dużo owoców i warzyw, ponieważ są naprawdę zdrowe! Ciekawostka jest taka, że im bardziej kolorowe warzywa i owoce jecie, tym więcej różnorodnych witamin dostarczacie dla swojego organizmu. Także, kolory rządzą!

Po drugie: Pijcie dużo wody i unikajcie napojów z konserwantami. Najlepiej ugotujcie wodę z kranu zanim ją wypijecie, gdyż wtedy większość bakterii po prostu wyparuje. Uuffff...

Po trzecie: Postarajcie się unikać bardzo tłustych potraw. To nie jest dobre dla naszego zdrowia, więc proponuję zamianę burgerów na zwykłe kanapki z szynką, sałatą i pomidorkiem, a frytki z frytkownicy zastąpić ryżem lub kaszą gryczaną. To naprawdę dużo zdrowsze (i smaczniejsze oczywiście) rozwiązanie.

Po czwarte: Nie podjadajcie między posiłkami. Ja wiem, wiem ciężko się odzwyczaić, więc mam taką alternatywę. Jedzcie śniadanie, drugie śniadanie, (ewentualnie) zupę , obiad, podwieczorek i kolację.

To w zupełności wystarcza i serio działa (sprawdziłam na sobie). Skoro podzieliłam się już z wami moją wiedzą na temat zdrowego odżywiania, to teraz pora na kilka ćwiczeń, które wpasują się w waszą codzienną rutynę.

Numer 1. Odkurzenie i zmywanie podłogi - najzwyklejsze i najprostsze ćwiczenie po to, by się zmęczyć i spalić trochę kalorii. Codzienna, zwykła czynność pomoże wam utrzymać kondycję (oraz czystość w mieszkaniu).

Numer 2. Poranny spacer do sklepu - gdy rano brakuje chleba na śniadanie, przebieżka do piekarni, po drugiej stronie ulicy, to świetne ćwiczenie, aby się rozbudzić. Tylko koniecznie pamiętajcie, żeby zakryć twarz maseczką!!

Numer 3. Skakanie na skakance (tak porządnie, żeby sąsiadom z dołu tynk odpadał z sufitu) - bardzo proste ćwiczenie na wytrzymałość, które może zrobić każdy. Jeśli nie macie skakanki sznurek wystarczy. ;)

Numer 4. Mycie okien, luster, ścieranie kurzu z mebli itp.
- rozciągnięcie się, poćwiczcie sobie, i oczywiście zrobicie porządek w domu. Skuteczne i na dodatek bardzo pożyteczne.

Numer 5. Popołudniowa lub poranna rodzinna gimnastyka
- zapewniam, że to będzie najśmieszniejszy punkt waszego dnia. Proponuję popową muzykę, lub grę w Twistera. Zabawa i śmiech gwarantowany. (nie odpowiadam za kurze łapki po miesiącu takich ćwiczeń!)

To wszystko czym mogę się z wami podzielić.
Mam szczerą nadzieję, że wzięliście wszystkie moje "podpowiedzi" nie na serio, serio, ale z lekkim przymrużeniem oka.
Cieszę się, że mogłam napisać ten artykuł, ponieważ moim celem było wywołanie uśmiechu na waszych twarzach.
Myślę, że skutecznie udało mi się uczynić wasz dzień lepszym, choć na te 3 minuty.

Wiktoria Karabowicz

Zatrzymaj się, weź głęboki oddech. Odetnij się od wszelkich myśli, które zaprzatają twoją głowę. Znajdź chwilę, aby pomyśleć o sobie, swoim życiu, swoim zdrowiu.

Znajdujemy się aktualnie w punkcie, w którym tracimy optymizm, pogodę ducha i dobre chęci. Możemy też uważać, że zataczamy to samo, błędne koło. W naszej rutynie brak nowości, które wywołają uśmiech na naszej twarzy. Nasza harmonia mogła się rozchwiać i jak najbardziej miała do tego prawo, ale wszystko da się naprawić.

- *Mądrze zarządzaj swoim czasem.*

Pamiętaj, aby dobrze go rozplanować. Wystarczy ci zwykły kawałek kartki, na którym wypiszesz rzeczy do zrobienia i postarasz się dojść do celu. Zaznaczam, że absolutnie nie powinieneś/powinnaś robić wszystkiego, aby dopiąć swego. Nie planuj też całego dnia, to bardzo niezdrowe. Aby mądrze zaplanować czas, proponuję zastosowanie metody 60:40.

Metoda 60:40

Według tej reguły, powinniśmy zaplanować jedynie 60% naszego czasu, a resztę, około 40% należy zostawić na różne nieprzewidziane zdarzenia oraz spontaniczne potrzeby (np. potrzeba relaksu po ciężkim dniu w szkole).

- *Nie rezygnuj*

Przed tobą ciężkie zadanie z matematyki, a ty już nie dajesz rady? Ochłoń, odpocznij, zrelaksuj się, lecz pamiętaj o tym, żeby je wykonać. Jeśli masz coś do zrobienia, ale twój organizm wyraźnie prosi o chwilę przerwy, wróć do tego innym razem. Ale nie poddawaj się, ponieważ nigdy nie wiesz na jakim odcinku drogi do sukcesu jesteś.

- *Znajdź i wyznacz granice*

Rzeczą bardzo niezdrową jest spędzanie kilku godzin przy ekranie komputera czy telefonu. Pomyśl jak wdzięczne będzie twoje ciało i umysł, gdy od niego odejdziesz i zajmiesz się czymś innym. Jeśli jesteś zmuszony do długotrwałej pracy przy urządzeniu, pamiętaj o właściwej postawie. Postaraj się co godzinę delikatnie rozruszać swoje ciało, aby nie odczuwać nieprzyjemnego bólu. Pamiętaj! Gdy pojawia się u ciebie problem ze wzrokiem, bolą cię oczy, słabiej widzisz udaj się do specjalisty. Jeśli chcesz je chronić zawczasu, zaopatrz się w okulary odbijające szkodliwe, niebieskie światło, którym emanuje kolor biały.

- *Wyrób sobie dobre nawyki*

W wirze pracy czy nauki, często zapominamy o regularnych posiłkach lub o piciu wody. W trakcie przerwy, postaraj się coś zjeść, a obok miejsca pracy zawsze miej przy sobie napój, najlepiej wodę.

- *Pamiętaj o zdrowiu psychicznym*

Ważne jest, aby nie skupiać się tylko i wyłącznie na zdrowiu fizycznym. Za zdecydowaną większość odpowiada jednak sfera psychiczna, o którą tak samo jak o fizyczną, trzeba dbać. Ze swojej strony, polecam jogę (tzw. sport dla ciała i duszy) oraz medytację. Nie potrzebujemy żadnego wyposażenia. Wystarczą nasze dobre chęci i umiejętność wyciszenia się. Joga jest sportem, w którym odprężymy się całkowicie. Będziemy bardziej odporni na nerwy i złość. Staniemy się oazą, lecz aby to osiągnąć potrzeba praktyki i cierpliwości. Będziemy w stanie opanować swój oddech oraz rozciągnąć się. Uwierźcie mi, że wprowadzenie takich nawyków w życie nie jest trudne. Małymi krokami dojdziemy do celu! Wspólnie czy w pojedynkę, uda się nam zdobyć siłę i energię do działania. Praca nad sobą może trwać bardzo długo, ale: Nie ważne, ile popełnisz błędów albo jak wolno idą postępy i tak będziesz przed tymi, którzy nie próbują wcale! Moc uśmiechu, Wiktoria.

Ciekawostki ze świata

Alicja Dawidziuk

1. W Arabii Saudyjskiej nie ma ani jednej rzeki.
2. Na Falklandach jest więcej owiec niż ludzi. I to znacznie więcej! Na 1 mieszkańca przypada bowiem co najmniej 200 owiec.
3. W Kanadzie jest mnóstwo jezior. Najwięcej na całym świecie. 60% wszystkich zbiorników wodnych tego typu jest właśnie w tym kraju.
4. Malediwy są "najniższym" krajem na świecie. Mają, więc najniższy najwyższy szczyt na Ziemi (5,1 metra). Rajske wyspy pewnego dnia może pochłonać ocean. Spieszcie się je odwiedzić!
5. W Norwegii niemal 98% energii pochodzi ze źródeł odnawialnych. To głównie dzięki elektrowniom wodnym.
6. Papua Nowa Gwinea to najbardziej zróżnicowany kulturowo kraj na świecie. Mieszkańcy posługują się tutaj aż 851 językami.
7. Pojedynczy makaron w słynnym włoskim daniu spaghetti nazywa się „spaghetto”.



**Czy wiesz, że
w Singapurze
obowiązuje zakaz
żucia gumy?**

8. Stany Zjednoczone nie posiadają żadnego języka urzędowego.
9. La Paz to najwyższa stolica świata. Stolica Boliwii znajduje się na wysokości 3640 metrów. dziennie.
10. Wielka Rafa Koralowa we wschodniej Australii jest największą rafą koralową na świecie. Składa się z ponad 3000 raf, w których żyje ponad 350 gatunków koralu i ponad 1500 gatunków ryb.
11. Na Antarktydzie jest tylko 1 bankomat.
12. Antarktyda jest jedynym kontynentem bez rodzimych gatunków mrówek.

Wywiad z uczniem naszej szkoły

Hanna Kozłowska

Wielu uczniów z niecierpliwością czekało na powrót do szkół. W tym numerze prezentujemy rozmowę z Rysiem, uczniem klasy I a. W kolejnym wydaniu przedstawimy wywiad z nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej.

Co wolisz, nauczanie on-line czy stacjonarne?

Osobiście wolę nauczanie stacjonarne.

Dlaczego wolisz nauczanie stacjonarne?

Mogę spotkać się z kolegami oraz sporo nauczyć.

Czy cieszysz się z powrotu do szkoły?

Tak, Cieszę się, że mogę wrócić do szkoły.

Dlaczego?

Mogę porozmawiać z kolegami oraz pobawić się z nimi. Bardzo lubię szkołę.



**Uczniowie klas I - III
wrócili do szkół,
uczą się
stacjonarnie.
Uczniowie klas IV -
VIII nadal uczą się
zdalnie.**

Dlaczego lubisz szkołę?

Lubię szkołę, ponieważ mogę więcej się nauczyć niż na nauczaniu on-line. Panie są miłe i przekazują sporo informacji i wiedzy.

Czy w domu można się wszystkiego nauczyć?

Nie. Szkoła daje nam sporo radości, kontakty z kolegami i nauczycielami. A w domu jesteśmy sami i nie ma kontaktu z innymi dziećmi.

Czy szkoła powinna być otwarta?

Oczywiście! Jest wtedy fajnie i ciekawie.

Dziękuję za rozmowę.



EkoKlub - segregacja

Hanna Prokopczuk

Jeśli będziemy segregować odpady Ziemia będzie zdrowszym i czystszy miejscem.

W dzisiejszym artykule znajdziecie informacje, dotyczące odpadów, które powinny znaleźć się w żółtym pojemniku.



**Do żółtego
pojemnika lub
worka wrzucamy:**

- zgniecione butelki po napojach PET.
- kartony po sokach i mleku.
- opakowania po środkach czystości i kosmetykach.
- przezroczystą folię
- puszki po napojach i konserwach.
- kapsle i metalowe zakrętki.
- czystą folię aluminiową

Natomiast w żółtym pojemniku nie powinniśmy umieszczać:

- butelek i pojemników z napojami czy inną zawartością,
- opakowań po lekach i zużytych artykułów medycznych,
- opakowań po olejach silnikowych,
- części samochodowych,
- zużytych baterii i akumulatorów,
- puszek i pojemników po farbach i lakierach.

EkoKlub

Jak oszczędzać na opłatach domowych?

Maja Adamiuk

1. Oszczędzaj wodę.

Dużo ludzi nie zakręca wody. Wydaje się to nie potrzebne ale przez to wiele litrów wody się marnuje.

2. Oszczędzaj prąd.

Gaszenie światła jest bardzo ważne, bo gdy nie ma nas w tym pokoju gdzie się jest zapalone, marnuje się prąd i nasze pieniądze. Warto używać energooszczędnych żarówek.

3. Panele słoneczne.

Panele słoneczne to jedno z wielu rozwiązań na oszczędzanie energii. Moim zdaniem to świetny sposób.

4. Segreguj śmieci!

Segregowanie śmieci jest łatwym sposobem i myślę że wiele ludzi ma do tego możliwość. Segregowanie śmieci wpływa też na nasze otoczenie.



Kącik czytelnicy

Wiktoria Karabowicz

Z powodu tego, że zbliża się Święto Zakochanych, mam dla was ciekawą propozycję wprost z miłosnej krainy!

Powieść "Save Me" jest pierwszą częścią trylogii Momy Kasten, niemieckiej pisarki studiującej bibliotekarstwo.



Jeśli mam być szczerą, "Save Me" jest pierwszym tytułem, który przeczytałam z ogromną chęcią, a na dodatek nie mogłam się od niej oderwać. Moim zdaniem, fabuła i zwroty akcji są strzałem w dziesiątkę. Nie ukrywam też, że pod koniec tej części kilka łez spłynęło po moim policzku, no dobra więcej niż kilka. Wydaje mi się, iż powieść jest skierowana do nastolatków, młodzieży i może dorosłych. I spokojnie, będąc singlem również możecie ją przeczytać! To nawet zalecane, miło poczuć, że miłość między dwoma bohaterami książki, oddziałuje również na nas.

A tutaj, krótkie streszczenie. Pochodzą z różnych światów, a jednak są sobie przeznaczeni. Pieniądze, luksusy, imprezy i władza – dla Ruby, Bell to wszystko nie ma najmniejszego znaczenia. Odkąd dzięki stypendium może uczęszczać do elitarnego liceum Maxton Hall, robi co w jej mocy, by nie rzucać się w oczy innym uczniom.

A zwłaszcza Jamesowi Beaufortowi, nieformalnemu przywódcy szkolnej elity. Jest zbyt arogancki, zbyt bogaty, zbyt przystojny. O ile największym marzeniem Ruby są studia w Oksfordzie, on zdaje się żyć od imprezy do imprezy. Jednak pewnego dnia Ruby poznaje starannie skrywaną tajemnicę. Dowiaduje się o czymś, co zniszczyłoby reputację rodziny Jamesa, gdyby ta informacja trafiła do opinii publicznej. I nagle James nie może jej dłużej nie zauważać. I choć Ruby nigdy nie chciała należeć do jego świata, ani James, ani jej uczucia nie zostawiają jej żadnego wyboru.

Kącik Kulinaryny

Maja Adamiuk, Kasandra Burzyńska

CIASTO Z GALARETKĄ

Składniki:

- 2 i 3/4 szklanki mąki tortowej
- 3 żółtka
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 kostki masła
- 2 łyżki jogurtu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy

Wykonanie:

Do miski dodaj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, 3 żółtka, 2 łyżki jogurtu 1/2 kostki masła i cukier waniliowy oraz 1/2 szklanki cukru.

Zagnieć i pozostaw na 10 minut.



Następnie rozwałkuj ciasto na papierze do pieczenia i rozprowadź po blaszce. Piecz przez 55 min w 180 C

po upieczeniu pozostaw do wystygnięcia a następnie wylej lekko zastygnięte galaretki o wybranym smaku - zrób kilka warstw.

Smacznego!

SPORT

Tomasz Macutkiewicz

Robert Lewandowski (ur. 21 sierpnia 1988 w Warszawie) – polski piłkarz, występujący na pozycji napastnika w niemieckim klubie Bayern Monachium oraz w reprezentacji Polski, której jest kapitanem.



**Powszechnie uważany
za jednego z
najlepszych piłkarzy na
świecie i jednego z
najlepszych
środkowych
napastników w historii.
Zdobywca ponad 500
goli w seniorskich
rozgrywkach
klubowych i
reprezentacyjnych**

Po zdobyciu korony króla strzelców polskiej trzeciej i drugiej ligi, w 2006 trafił do Lecha Poznań, z którym sięgnął po mistrzostwo Polski i tytuł króla strzelców Ekstraklasy. W 2010 został zawodnikiem Borussii Dortmund, w barwach której zdobył dwa krajowe tytuły, koronę króla strzelców Bundesligi i dotarł do finału Ligi Mistrzów UEFA. W 2014 przeniósł się do Bayernu Monachium, z którym w każdym z sześciu rozegranych sezonów zdobywał mistrzostwo Niemiec, czterokrotnie został najlepszym ligowym strzelcem, a także przekroczył barierę 250 goli w Bundeslidze, dokonując tego najszybciej w historii. Był wiodącą postacią drużyny, która w 2020 sięgnęła po potrójną koronę, wygrywając mistrzostwo, krajowy puchar oraz rozgrywki Ligi Mistrzów UEFA. Dołączył wówczas do grona polskich piłkarzy-zdobywców Pucharu Europy. W tym samym roku jako jedyny Polak w historii otrzymał nagrodę Piłkarza Roku FIFA, jak również Piłkarza Roku UEFA. Z dorobkiem 22 trofeów jest najbardziej utytułowanym polskim piłkarzem w historii. Jest trzecim najlepszym strzelcem w historii rozgrywek Ligi Mistrzów UEFA i najlepszym zagranicznym strzelcem w historii Bundesligi. Zdobywając pięć goli w ciągu dziewięciu minut, w ligowym meczu z Wolfsburgiem w 2015 roku, zapisał się w księdze rekordów Guinnessa. Jako jedyny piłkarz w historii ośmiokrotnie wybierany był Piłkarzem Roku w plebiscycie Piłki Nożnej, ponadto dwukrotnie zwyciężył w plebiscycie Przeglądu Sportowego. Laureat Wielkiej Honorowej Nagrody Sportowej Polskiego Komitetu Olimpijskiego za osiągnięcia w 2020 roku.

Światowe Stowarzyszenie Prasy Sportowej AIPS uznało go za najlepszego wśród mężczyzn sportowca roku 2020 w Europie i na świecie. Sportowcem roku 2020 w Europie wybrany został także w ankiecie PAP.

W 2020, według magazynu Forbes, był najbardziej wpływowym człowiekiem w polskim sporcie.

Członek Klubu Wybitnego Reprezentanta, rekordzista pod względem liczby występów w reprezentacji Polski i najlepszy jej strzelec w historii. Uczestnik Mistrzostw Świata 2018, Mistrzostw Europy 2012 i 2016.

POCZTA WALENTYNKOWA

Krystian Kirkis

ADRES: gazetkaszkolna.sp11@gmail.com



WYKREŚLANKI

Patrycja Wasilewska

Znajdź słowa związane z walentynkami:

- SMCĘNBSKMIŁOŚĆJKIŚŻAKKDNAMORREODMCNVKDOAKÓRÓŻEGSJWJXRJJKD
- CZJGISCZERWONYJBIMHSERCANFFKSJUFIKWIATYMKNNNUPOMINEKTGFCVBB
- WDAKWZTERNASTYLUTYKFLKDCKLJD XKARTKIWALENTYNKOWEUUXSFHŻFĘR
- EŚWIĘTYWALENTYIOJHOJKDFCHHHJKSKDPLUSZOWEMISIEMFBNKNBJJBSDIIB
- DŁŚĆŻSEKOCHAMCIĘNKIGUWPAYAKLDPARAJHSBXSUZAKOCHANIJOIOFJIOBO