

*Szkoła Podstawowa nr 7
im. Czesława Kamińskiego
w Siedlcach*

*rok szkolny 2020/2021
nr 1.*



Uczniak



Maja Herba z kl. VII a

Drodzy Czytelnicy!

Rozpoczęliśmy nowy rok szkolny, pełen ciężkiej pracy. Każdy początek wiąże ze sobą nowe przygody oraz cele do realizacji, które przy odrobinie wysiłku przynoszą pożą-
dany efekt. Przygotowaliśmy dla Was pierwszy numer naszej gazetki szkolnej.

Mamy nadzieję, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie.

W tym wydaniu znajdziecie m.in. zasady zachowania na Teamsach, wywiad z przewodniczą-
cą SU, ankietę wśród nauczycieli, nowinki w modzie 2020/2021 i wiele innych.

Zapraszamy Was do przeczytania i sprawdzenia, co kryje się w naszym „Uczniaku”.

Gorąco zachęcamy do współpracy z naszą gazetką!

Życzymy przyjemnej lektury.

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna: Natalia Parobczy kl. VIII a

Zastępca redaktora naczelnego: Maja Królak kl. VIII a

Sekretarz redakcji: Paulina Borkowska kl. VIII a

Aleksandra Pawlusiewicz kl. VIII a, Paweł Kopiwoła kl. VIII a, Antonina Niewiadomska kl. VIII a,

Iga Czyżewska kl. VI b, Adrianna Dąbrowska kl. VI b, Stanisław Ruciński kl. VI b,

Opiekunowie koła dziennikarskiego: Justyna Kowalczyk, Małgorzata Marczuk,

Dziękuję p. Renacie Zdanowskiej za udostępnienie zdjęć.



W numerze:

- Kilka słów od redakcji str. 2
 - Jesienny wiersz str. 3
- 81. rocznica wybuchu II wojny światowej str. 3
 - Wszystkich Świętych str. 4
 - Wywiad z przewodniczącą SU str. 5
- Zasady zachowania na Teams, Moje zainteresowanie str. 6
 - Dzień Komisji Edukacji Narodowej, str. 7
- Nobel w dziedzinie literatury, O prośbie i groźbie, Moda jesień 2019/20 str. 8
 - Ankieta wśród nauczycieli str. 9
 - Nie daj się chorobie str. 10
 - Śniadanie str. 11
 - Krzyżówka powtórzeniowa str. 12
 - Słów kilka o kotach str. 13
 - Ciekawostki o Tolkienie str. 14
 - Przepisy na zdrową jesień str.15
 - Wykreślanka str.16



*Sytuacja jest zła każdy to wie,
A więc nośmy maseczki, aby chronić się.
Pamiętajmy o wszystkich.
Zadzwońmy do dziadków,
I przestrzegajmy wytycznych, aby było mniej przypadków.*



*Za oknem już jesień,
A za nami jest wrzesień.
Złote liście z drzew opadają powoli,
A my gorące herbaty pijemy do woli.
Miłych kocyków nie braknie dziś w domach,
Bo każdy wie o tych bardzo zmiennych porach.*

Natalia Parobczy z kl. VIII a

81. rocznica wybuchu II wojny światowej

1 września 1939 r. jest szczególną datą dla Polaków. W tym roku obchodziliśmy 81. rocznicę wybuchu II Wojny Światowej. We wrześniu oddajemy cześć bohaterom, poddajemy się refleksji i kultuwujemy pamięć o wydarzeniach tamtych dni...

W piątek pierwszego września 1939r. o godz. 4.45, bez uprzedniego wypowiedzenia wojny, nastąpił atak niemiecki na Polskę. Zmasowane siły niemieckie runęły na ziemię polskie z ładu, powietrza i morza. Niemcy przeprowadzili atak wzdłuż całej granicy II RP oraz z terenu uzależnionej III Rzeszy Słowacji.

Praktycznie cała granica stała się linią frontu i stanęła w ogniu. Celem było zamknięcie polskich sił w kotle i dotarcie do Warszawy. Pancernik „Schleswing – Holstein” rozpoczął ostrzał Wojskowej Składnicy Tranzytowej na Westerplatte, na terenie Wolnego Miasta Gdańsk. Składnicę broniło około 200 żołnierzy pod dowództwem majora Henryka Sucharskiego. Jedną z pierwszych zaatakowanych miejscowości był też Wieluń, zbombardowany przez Luft- Waffe. Zginęło wtedy ok. 1200 cywilów. W bitwie pod Mokrą- armia „Łódź” dowodzona przez Juliana Filipowicza skutecznie odpierała ataki niemieckiej Czwartej Dywizji Pancerniej. Niestety Niemcy nie odpuszczają i po kilku godzinach nastąpiły kolejne ataki. Wczesnym rankiem atakują Chojnice, w tym samym czasie ostrzeliwiają Grudziądz- ważny ośrodek wojskowy. Oddziały SS oraz oddział niemieckiej gdańskiej Policji Porządkowej o świcie atakują Poczta Polską w Gdańsku. Pocztowcy dzielnie się bronią. Poddają się dopiero po południu, gdy budynek stanął w ogniu po podpaleniu przez Niemców.

O 6.30 Niemcy zdobywają Wodzisław Śląski oraz Rybnik. Rano, prezydent Warszawy, Stefan Starzyński wydaje komunikat na antenie Polskiego Radia o ataku na Polskę sił nie-

mieckich. Polska jest nieustannie atakowana w różnych miejscach.

W południe prezydent Ignacy Mościcki podczas specjalnego orędzia wprowadza stan wojenny na terenie Polski. Wiadomość o agresji Niemiec wobec Polski dotarła wczesnym rankiem do Paryża i Londynu. Premier brytyjski – Chamberlain i Daladier- premier Francji wydali rozkaz do mobilizacji powszechnej. Oba rządy przygotowały noty, żądające od Berlina, natychmiastowego wycofania wojsk z Polski. Był to pierwszy dzień II wojny światowej, która zakończyła się dopiero w 1945r.

Opracował: Paweł Kopiwoda z kl. VIII a

Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą...

Dzień Wszystkich Świętych, a następnie Zaduszki są to dni pamięci o tych, co już odeszli, których już nie ma wśród nas. Polska tradycja nakazuje odwiedzanie w te dni grobów, zapalenie zniczy, złożenie wieńców i kwiatów nie tylko na grobach swoich bliskich, ale również pamięć o naszych bohaterach, których groby rozsiane są po całym świecie.

Żal (Żal że się za mało kochało)

*Żal że się za mało kochało
że się myślało o sobie
że się już nie zdążyło
że było za późno*

*choćby się teraz biegało
w przedpokoju szurano
niosło serce osobne
w telefonie szukało
słuchem szerszym od słowa*

*choćby się spokorniało
głupią minę stroiło
jak lew na muszce*

*choćby się chciało ostrzec
że pogoda niestała
bo tęcza zbyt czerwona
a sól zwilgotniała*

*choćby się chciało pomóc
własną gębą podmuchać
na rosół za słony*

*wszystko już potem za mało
choćby się łzy wyplakało
nagie niepewne*

ks. Jan Twardowski



Wywiad z przewodniczącą Samorządu Szkolnego

Szkoły Podstawowej nr 7



W tym roku wybory na przewodniczącą SU odbyły się zdalnie, każdy mógł zagłosować poprzez zaznaczenie swojej kandydatki w ankiecie. Wygrała Hanna Filimoniuk z klasy VIII c i z tej okazji przeprowadziłam z nią wywiad.
Natalia.: *Dlaczego właściwie zdecydowałaś się kandydować na przewodniczącą szkoły?*

Hanna.: *Zdecydowałam się startować, ponieważ chciałabym, aby w naszej szkole dzięki kilku zmianom żyło się lepiej, zarówno uczniom, jak i nauczycielom.*

Natalia.: *Co zamierzasz zmienić w szkole, czy masz już jakieś konkretne plany?*

Hanna.: *Tak, mam ich wiele. Głównie są to te postulaty, które znajdują się na moim plakacie wyborczym i to je, będę starała się zrealizować w pierwszej kolejności. Bardzo ważne są dla mnie pomysły uczniów z naszej szkoły. Właśnie dlatego na Facebooku utworzyłam grupę (Samorząd SP7), na której umieszczam posty i ankiety dotyczące między innymi zmian w naszej szkole.*

Natalia.: *Czy według Ciebie, jest to ważna funkcja i dlaczego tak uważasz?*

Hanna.: *Z pewnością mogę powiedzieć, że tak. Najbardziej cenię w tej funkcji to, że mogę pomóc moim kolegom i koleżankom szkolnym. Cieszę mnie każde propozycje związane ze zmianami w szkole.*

Paulina.: *Jak sądzisz, dlaczego to właśnie ciebie wybrano?*

Hanna.: *Uważam, że wygrałam dzięki dobrej i realnej kampanii oraz wsparciu przyjaciół. Jestem pozytywnie zaskoczona, że wiele osób, które mnie nie znało, oddało na mnie głos. Cieszę się, że tak wiele uczniów zaufało mi i powierzyło w znacznej części losy naszej szkoły.*

Natalia.: *Czy jako przewodnicząca, jesteś inaczej traktowana przez nauczycieli lub uczniów?*

Hanna.: *Wydaje mi się, że nie. To, że wygrałam, nie oznacza, że mam przywileje u nauczycieli. Staram się być dalej sobą i dobrze wykorzystać ten rok.*

Natalia.: *Jakie masz plany na przyszłość?*

Hanna.: *Po szkole podstawowej planuje iść do liceum „Królowej Jadwigi” w Siedlcach na kierunek matematyczno-geograficzny.*

Natalia.: *Co lubisz robić w wolnym czasie?*

Hanna.: *Wolny czas staram się wykorzystywać aktywnie, dlatego bardzo lubię sport: gimnastykę, taniec, bieganie oraz pływanie. Często również bawię się i wyprowadzam na spacer*

swoje zwierzaki. Lubię też spotykać się ze znajomymi oraz korzystać z mediów społecznościowych.

Natalia.: *Dziękuję za udzielenie mi wywiadu, gratuluję sukcesu, życzę owocnej pracy i pozytywnej współpracy z pozostałymi członkami Samorządu Uczniowskiego oraz nauczycielami.*

Wywiad przeprowadziła: Natalia Parobczy z kl. VIII a

Zasady zachowania na Teams

1. Zachowaj kulturę osobistą w mowie i piśmie.
2. Załatw swoje potrzeby przed zajęciami.
3. Przygotuj się do zajęć.
4. Nie spóźniaj się.
5. Wycisz mikrofon.
6. Przed każdymi zajęciami wyłącz wszystko, co masz w komputerze i w komórce.
7. Czat przedmiotowy służy do nauki.
8. Słuchaj poleceń nauczyciela.
9. Zachowaj netykietę. Szanuj innych. Nie hejtuj.
10. Nagrywanie i upublicznianie wizerunku jest przestępstwem.
11. Zachowanie na Teams wpływa na ocenę z zachowania.
12. Stosuj się do terminów przesyłania prac domowych.
13. Prace domowe wysyłaj do nauczyciela, a nie w zespole.
14. Po zakończonej lekcji będziesz mógł zadać pytanie nauczycielowi.
15. Wychodząc z kanału lekcyjnego, nie zapomnij się pożegnać.



Z cyklu – Moje zainteresowanie

Moja pasja zaczęła się dosyć wcześnie, bo w wieku 5 lat. Na mikołajki od rodziców dostałem Lego.

O godzinie trzeciej nad ranem przebudziłem się i zauważyłem, że coś leży pod poduszką, były to klocki. Bez chwili zastanowienia wziąłem je i zacząłem układać. Dokładniej, był to mały samolocik, który liczył około trzydziestu części. Po złożeniu, musiałem wszystkich obudzić i pochwalić się zabawką. Rodzina nie była zachwycona sukcesem, gdyż była dopiero godz. 4:00 rano. Wtedy oznajmiłem najbliższemu, że na wszystkie okoliczności, takie jak: urodziny, imieniny, Dzień Dziecka, Boże Narodzenie, chcę dostawać Lego. Następnie na święta bożonarodzeniowe pod choinkę otrzymałem model samolotu z II wojny światowej, który liczył nie trzydzieści, a trzysta kawałków. Oczywiście układałem od razu po otwarciu. Do łączenia drobiazków potrzeba cierpliwości i wytrzymałości, której mi nie brakuje. Z każdym nowym zestawem liczba tych małych elementów rosła. Gdy w wieku 8 lat na Dzień

Dziecka zamarzyłem sobie myśliwiec, który składa się z tysiąca, a może i więcej części, jego budowanie zajęło mi dwa dni.

To zamiłowanie trwa po dzień dzisiejszy i jestem bardzo szczęśliwy, jak dostanę nową kolekcję. Bardzo lubię je konstruować i to mnie relaksuje. Myślę, że to hobby będzie trwało długo, bo jest jeszcze bardzo dużo klocków, których nie ułożyłem.

Opracował: Jakub Kowalczyk z kl. V a

Dzień Komisji Edukacji Narodowej

„Nauczyciel ma wpływ na wieczność. Nie jest bowiem w stanie określić, gdzie kończy się jego oddziaływanie.”

H. B. Adams

Dzień ten obchodzony jest w Polsce 14 października. Upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej (KEN), utworzonej z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego w 1773 roku. Większość krajów na świecie świętuje dzień edukacji w różnych dniach np. w Chinach -10 września, w Argentynie –11 września, w Czechach-28 marca. Obchody związane są, podobnie jak w Polsce, z lokalnymi wydarzeniami. Światowy Dzień Nauczyciela pod patronatem UNESCO obchodzony jest od 1994 roku 5 października.

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej życzymy naszym nauczycielom i pracownikom szkoły dużo zdrowia, wytrwałości, cierpliwości jak również wielu sukcesów zawodowych oraz zadowolenia z uczniów.

*Każde dziecko w szkole znajomych ma wielu,
uczniów i nauczycieli drogi przyjacielu!
Każdą chwilę w szkole ze sobą spędzają,
nie zawsze, we wszystkim jednak się zgadzają.
Nauczyciele odgadną, co myślisz i czujesz,
gdy jesteś serdeczny - Ich serce radujesz.
W różnych problemach chętnie pomagają
i swą dłoń pomocną zawsze wyciągają.
Gdy jesteś w potrzebie – nigdy nie zostawią
i szybko uczniowi zły humor poprawią. ☺*



Opracowała: p. Małgorzata Marczuk

Święto dla literatury

Louise Glück została laureatką literackiego Nobla. Uzasadnienie członków Akademii brzmiało: "Za jej niepowtarzalny, poetycki głos, który z surowym pięknem czyni ludzką egzystencję uniwersalną". 77-letnia poetka jest szesnastą kobietą nagrodzoną literackim Noblem. Amerykańska eseistka urodziła się w 1943 roku w Nowym Jorku, mieszka w Cambridge w stanie Massachusetts. Oprócz pisania jest także profesorką języka angielskiego na Uniwersytecie Yale w New Haven w Connecticut. Zadebiutowała w 1968 roku tomikiem „Firstborn” i wkrótce została okrzyknięta jedną z najwybitniejszych poetek amerykańskiej literatury współczesnej. Otrzymała kilka prestiżowych nagród, między innymi Pulitzera (1993) i National Book Award (2014), a także wielu innych wyróżnień za poszczególne książki poetyckie.

Opublikowała dwanaście zbiorów poezji i kilka tomów esejów o poezji. Dzieciństwo i życie rodzinne, bliskie relacje z rodzicami i rodzeństwem to najważniejsze tematy w jej twórczości.


Opracowała: p. Justyna Kowalczyk

O prośbie i groźbie

Obydwa tytułowe słowa wymawia się właściwie tak samo, ale zapisuje odmiennie: prośba oraz groźba. Prośba ma związek z czasownikiem prosić (proś – ba, bo prosić). Z groźbą dzieje się inaczej. Pochodzi od bezokolicznika grozić (groźba, bo grozi-ć). Zapamiętajcie, że choć wymawia się [proźba], pisze się prośba.

Opracowała: p. Justyna Kowalczyk

Moda jesień-zima 2020/2021

 Tego roku na wybiegach najślawniejszych projektantów pojawiły się nowości z całego świata, które ja postaram się wam przedstawić od jak najlepszej strony, zacznę od kolorów, a skończę na dodatkach i butach...

🔗 W tym sezonie dominować będą wszystkie odcienie nude, czyli beże, brązy a także écru, głęboka i winna czerwień, szary melanż oraz klasyczna czerń.

🔗 Materiały już nas nie zaskakują, ponieważ skóra, welur i prześwitujące ubrania dostały uznanie już w poprzednim roku, za to nowością okazały się futra i futerka.

🔗 Krata, czyli jesienny klasyk, to wzór królujący w tym sezonie. Tego roku ukaże się ona głównie w beżowych tonach na każdej części garderoby.

🔗 Mocno zaznaczone, wręcz zarysowane ramiona to trend, który jeszcze z nami zostanie, jednak w trochę zmienionej wersji, ponieważ tym razem zobaczyć możemy falbany,

bufki, wszyte poduszeczki, a nawet frędzle na ramionach.

🌀 Oversize dalej widzimy na pokazach mody, jednak tej jesieni nie jest już w centrum uwagi, ponieważ przylegające i obcisłe fasony zawładnęły wybiegami.

🌀 Kardigany, od dawna popularne swetry, lecz tym razem zawitały w najslawniejszych markach. Ujrzyć je możemy w każdym kroju, od krótkich odsłaniających brzuch, aż po długie sięgające do ziemi.

🌀 Kolejny trend, który przewija się, co jakiś czas na wybiegach, to obszerne peleryny i płaszcze XXL. Jesienią możemy postawić na klasyczny trencz, a zimą na efektowny elegancki, ciepły płaszcz.

🌀 Do najmodniejszych, dolnych części ubioru zaliczyć można dzwony, szerokie palazzo oraz spodnie typu paper bag.

🌀 Złote łańcuchy, eleganckie kopertówki, krawaty, przeskalowane paski to dodatki królujące w najlepszych domach mody.

🌀 Buty które będziemy nosić w tym sezonie to botki w każdym wydaniu, kozaki za kolano, duże i ciężkie sneakersy, a także półbuty na platformie w męskim stylu.



Opracowała: Maja Królak z kl. VIII a



Jaką porę roku Pani/Pan lubi?

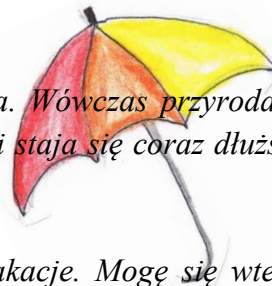
W dniach 26-27 października 2020 roku przeprowadziłam zdalnie ankietę wśród nauczycieli naszej szkoły na temat pór roku. Odpowiedzi były zróżnicowane i ciekawe. Oto one:

Pani Joanna Zajac: *Najbardziej lubię wiosnę. Cała przyroda budzi się do życia, we mnie budzą się nowe pomysły, nadzieje... Świat przybiera radosne barwy, wiosenna zieleń nie ma sobie równej.*

Pani Edyta Piskorska: *Moje ulubione pory roku to lato i zima. Bardzo lubię lato, ponieważ lubię słońce i wypoczynek nad wodą, a zimę, ponieważ lubię narty. Nie przepadam za wiosną i jesienią, bo alergię mnie dopada. Ale ogólnie to wszystkie pory roku lubię, wszystko zależy od miejsc wypoczynku i ludzi, z którymi przebywam. Wiosną i jesienią lubię wypoczynek nad jeziorem lub w lesie.*



Pani Izabela Woźniak: *Moją ulubioną porą roku jest wiosna. Wówczas przyroda budzi się do życia, zaczyna być kolorowo, ptaki zaczynają śpiewać. Dni stają się coraz dłuższe, słońce wesóło przygrzewa.*



Pani Tatiana Jakubiak: *Oczywiście, że lato, bo są wtedy wakacje. Mogę się wtedy opalać i jeździć na rowerze.*

Pani Aldona Zagalska: *Jest to trudne pytanie i nie umiem podać na nie jednoznacznej odpo-*

wiedzi. Lubię lato - bo wiadomo WAKACJE :) Lubię śnieżną i mroźną zimę - bo narty, deska i morsowanie! Lubię wiosnę - bo biegam po lesie i chodzę na kijkach! Lubię kolorową jesień - bo też las, a jak uda mi się wtedy wyjechać i pochodzić po górach to pełnia szczęścia! Chyba nie lubię ponurej, deszczowej jesieni - bo wtedy ani rower, ani nordic walking, ani bieganie. Wtedy koc i książka - też fajnie!

Pani Ilona Wierzba: *Moja ulubiona pora roku to wiosna. Przede wszystkim, dlatego że dni są coraz dłuższe, wszystko zaczyna z powrotem żyć, jest dużo słońca. Lubię ją szczególnie w maju, gdy zaczynają kwitnąć rośliny, które zawsze zachwycają mnie kolorami i zapachami.*

Pan Grzegorz Karasek: *Moją ulubioną porą roku jest jesień, a to ze względu na kolory, jakimi nas obdarowuje. Uwielbiam słoneczne dni, kiedy drzewa upajają nas bezmiarem barw, zapachem liści, urzeka mnie piękno zroszonych pajęczyn i obfitość tego, co dają nam pola i lasy. Najbardziej urzekają mnie lasy, ale dlaczego, to już będzie moją tajemnicą.*

Pan Małgorzata Matuszewska: *Moją ulubioną porą roku jest wiosna, ponieważ wszystko budzi się do życia. Świat staje się pięknie zielony, wiosenne kwiaty cieszą kolorami, zaczynają śpiewać ptaki. Na dworze jest coraz cieplej. Najbardziej lubię wtedy spacerować po lesie, gdyż można oddychać świeżym powietrzem i podziwiać budzącą się przyrodę.*

Pani Joanna Romaniuk: *Moją ulubioną porą roku jest lato ze względu na piękną pogodę i mnóstwo możliwości spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Dodatkowym atutem są wakacje, podczas których wyjeżdżam z rodziną na odpoczynek oraz zwiedzanie zakątków kraju i świata.*

Pani Krystyna Rędzia: *Oczywiście, zawsze czekam z utęsknieniem na wiosnę. W maju zachwyca mnie intensywna zieleń i zapachem powietrza. Szczególnie lubię słodki zapach lasu sosnowego.*

Dziękujemy wszystkim nauczycielom za udział w ankiecie.

Przeprowadziła i opracowała: Paulina Borkowska z klasy VIII a

Nie daj się chorobie!



Przeziębienie to wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych. Zarazić się nią jest bardzo łatwo. Kichamy wtedy, mamy kaszel i drapie nas w gardle. Jesteśmy osłabieni i możemy mieć gorączkę.

Przeziębieniu można jednak zapobiegać. Należy unikać miejsc, w których przebywają osoby chore. Należy ubierać się odpowiednio do warunków pogodowych. Nie należy się przegrzewać.

Ważna jest też higiena. Należy myć ręce zawsze po powrocie do domu i w miarę możliwości dezynfekować je. Ważne jest też prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna. Zdrowy i silny organizm jest bardziej odporny na wirusy i bakterie. Szczególnie ważna jest witamina C, która ma korzystne działanie ochronne.

Oto 9 ważnych zasad na zdrową jesień:

1. Myj porządnie ręce.

2. Hartuj swoje ciało. Wychodź codziennie na spacer.
3. Codzienne wietrz mieszkanie.
4. Wysypiaj się.
5. Dbaj o przyjaźnie.
6. Kup nawilżacz powietrza.
7. Łap witaminę D.
8. Zwróć uwagę na to, co jesz. Witamina A występująca m.in. w marchewce i jabłkach stymuluje syntezę białych krwinek. Witaminy z grupy B (szczególnie B6), witaminy D i E oraz cynk, tryptofan i flawonoidy również korzystnie wpływają na podniesienie odporności.
9. Ubieraj się na cebulkę.



Opracowała: Aleksandra Pawlusiewicz z kl. VIII a

Śniadanie – dlaczego takie ważne?

Zdaniem lekarzy i dietetyków śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Po nocnej przerwie należy dostarczyć paliwa dla organizmu, przede wszystkim dla mózgu oraz energii potrzebnej do funkcjonowania całego ciała. Jednak rodzaj produktów na śniadanie ma znaczenie. Absolutnie wykluczone są słodczyce, ciastka i tym podobne przekąski, ponieważ zawierają tylko puste kalorie. Płatki śniadaniowe również są nieodpowiednie, ponieważ są mocno słodzone. Takie produkty powodują gwałtowny skok poziomu cukru we krwi i tak samo szybki spadek. Wynikiem tego jest uczucie głodu, najdalej półtorej godziny po jedzeniu. Śniadanie powinno się więc składać z pożywnych pełnowartościowych produktów jak pieczywo wędlina oraz ewentualnie dodatki czy sezonowe warzywa (pomidor, ogórek czy sałata). Śniadanie możemy zakończyć zjedzeniem jakiegoś owocu np. jabłka. Uważa się, że opuszczanie posiłku, jakim jest śniadanie prowadzić może do poważnych powikłań zdrowotnych. Chodzi o poziom cukru, insuliny i cholesterolu we krwi. To z kolei wpływa na skuteczną koncentrację na lekcjach i przyswajanie wiedzy. Jednym z przepisów na zdrowe śniadanie są:

kanapki z twarogiem i rzodkiewką.

- 3/4 kostki półtłustego twarogu (150 g)
 - 4 łyżki jogurtu naturalnego 2%
 - łyżka otrębów owsianych
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku
 - 2 rzodkiewki
 - pieprz i sól
- 2 kromki chleba żytniego na zakwasie



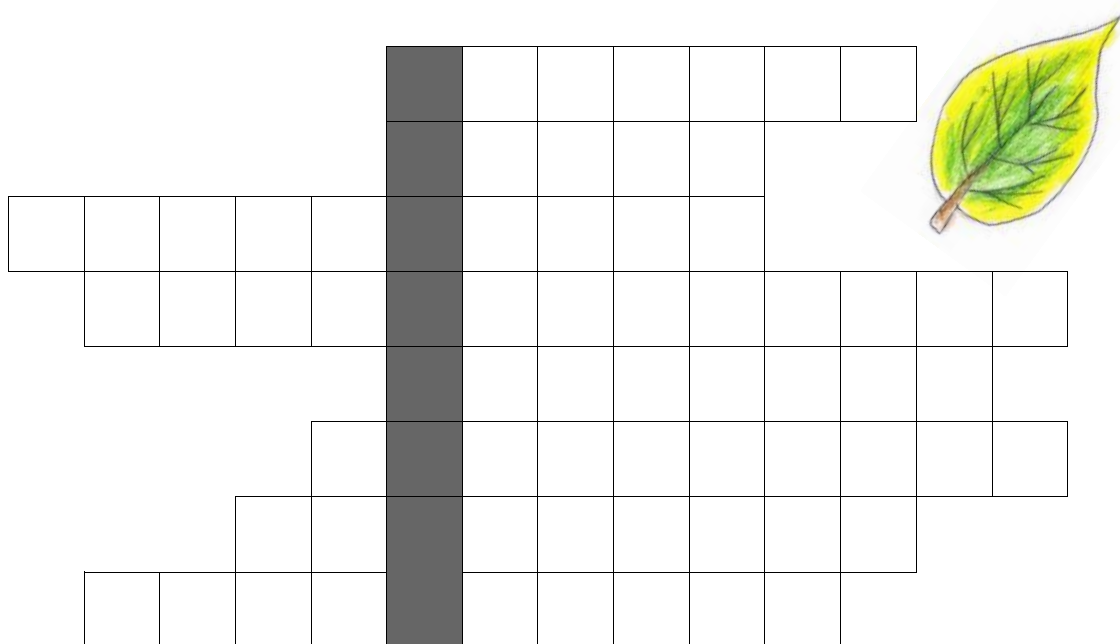
Twaróg rozdrób widelcem, dodaj jogurt, wymieszaj z otrębami i posiekanym szczypiorem, dopraw do smaku. Posmaruj pieczywo, na wierzch połóż plasterki rzodkiewek (możesz je też

posiekać i dodać do twarożku). To zdrowe śniadanie dostarczy ci wapnia dla zdrowych kości oraz niezbędnych witamin i błonnika pochodzących z warzyw i otrębów.

Opracowała: Iga Czyżewska z kl. VI b

Krzyżówka powtórzeniowa

Rozwiąż krzyżówkę powtórzeniową do egzaminu ósmoklasisty. Hasła, które się w niej znajdują nawiązują do podstawowych zagadnień z przedmiotów: matematyka, jęz. angielski oraz jęz. polski. Wyraz, który powstanie na zaznaczonym polu, wyjaśnij.



1. Stopniując angielski przymiotnik „far”, w stopniu wyższym będzie on brzmiał
2. $(54+x-2)/20=3$ ile wynosi x ? Liczbę wpisz do krzyżówki słownie.
3. Zestawienie ze sobą dwóch przedmiotów, pojęć lub zjawisk ze względu na łączące je podobieństwo.
4. Za pomocą tego czasu, w języku angielskim, opisujemy m.in. czynności stałe oraz powtarzające się.
5. $a \cdot h/2$ to wzór na pole
6. Przymiotnik „tajemniczy” po angielsku brzmi
7. Potęga posiada podstawę oraz
8. Jedyna epepeja napisana przez polskiego twórcę to

Opracowała: Maja Królak z kl. VIII a



Słów kilka o kotach

Koty mogą smakować zapachy, obracać uszami o 180 stopni, są w stanie wyczuć trzęsienie ziemi na długo przed tym, gdy poczują je ludzie, a ich właściciele rzadziej chorują i dłużej żyją. Czym jeszcze zaskakują? Oto fascynujące fakty o kotach, które warto znać, nawet jeśli nie masz w domu kota. Ich mruczenie potrafi zmiękczyć serce nie jednego twardzieła, a słodkie filmiki z kotami w roli głównej dawno już podbiły internet. Co sprawia, że są dla nas tak fascynujące? Jedno jest pewne. Te niezwykle stworzenia kryją w sobie niejedną tajemnicę. Poznaj część z nich.

1. Większość dorosłych kotów nie może pić mleka, gdyż tracą one zdolność trawienia laktozy wówczas, gdy zaczynają jeść stałe pokarmy.
2. Nie mają obojczyka, dzięki czemu mogą wcisnąć się w każdy otwór, przez który przechodzi ich głowa.
3. Koty wykorzystują swoje wąsy, by sprawdzić, czy przejście jest na tyle szerokie, że się w nim zmieszczą.
4. Mają trzy powieki- trzecia jest zwykle widoczna w rogu oka w postaci małego trójkątka jasnej (białawej lub lekko różowej) tkanki. Zapobiega wysychaniu oka i połowicznie przemyka się wtedy, gdy kot jest chory.
5. Kot może biec nawet 50 km/h.
6. Dorosłe koty mogą spać nawet 16 godzin dziennie.
7. Dzięki temu, że w kocim uchu są aż 32 mięśnie kontrolujące ruchy ucha zewnętrznego (u ludzi jest ich tylko 6), kot może poruszać każdym uchem osobno i niezależnie od siebie obracać je aż o 180 stopni.
8. Nie ma dwóch identycznych kocich nosów- każdy z nich jest tak unikalny, jak u ludzi linie papilarne i daje inny odcisk.
9. Koty mogą dosłownie smakować zapachy, mają bowiem dodatkowy, szósty zmysł: połączenie węchu i smaku. Zawdzięczają go tzw. organowi Jacobsona, który umieszczony jest w górnej części podniebienia - gdy kubki smakowe na języku wyczują cząsteczki zapachu, organ Jacobsona wysyła do mózgu impulsy neurologiczne.
10. Koty nie czują słodkiego smaku.



Opracowała: Adrianna Dąbrowska z kl. VI b

Ciekawostki o Tolkienie, czyli twórcy książki pt. "Hobbit, czyli tam i z powrotem" i serii pt. "Władca Pierścieni"

1. Na twórczość Tolkiena bardzo duży wpływ miała służba w wojsku i udział w I wojnie światowej. Po wybuchu wojny został powołany do oddziału strzelców z Lancashire, gdzie zajmował się łącznością oraz tłumaczeniami.
2. Według Andrzeja Szyjewskiego Tolkien w dzieciństwie został ukąszony przez tarantulę, dlatego w jego książkach pająki są utożsamiane ze złem.
3. "Władca Pierścieni" to jedna historia, dlatego miała być ukazana jako jedna książka, ale po namowieniu wydawców Tolkien postanowił podzielić ją na trzy części, co ułatwiło jej wydanie.
4. Tolkien na studiach poznał C.S. Lewisa, późniejszego autora „Opowieści z Narnii”.. Szybko stali się bliskimi przyjaciółmi.
5. Tolkien i Lewis byli założycielami nieformalnego klubu – stowarzyszenia intelektualistów.
6. Tolkien był poliglotą – znał ponad trzydzieści języków. W liście do swojego syna z 1944 roku pisał, że uczył się także polskiego, ale nie potrafił go biegle używać.
7. Od 2003 roku The Tolkien Society rokrocznie 25 marca organizuje Dzień Czytania Tolkiena. Tego dnia w wielu miejscach na świecie organizowane są grupowe czytania jego najważniejszych dzieł, w kinach odbywają się pokazy specjalne ekranizacji „Władcy Pierścieni”, a w mediach społecznościowych ludzie chwalać się swoimi biblioteczkami i unikatowymi przedmiotami związanymi z pisarzem.
8. Na nagrobku małżeństwa Johna Ronalda Reuela i Edith Mary Tolkienów wyryte zostały także imiona Berel i Luthien. Imiona dwóch kochanków z książki Tolkiena pt. „Silmarillion”.
9. Wiele książek Tolkiena zostało wydanych dopiero po śmierci pisarza – m.in. „Niedokończona opowieść”, „Dzieci Húrina” i kultowy „Silmarillion”. Ukazanie się książek można zawdzięczać synowi i spadkobiercy pisarza, Christopherowi.
10. Grabarz, który pochował Tolkiena, mieszka w Krakowie i prowadzi szkołę języków obcych.

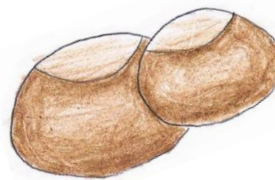
Opracował: Stanisław Ruciński z kl. VI b

Przepisy na zdrową jesień

Zimowa herbatka rozgrzewająca

Składniki:

- 1 litr gorącej czarnej herbaty
- 2 cytryny (plastry)
- 2 pomarańcze (ćwiartki lub plastry)
- imbir (3 plasterki obranego)
- 4 – 6 goździków
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki soku malinowego



Przygotowanie:

Herbatę zaparzyć razem z obranym i pokrojonym imbirem oraz goździkami.

Dodać pomarańcze, cytryny, miód oraz sok malinowy.

Zupa dyniowa

Dynia jest wykorzystywana do produkcji soków owocowo-warzywnych i dżemów, a z jej kwiatów można przyrządzać sałatki. Ma niską zdolność wiązania azotanów z gleby, dlatego jest doskonałym produktem w żywieniu dzieci i osób chorych na miażdżycę, nadciśnienie tętnicze i niewydolność nerek. Ze względu na niską kaloryczność 32 kcal w 100 g polecana jest osobom z zaburzeniami przemiany materii.

Składniki:

- 1 litr mleka
- około 1,5 kg dyni
- cukier do smaku

ciasto:

- 25 dag mąki
- jajko
- szczypta soli



Przygotowanie:

Mąkę przesiewamy, wbijamy jajko, solimy i zagniatamy ciasto. Pod koniec zagniatania polewamy niewielką ilością zimnej wody.

Dynię kroimy w kawałki, obieramy i wydrążamy nasiona. Miąższ kroimy w niewielką kostkę.

Mleko zagotowujemy i wsypujemy dynię oraz cukier do smaku. Gotujemy, aż dynia będzie miękka. Gotować na małym ogniu, ciągle mieszając.

Ciasto rozwałkowujemy, tniemy na makaron, wsypujemy do mleka z dynią. Gotujemy ok. 10-15 minut.

Opracowała: p. Małgorzata Marczuk

Odszukaj 25 słów przetłumaczonych na język angielski, związanych z jesienią, które zostały ukryte w poniższej wykreślanke. Hasła możesz odnaleźć poziomo, pionowo, na ukos oraz wspak.

A	S	A	E	T	M	R	E	B	O	T	C	O	P	Y
P	L	Q	U	I	E	C	L	O	U	D	Y	W	I	E
F	W	E	S	T	X	G	B	Y	A	R	L	R	C	L
R	U	E	A	C	O	R	N	H	G	R	E	P	K	L
A	O	E	R	F	D	D	H	A	S	H	R	B	I	O
C	W	L	E	I	E	F	Q	T	T	B	R	U	N	W
S	I	D	N	R	A	P	U	A	X	O	I	R	G	I
E	F	N	I	W	U	N	E	U	B	N	U	G	A	E
D	P	A	F	M	T	W	L	T	L	F	Q	R	P	Q
A	R	C	P	S	Y	C	W	U	A	I	S	S	P	U
H	Z	K	E	N	F	E	O	M	N	R	E	C	L	I
O	I	H	I	Q	T	E	M	N	K	E	P	F	E	N
N	C	A	G	O	H	E	G	D	E	H	A	N	O	O
Z	R	Y	Q	C	G	T	I	K	T	W	R	T	H	X
S	C	A	R	E	C	R	O	W	T	B	G	E	A	D

Liść, jesień, herbata, dynia, kasztany, deszczowa pogoda, mgła, żołądź, szyszka, koc, lis, równonoc, strach na wróble, jeż, zbieranie jabłek, sowa, świeca, pochmurny, ognisko, październik, czapka, szalik, winogrona, żółty, czerwony



Natalia Parobczy z kl. VIII a



p. Renata Zdanowska