

# GAZETKA MALUCHA

CZASOPISMO KLAS I – III

SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. ZYGMUNTA KRASIŃSKIEGO

W OPINOGÓRZE GÓRNEJ

## W NUMERZE:

WARTO PRZECZYTAĆ	2-3
WYDARZENIA	4-5
WYCIECZKI	6-8
KONKURSY	9-10
MSU DONOSI...	11-13
TWÓRCZOŚĆ MALUCHA	14-16
KĄCIK PROFILAKTYCZNY	17-18
SPOTKANIA	19
ROZRYWKA	20-21



## Powitanie wiosny



Leci pliszka  
spod kamyczka:  
Ja się macie dzieci!  
Już przybyła  
wiosna miła,  
już słońeczko świeci!

Poszły rzeki w  
świat daleki,  
płyną het - do morza;  
A ja śpiewam,  
a ja lecę,  
gdzie ta ranna zorza!



## Mała Syrenka - Hans Christian Andersen

### Część 3



Było już późno, ale mała syrenka nie mogła oderwać oczu od statku i od pięknego księcia. Zgaszono kolorowe latarnie, rakiety przestały tryskać w górę, nie słychać było wystrzałów, tylko w głębi morza coś szumiało i grmiało. Syrenka siedziała na wodzie kołysząc się w górę i na dół, tak że mogła zaglądać do kajuty; statek popłynął szybciej, rozwijano jeden żagiel za drugim, fale stawały się coraz to silniejsze, nadciągały wielkie chmury i w oddali błyskało. Cóż to będzie za straszna burza! Toteż marynarze zwinęli żagle. Wielki statek kołysał się, szybował po rozhukanym morzu; fale podnosiły się jak wielkie, czarne góry usiłując runąć na maszty, lecz statek zanurzał się tylko między wysokie bałwany, jak łabędź, i znowu wypływał na powierzchnię spiętrzonej wody. Syrenę bawił ten widok, ale żeglarze byli innego zdania. Statek trzeszczał i jęczał, grube belki gięły się pod ciężkimi uderzeniami fal, maszt przełamał się pośrodku jak trzcina, statek przechylił się na bok i woda zaczęła wlewać się do wnętrza. Dopiero teraz syrenka dostrzegła, że ludzie byli w niebezpieczeństwie; sama musiała się mieć na baczności przed belkami i deskami okrętu, unoszącymi się na wodzie. Przez chwilę było zupełnie ciemno, tak że nic nie było widać, ale kiedy potem błysnęło, zrobiło się znowu jasno i mogła rozpoznać wszystkich na statku. Każdy myślał tylko o sobie, a syrenka szukała przede wszystkim księcia i kiedy statek zaczął już tonąć, dostrzegła, jak się pogrążył w głębokiej wodzie. W pierwszej chwili ucieszyła się bardzo, że oto pójdzie na dno, do niej, ale potem przyszło jej na myśl, że przecież ludzie nie mogą żyć w wodzie i że księżę dostanie się na zamek jej ojca jedynie jako trup. "Nie, on nie może umrzeć" - pomyślała. I przepłynęła pomiędzy belkami i deskami, unoszącymi się na wodzie, zapominając zupełnie, że mogą ją zmiążdżyć, zanurzała się głęboko w wodę i wznosiła znowu na falach; w ten sposób udało się jej dotrzeć do młodego księcia, który nie mógł już utrzymać się na wzburzonym morzu; ręce i nogi zaczynały mu omdlewać, piękne oczy zamknęły się; gdyby mała syrenka nie przybyła do niego, musiałby umrzeć. Trzymała jego głowę nad wodą i dawała się unosić falom, dokąd chciały.

Nad ranem burza przeszła; ze statku nie zostało ani śladu; słońce weszło czerwone i jarzące nad wodą. Wydawało się przy jego świetle, że policzki księcia nabierają życia, ale oczy pozostały zamknięte; syrenka pocałowała go w wysokie, piękne czoło i odgarnęła jego mokre włosy; wydawało jej się, że był podobny do marmurowego posągu w jej małym ogródku, pocałowała go jeszcze raz, życząc mu, aby odzyskał przytomność.

A wreszcie zobaczyła przed sobą stały ląd, wysokie, błękitne góry, na których wierzchołkach lśnił biały śnieg, jak gdyby spoczywały tam łabędzie; w dole na wybrzeżu ciągnęły się śliczne, zielone lasy, a wśród nich stał gmach - kościół czy też klasztor, co trudno było odróżnić. W ogrodzie rosły cytrynowe i pomarańczowe drzewa, a przed bramą stały wysokie palmy. Morze tworzyło tu małą, cichą, ale głęboką zatokę, która błyszczała jak zwierciadło i kończyła się pod skałą ławicą ślicznego, białego piasku; tutaj przyptęła syrenka z pięknym księciem i ułożyła go na piasku tak, aby głowa była wyżej, w ciepłym blasku słońca.

W dużym, białym gmachu zabrzmiały dzwony i do ogrodu przyszło dużo młodych dziewcząt. Wtedy syrenka odpłynęła znowu dalej, za wysokie kamienie wystające z wody, okryła swe włosy

i piersi mokrą pianą, aby nikt nie zauważył jej małej twarzyczki, i patrzyła uważnie, kto zbliży się do biednego księcia.

Wkrótce podeszła do niego jakaś młoda dziewczyna; z początku wydawała się przerażona, ale tylko przez chwilę; potem sprowadziła ludzi i syrena zobaczyła, że księżę wraca do życia, że uśmiecha się do wszystkich dookoła; tylko do niej nie uśmiechał się, bo nie wiedział przecież wcale, że to ona go uratowała. Zasmuciła się syrena i kiedy księcia wprowadzono do dużego gmachu, zanurzyła się zmartwiona w wodę i wróciła do domu, na zamek swego ojca.

Mała syrena była zawsze cicha i zamyślona, ale teraz stała się jeszcze cichsza. Siostry pytały ją, co widziała po raz pierwszy na powierzchni morza, ale nie opowiadała im nic.

Często wieczorem lub rano płynęła do tego miejsca, gdzie zostawiła księcia. Widziała, jak dojrzewały owoce w ogrodzie, widziała, jak je zrywano, widziała, jak na wysokich górach tajał śnieg, ale księcia nie widziała, i dlatego wracała do domu za każdym razem coraz bardziej smutna. Jej jedyną pociechą było siedzieć w ogródku i obejmować ramionami marmurowy posąg, który był podobny do księcia, ale nie pielęgnowała już swych kwiatów, rosły dziko, ich długie łodygi i liście posplatały się z gałęziami drzew tak, że w gąszczu tym było zupełnie ciemno...

Wreszcie mała syrena nie mogła już dłużej tać swego smutku i opowiedziała o nim jednej ze swoich siostr, od niej zaś dowiedziały się wkrótce wszystkie inne, ale nie wiedział o tym nikt więcej prócz księżniczek i paru innych syren, które zwierzyły się z tą tajemnicą tylko swoim najlepszym przyjaciółkom. Jedna z syren miała dokładne wiadomości o księciu; ona również widziała święto na okręcie, wiedziała, skąd księżę pochodzi i gdzie leży jego królestwo.

- Pójdź, siostrzyczko! - powiedziały inne księżniczki i objąwszy się wypląnęły sznurem na powierzchnię morza w tym miejscu, gdzie wiedziały, że stał zamek księcia.

Był zbudowany z jasnożółtego, błyszczącego kamienia, miał szerokie, marmurowe schody, prowadzące do samego morza. Wspaniałe, złoczone kopuły wznosiły się na dachu, a pomiędzy kolumnami, otaczającymi cały budynek, stały marmurowe posągi, które wyglądały jak żywe. Przez przezroczyste szkło wysokich okien widać było wspaniałe komnaty, gdzie wisały drogie jedwabne zasłony i dywany, a wszystkie ściany ozdobione były wielkimi obrazami, których widok sprawiał prawdziwą rozkosz. Pośrodku największej sali pluskała duża fontanna, strumienie wznosiły się aż do szklanej kopuły w suficie, słońce odbijało się w wodzie i oświetlało wspaniałe rośliny, rosnące w wielkim basenie.

Syrena wiedziała więc teraz, gdzie mieszka księżę, i często wieczorem i w nocy ukazywała się tu na wodzie; przypląwała o wiele bliżej do brzegu, niż mogła się odważyć każda inna syrena; płynęła wąskim kanałem aż do wspaniałego, marmurowego balkonu, rzucającego długi cień na wodę. Siedziała tu i patrzyła na młodego księcia, któremu się zdawało, że jest zupełnie sam w jasnym blasku księżycy.

C.D.N





# Międzynarodowy Dzień Ziemi

*„...O nasz wspólny dom zadbamy!  
Będzie miał zielone ściany,  
Bo znajdziemy zawsze czas,  
By posprzątać razem las...”*

21 kwietnia 2023r. dzieci z grupy 0b i uczniowie klasy II b pod kierunkiem pań W. Kijewskiej, A. Pajewskiej i P. Kacprzak przygotowali uroczystość z okazji Dnia Ziemi.

Przedstawienie pt. „Zielona Wróżka i jej magiczna moc” pomogło zebranim przybliżyć i lepiej zrozumieć temat ekologii oraz uświadomić, że wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za jakość otaczającej nas przyrody. Zanieczyszczone środowisko ma negatywny wpływ na zdrowie ludzi, zwierząt i roślin. Tylko odpowiedzialne podejście pozwoli na zachowanie piękna dzikiej przyrody i uchroni ją przed degradacją i zanieczyszczeniem.

W. Kijewska



**WYDARZENIA C.D**

*Witaj, majowa jutrzeńko...*

Majowe święta kojarzą się z radością i nadzieją. Uczą patriotyzmu i właściwej postawy obywatelskiej. 232 lat temu – 3 maja 1791 roku – Sejm Czteroletni uchwalił ustawę rządową, zwaną później Konstytucją 3 Maja. Konstytucja regulowała ustroj prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów, była pierwszą w Europie a drugą na świecie.

Aby upamiętnić to bardzo ważne dla wszystkich Polaków święto, uczniowie klasy I a pod kierunkiem pani Aliny Tomkalskiej i Joanny Jabłońskiej, przybliżyli w ciekawy sposób założenia i historię Konstytucji Majowej. Podniosły nastrój uroczystości podkreślił odśpiewany przez wszystkich hymn narodowy, pięknie recytowane wiersze i odśpiewane piosenki przez pierwszoklasistów oraz prezentacja.

A. Tomkalska



## WYCIECZKI

PARK NAUKI TORUS





## W CIECHANOWIE

22 marca uczniowie klasy II a i II b wraz z nauczycielami udali się na wycieczkę do Parku Nauki Torus w Ciechanowie. Wszyscy mieli okazję wziąć udział w warsztatach w „Klubie małego ALCHemika” nt. „Jak powstaje tęcza”. Zajęcia były bardzo ciekawe, gdyż dzieci mogły zamienić się w prawdziwych badaczy i z pomocą edukatora stworzyć tęczę w probówce. Następnie zwiedziliśmy ekspozycję edukacyjną składającą się z 30 interaktywnych eksponatów, które przybliżyły dzieciom zagadnienia z zakresu matematyki, fizyki, techniki czy architektury.



## STRAŻ POŻARNA W CIECHANOWIE



Drugim punktem wycieczki było spotkanie ze strażakami w Państwowej Straży Pożarnej, którzy przybliżyli dzieciom temat bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Spotkanie odbyło się w sali edukacyjnej „Ognik”, gdzie uczniowie mieli okazję przypomnieć sobie jak, należy reagować w przypadku zagrożenia lub jak trzeba postępować, gdy jesteśmy świadkami pożaru. Zobaczyli jak rozprzestrzenia się dym w czasie pożaru i jak działają czujki dymu. Dotykali drzwi za którymi rozprzestrzeniał się ogień oraz wzięli udział w ewakuacji z miejsca objętego pożarem. Strażacy przybliżyli dzieciom specyfikę swojej pracy oraz zaprezentowali sprzęt, jakim dysponują w codziennej pracy. Był to bardzo ciekawy, pouczający i pełen wrażeń dzień.

W. Kijewska



**WYCIĘCZKI C.D**

GAZETKA MALUCHA -- WIOSNA



# WYCIECZKA DO WARSZAWY

5 kwietnia uczniowie klas: I a, I b, II a, II b, III pod opieką wychowawczyń i pani bibliotekarki wyjechali na wycieczkę do Warszawy. Pierwszym punktem programu był park rozrywki Kolorado, gdzie zaczęła się wspaniała zabawa. Dzieci zjeżdżały na zjeżdżalniach, bawiły się w basenie z piłeczkami, wspinały się po ściankach wspinaczkowych, strzelały z armatek, spędzały aktywnie czas, dbając jednocześnie o swoją kondycję fizyczną. Dwie godziny zabawy minęły bardzo szybko. Następnie wszyscy udali się do Teatru Rampa, gdzie obejrzeli musical Teatru Muzycznego TINTILO na motywach powieści Charlesa Dickensa „Oto Oliver Twist”. Wszyscy z zaciekawieniem śledzili losy głównego bohatera, który doznał w swym życiu wielu krzywd. Jego historia pełna muzyki i tańca poruszyła serca widzów i uświadomiła im, że dobro dane światu wraca.

Po obejrzeniu spektaklu dzieci zjadły posiłek i udały się w drogę powrotną. Miło spędziły ten czas i w dobrych humorach wróciły do domów.

J.Górska







## KONKURS PLASTYCZNY - WIELKANOCNY ZAJĄCZEK

Uczniowie i uczennice z naszej klasy biorący udział w konkursie plastycznym „Wielkanocny zajaczek” otrzymali dyplomy i nagrody



Zuzia Orysiak – I nagroda,  
Maja Drążkiewicz – III nagroda  
Weronika Lipińska – wyróżnienie  
Kacper Woźniak – wyróżnienie

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Uczennica klasy II a Oliwia Zamielska. otrzymała II nagrodę w konkursie plastycznym „Wielkanocny zajaczek”. Gratulujemy Oliwii i życzymy dalszych sukcesów!



## Międzygminny konkurs czytelniczy

16 maja 2023r. uczeń klasy II a Aleksander Głowacki oraz uczennica klasy II b Aleksandra Zduńczyk , wzięli udział w Międzygminnym Konkursie Czytelniczym „Lubimy czytać”. Motywem przewodnim konkursu były **Podróże małe i duże**.

W kategorii klas II – III Olek zajął II miejsce, a Ola otrzymała wyróżnienie. Gratulujemy wspaniałego osiągnięcia i życzymy dalszych sukcesów!



## Klasowy konkurs ładnego czytania.

4 maja uczniowie klasy 3 wzięli udział w klasowym konkursie ładnego czytania. Były to jednocześnie eliminacje do konkursu gminnego „Z książką za pan brat”. Konkurs polegał na przygotowaniu ładnego czytania fragmentu wybranego utworu literackiego. Komisja konkursowa oceniała technikę czytania (płynność, dykcja, tempo czytania) i środki artystycznego wyrazu (pauzowanie, modulacja głosu, mimika/gestykulacja). Najładniej czytali: Dawid Olszewski, Lena Rogozińska i Katarzyna Zbrzezna.

A.Wiśniewska





## DZIEŃ KOBIET

Szczęścia, uśmiechu, dużo radości, spełnienia wszystkich najskrytszych marzeń, samych przyjemnych w życiu zdarzeń...

Tego i wiele innych ciepłych słów dnia 8 marca życzyli chłopcy z Małego Samorządu Uczniowskiego oraz klas I – III wszystkim Paniom

i Koleżankom.



## POKAZ MODY WIOSENNEJ

21 marca klasy I – III radośnie witały wiosnę. Do szkoły przybyły dzieci przebrane w piękne, wiosenne stroje. Odbył się pokaz mody zorganizowany przez Mały Samorząd Uczniowski. Dzieci zaprojektowały wielobarwne ubiory. Dziewczynki przygotowały zielone suknie, a chłopcy kolorowe kapelusze. W kreacjach dominowały motywy kwiatowe. Prezentowały się także bociany, żabki i motyle. Nad całością pokazu czuwała komisja konkursowa, która wybrała najpiękniejsze przebrania. Pokaz mody zakończył się uroczystym wręczeniem upominków.

Serdecznie dziękujemy Pani Dyrektor za ufundowanie wspaniałych nagród, wychowawczyniom i pani katechetce za pomoc i pracę w komisji konkursowej, a wszystkim uczniom, którzy wzięli udział w pokazie mody wiosennej, gratulujemy!!! Byliście wspaniali.

J. Górską







## KLASA I a - *Warsztaty w Muzeum Romantyzmu*

24 marca uczniowie klasy I a udali się do Muzeum Romantyzmu, aby wziąć udział w warsztatach muzealnych.

W trakcie bloku zajęć znalazło się zwiedzanie neogotyckiego zamku Krasińskich z przewodnikiem, muzeoterapia, lekcja w stajni oraz warsztaty tworzenia mini-kompozycji w szkłe. Pierwszoklasiści nauczyli się, jak stworzyć swój własny mały ekosystem, a dodatkowo samodzielnie wykonali piękną ozdobę swojego domu na zbliżające się święta.

A. Tomkalska



## KLASA I b - *Projekt – hodowla cebulki*

Uczniowie naszej klasy w ramach projektu prowadzili hodowlę cebuli. Na zajęciach dowiedzieli się czego rośliny potrzebują do życia i rozwoju. Samodzielnie przygotowali hodowlę, podlewali i obserwowali rozwój roślin. Podczas dyskusji wyciągali trafne wnioski dotyczące rozwoju cebuli.

Dzieciaki bardzo zaangażowały się w wykonanie zadania. Codziennie porównywały swoje rośliny i bardzo się cieszyły z wyników.

A. Ozdarska





## *Klasa II a* - LEPIENIE Z GLINY

Glina jest bardzo plastycznym materiałem, miękkim i przyjemnym w dotyku. Ugniatanie, wałkowanie, formowanie z gliny to bardzo dobre ćwiczenie dla sprawności dłoni i palców. To również zadanie wpływające na wyobraźnię dziecka, które chętnie angażuje się i dąży do celu. Uczniowie klasy II a lepiли z gliny różne przedmioty: miseczki, dzbanuszki, filiżanki, zwierzątka. Sala lekcyjna zamieniła się tego dnia w prawdziwą pracownię ceramiczną. Były to dla dzieci cudowne, relaksujące zajęcia.

J. Górka



## *Klasa II B* - PALMY WIELKANOCNE

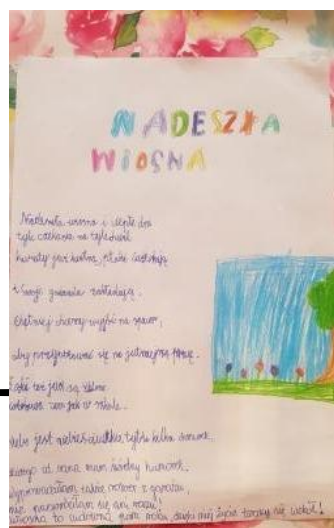
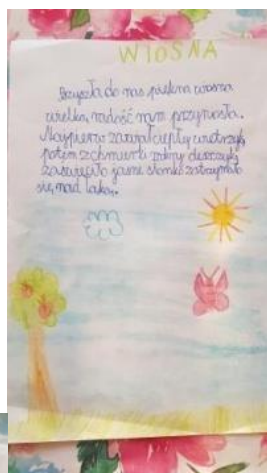
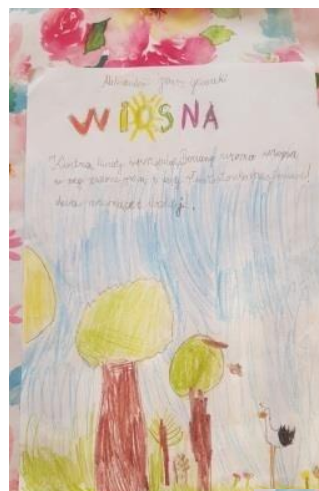
Uczniowie przy wsparciu wychowawczyni wykonali palmy wielkanocne. Wykazali się dużą pomysłowością oraz zaradnością. Efekt końcowy był niezwykle zadowalający.





## WIOSNA W POEZJI DZIECIĘCEJ

Uczniowie klas II a i II b w ramach rozwoju czytelnictwa napisali wiersze o tematyce wiosennej oraz wykonali do nich ilustracje.





“Jedz dużo witamin, a będziesz zdrowy” – takie powiedzenie słyszał chyba każdy z nas — a o dobroczynnym działaniu witamin wiedzą wszyscy. Czym jednak są te tajemnicze związki? I dlaczego bez nich nie potrafimy funkcjonować? Już wyjaśniam.



Zanim powiemy sobie, jakie witaminy w organizmie człowieka pełnią ważne funkcje, musimy poznać jedno ważne nazwisko. Nazwisko Funk. Warto bowiem wiedzieć, że **do polski naukowiec — Kazimierz Funk — odkrył i opisał pierwszą witaminę**. Dokonał tego, prowadząc badania nad przyczynami tropikalnej choroby beri-beri, będącej zmorą dużych miast i rejonów portowych, gdzie podstawą żywienia był biały, oczyszczony ryż. Kazimierz Funk słusznie powiązał chorobę beri-beri z niedoborem nowoodkrytego przez siebie związku, który znamy dzisiaj jako tiamina (witamina B1). To właśnie Funk nadał odkrytej przez siebie cząsteczce nazwę “witamina” – od słów “vita” – życie i “amine” – które odnosiło się do faktu, że odkryty związek zawierał tzw. grupą aminową, to już wiedza chemiczna, którą poznacie w starszych klasach.

Jaka jest rola witamin w organizmie człowieka? **Bardzo złożona i kluczowa dla zdrowia.**

Odpowiadają one zarówno za: wzrok, rozwój kości, przepływ krwi, wzrost odporności, psychikę, płodność, koncentrację.

Poznajcie je bliżej!

**Witamina A:** Odpowiedzialna jest za wzrost i ogólny rozwój organizmu. Sprzyja tworzeniu kości. Wpływa na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie skóry. Uczestniczy w procesie widzenia. Możemy ją znaleźć w: rybach morskich, tranie, wątróbce wołowej, maśle, sałatkach, mleku, marchewce, dyni, papryce, pomidorach i pietruszce.

**Witamina D:** Wpływa na przemianę wapnia i fosforanów. Jest odpowiedzialna za właściwą mineralizację kości i zębów. Wpływa na prawidłowy wzrost organizmu.

Występuje w takich produktach jak: łosoś, sery żółte, masło roślinne, świeże jaja, wątróbka, mleko, żółtko jaj, oleje roślinne, tłuszcze zwierzęce (np. tran), grzyby, drożdże.

**Witamina E:** Zapobiega uszkodzeniom błon komórkowych. Chroni przed rozwojem miażdżycy. Wpływa na pracę mięśni, na krzepnięcie krwi.

Znajduje się w: soi, kielkach zbóż, oleju roślinnym, świeżych jajach, szparagach, sałacie, zbożu, maśle roślinnym, mleku, wątróbce, rybach, pieczywie razowym, orzechach i migdałach.

**Witamina K:** Jest odpowiedzialna za proces krzepnięcia krwi i zapobieganie krwawieniom. Utrzymuje prawidłową strukturę kości i wspomaga gojenie się złamań.

Znajduje się w produktach tj: szpinak, kapusta, kalarepa, marchewka, pomidor, groch, truskawki, sery żółte, kalafior, rośliny strączkowe.

**Witamina B1:** Odpowiedzialna jest za przemiany glukozy we krwi, funkcjonowanie układu nerwowego, serca i mięśni. Pomaga w koncentracji i zachowaniu optymizmu. Odpowiada za produkcję czerwonych krwinek.

Znajduje się w: drożdżach, niełuskanych ziarnach pszenicy, płatkach owsianych, mięsie wieprzowym, jajach, ziemniakach, orzechach, fasoli.

**Witamina B2:** Stymuluje wzrost i odporność organizmu. Wspomaga regenerację kości.

Znajduje się w: rybach, nabiale, mięsie, wątrobie, drożdżach, ziarnach zbóż, sałacie, grzybach.

**Witamina B3 inaczej PP:** Utrzymuje we właściwym stanie nabłonek skóry. Obniża poziom cholesterolu we krwi. Rozszerza naczynia krwionośne.

Znajduje się w produktach tj.: mleko, jaja, ser, mięso, drób, wątroba, ryby, drożdże, orzechy, ziemniaki, piwo, pełne ziarna zbóż.

**Witamina B5:** Chroni przed infekcjami. Odpowiedzialna jest za prawidłową budowę skóry i włosów. Łagodzi stany zapalne.

Znajdziemy ją w następujących produktach: drożdżach, wątróbce wieprzowej, jajach, płatkach owsianych, pełnoziarnistym chlebie, mleku, szpinaku, kapuście, mleczku pszczelim, orzeszkach ziemnych, brokułach, pomidorach.

**Witamina B6:** Odpowiedzialna jest za produkcję czerwonych i białych krwinek.

Znajduje się w: drożdżach, niełuskanych ziarnach pszenicy, mięsie wołowym, chlebie białym, mleku, rybach, mleku, jajach, orzechach, bananach, soi, fasoli, musli.

**Witamina B7 /H:** Wpływa na właściwy stan włosów, kości i skóry.

Znajduje się w: mleku, jajkach, mięsie, drobiu, rybach, wątróbce, drożdżach, orzechach, musli, soi, fasoli, bananach, ziarnach zbóż.

**Witamina B12:** Jest niezbędna w procesie tworzenia krwi w szpiku kostnym.

Znajduje się w produktach tj.: mleko, mięso, wątroba, żółtko jaj, ryby, ostrygi.

**Witamina C:** Wzmacnia dziąsła i zęby. Zabija bakterie wywołujące próchnicę zębów.

Wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Ułatwia gojenie się ran.

Występuję w: natkach pietruszki, kapuście, pomidorach, papryce, cytrusach, kiwi, czarnej porzeczce, dzikiej róży, truskawkach, czarnym bzie, ziemniakach, wątróbce wieprzowej.

Już chyba nikt nie ma wątpliwości że witaminy są bardzo ważnym i niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania składnikiem naszego organizmu. Powinny być składnikiem zdrowej diety i nie może ich zabraknąć w codziennych posiłkach. Poniżej znajdziecie kilka praktycznych wskazówek!



1. Obróbkę kulinarną starajcie się prowadzić jak najkrócej, tylko do miękkości (w przypadku warzyw, owoców).
2. Jedzcie jak najwięcej surowych warzyw i owoców, najlepiej ze skórką (jeżeli wiecie, że produkt pochodzi z dobrego źródła).
3. Warzywa gotujcie od wrzątku (wrzucajcie je do wrzącej wody, nie do zimnej wody, którą dopiero zaczynacie podgrzewać).
4. Unikajcie przechowywania warzyw i owoców w miejscach narażonych na działanie słońca (np. na parapetach).
5. Posiłki spożywajcie od razu po przygotowaniu, nie trzymajcie ich zbyt długo w lodówce i nie podgrzewajcie, jeżeli nie ma takiej potrzeby.
6. Surówki i sałatki podawajcie z dodatkiem tłuszczu, jogurtu (będą one chronić witaminy przed działaniem powietrza).
7. Oleje roślinne przechowujcie w ciemnych, oryginalnych opakowaniach (chroni to witaminę E przed dostępem światła).
8. W miarę możliwości wybierajcie takie sposoby obróbki kulinarnej jak gotowanie na parze i pod ciśnieniem (mniejsza degradacja witamin).

E. Grzejda



## SPOTKANIE EKOLOGICZNO- EDUKACYJNE Z PRACOWNIKAMI PUK W CIECHANOWIE

Głównym celem spotkania pracowników Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych z uczniami klasy II b było ukierunkowanie najmłodszych na właściwe zachowania i nawyki sprzyjające ekologii.

W ramach zajęć dzieci obejrzały filmy edukacyjne promujące ekologiczny styl życia. Brały też udział w zabawach i grach edukacyjnych przygotowanych na tę okoliczność.

Podczas zajęć dzieci dowiedziały się również jak właściwie segregować odpady.



W. Kijewska





## Wykonaj równanie!



$$\text{Bee} + \text{Bee} + \text{Bee} = 30$$

$$\text{Bee} + \text{Ladybug} + \text{Ladybug} = 18$$

$$\text{Ladybug} - \text{Caterpillar} = 2$$

$$\text{Caterpillar} + \text{Bee} + \text{Ladybug} = ?$$


Word puzzle with insect illustrations and letter tiles:


- bocian** (stork) illustration
- Tile 1: I N B / A C O
- Tile 2: R U S / K K O
- Tile 3: M L Y O T
- Tile 4: K A W A Z
- Tile 5: N I T L / A Y P U
- Tile 6: J A I P / J K P A
- Tile 7: G R B I / I E Ś Z N P
- Tile 8: D I E R K N / B I E A O





# Wiosenna krzyżówka


Rozwiąż krzyżówkę wpisując nazwy obiektów przedstawionych na obrazku.  
Hasło utworzy jeden z symboli wiosny.


9, 


2, 


3, 


4, 


5, 


6, 

7, 

8, 

9, 

10, 

11, 

The crossword puzzle grid consists of 11 numbered clues. The grid is 11 columns wide and 11 rows high. A vertical column of 11 green squares is located in the 5th column. The clues are: 1. (1 row, 8 columns), 2. (1 row, 7 columns), 3. (1 row, 8 columns), 4. (1 row, 7 columns), 5. (1 row, 6 columns), 6. (1 row, 7 columns), 7. (1 row, 6 columns), 8. (1 row, 8 columns), 9. (1 row, 8 columns), 10. (1 row, 7 columns), 11. (1 row, 6 columns).

**REDAKCJA MALUCHA:** uczniowie klas I-III.  
**OPIEKUNOWIE:** W. Kijewska, J. Górka,