

styczeń / luty 2023

Niecodzienna

Gazetka Uczniów

Szkoły Podstawowej

im. Księcia Józefa Poniatowskiego

w Ładach



Sukcesy

KAJA STYPENDYSTKA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ



Dnia 09 lutego uczennica naszej szkoły Kaja Pajor otrzymała Stypendium Ministra Edukacji Narodowej za świetne wyniki w tańcu sportowym.



Gratulujemy!!!

II miejsce trzecioklasistów z Ład w Gminnych zawodach „Bieg do wiedzy”



7 lutego 2023 w sali gimnastycznej naszej Szkoły rozegrana została I edycja zawodów „Bieg do wiedzy” dla uczniów klas III Szkół Podstawowych Gminy Raszyn. Naszą Szkołę reprezentowała drużyna w składzie: Gabriela Staniewska i Michał Melon z klasy III a, Stanisław Obłóza, Tomasz Łuczak i Krzysztof Kacprowicz z klasy III b oraz Liliana Miziołek, Mateusz Kacprzak i Franciszek Wojtala z klasy III c. Na najwyższym stopniu podium stanęli uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Raszynie, trzecie miejsce przypadło uczniom z Sękocina. Wszyscy uczestnicy świetnie się bawili i wrócili do swoich szkół ze wspaniałymi nagrodami ufundowanymi przez Wójta Gminy Raszyn.

Gratulujemy!!!

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.

Żyj zdrowo w zdrowym świecie

29 stycznia 31 Finał WOŚP w Raszynie
Centrum Sportu Raszyn, Sportowa 30
start 10:00 koniec 23:00

19:40–20:15 **Świąteczko do nieba** (przyniescie mocne latarki)

Wystąpią:
10.00 Orkiestra Dęta Pruszkowianka z Pruszkowa
10.40 Przeszkolaki
12.00 Seniorzy
14.00 Let's Play
14.45 Zespoły Świąteczne: 2314 i inne
15.15 Still Walker
16.40 Di Somma Dance Studio
17.30 Asia Grygo
18.00-19.30 Gwiazda wieczoru **DE MONO**
20.30 Nirvana Unplugged Tribute Band
21.00 Claret Waters
21.30 Teedy
22.00 Daj ośś od siebie

Do jedzenia:
• grochówka OSP Raszyn
• pyszności z food trucków
• kuchnie świata
• przesmaki od koi gospodyń

Licytacje
wspaniałych fantów
ofiarowanych
przez hojnych
darczyńców.

Kiermasz rzeczy potrzebnych!

2023 31 FINAŁ SZTAB RASZYN

W Raszynie grają wszyscy

CHCEMY WYGRAĆ Z SEPSĄ! FINAŁ DLA WSZYSTKICH - MAŁYCH I DUŻYCH.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to fundacja założona w 1993 w Warszawie, której podstawowym celem według statutu jest: działalność w zakresie ochrony zdrowia polegająca na ratowaniu życia chorych osób, w szczególności dzieci, i działanie na rzecz poprawy stanu ich zdrowia, jak również na działaniu na rzecz promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.

W tym roku Fundacja WOŚP zbiera pieniądze na walkę z sepsą i wyposażenie szpitali w nowoczesny sprzęt diagnostyczny.

Hasło 31. Finału to Żyj zdrowo w zdrowym świecie. Jak co oczywiście

nasza szkoła bierze aktywny udział w akcji.

ZDROWE ODŻYWIANIE



Zdrowe odżywianie to sposób jedzenia, który polega na przyjmowaniu tylko takich substancji, które są korzystne dla zdrowia i zapewniają poprawną kondycję Twojego organizmu.

To bardzo ważne, aby się zdrowo odżywiać. Zdrowa dieta pomaga w funkcjonowaniu całego organizmu, ale nie tylko. Oto powody, dla których zdrowe odżywianie jest takie ważne.

Po pierwsze: zdrowie

Nie ma wątpliwości, że zdrowe odżywianie to inwestycja w zdrowie całego organizmu. Dostarczając sobie odpowiednie dawki niezbędnych składników odżywczych, czyli białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin

i minerałów, dbasz o prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów i układów w swoim ciele. Zbilansowana dieta to cenna profilaktyka, ale też sposób hamowania rozwoju wielu chorób, co bezpośrednio przekłada się na dłuższe życie.

Po drugie: sprawność

Dieta bogata w witaminy, minerały i nienasycone kwasy tłuszczowe to również inwestycja w sprawność fizyczną. Odpowiednio odżywione kości, mięśnie i stawy, a do tego stosowna dawka energii sprawiają, że organizm dłużej zachowuje wydajność dostrzegalną m.in. w dynamice i swobodzie ruchów. Wprowadzając do swojej diety bakalie, nasiona, owoce suszone, możesz w prosty i pyszny sposób zwiększyć szansę na zadowalającą sprawność do późnego wieku. Dbając o dietę, nie będziesz obawiać się bólu po drobnej aktywności fizycznej!

Po trzecie: jasny umysł

Odpowiednia dieta ma znaczny wpływ na wydajność mózgu. Efektywne myślenie możesz zawdzięczać cennym kwasom omega-3, które znajdziesz w rybach, orzechach, olejach roślinnych. Poza tym należy zadbać o uregulowanie poziomu witamin z grupy B, a także witaminy C, E oraz minerałów: magnezu, żelaza, cynku, potasu. Doskonałym pomysłem jest sięganie

po produkty tworzone z myślą o stymulacji mózgu, np. po musli śniadaniowe obfitujące w składniki wspierające koncentrację i funkcje poznawcze.

Po czwarte: wygląd

To nie kosmetyki i zabiegi pielęgnacyjne, ale przede wszystkim równowaga składników odżywczych w diecie wpływa na Twój naturalnie piękny, witalny wygląd! Chcąc cieszyć się zdrową, świetlistą cerą, mocnymi włosami i paznokciami, musisz zadbać o bogactwo witamin i minerałów w codziennym menu. Witaminy A i E są bezcenne dla kondycji skóry, włosów i paznokci, lecz witamina C i witaminy z grupy B doskonale uzupełniają ich działanie. Także pierwiastki, w tym cynk, krzem, żelazo, wapń, miedź, są konieczne dla atrakcyjnego wyglądu.

Po piąte: energia

Dieta bogata w odpowiednią porcję białka i węglowodanów, a do tego witaminy i minerały – wszystko to wpływa na poziom energii, który odczuwasz od pobudki do zaśnięcia. Zdrowa dieta uwzględniająca regularne posiłki pozwala organizmowi na stopniowe uwalnianie energii niezbędnej do aktywnego przeżycia całego dnia. W razie niespodziewanego spadku energii zawsze możesz sięgnąć po białkową, wysokoenergetyczną przekąskę. Dobrym i zdrowym

pomysłem są np. pełne bakalii i suszonych owoców batony energetyczne BeRaw.

Po szóste: odporność na stres

Zbilansowana dieta wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale też na stan psychiczny. Odpowiednie proporcje składników odżywczych, a do tego zwiększone dawki witamin i minerałów stymulujących pracę systemu nerwowego to przepis na lepsze samopoczucie, skuteczniejszą kontrolę nerwów i redukcję stresu. Aby uzyskać taki efekt, warto wzbogacić dietę przede wszystkim o witaminy z grupy B. Istotne jest też uzupełnienie poziomu pierwiastków, szczególnie chromu, cynku, magnezu, wapnia, żelaza. Kolejny raz sprawdzą się ziarna, nasiona i orzechy.

Po siódme: pewność siebie

Oczywistą wypadkową lepszej kondycji fizycznej, psychicznej i intelektualnej, zwiększonych pokładów energii oraz atrakcyjniejszego wyglądu jest większa pewność siebie. Dbając o zdrowe odżywianie, automatycznie czujesz się lepiej, bo wiesz, że robisz coś ważnego dla siebie. Nie tylko lepiej wyglądasz, ale przede wszystkim czujesz się lepiej we własnym ciele!

Zdrowe odżywianie wpływa pozytywnie na twoje zdrowie, wygląd oraz samopoczucie, a jest bardzo łatwe.

Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

1. Odżywiaj się regularnie
2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone
3. Bazuj na warzywach
4. Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie
5. Ogranicz spożycie węglowodanów, zwiększ spożycie tłuszczu
6. Wybieraj dobre węglowodany
7. Nie bój się tłuszczu nasyconego i cholesterolu
8. Wyrzuć cukier z diety
9. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki
10. Wybieraj dobry nabiał

Przestrzeganie tych prostych zasad z pewnością wpłynie pozytywnie na twoje zdrowie i samopoczucie, a jest bardzo łatwe.

Dzień Babci i Dziadka.

Dzień Babci i Dziadka to rodzinne święta, mające na celu wyrazić wdzięczność wnuków za obecność dziadków. Dzień Babci obchodzimy w Polsce 21 stycznia, natomiast Dzień Dziadka 22. Pomysłodawcą oddania hołdu babciom był tygodnik

„Kobieta i Życie”, który w 1964 roku wyszedł z taką inicjatywą. Ideę tą podchwycił „Tygodnik Poznański”, który rok później, zainaugurował to święto w Poznaniu. Z kolei obchody Dnia Dziadka zaczęły się dopiero w latach 70. Początkowo miał on być obchodzony 30 maja w dniu urodzin Mieczysława Fogga, ale termin ten się nie przyjął. Zaczęto więc obchodzić Dzień Dziadka bezpośrednio po Dniu Babci.

Święta te obchodzone są też w innych krajach. Na przykład we Francji Dzień Babci obchodzony jest w pierwszą niedzielę marca. Bardzo popularna jest tam kawa, stworzona i sprzedawana przez małżeństwo Monnier z Roubaix zwana kawą babci. Dzień Dziadka świętuje się tam w pierwszą niedzielę października. W USA i Kanadzie odpowiednikiem naszych dni dziadka i babci jest Narodowy Dzień Dziadków, ang. National Grandparents Day. Nie jest więc świętem rozdzielonym na dwa dni.

Jak widać, wnuki na całym świecie, na różne sposoby wyrażają swoją miłość i wdzięczność do dziadków w tych szczególnych dniach. Najpopularniejszą formą świętowania są odwiedziny dziadków i wręczenie im drobnych upominków.

DZIEŃ PIZZY



Przeciętny człowiek zapytany o to, skąd pochodzi pizza, bez wahania wskaże Włochy. Rzeczywiście rozslawili ją Włosi, ale znano ją wcześniej w innych regionach świata, w tym w starożytnej Grecji. Nosila tam nazwę „plankuntos” oraz miała postać ciasta zapiekanego m.in. z ziołami, czosnkiem i oliwkami. Ziołowe placuszki wypiekano też w Egipcie, żeby uczcić urodziny faraona. Według niektórych podań pizze lubili również Babilończycy, prawie dwa tysiące lat p.n.e. Jedno z najpopularniejszych dań typu fast food dotarło do Rzymu koło 500 roku n.e., aby w 997 roku uzyskać nazwę „pizza”. Spożywane przez biednych neapolitańczyków, na uwagę zamożnej społeczności musiało poczekać kilkaset lat. W XVII wieku do Europy sprowadzono

pomidory i to właśnie sos pomidorowy przyczynił się do tego, że wypiek pokochały wyższe warstwy społeczne.

Jak widać, historia pizzy liczy setki lat. Potrawa w postaci, którą znamy dzisiaj, narodziła się w Neapolu, a przyrządził ją Raffaele Esposito, właściciel pierwszych pizzerii, znany w całym mieście ze smaku swoich wyrobów. Skuszona zachwyta, odwiedziła go sama włoska królowa Małgorzata Sabaudzka. Przybyła do jego lokalu w 1889 roku, a szef kuchni uraczył ją daniem pysznym, a przy tam mającym patriotyczny charakter. Każdy z wybranych przez niego składników miał symbolizować jedną z barw narodowych kraju – i tak na pizzy znalazły się pomidory (czerwień), ser mozzarella (biel) oraz bazylika (zieleń). Raffaele nadał kompozycji nazwę „Margherita”, od imienia wyjątkowego gościa.

Margherita przetrwała szlaki kolejnym smakowym wariacjom. W różnych państwach recepturę wzbogacano o nowe niestandardowe dodatki, tworząc nierzadko zaskakujące połączenia. Obecnie pizza ma tyle odmian, że trudno je zliczyć, a jeszcze trudniej wyłonić tę prawdziwą. Wśród wielbicieli regularnie wybuchają spory o to, jaki element ma prawo się na niej znaleźć, a którego nie należy umieszczać na cieście. Wiele (być może najwięcej) emocji budzi pizza

hawajska, na której znajdziemy szynkę i ananasa. Dla rzeszy fanów to kontrowersyjny pomysł, ale nie brak smakoszy wybierających właśnie ten rodzaj pizzy. Co jest zabawne, ekstrawagancka koncepcja rozłożenia na cieście kawałków szynki i słodkiego ananasa narodziła się nie na Hawajach, a w Kanadzie.

WALENTYNKI



Dla jednych walentynki to święto przepełnione szczęściem, dobrem i prezentami, ale niestety nie wszyscy mogą się tym cieszyć ze względu na brak bratniej duszy.

To piękne święto pochodzi z cesarstwa Rzymskiego.

Jest obchodzone 14 lutego, okazuje się, że w południowej i zachodniej Europie już od średniowiecza zakochani obdarowywali się pocałunkami i innymi prezentami.

Ktoś wspomniał o prezentach?

Upodobania są bardzo różne, niektórzy marzą o drogim pierścionku z diamentem a niektórzy woleli by coś skromnego i zrobionego ręcznie.

Trzeba jednak pamiętać, że prezenty nie są najważniejsze i są tylko dodatkiem a największym upominkiem jest czas spędzony razem.

Jeśli jednak nie mogliśmy nic kupić ze względu na brak czasu lub z innego powodu, możemy zrobić coś samodzielnie.

Słoik pocałunków.



Ten prezent zdecydowanie będzie łatwiejszy do wykonania przez

kobiety, ale mężczyźni również mogą spróbować.

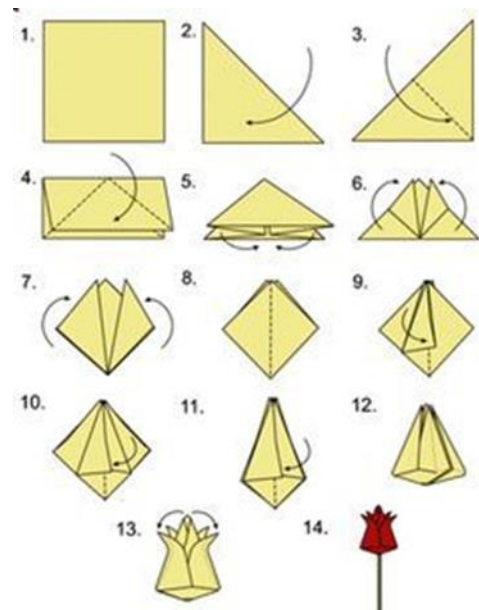
Wystarczy pomalować usta szminką, odbić na kartce a następnie wyciąć całusy a na odwrocie można np. napisać ulubione cechy ukochanej osoby, miłe wspomnienia bądź za co kocha się partnerkę /partnera.

Kartki.



Kartki i listy to zdecydowanie jeden z popularniejszych prezentów który nie może być nietrafiony!!!

Róże, które nigdy nie zwiędną!!



Nic nie zastąpi świeżych róż w wazonie i zapachu, który rozchodzi się po całym domu, ale to świetny prezent dla alergików i osób, które lubią ręcznie robione prezenty.



W naszej szkole w tym dniu dzielimy się dobrym słowem :)



Wiersze

1. Dla Ciebie kwiatuszek,
sześć małych serduszek,
jeszcze cztery robaczki
i trzy słodkie buziaczki.

2. Wyznam Tobie dziś w sekrecie,
Kocham Ciebie jak nikt w świecie.
Uścisk przesyłam przez misia
małego,
w dniu Świętego Walentego!

3. Dla Ciebie całe słońca blask,
dla Ciebie niebo pełne gwiazd,
dla Ciebie uśmiech, piękne sny,
bo dla mnie szczęściem jesteś Ty!

Memy



OBCHODZISZ WALENTYNKI?



TAK. SZEROKIM ŁUKIEM.

TŁUSTY CZWARTEK

Tłusty czwartek podobno był już znany w starożytnym Rzymie, rzymianie świętowali w ten sposób rozpoczęcie wiosny.

Pierwsze pączki wcale nie były słodkie, były nadziewane słoniną i podawane z tłustymi mięsami. Staropolski przesąd mówi, że kto nie zje pączka w tłusty czwartek będzie miał pecha do końca grudnia. W tym roku tłusty czwartek wypada na 16 lutego.

Przepis na zdrowe pączki dla dzieci.



Do przygotowania tych pączków będą potrzebne następujące składniki:

- 90 g mąki
- 2 jajka (w tym jedno do posmarowania)

- 25 ml mleka
- 50 g masła
- 3 g suchych drożdży
- 1 i 1/2 łyżeczki cukru
- szczypta soli
- domowe konfitury.

Sposób przygotowania:

Na początku wymieszaj drożdże razem z mąką. Dodaj do tego mleko, jajko, cukier, sól, a także rozpuszczone masło. Wyrób gładkie ciasto, a następnie odstaw je w ciepłe miejsce do momentu, aż podwoi swoją objętość.

Gdy ciasto już urośnie – rozwałkuj je tak, by miało grubość ok. 1 cm. Następnie przy pomocy szklanki wytnij koła i na środek każdego z nich nałóż konfiturę. Ciasto zlep w taki sposób, by zamknęło w sobie konfiturę.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia i ułóż na niej pączki. Zostaw je na 30 minut w jakimś ciepłym miejscu. Następnie roztrzep jajko i posmaruj nim pączki. Piecz je w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza przez ok. 10-12 minut. Poczekaj, aż pączki wystygną i podaj je do zjedzenia.

Ferie zimowe



Już niedługo wyczekiwane dwutygodniowe ferie zimowe! Czas beztroskiej zabawy na śniegu i lodzie, lepienia bałwanów, jazdy na nartach oraz snowboardzie, a przede wszystkim czas wolny od nauki. Aby ten zimowy wypoczynek dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętaj jednak, o kilku ważnych zasadach bezpieczeństwa:

- Nie zjeżdżaj z góry na sankach w pobliżu dróg.
- Nie rzucaj w nadjeżdżające pojazdy śnieżkami.
- Nie ślizgaj się po zamrzniętym stawie lub jeziorze.
- Ubieraj się odpowiednio do temperatury.
- Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku.
- Zachowaj rozsądek w sportach zimowych.

- Bądź widoczny na drogach. Noś odblaski.

Pamiętaj o numerach alarmowych:

Policja - 997

Straż pożarna - 998

Pogotowie ratunkowe - 999

Europejski numer alarmowy - 112

W tym roku w naszej szkole ferie zaczęliśmy od Turnieju Szachowego. Jak co roku w naszej szkole były zorganizowane półkolonie „AKCJA ZIMA w Szkole”. Było mnóstwo atrakcji min. warsztaty handmade - szycie od podstaw pluszowej Sówki.



Redakcja przecinka:

Zuzanna Serwon,, Agata Szczygielska,
Olga Szczygielska, Weronika Frączyk,
Daria Tucholska, Helena Kownacka,
Oliwia Zacharjasiewicz, Maryna Antczak,
Hanna Zaraś, Anna Nowakowska.

Kolorowanka dla najmłodszych.

