



Uczniak

Numer 42

Czerwiec 2021 r.

Kwartalnik redagowany przez uczniów
Szkoły Podstawowej w Gąsoccinie

Bezpieczne wakacje

Spis treści str.

Co w szkole piszczy?

Bezpieczne wakacje	1
Jak podnieść się po pandemii	2
Konkurs fotograficzny	3

Kącik z przepisami

Wakacyjne przepisy na zdrowe słodkości	4, 5
--	------

Kącik czytelnika

Książka na lato	6
-----------------	---

Kącik podróżnika

Ciekawe miejsca w okolicy	7
Nietypowe wakacyjne kierunki	8

Wakacyjny relaks

Łamigłówka	9
------------	---

Z ostatniej strony

Krzyżówka	10
Życzenia	10

Wakacje, czekamy na nie cały rok! Jest to dla Nas czas zabawy, nowych wrażeń oraz moment, w którym pozwalamy sobie na trochę więcej luzu na co dzień. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi, a inni wyjeżdżają na rodzinne wczasy. Zostawiamy wszystkie zmartwienia za sobą i cieszymy się piękną pogodą i beztroskimi dniami. Jednak nie możemy zapomnieć o jednej bardzo ważnej rzeczy. O bezpieczeństwie naszym oraz innych. Dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o siebie i innych.

Zatem jak spędzić bezpieczne wakacje? Myślę, że te zasady pomogą ci spędzić te wakacje spokojnie oraz kojarzyć je tylko z samymi przyjemnościami.

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI:

- Kąp się w miejscach oznakowanych i przeznaczonych do kąpiel.
- Nigdy nie skacz do głowy o nieznaną ci głębokości.
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po dłuższym przebywaniu na słońcu



WYCIECZKA DO LASU LUB W GÓRY

- Przed wyjściem sprawdź prognozę pogody.
- Nigdy nie schodź sam ze szlaku.
- Nie rozpalaj ogniska w lesie.
- Uważaj na rośliny, których nie znasz, ponieważ niektóre z nich mogą być trujące.
- Po wyjściu z lasu dokładnie sprawdź swoją skórę czy nie ma na niej kleszczy.



PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU

- Pij dużo wody.
- Noś nakrycie głowy.
- Stosuj kremy z filtrem.



PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH I WRAZIE POTRZEBY WZYWAJ POMOCY!

112- telefon alarmowy Służb Ratowniczych

997- telefon alarmowy Policji

998- telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100- telefon alarmowy WOPR



I. Kryłowska, VIII

CO W SZKOLE PISZCZY?

AKTUALNOŚCI I WAŻNE TEMATY

Jak „podnieść” się po pandemii? Rady nie tylko dla dziewcząt.

Pandemia wielu ludziom zepsuła plany na spotkania, być może wakacje gdzieś za granicą. Zamiast cieszyć się życiem, przyjaźniami, siedzieliśmy cały czas w domu, pewnie większość w tym samym fotelu i czytaliśmy kilka razy te same książki, oglądaliśmy telewizję czy układaliśmy puzzle, na pewno wykonywaliście wiele różnych czynności, niektóre się już zapewne znudziły. Minister Edukacji po wielu miesiącach postanowił otworzyć szkoły, ale jak taki powrót wpłynął na naszą psychikę? Wielu uczniów stresowało się pustymi zeszytami i niewiedzą, na szczęście jak się okazało nauczyciele byli i są bardzo życzliwi w stosunku do nas. Pamiętajmy o odnowieniu znajomości po powrocie, są one dla nas niezmiernie ważne i konieczne, a może nawet zawierajcie nowe znajomości? Może pojawiła lub pojawił się nowy kolega czy koleżanka w klasie? Nie bójmy się być z powrotem sobą!



Na pewno większość dziewczyn słyszała o tak zwanym „glow up” nie jest jeszcze za późno, aby go zrobić. „Glow up” jest aktualnie jednym z tematów numer jeden w Polsce wśród dziewcząt, chociaż nie każdy go zna, dlatego postaram się wam go przybliżyć. Temat ten można było spotkać na takiej aplikacji jak Tik Tok, który również jest aplikacją nr jeden. Skrót ten można przetłumaczyć na: wyładnieć, wyglądać lepiej niż kiedyś. Wiele nastolatek właśnie za cel przed powrotem do szkoły postawiło sobie przejście „glow up”, aby go przejść trzeba spełnić kilka punktów:

1. Jeśli jesteś nieśmiałą i osobą, która się na wszystko godzi powinnaś wyrobić własne zdanie i umieć się sprzeciwić.
2. Odetnij się od osób które są toksyczne, czyli osoby które sprawiają, że jesteś zła, smutna przygnębiona lub nie mają dla ciebie czasu.
3. Posprzątaj pokój lub miejsce, w którym najczęściej przebywasz oraz przewietrz to pomieszczenie i zmień pościel, wpłynie to dobrze na twoje samopoczucie.
4. Śpij 8-9 godzin i nie patrz w telefon do późnych godzin nocnych, to również dobrze wpłynie na twoje samopoczucie oraz będziesz mieć więcej energii.
5. Pij 2l wody dziennie jeśli nie lubisz za bardzo wody możesz dodać do niej cytryny lub np. przez 3 dni pijesz wodę, a na 4 dzień możesz się napić czego chcesz.
6. Postaraj się zadbać o swoją skórę, możesz zrobić sobie tzw. morning routine, oznacza to stworzenie sobie porannej rutyny.
7. Zaszalej, zmień fryzurę, pojedź na zakupy, po prostu zmień swój styl, aby wszystkich zaskoczyć.
8. **Nie zapominaj, aby w tym wszystkim dalej pozostać sobą!**

„Glow up” polega również na tym, aby sprawdzić jak nasz wygląd zmienia się z roku na rok, można spojrzeć na swoje zdjęcie sprzed 3 czy 5 lat i zobaczyć jak się zmieniliśmy. Można zaliczyć „glow up”, ale również „glow down”, oznacza to po prostu, że jesteśmy mniej urodziwi niż przedtem.

K. Gburzyńska, VIII

Konkurs fotograficzny „Zwierzęta i robaczki”

W maju odbył się konkurs fotograficzny skierowany do uczniów, którzy lubią robić zdjęcia na tle natury i świat zwierząt nie ma przed nimi sekretów. Wykonane z pasją i pomysłem barwne zdjęcia pasjonującego świata zwierząt oceniło jury. Ważna była nie tylko technika wykonania fotografii, lecz także pomysł i stylizacja prac zdjęciowych.

Wyniki konkursu:



I miejsce- Julia Wesołowska, VIIa



**II miejsce-
Julia Maćkowska, VIb**



III miejsce- Karolina Metera, VIIb

**Gratulujemy zwycięzcom
i wyróżnionym!**



Wyróżnienie - Wiktor Kamiński, IV



Drogie koleżanki i koledzy!

Koniec roku szkolnego to już fakt, czekają nas ciepłe wakacje. W dobie koronawirusa podejrzewam, że większość czasu spędzimy w domach. Dlatego dzisiaj proponuję Wam pomysły na smaczne przekąski. Sezon w pełni na pyszne owoce m.in. truskawki, maliny, jeżyny, borówki itp. to z ich wykorzystaniem przedstawię dzisiejsze przepisy i nie tylko!

Truskawki tanghulu, czyli karmelowe truskawki



Truskawki nabijamy na patyczki szaszłykowe, następnie na patelnię dodajemy 1 szklankę cukru i ¼ szklanki wody, przestajemy mieszać i czekamy na złocisty kolor, a następnie obtaczamy truskawki i pozostawiamy do zaschnięcia.

Drugim sposobem na truskawki w polewie jest również obtoczenie ich w rozpuszczonej gorzkiej czekoladzie

i pozostawienie do zastygnięcia czekolady. Mniam!



Jogurtowiec z owocami

Składniki:

- 4 jajka,
- 200 ml jogurtu naturalnego,
- 30 g czegoś do posłodzenia, użyłam erytrol, może być cukier itd. Można dodać więcej, będzie słodsze,
- 150g mąki kukurydzianej. Może być zwykła, ale z kukurydzianą ma piękny żółty kolorek,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- owoce, dodałam mrożoną mieszankę owoców leśnych (w sezonie proponuję świeże owoce)

Przygotowanie:

Całe jajka ubijamy z cukrem na pianę, muszą być bardzo porządnie ubite. Dodajemy jogurt naturalny i nadal mieszamy. Powoli dodajemy mąkę oraz proszek do pieczenia, cały czas mieszając. Pod koniec dodałam owoce leśne i już wymieszałam łyżeczką, aby nie zmiksować owoców. Formę wyłożyłam papierem do pieczenia i wyłożyłam ciasto. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni i pieczemy na 45 minut.



Tiramisu

Składniki:

- 18 małych biszkoptów
- 1 opakowanie – skyr waniliowy
- łyżeczka ciemnego kakao
- łyżka kawy rozpuszczalnej

Przygotowanie:

Na dno naczynia wkładamy kolejno warstwę biszkoptów, każdy z nich moczymy uprzednio od spodu w kawie. Na to nakładamy warstwę serka skyr, kolejno następna warstwa namoczonych od spodu w kawie biszkoptów i warstwa serka skyr. Wierzch posypujemy delikatnie kakao i odstawiamy do lodówki na około 5 godzin, po tym czasie tiramisu będzie gotowe do spożycia – przybierze konsystencję “ciasta”.



Słodkie orzechy

Potrzebujemy:

- orzechów włoskich
- miodu

Na patelni podprażamy orzechy i po chwili dodajemy miód i smażymy do zarumienienia. Nie zrażajcie się, może to nietypowe połączenie, ale zapewniam, że bardzo pyszne.



Domowe chipsy



Często my, nastolatki sięgamy po chipsy, lecz te ze sklepu zawierają w sobie wiele chemii. Pokażę Wam jak przygotować własne chrupiące chipsy. Wystarczy, że zetrzemy około 10 ziemniaków w plastry, dodamy łyżkę skrobi ziemniaczanej oraz dowolne przyprawy, polecam paprykę słodką, a także ostrą. Na koniec wszystko mieszamy. Takie ziemniaki smażymy i możemy cieszyć się zdrową, a zarazem popularną przekąską.

Lody truskawkowe

Składniki:

- 2 szklanki truskawek bez szypełek
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki wody
- ¼ szklanki suszu z liści stewii
- foremki do lodów i patyczki drewniane

Przygotowanie:

Miksujemy umyte truskawki i maliny. Dodajemy wodę i miksujemy aż do uzyskania gładkiej masy. Mieszamy ze stewią. Wypełniamy masą pojemniczki na lody, wbijamy w każdy patyczek. Zamrażamy minimum 2 godziny.



Kącik czytelnika

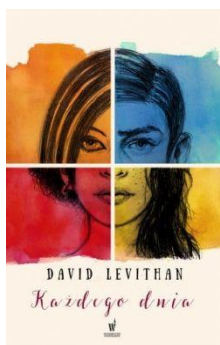
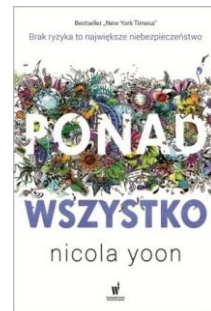
Książka na lato

TYTUŁ: „Ponad wszystko”

AUTOR: Nicola Yoon

OPIS: Maddy jest uczulona dosłownie na wszystko. Nigdy nie opuszcza domu, a jedynymi osobami, które widuje, są jej mama i pielęgniarka. Ale pewnego dnia musi zmierzyć się ze światem zewnętrznym i wtedy spotyka Olly'ego. Czy podejmie największe ryzyko w swoim życiu?

"Moja choroba jest bardzo rzadka. Mówiąc krótko – mam alergię na cały świat. Od siedemnastu lat jestem uwięziona w domu. Kontaktują się ze mną wyłącznie mama i moja pielęgniarka. Pewnego dnia wyglądam przez okno i widzę... jego. Jest wysoki, szczupły, ubrany na czarno. Nasze spojrzenia się spotykają. Obserwuję go z oddali. Już wiem, że moje życie właśnie się zmieniło. Nieodwracalnie. I wiem, że to będzie katastrofa". –fragment książki



TYTUŁ: „Każdego dnia”

AUTOR: David Levithan

OPIS: Każdego dnia w innym ciele i w innym życiu. Każdego dnia zakochany w tej samej dziewczynie. Szesnastoletni A budzi się codziennie w innym ciele i w innym miejscu. Pogodził się ze swoim wyjątkowym losem, ustalił nawet zasady, których stara się przestrzegać. Nie angażować się. Nie rzucać się w oczy. Nie mieszać w cudzym życiu. Aż do pewnego poranka, kiedy A budzi się w ciele Justina i poznaje jego dziewczynę, Rhiannon. Od tej chwili przestają obowiązywać wszelkie reguły, bowiem A wreszcie znalazł kogoś, z kim pragnie być – każdego dnia, bez wyjątku.

TYTUŁ: „Gwiazd naszych wina”

AUTOR: John Green

OPIS: Hazel choruje na raka i mimo cudownej terapii dającej perspektywę kilku lat więcej, wydaje się, że ostatni rozdział jej życia został spisany już podczas stawiania diagnozy. Lecz gdy na spotkaniu grupy wsparcia bohaterka powieści poznaje niezwykłego młodzieńca Augustusa Watersa, następuje nagły zwrot akcji i okazuje się, że jej historia być może zostanie napisana całkowicie na nowo.



TYTUŁ: „13 powodów”

AUTOR: Jay Asher

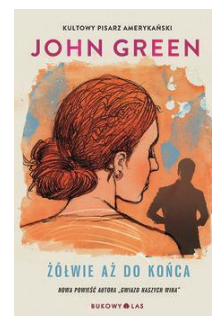
OPIS: "Istnieje 13 powodów śmierci twojej koleżanki. Ty jesteś jednym z nich".

Clay Jensen wraca do domu ze szkoły i przed drzwiami znajduje dziwną paczkę. W środku jest kilka taśm magnetofonowych nagranych przez Hannah, koleżankę z klasy, która dwa tygodnie wcześniej popełniła samobójstwo. Dziewczyna wyjaśnia, że istnieje trzynaście powodów, dla których zdecydowała się odebrać sobie życie. Clay jest jednym z nich i jeśli wysłucha nagrania, dowie się dlaczego. Chłopak przez całą noc kluczy po mieście, a za przewodnika służy mu głos Hannah. Z przeraźliwą jasnością dociera do niego, że nie da się cofnąć przeszłości, podobnie jak nie da się powstrzymać przyszłości...

TYTUŁ: „Żółwie aż do końca”

AUTOR: John Green

OPIS: Szesnastoletnia Aza Holmes nie zamierzała uczestniczyć w poszukiwaniu zaginionego miliardera Russella Picketta. Ma przecież wystarczająco dużo własnych zmartwień i lęków. Ale gdy stawką okazuje się sto tysięcy dolarów nagrody i wieloletnia przyjaźń z Daisy, Aza postanawia się zaangażować w coś poza szkołą i walką z dręczącymi myślami. Musi zdobyć się na odwagę i odświeżyć znajomość z synem miliardera Davisem, a przede wszystkim pokonać przepaść, która oddziela ją od innych ludzi. To dla niej nie tylko niezwykła przygoda, ale też największe życiowe wyzwanie.



N.Chylińska, VIII

Kącik podróżnika

Ciekawe miejsca w okolicy...

Wakacje tuż tuż. Pewnie większość z nas już odlicza godziny do końca szkoły i kiedy będzie można wyjechać w ciekawe miejsca. Zapewne u większości z nas będą to góry lub morze. Planowanie wakacyjnego wyjazdu to obecnie nieco problematyczna sprawa. Pandemia pokrzyżowała zamiary wielu ludzi. Wyjazdy zagraniczne warto zastąpić tymi po Polsce. Poświęćmy chwilę aby przyrzeć się temu co do zaoferowania ma nasza ojczyzna.

Lecz ile osób wie, jakie interesujące miejsca znajdują się w okolicy? Czy ktoś z nas zainteresował się tym kiedykolwiek? Przecież niektóre z nich są już z ludźmi około 500 lat! Jeśli chcecie się dowiedzieć o kilku miejscach, które warto odwiedzić lub o nich poczytać, aby lepiej poznać swój region, to zapraszamy do lektury...



Rezerwat „Popławy”. Położony jest w gminie Obryte. Obejmuje fragment boru sosnowego, z ponad 180-letnimi drzewostanami sosnowymi. W okolicy znajduje się kilka miejsc zbrodni hitlerowskich- rozstrzeliwań mieszkańców Pułtuska podczas II wojny światowej.

Dąb „Uparty Mazur”. Znajduje się on we wsi Młock, niedaleko Ciechanowa. Jest to pomnik przyrody ustanowiony 27 września 1967 roku. Jego wiek szacuje się na około 500 lat. Jest jednym z największych drzew tego gatunku w Polsce. Nazwa „Mazur” odnosi się do dawnego określenia mieszkańca Mazowsza.



Pomnik przyrody- „Dąb Piast”. Znajduje się on w miejscowości Miszewo Wielkie. Jest to najstarsze drzewo na Mazowszu. Rośnie obok nas już około 700 lat. Jest ostatnią pozostałością na naszym terenie po wielkich puszcach mazowieckich. W 1903 roku na drzewie umieszczona została figurka Maryi.

Pomnik bitwy pod Sarnową Górą. Upamiętnia on bitwę stoczoną w dniach 15-19 sierpnia 1920 roku podczas wojny polsko-bolszewickiej. Przeszła ona do historii jako jedna z najcięższych i najkrwawszych bitew tej wojny. Czterodniowe walki spowodowały śmierci około 900 Polaków. Dla upamiętnienia tych krwawych walk na jednej z tablic Grobu Nieznanego Żołnierza znajduje się tablica z napisem: „Sarnowa Góra pod Ciechanowem 16- 20 VIII 1920”.



To tylko kilka z miejsc wartych odwiedzenia. Mam nadzieję, że udało mi się Was do tego zachęcić.

K. Metera, VIIb

Karolina zabrała nas w podróż po najbliższej okolicy, a Marysia będzie zachwalała nietypowe wakacyjne, ale za to, ciekawe i piękne miejsca w Polsce.

Puszcza Kampinowska – raj dla miłośników natury i historii

Wystarczy pół godziny jazdy samochodem z centrum stolicy, aby znaleźć się na skraju pozostałości pradawnej Puszczy Mazowieckiej, w której polowali polscy królowie. Dziś Kampinoski Park Narodowy to teren weekendowych wypadów dla miłośników turystyki pieszej, rowerowej i narciarstwa biegowego oraz jazdy konnej. Wielbicieli niezwykłych krajobrazów znajdą tu piękne piaszczyste wydmy położone z dala od morza, a miłośnicy zwierząt mogą zobaczyć łosia, wilka lub żurawia w jego naturalnym środowisku. Od wiosny do jesieni trwa na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego sezon pikników, które można organizować na jednej z 12 polan wypoczynkowych. Występujące na tym terenie wysokie piaszczyste wydmy są najlepiej w Europie zachowanym zespołem wydym śródlądowych i między innymi dzięki nim Kampinoski Park Narodowy trafił w 2000 r. na światową listę rezerwatów biosfery UNESCO.



Dworek "Milusin" w Sulejówku - siedziba Marszałka Piłsudskiego



Sulejówek to miasto kojarzące się do dziś z osobą Józefa Piłsudskiego. To właśnie w tej miejscowości stoi zbudowana dla marszałka willa, w której aktualnie mieści się poświęcone mu muzeum. Na tym terenie znajduje się również starsza drewniana willa „Otradno” zwana popularnie „Drewniakiem”. Była ona pierwszym domem Piłsudskich. Trzecim zabytkiem natomiast jest willa „Bzów”. W tym samym miejscu, na rogu alei Józefa Piłsudskiego i ulicy Ignacego Jana Paderewskiego stoi pomnik Józefa Piłsudskiego przedstawiający go z jego dwiema córkami. W 2015 r. do muzeum trafiły oryginalne meble należące do marszałka, które przez lata znajdowały się w należącym do Ministerstwa Obrony

Narodowej ośrodka w Helenowie.

Dom urodzenia Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli

W wiosce położonej 3 km od Sochaczewa, w Żelazowej Woli, urodził się najwybitniejszy polski kompozytor Fryderyk Chopin. I właśnie w domu jego urodzenia mieści się poświęcone mu niezwykle Muzeum przyciągające gości z całego świata. Dziś nosi nazwę „Dom Urodzenia Fryderyka Chopina”. Wygląd budynku nie odpowiada niezwykle skromnym warunkom, w których żyli państwo Chopinowie. Było dużo biedniej. Obecnie oficyna to miejsce opowieści o codzienności życia drobnej szlachty na mazowieckiej wsi. Kolejna historia dotyczy genialnego kompozytora, który urodził się w tym miejscu. Pokój muzyczny, z fortepianem, świeżymi kwiatami i wizerunkiem artysty, to zarazem miejsce koncertów. To stąd wybrzmiewają od wiosny do jesieni Chopinowskie frazy, których można słuchać w pięknym zabytkowym parku otaczającym Muzeum.

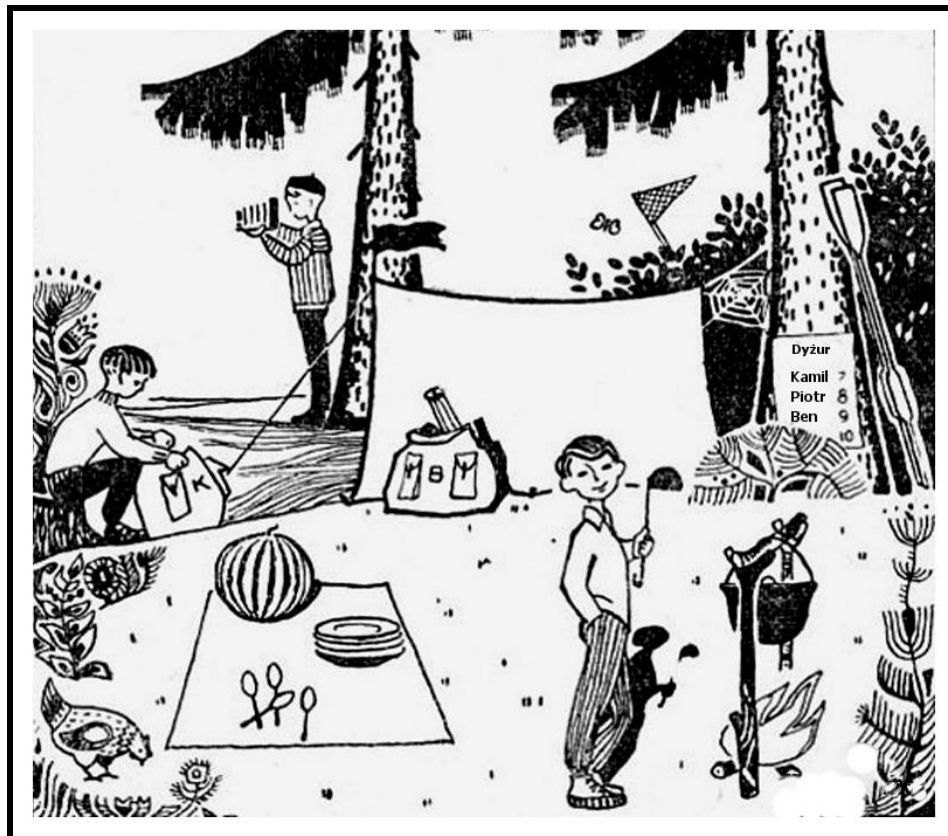


Jak widać, aby spędzić miło wakacje nie trzeba zwiedzać dalekich zakątków świata. Warto poświęcić trochę czasu naszej pięknej ojczyźnie.

M. Wynimko, VIII

Wakacyjny relaks

Sztuka rozwiązywania zagadek w dużej mierze polega na czynieniu łańcucha logicznych implikacji, aby z dostępnych informacji wyciągnąć inne, często nieoczywiste, nie podane wprost. Zagadka powstała ok. 30 lat temu, do jej rozwiązania nie jest wymagana wiedza przekraczająca pierwsze klasy podstawówki.



Na pytania należy odpowiadać po kolei.

1. Ilu turystów mieszka na campingu?
2. Kiedy przyjechali, dziś czy parę dni temu?
3. Jak tu dotarli? (środek transportu)
4. Czy daleko od campingu do najbliższego miasta/wsi?
5. Skąd wieje wiatr? Z północy czy z południa?
6. Jaka jest teraz pora dnia?
7. Gdzie poszedł Jacek?
8. Kto miał wczoraj dyżur? (podaj imię)
9. Jaki to dzień jakiego miesiąca? (do wyboru: grudzień, styczeń, luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec, lipiec, sierpień). Przypominam, że zagadka jest dość stara.

I jak Wam poszło?



Źródło :

<https://zagadkowcy.wordpress.com/2015>

Z ostatniej strony

1. Kolorowanka dla najmłodszych



**W
a
k
a
c
j
e
!**



*Lato, lato, lato czeka
Razem z latem czeka rzeka
Razem z rzeką czeka las*

*Dyrekcji, Uczniom, Rodzicom, Nauczycielom
i Pracownikom szkoły oraz naszym przyjaciółom
życzymy*

samych wakacyjnych radości: słońca, uśmiechu, bezpiecznych podróży i przygód i mnóstwa zabawy oraz by letnie, wakacyjne dni sprzyjały odkrywaniu piękna otaczającego świata, poznawaniu nowych miejsc i ludzi.

Życzymy aby wakacje były czasem zasłużonego i efektywnego wypoczynku, byśmy wszyscy mogli nabrać sił i zapału do wyzwań w nowym roku szkolnym.

Redakcja

