

GROSZEK



GAZETKA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ
im. MARII KONOPNICKIEJ W JAWORZYNIE ŚLĄSKIEJ
WYDAWANA PRZEZ KOŁO PRZYJACIÓŁ KOSZAŁKA-OPAŁKA

NUMER 8
CZERWIEC 2019 r.





Nadchodzą oczekiwane przez wielu z nas wakacje.

Należy jednak pamiętać, aby spędzić ten czas bezpiecznie.

Oto kilka zasad bezpieczeństwa.

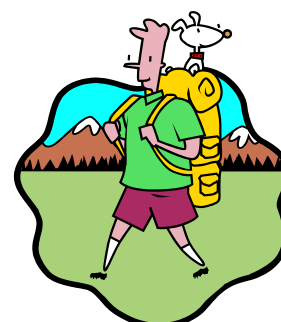
Nad morzem

- Pływaj tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników.
- Unikaj wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku i w czasie burzy.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanych.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku.
- Nie przebywaj w wodzie zbyt długo, ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
- Nie przebywaj zbyt długo na słońcu i stosuj kremy z filtrem UV.
- Pij dużo wody!



W górach

- Nie wspinaj się na nieznane szczyty.
- Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
- Załóż wygodne buty.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.



Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu

- ❑ Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
- ❑ Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
- ❑ Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
- ❑ Chroń się w cieniu w godzinach południowych.
- ❑ Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.



Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

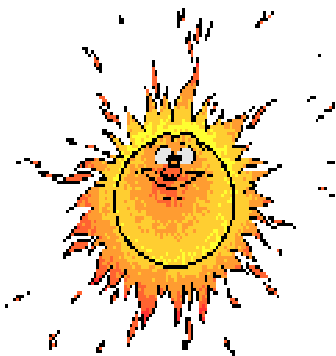
- ❑ Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- ❑ W czasie jazdy używaj kasku.
- ❑ Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- ❑ W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- ❑ Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- ❑ Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- ❑ Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- ❑ Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
- ❑ Nigdy nie ścinaj zakrętów.
- ❑ W czasie jazdy zawsze uważaj!



Na podwórku

- ❑ Podwórko to znakomite miejsce na zorganizowanie zabawy, powinno być położone z daleka od jezdni, ruin, wykopów.
- ❑ Bawiąc się na podwórku nie rozmawiaj z obcymi i nie pozwól, aby wypytywali się o mieszkanie i Twoich rodziców.
- ❑ Zwracaj uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania. Może to być włamywacz. Spróbuj zapamiętać wygląd obcego. W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych.





Już się zbliża lato, czas radości, słońca,
wielu przygód i zabaw bez końca!
Jednak w czasie zabaw
musicie przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

Właściwie przygotowane dzieci do opalania,
gdy słońeczko świeci,
noszą czapki, chustki, chronią swoje głowy.

Kremy z filtrem stosują,
swoje ciało nim smarują.



W czasie letniego wypoczyniania
pamiętajcie o zasadach
bezpiecznego zachowania !!!
Bo nad wodą jakieś nieszczęście
przydarzyć się może.

W miejscach strzeżonych się kąpiemy,
ale tylko wtedy, gdy dorośli ci pozwoli.

Nigdy nie skacz na główkę do wody,
bo są ku temu ważne powody!
Możesz stracić zdrowie, życie,
nawet jeśli pływasz znakomicie!



W czasie wędrówki po lesie
wszystkie grzyby sprawdzaj w atlasie.

Zakładaj gumowce albo trapery,
bo sandałki nie nadają się na leśne spacer.

W lesie, kiedy spotkasz zwierzę,
nie zbliżaj się do niego - z daleka oglądaj!

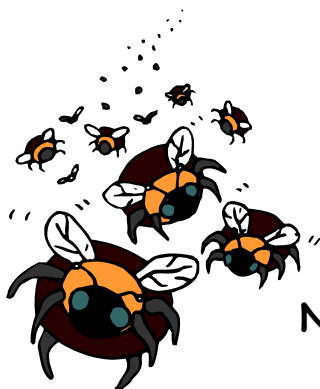


Musisz uważać jeszcze na różne owady i kleszcze!!

Przede wszystkim nie rozpalaj ognisk w lesie!!!



Nie drażnij zwierząt na podwórku czy łące,
bo ci się jakieś nieszczęście przydarzyć może
i cię zwierzątko ugryzie lub ubodzie!



Nie drażnij pszczoł ani innych owadów,
nie będzie ci trzeba robić okładów.





**Maszyny rolnicze nie są do zabawy,
więc się nimi nie baw!
I już nie ma sprawy.**



**Mów rodzicom, gdzie będziesz się bawić.
Nie mów nigdy, że nikogo nie ma w domu.**



Nigdy nie otwieraj drzwi nieznajomemu.



Nie przyjmuj od obcych prezentów.

I pod żadnym pozorem nie chodź z nimi tam, gdzie cię zapraszają!

Nie ufaj nikomu.!!

Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły mieć tylko dobre wspomnienia.



TRZYMAJ FORMĘ, CZYLI ZDROWY STYL ŻYCIA.

Wielkimi krokami zbliża się lato, czas pomyśleć o jakimś ruchu fizycznym. Czas wolny należy spędzać aktywnie, a nie marnować go, siedząc przed telewizorem czy komputerem. Przygotowałem propozycję kilku zajęć sportowych, które mogą umilić nasze wakacje.

Przede wszystkim należy zacząć biegać. Jest to jedna z możliwości aktywnego spędzania czasu. Druga to oczywiście jazda na rowerze. Jest to idealny sport szczególnie teraz, gdy pojawiają się piękne ścieżki rowerowe. Jeżeli jednak nie masz ochoty na bieganie czy pojeździć rowerem, dobrym sposobem na ruch są wycieczki w góry. Taki spacer naprawdę może poprawić samopoczucie. Bardzo dobrą formą rozrywki są gry zespołowe takie jak: piłka nożna, siatkówka, koszykówka czy tenis. Jednak w ciepłe letnie dni najlepszy sport to oczywiście pływanie. Podczas takiej aktywności fizycznej nie jesteśmy narażeni na wielkie upały.

Opracowanie: Bartosz Kasperek

Owoce to zdrowie, każde dziecko Ci to powie!



Truskawki są zapowiedzią lata. Pojawiają się na początku czerwca i towarzyszą nam do połowy lipca. Późniejsze odmiany mają również owoce pod koniec sierpnia i wczesną jesienią. Owoce te nie tylko pięknie pachną, wyglądają i smakują. Przede wszystkim są zdrowe i korzystnie wpływają na nasz organizm. Truskawki są źródłem wielu witamin i minerałów. Zawierają więcej witaminy C niż cytryny i grejpfruty. Ponadto zawierają także witaminę A, B1, B2 oraz PP, która m.in. reguluje dotlenienie krwi zapobiegając łączeniu się ciałek czerwonych.

W **jabłku** znajdują się witaminy, minerały i pektyny. Najwięcej pektyn zawartych jest w skórce i gnieździe nasiennym, które najczęściej, niestety, wyrzucamy. Wartości odżywcze jabłek zależą od odmiany, jak również od tego czy są bardziej czy mniej dojrzałe. Najważniejszą z pośród zawartych w jabłkach witamin jest witamina C - wzmacnia ona układ odpornościowy. Im odmiana jabłek jest kwaśniejsza, tym większa zawartość witaminy C. Ciekawostką jest, że w małych jabłkach jest więcej witaminy C niż w dużych. Ponadto, w jabłku znajdziemy witaminy E, A i z grupy B. Takie przekąski są nie tylko zdrowe, ale i bardzo smaczne!



Gruszki zawierają witaminy A, C i z grupy B, dużo potasu, fosfor, jod, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, a także sporo błonnika. Zawarte w gruszkach pektyny pobudzają trawienie i lekko przeczyszczają. Szkoda tylko, że świeże owoce dostępne są od lipca do listopada.

Cytryna zawiera dużo witaminy C. Oprócz tego owoc cytryny zawiera dużo witaminy A i B, liczne olejki eteryczne oraz pektyny. Owoce te słyną głównie z bogactwa karotenu, mają też witaminę C i dość dużo witamin z grupy B, a więc B1, B2, PP.





Brzoskwinia gromadzi także kwasy organiczne i komplet soli mineralnych, wśród nich najwięcej jest: potasu, żelaza, magnezu, wapnia, cynku, molibdenu. Owoce brzoskwini zawierają cukry w postaci łatwo przyswajalnej.

Owoce **kiwi** zawierają ogromne ilości witaminy C, E i B, mają także dużo potasu, cynku i niewielkie ilości sodu, pektyn i cukrów. Dzięki zawartości witamin wspomagają leczenie wielu schorzeń, zapobiegają przeziębieniom, ułatwiają leczenie grypy, wpływają na poprawę samopoczucia i działają kojąco na nerwy. Chronią także przed chorobami serca i zmianami miażdżycowymi, wspomagają też oczyszczanie organizmu z toksyn.



Spalić kalorie

Nadchodzi upragnione lato. Każdy z nas szybko zrzucił z siebie ciepłe ubrania. Już wydawało się nam, że jesteśmy lżejsi, ale czy tak jest naprawdę? Niestety nie. Musimy więc popracować trochę nad sprawnością fizyczną i zrzucić zbędne kilogramy. Czy wiesz ile kalorii spalasz w czasie godziny spania czy pływania? Oto kilka przykładowych przeliczeń:

Bieganie – 430 kcal



Spanie – 30 kcal



Pływanie – 210 kcal



Odkurzenie – 9 kcal

Jazda na rowerze – 320 kcal



Taniec – 300 kcal



Gimnastyka – 225 kcal



Spacer – 150 kcal



Nauka – 50 kcal



CYTATY NA LATO

„Pocztówka z wakacji... zwykła kartka z pięknym widokiem, kilka słów, które powodują wielką radość i niezwykle uniesienie...”

„Wspomnienia przemawiają do nas poprzez opadanie liści jesienią, płatki śniegu zimą, budzące się do życia kwiatki wiosną, ciepło letniego słońca.”

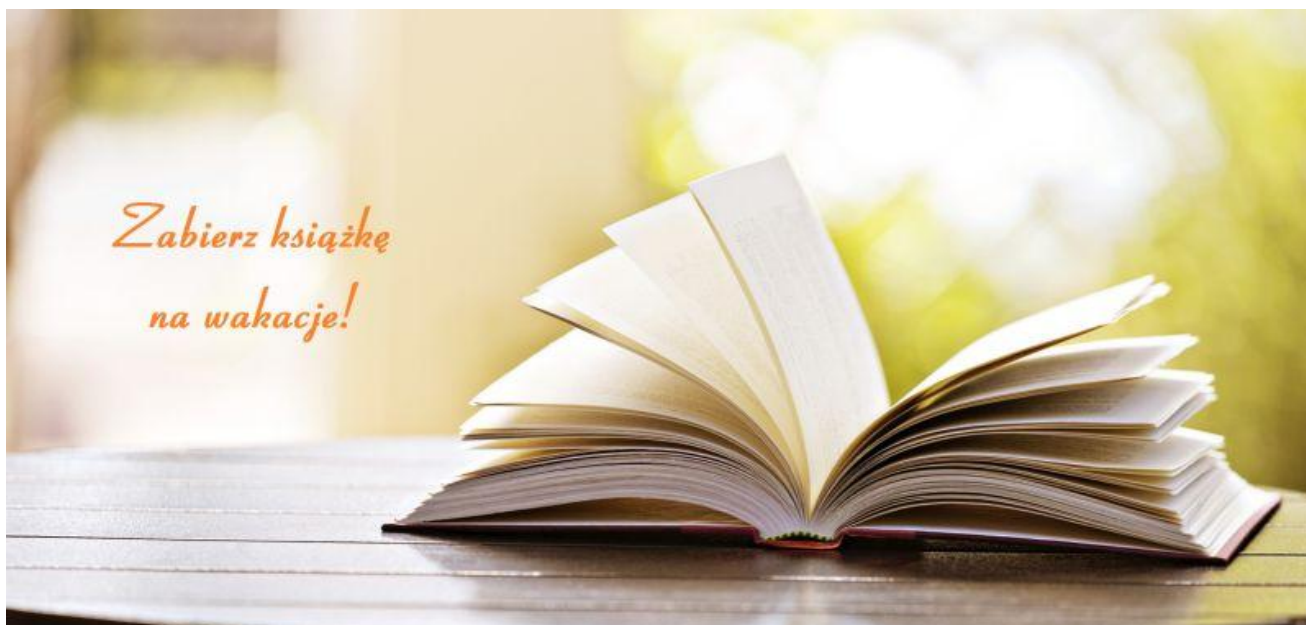
„Prawdziwy optymista już w grudniu cieszy się na letnie wakacje .”

Niektóre wspomnienia są niczym chwasty, ciągle rosną w siłę, nie pozwalając na rozwinięcie się nowego kwiatu. Ale są też wspomnienia piękne, przypominające letni deszcz, który pobudza do życia i daje nową siłę na dalsze działania.”

„Wakacje to czas,
w którym przeszłość należy utopić
w promieniach słońca. „

„Gdyby wakacje trwały cały rok, nie docenialibyśmy ich w pełni, bo coś ,
co mamy na co dzień, nie jest tak pożądane jak rzadkość.”

Najwspanialszym bagażem, który można przywieźć z wakacji, jest ten
pełen niezwykłych wspomnień... „



CIEKAWOSTKI

Czy wiesz, że:

- Od momentu urodzenia, w przeciwieństwie do innych narządów, nasze oczy nie zmieniają swojej wielkości.
- Najniższa temperatura w Polsce została odnotowana w Siedlcach i wynosiła **-41 °C**
- Ważki to najszybsze owady na ziemi, potrafią osiągnąć prędkość do **50 km/h**.
- Dlaczego często kręci nam się w głowie, kiedy jesteśmy wysoko?
Dzieje się tak dlatego, że nasz mózg jest przyzwyczajony do tego, że nasze stopy „widzi” w pobliżu ziemi. Gdy jesteśmy wysoko, czyli widać coś poniżej naszych stóp, wywołuje to zawroty głowy. Nagła zmiana perspektywy powoduje także silne uczucie lęku.
- Najdłuższy rower świata powstał w Holandii. Studenci z uniwersytetu w Delft zbudowali w 2002 roku dwukołowy rower mający **28 metrów** długości!
- Flamingi są różowe, ponieważ algi i krewetki, zawierające karotenoidy są jednym z głównych źródeł ich pożywienia.
- Wróble potrafią pływać, by uciekać przed drapieżnikami, ale nie uciekną przed ptakiem wodnym.



Plastik w oceanie - zagrożenia.

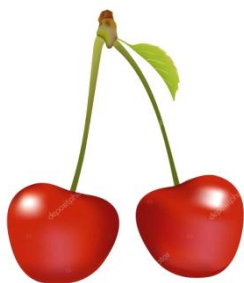
Rocznie w oceanach ginie ponad milion zwierząt. Dlaczego? Około 50 tysięcy ton toreb plastikowych, które trafiają co roku do oceanu i zabijają ponad milion ptaków i sto tysięcy morskich ssaków. Żółwie morskie mylą je z meduzami, które stanowią ich główny pokarm. Połykają je, a następnie giną. Zdarza się, że z powodu połknięcia dużej liczby toreb plastikowych umierają nawet walenie.

Rocznie każdy mieszkaniec Europy i Ameryki generuje około 100 kilogramów śmieci. Foliowa torebka służy nam przeciętnie 12 minut, tyle samo, ile średnio trwa nasza droga ze sklepu do domu. Potem torebka najczęściej ląduje w koszu. Wiele wyrzucanych codziennie na świecie foliówek i innych plastikowych odpadów trafia do oceanów. Pomyślmy o tym podczas wakacyjnych wędrówek, zachwycamy się pięknem przyrody i dbajmy o środowisko.

ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI

Zagadki wakacyjne

Na małych krzaczkach
w promieniach słońca dojrzewają.
Są słodkie i pyszne
i czerwony kolor mają.



Babcia pestki z nich wydłubie
i sok słodki z nich wycisnie,
albo kompot ugotuje,
lub do ciasta doda.



Mnóstwo w niej witamin
i kształt ma kuleczki.
Najsmaczniejszy i najzdrowszy
sok z czarnej ...



Jakie to na drzewie
dojrzewają przysmaki,
które lubią jeść dzieci,
dorośli i szpaki.

By je zerwać z drzewa
najlepiej wstać wcześnie,
bo nie tylko dzieci
lubią jeść ...



Gdy tylko lato się zaczyna
na krzaku dojrzewa ...

Duża i dmuchana;
Bardzo kolorowa.
Hop! Do góry lubi latać. To piłka ...



Zamek z piasku z nią zbudujesz,
choć cała plastikowa.
Po zabawie - obok grabek
w wiaderku się chowa.

W wodzie zawsze je zakładam,
Przez ręce, głowę.
Już się teraz nie utopię.
Bo mam koło ...



Gdy słońce mocno świeci
To wtedy nam się marzy
By koc szybko rozłożyć
Na piaszczystej ...

Wody wcale się nie boi;
Lubi pływać po jeziorze.
Ale są potrzebne wiosła,
By nas fala lepiej niosła.



Opracowanie: Kamila Kołtunowicz

Kącik kulinarny

Letnie przysmaki uczniów

Już niedługo wakacje. Szukasz ochłody na upalne dni ? Zakończ szukanie letniego deseru, bo już go właśnie znalazłeś! Mamy dla Ciebie idealne propozycje.

Sałatka owocowa

Składniki:

250g truskawek
2 jabłka, 2 kiwi, 2 banany
gruszka

Przygotowanie:

1. Umyć owoce.
2. Pokroić jabłka, gruszkę, kiwi i banany.
3. Włożyć do miski i wymieszać.
4. Przełożyć do pucharków i udekorować truskawkami.



Wiktoria Nalichowska

Lody truskawkowo-jogurtowe

Składniki:

400 g truskawek
300 g jogurtu naturalnego
2 łyżki cukru pudru
3 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszamy za pomocą blendera. Przelewamy do plastikowej lub metalowej miski i wkładamy do zamrażalnika na minimum 3 godziny. Zamrożone lody przekładamy do pucharków i dekorujemy owocami i listkami mięty.



Dawid Karniej



W imieniu redakcji życzymy wszystkim uczniom i nauczycielom udanych i miłych wakacji. Jednocześnie dziękujemy za cały rok oraz za pomoc w tworzeniu gazetki szkolnej.

UDANYCH WAKACJI.

Redakcja GROSZKA.

Zespół redakcyjny GROSZKA:



Kamila Kołtunowicz kl. V a
Marlena Antoniuk kl. V c
Wiktoria Nalichowska kl. V b
Bartosz Kasperek kl. V a
Dawid Karniej kl. V a
Kinga Wardach kl. V b
Gabriela Gwardiak kl. V c
Amelia Krawczyk kl. Vc

Opiekun:

Elżbieta Pietrzak