

Miesięcznik wydawany przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 3
im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim od września 2004r.

Na Marginesie

STYCZEŃ

NR 5/173

O CISZY



**DZIEŃ BABCI I
DZIADKA**

PLANY NA 2021



KONCERTY Z DOMU

Drodzy czytelnicy,

witamy wszystkich po bardzo długiej przerwie! Wróciliśmy do szkoły – młodsi do swoich sal lekcyjnych, a starsi uczniowie przed monitory komputerów. Wszyscy na koniec stycznia kończymy I semestr – o naszych osiągnięciach napiszemy w lutym. W tym numerze skupiamy się na nowościach i zapowiedziach związanych z tym, co nas czeka w 2021 roku... Poczytajcie i zobaczcie, co się będzie działo i jak ciekawie zapowiada się ten rok zarówno w szkole, jak i w mieście! Zachęcamy do dołączenia do redakcji (może ktoś ma takie postanowienie noworoczne?)!

Wasze cenzorki

Agnieszka Kożuchowska

Izabela Saganowska

STOPKA REDAKCYJNA:

- **dziennikarze z kl. 7b** – Julia Dobosz, Maria Kretowicz
- **dziennikarze z kl. 7c** – Helena Kulma, Michalina Gąsior
- **dziennikarze z kl. 7d** – Agata Piętka, Wiktoria Miller, Oliwia Frydrychewicz,
- **dziennikarze z kl. 7e** – Alicja Porębska, Martyna Kozłowska, Julia Bakuła
- **dziennikarze z kl. 8a** – Oskar Cholewiński, Michał Kowalczyk, Ada Ślęzak, Klaudia Drzazga, Igor Banaszek, Ola Kalinowska
- **dziennikarze z kl. 8c** – Weronika Bartnicka, Magda Kożuchowska, Michalina Saganowska, Milena Bąk, Wiktoria Jankowska, Maksym Wesołowski
- **okładka** – Oskar Cholewiński z 8a
- **współpraca** – p. Bożena Sawczuk

SPIS TREŚCI:

- str. 3** – Patroni 2021 roku
- str. 4-5** – Co nas czeka w 2021 roku?
- str. 6-7** – Świątujemy Dzień Babci i Dzień Dziadka
- str. 8-9** – Stołówkowe rewolucje
- str. 10-11** – Wyczekiwanie nowości w 2021 roku
- str. 12-13** – Poradnik wróżki Fruzi (szkolny horoskop na 2021 rok)
- str. 14-15** – Nauczanie zdalne a nauczanie stacjonarne (podsumowanie)
- str. 16-17** – Tłusty czwartek
- str. 18** – Pączki w wersji FIT
- str. 19** – VS (pani Aldona Szewczyk i Maksym Wesołowski)
- str. 20-21** – Koncerty na kanapie
- str. 22** – Jak dobrze planować czas?
- str. 23** – Strona niemiecka (Podróże kształcą)
- str. 24** – FAST FOOD NA E-LEKCJACH, czyli szybkie śniadania
- str. 25** – Jeśli nie słodczy to co?
- str. 26** – Powstanie styczniowe na ziemi mińskiej
- str. 27** – Zapowiedź 600-lecia miasta
- str. 28** – Gdzie jest cisza?

PRZYJEMNEJ LEKTURY!



PATRONI 2021 ROKU

Każdego roku Sejm RP ustala Patronów nadchodzącego roku. W 2021 ten zaszczyt przypadł i osobom, i wydarzeniu! Dowiedzmy się więcej...



Stanisław Lem (ur. 12.09.1921, Lwów, zm. 27.03. 2006, Kraków) - polski pisarz gatunku science-fiction, filozof, futurolog oraz krytyk. Jego debiutem książkowym była wydana w 1951 roku powieść *Astronauci*. **W 2021 roku obchodzimy 100. rocznicę urodzin Lema.**

Cyprian Kamil Norwid (ur. 24.09.1821, Głuchy; zm. 23.05. 1883, Paryż) – polski poeta, prozaik, dramatopisarz, eseista, grafik, rzeźbiarz, malarz i filozof. Często uznawany za ostatniego z czterech najważniejszych polskich poetów romantycznych. **W 2021 roku obchodzimy 200. rocznicę urodzin Norwida.**



Krzysztof Kamil Baczyński (ur. 22.01.1921, Warszawa; zm. 4.08.1944, Warszawa) – polski poeta czasu wojny, podchorąży Armii Krajowej, podharcistrz Szarych Szeregów, jeden z przedstawicieli pokolenia Kolumbów, w czasie okupacji związany z pismem „Płomienie” oraz miesięcznikiem „Droga”. **W 2021 roku obchodzimy 100. rocznicę urodzin Baczyńskiego.**

Tadeusz Różewicz (ur. 9.10.1921, Radomsko; zm. 24.04.2014, Wrocław) – polski poeta, dramaturg, prozaik i scenarzysta, członek Wydziału VI Twórczości Artystycznej Polskiej Akademii Umiejętności; brat Janusza i Stanisława, ojciec Jana oraz Kamila. **W 2021 roku obchodzimy 100 rocznicę urodzin Różewicza.**



Kardynał Stefan Wyszyński (ur. 3.08.1901, Zuzela; zm. 28.05.1981, Warszawa)- polski duchowny rzymskokatolicki, biskup diecezjalny lubelski w latach 1946–1948, arcybiskup metropolita gnieźnieński i warszawski oraz prymas Polski w latach 1948–1981, kardynał prezbiter od 1953. **W 2021 roku przypada 40. rocznica śmierci, a także 120. urodzin kard. Wyszyńskiego.**

Konstytucja 3 Maja - uchwalona 3 maja 1791 roku ustawa regulująca ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Powszechnie przyjmuje się, że Konstytucja 3 maja była pierwszą w Europie i drugą na świecie nowoczesną, spisaną konstytucją. **W 2021 r. obchodzimy 230. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja.**

Julia Dobosz, 7b





CO NAS CZEKA W 2021?



Początek roku zwykle sprzyja robieniu planów, wymyślaniu celów i różnych postanowień. Każdy z nas myśli sobie czasem, co zrobi w rozpoczynającym się roku, co zje, obejrzy, gdzie się uda, a może z czego zrezygnuje. Zapytałam kilka osób o to, co im może przynieść 2021 rok. (Klaudia Drzazga, 8a)

Pani Katarzyna Chłopik:

- W 2021r. planuję mniej się stresować i poświęcić bliskim więcej uwagi.
- W 2021r. zjem wszystko to, co ktoś dla mnie ugotuje - może przytyję 😊.
- W 2021r. będę częściej myśleć pozytywnie w trudnych chwilach.
- W 2021r. obejrzę kilka filmów, które wybiorą moje dzieci 😊.
- W 2021r. nie mogę bać się zmian - pozbędę się wszystkich niepotrzebnych rzeczy.

Pani Katarzyna Kozłowska-Wyszogrodzka:

- W 2021r. planuję pójść do teatru i do kina.
- W 2021r. zjem gofra z bitą śmietaną i owocami nad Bałtykiem.
- W 2021r. będę czytała.
- W 2021r. obejrzę zachód słońca na plaży.
- W 2021r. nie mogę odbyć tylu podróży, ile bym chciała.

Pani Grażyna Olczak:

- W 2021r. planuję mieć jakiś plan.
- W 2021r. zjem więcej zdrowych warzyw.
- W 2021r. będę jeździła na rowerze.
- W 2021r. obejrzę ciekawy film w kinie.
- W 2021r. nie mogę - wszystko mogę, na co mam ochotę 😊.

Pani Agnieszka Nowak:

- W 2021r. planuję przeprowadzić się do swojego mieszkania.
- W 2021r. zjem golonkę z musztardą.
- W 2021r. będę nadal uczyć w szkole.
- W 2021r. obejrzę wszystkie filmy katastroficzne, jakich jeszcze nie oglądałam.
- W 2021r. nie mogę być młodsza.



Aleksandra Kalinowska:

- W 2021r. planuję pojechać nad morze.
- W 2021r. zjem więcej potraw bez mięsa.
- W 2021r. będę składać dokumenty do szkoły średniej.
- W 2021r. obejrzę jakiś serial kryminalny.
- W 2021r. nie mogę - nie mam pomysłu.

Dominik Sarna:

- W 2021r. planuję dostać się do wymarzonej szkoły.
- W 2021r. zjem dużo czekolady.
- W 2021r. będę grał w warcaby.
- W 2021r. obejrzę Jurassic World: Upadłe Królestwo.
- W 2021r. nie mogę dużo grać na komputerze.

Marta Markiewicz:

- W 2021r. planuję dobrze zdać egzaminy.
- W 2021r. zjem dużo warzyw.
- W 2021r. będę bardziej zwracać uwagę na to, co jem.
- W 2021r. obejrzę znowu wszystkie części Harry'ego Pottera.
- W 2021r. nie mogę jeść mięsa.

Karol Krasnodębski:

- W 2021r. planuję osiągnąć jak najwyższe wyniki w nauce.
- W 2021r. zjem pizzę.
- W 2021r. będę zwiedzać Mazury i Pomorze.
- W 2021r. obejrzę mecze reprezentacji Polski.
- W 2021r. nie mogę dostać złej oceny.

Natalia Markiewicz:

- W 2021r. planuję wcześniej wstawać.
- W 2021r. zjem owoce morza.
- W 2021r. będę więcej ćwiczyć.
- W 2021r. obejrzę film z lat 90.
- W 2021r. nie mogę jeść mięsa.

Julia Sękowska:

- W 2021r. planuję schudnąć.
- W 2021r. zjem- nie mam pomysłu.
- W 2021r. będę - nie mam pomysłu.
- W 2021r. obejrzę nowy sezon mojego ulubionego serialu.
- W 2021r. nie mogę doczekać się przeprowadzki.



DZIEŃ BABCI I DZIEŃ DZIADKA

W dniach 21 i 22 stycznia obchodzimy Dzień Babci i Dzień Dziadka! Jest to wyjątkowe święto - wnukowie składają serdeczne życzenia i obdarowują prezentami swoich dziadków za ich bezinteresowną miłość, poświęcony czas i cierpliwość. Postanowiłam sprawdzić za co nauczyciele oraz moi koledzy i koleżanki cenią swoich dziadków i czego się od nich nauczyli.



Pani Ewa Pszczółkowska - Mojego dziadka cenię za spokój i pogodę ducha, a babcię – jego żonę – za pracowitość. Drugą babcię – za cierpliwość do mnie, jako dziecka. Drugiego dziadka nie pamiętam. Babcia pokazała mi piękno literatury – to ona mi najwięcej czytała w czasach, gdy sama tego jeszcze nie potrafiłam. Tak jak ona, bardzo lubię fiołki afrykańskie. Być może to dziadek wpoił mi pozytywny stosunek do zwierząt (miał kota, lubił go obserwować, a mi ciekawie opowiadał o jego zachowaniach, psotach, zabawach).

Pani Agnieszka Nowak - Cenię za: najlepszy rosół na świecie, obiady, które są tak obfite, że najadła by się nimi mała afrykańska wioska. Moją drugą babcię ceniłam za opowieści wojenne, umiejętność szycia, poświęcany mi czas. Jedna babcia nauczyła mnie poprawnie jeść nożem i widelcem (jestem leworęczna) a druga mordowała mnie dyktandami w domu. Próbowwała nauczyć mnie wielu rzeczy związanych z gotowaniem... ale nie pykło ;)



NR 5/173

Pani Bożena Sawczuk - Moi dziadkowie niestety już nie żyją. Mam bardzo miłe wspomnienia z dzieciństwa. Każde wakacje razem z siostrą spędzałyśmy u dziadków na wsi. Wiele mnie nauczyli – babcia - szyć i haftować, a dziadek pracy w ogrodzie.

Pani Grażyna Olczak - Babcię cenię za to, że opowiadała mi ciekawe historie ze swojego życia, a dziadka za poczucie humoru i fajną zabawę w dzieciństwie. Babcia nauczyła mnie, jak upiec pyszne ciasto drożdżowe, a dziadek nauczył mnie, jak zbierać prawidłowo grzyby.

Pani Marzena Grzyb - Niestety moi dziadkowie już odeszli. Ceniłam w nich spokój i opanowanie, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, kiedy w naszym kraju półki świeciły pustkami. W babci – niezwykłą pracowitość, dbanie o każdą roślinkę i zwierzę, a dziadka za umiejętność słuchania innych.

Magdalena Piekut - Cenię ich za ich mądrość i poświęcenie. Babcia nauczyła mnie robić ciasto, a dziadkowi zawdzięczam posługiwanie się kompasem.

Julia Bakuła - Cenię ich za to, że zawsze pomogą mi w potrzebie. Dziadek nauczył mnie stać na głowie, a babcia nauczyła mnie utrzymywania porządku.

Kacper Tomasiuk - Babcię cenię za to, że dobrze gotuje, jest fajna, daje pieniądze na urodziny, ma ładnego psa i ogólnie ją kocham. Nauczyli mnie, jak być przyzwoitym obywatelem, a od dziadka dużoo rzeczy się nauczyłem, ale ich jest za dużo.

Oliwia Frydrychewicz - Moją babcię cenię za to, że zawsze ma coś słodkiego dla mnie ukrytego, gotuje pyszne obiady oraz broni mnie przed rodzicami. Nauczyła mnie gotować budyń (wychodzi mi to teraz świetnie), przyszywać guzik misiowi do oka.

Ada Ślázak – Cenię moich dziadków za wytrwałość. Babcia nauczyła mnie gotować.

Z powyższych odpowiedzi wynika, że dziadkowie odgrywają ogromną rolę w naszym życiu. Niestety zdarza się również, że nie każdy z nas ma dziadków, dlatego warto doceniać i dbać o tych, którzy są. Pamiętajmy o naszych babciach i dziadkach nie tylko w dniach ich świąt, ale na co dzień, szczególnie teraz gdy zmagamy się z pandemią. Nie zawsze możemy ich odwiedzić, ale zawsze możemy do nich zadzwonić lub wysłać kartkę z życzeniami, a na pewno na ich twarzy pojawi się uśmiech. Wszystkim Dziadkom i Babciom – w imieniu swoim i całej redakcji - składałam najserdeczniejsze życzenia.

Oliwia Frydrychewicz, 7d

Stołówkowe rewolucje



Mimo tego, że nadal pracujemy i uczymy się zdalnie, nasza szkoła nie śpi. Co oznacza, że szykują się zmiany! Do nowości w naszej szkole dołącza kolejny projekt. Dyrekcja we współpracy z dwoma bardzo kreatywnymi ósmoklasistkami wprowadza w życie **stołówkowe rewolucje**.

Jak do tego doszło, teraz wiem!

Pomysł zmiany wystroju stołówki narodził się z luźnych rozmów na temat tego, co chcielibyśmy zmienić w swojej szkole zainspirowanych przez pana dyrektora. Zwróciliśmy uwagę na miejsce, gdzie jemy obiady. Generalnie lubimy stołówkę, ale trzeba przyznać, że wewnątrz jest dość...nudne. Obiadki pyszne, ale na ścianach od wielu miesięcy te same obrazki, puste stoły, żadnych zdób. A nam by się marzyły podkładki pod talerze, serwetniki, jakiś klimacik.

Problem zgłosiliśmy panu dyrektorowi jako dwie uczennice 8c – Magda i Michalina. I się zaczęło.

Kwiatki czy jazz?

Pan dyrektor wyznaczył nas na koordynatorki projektu zmiany wystroju stołówki. Wymyśliłyśmy dwie koncepcje – stołówka kwiaciarnia „Cztery pory roku” albo stołówka „Jazz club”. W czasie ferii zorganizowałyśmy spotkania online z przedstawicielami klas siódmych i ósmych oraz samorządu szkolnego. W klasach



NR 5/173

przewodniczący lub wyznaczeni uczniowie przeprowadzili głosowania i wygrała... stołówka muzyczna. Oba pomysły są ciekawe, dają dużo możliwości ożywienia wnętrza, ale ostatecznie jednogłośnie wygrał pomysł urządzenia stołówki w klimacie jazzowo-kawiarnianym.

Ale co, gdzie i jak?

Nowy projekt ma na celu stworzenie miejsca, w którym będzie możliwość odpoczynku, spędzenia czasu ze znajomymi, rozmowy i zjedzenia czegoś dobrego w czasie przerwy obiadowej. Głównym motywem jest muzyka jazzowa. Widzimy to tak: ciepłe kolory, muzyczne dekoracje na ścianach, podkładki w kształcie płyt winylowych na stole oraz lekka muzyka w tle, a wszystko w towarzystwie pysznego obiadu. To według nas skutkuje idealną atmosferą do spędzania wolnego czasu pomiędzy lekcjami. Także całość brzmi całkiem ciekawie!



Potrzebujemy waszej pomocy...

Nasz projekt nabiera rumieńców. Zaczynamy działanie. Spotykamy się z panem dyrektorem i ustalamy plan. Na początek proponujemy Wam trzy działania:

1. konkurs na nazwę stołówki

2. zbiórka niepotrzebnych płyt winylowych

3. zbiórka starych, niepotrzebnych instrumentów jazzowych

Jeśli macie pomysł, jak powinna się nazywać nasza nowa stołówka, to propozycje przysyłajcie na Messengera lub na pocztę szkolną: michalina.saganowska@sp3mm.pl lub magdalena.kozuchowska@sp3mm.pl.

Czekamy również na inne Wasze propozycje, nie tylko dotyczące nazwy, ale też wystroju. Każdy pomysł rozważymy, przedyskutujemy, weźmiemy pod uwagę. Każdy na nas może mieć wpływ na zmiany, to NASZA szkoła, a w końcu ile głów, tyle pomysłów.

Jeśli chodzi o stare, niepotrzebne płyty winylowe lub instrumenty jazzowe (np. trąbka, puzon, skrzypce, gitara, saksofon, nawet kontrabas), możecie je przynosić do szkolnego sekretariatu w dogodnej dla Was porze od poniedziałku do piątku w godz. 8-16.

Realizacja projektu rusza już niedługo!

Liczymy na wasze pomysły i mamy nadzieję, że już niedługo będziemy mogli podziwiać efekty. Spróbujmy zrobić coś naprawdę razem dla siebie.

MS,MK 8c



WYCZEKIWANE NOWOŚCI w 2021

Wraz z nadejściem nowego roku postanowiłyśmy poszukać, jakie nowości: filmowe, książkowe, serialowe i w kategorii gier czekają na nas w tym roku.

Oto kilka nowości dla fanów filmów:

„Matrix 4” - premiera: 22 grudnia 2021; reżyser: Lana Wachowski; jest to kontynuacja kultowej serii science fiction z Keanu Reevesem w roli głównej.

„Godzilla kontra Kong” - premiera: 21 maja 2021; reżyser: Adam Wingard Jest to czwarty w historii film o Godzilli, oraz drugi, w którym mierzy się z King Kongiem. Fanom poprzedniego filmu o starciu tych dwóch potworów polecamy obejrzeć ten i zobaczyć, jak tym razem potoczy się ich walka.

„Szybcy i wściekli 9” - premiera: 26 maja 2021; reżyser: Justin Lin; dziewiąta już część emocjonującego kina akcji z serii *Szybcy i wściekli* opowiadająca o Dominicu Toretto (Vin Diesel) i jego przyjaciółach, po raz kolejny będą musieli zmierzyć się z niebezpieczeństwem.

A dla młodszych widzów proponujemy:

„Sing 2” - premiera: 30 czerwca 2021; reżyser: Garth Jennings; druga część animowanego filmu dla dzieci *Sing* z 2016 roku, jest to kontynuacja losów bohaterów, występujących w teatrze Moon'a.

„Minionki: Wejście Gru” - premiera: 17 czerwca 2021; reżyser: Kyle Balda; kolejna już część minionków, jednak tym razem przedstawiono w filmie początki Gru w świecie złoczyńców.

Książki wychodzące w tym roku:

„Ostatni” - autorka: Maja Lunde; premiera: 13 stycznia 2021; trzecia część klimatycznej tetralogii autorki bestsellerowej *Historii pszczoł i Błękitu* – nareszcie w Polsce! Trzy plany czasowe, trzy miejsca, trzy przeplatające się i uzupełniające wzajemnie historie o ludziach i zwierzętach.

„Elokwencja sardyńki. Niewiarygodne historie z podwodnego świata” autor: Bill François; premiera: 20 stycznia 2021; ta książka opowiada o tym, jak rozpoznać zachowania ryb, co mają one do przekazania. Jest to idealna książka dla osób zainteresowanych podwodnym życiem.

„A gdyby tak ze świata zniknęły koty?” autor: Genki Kawamura; premiera: 17 lutego 2021; książka opowiada o młodym listonoszu mieszkającym z kotem Kapustkiem. Dowiaduje się, że zostało mu do końca życia kilka miesięcy. Nie udaje mu się jednak oswoić z tą wiadomością, gdyż pojawia się diabeł ze specjalną ofertą. Do czego doprowadzi układ z diabłem?

„Nieznajomi” autorka: C.L. Taylor; premiera: 10 lutego 2021; historia opowiada o trojgu zwykłych ludzi, którzy nie mają szczęścia w życiu. Zostają wciągnięci do



NR 5/173

misternego morderczego planu. Tych troje się nie zna, chociaż czasem ich drogi się spotykają. Aż do pewnego wieczoru...

„Muminki zebrane. Tom I” autorka: Tove Jansson; premiera : 27 stycznia 2021; książka opowiada o losach muminków. Na pewno każdy z was zna muminki. Teraz ich historie zostały wydane w dwóch tomach, pierwszy już jest.

Serialowe nowinki:

„Dom z papieru” - jest to sezon kończący serial opowiadający o napadzie na mennicę. Sezon będzie składał się z dziesięciu odcinków. Wielu widzów czeka niecierpliwie na ostatni sezon tego kultowego serialu.

„Lucyfer” – sezon finałowy; serial opowiada o losach władcy piekieł, który porzucił swoje królestwo i wiezie wesołe życie na ziemi. Ostatni sezon będzie składał się z dziesięciu odcinków (niestety oficjalnie ostatni sezon).

„Szkoła dla elity” - Sezon 4 - do ekskluzywnej prywatnej szkoły w Hiszpanii trafia troje pochodzących z klasy robotniczej nastolatków. Wskutek ich tarć z bogatszymi uczniami dochodzi do morderstwa. Kontynuacja znanego serialu młodzieżowego. Twórcy ogłosili, że również 5 sezon jest w produkcji.

„The Umbrella Academy”- Sezon 3 - jest to już kolejny sezon serialu opowiadającego historie grupy młodych ludzi posiadających niezwykłe, nadludzkie umiejętności i adoptowanych przez Sir Reginalda Hargreevsa. Sezon będzie zawierał dziesięć odcinków, z czego każdy z nich ma trwać godzinę.

Nowości w świecie gier:

„Hogwarts Legacy” - to nadchodząca gra RPG akcji osadzona pod koniec XIX wieku w świecie czarodziejów, wydaje nam się, że dla fanów Harrego Pottera ta gra będzie idealna 😊

„Battlefield 6”- Szósta już część strzelanki Battlefield, fani tej serii mają na co czekać 😊

„Gran Turismo 7” – to nadchodząca gra wyścigowa, która będzie ósmą główną odśłoną serii Gran Turismo.

„LEGO Gwiezdne Wojny: Skywalker – Saga” - to nadchodząca przygodowa gra akcji o tematyce Lego, która ma zostać wydana na początku 2021 roku na Microsoft Windows, Nintendo Switch, PlayStation 4, PlayStation 5, Xbox One i Xbox Series X / S.

„Sniper ghost warrior contracts 2” - to nadchodząca taktyczna strzelanka wideo, jest to szósta pozycja z serii Sniper: Ghost Warrior i kontynuacja Sniper: Ghost Warrior Contracts.

Wśród nowości każdy znajdzie coś dla siebie. Ten rok zapowiada się ciekawie 😊

Wiktoria Jankowska i Milena Bąk 8c



Poradnik wróżki Fruzi, czyli jak skutecznie wróżyć z fusów

Byliście kiedyś ciekawi, co stanie się w najbliższym czasie? Uchylimy Wam rąbka tajemnicy dotyczącej przyszłości, która czeka pracowników naszej szkoły. Jesteśmy pewne, że niektórych rzeczy się nie spodziewacie.



Poloniści – W tym roku będziecie mieć natłok moli. Ale nie zwykłych – książkowych. A wakacje spędzicie w towarzystwie... niesamowitej powieści.

Matematycy – W waszych najmroczniejszych snach nawiedzą was sumy. Ale nie mamy na myśli tych wodnych.

Przyrodnicy – Niebawem zostanie dokonane zjawiskowe odkrycie. Może nawet Wy i Wasi uczniowie będziecie jego świadkami!?

Językowcy – Nie martwcie się, jeśli English Waszych uczniów nie jest perfect! Albo kiedy Deutsch nie jest Gut! Wszystko może się jeszcze change! Wystarczy trochę więcej Zeit...

Wuefiści – Wiemy, że rzut oszczepem to podstawa. Jednak, to trochę trudne w nauczaniu online. Już niedługo będziecie mieli możliwość pobiegania w ulubionych kolorowych dresach po stadionie w towarzystwie uczniów! (Przynajmniej tak twierdzi Fruzia).

Panie z biblioteki - Po finałowym uporaniu się z tysiącem nowych książek od Empiku, w końcu natkniecie się na dobry serial i nie będziecie mogły się od niego oderwać.



NR 5/173

Panie sprzątające – Jeszcze przez jakiś czas szkoły częściowo będą puste. Wykorzystajcie te chwile ciekawie! Kilka minut tańca na korytarzu może być dobrą opcją...

Dyrekcja - Już niedługo nasza szkoła osiągnie ogromny sukces! Może będzie związany on z wynikami na egzaminach ósmoklasistów, a może z jakimś innym, niespodziewanym wydarzeniem? (Czyli wyczekiwanym powrotem uczniów do szkoły).

Historyczka - W najbliższym czasie stanie się coś nieszablonowanego w Pani życiu... Ale spokojnie! Mamy pewność, że to przejdzie do historii.

Informatyczka – Może to już czas na odpoczynek? Najwyższa pora zostawić Exele, Wordy, Scratche, ekrany, prezentacje multimedialne, dokumenty, arkusze i JECHAĆ W BIESZCZADY!! Może Pani także wkrótce spodziewać się intrygującego maila na skrzynce pocztowej...

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej – Gdy któregoś dnia stwierdzicie, że Wasi uczniowie zachowują się podejrzanie cicho i spokojnie, to będzie oznaczało, że możecie spodziewać się czegoś niespodziewanego... Ale oczywiście tylko w tym pozytywnym znaczeniu!

Panie kucharki - Z każdym dniem dzięki szkolnym obiadkom szczęśliwi rosną... w szerz! Tak będzie już zawsze i to dzięki Wam!

Nauczycielki wspomagające – Wspieracie, pomagacie, ratujecie. I nic się w tym roku nie zmienia, na szczęście.

Panie sekretarka i księgowa oraz panowie konserwatorzy – W tym roku również papierkowa robota, zakupy, remonty, zamówienia i wszelkie inne zmiany będą dominowały w Waszym życiu. Zawsze dobrze mieć coś stałego w życiu.

Szczęśliwego Nowego Roku – dla wszystkich!

Z poważaniem, wróżka Fruzia - MK,MS,WB 8c



NAUCZANIE ZDALNE A STACJONARNE – CZAS PODSUMOWAŃ

Mija kolejny miesiąc nauki zdalnej (w klasach starszych), ale wiemy, że najmłodszy uczniowie wrócili już do szkół. Koniec semestru to dobry moment na zebranie plusów i minusów obu form nauki. Być może już niedługo wszyscy wrócimy do szkoły i nauczanie on-line będzie raczej dodatkiem do wiedzy zdobywanej w normalnych warunkach, w szkole. Oddajemy głos uczniom klas starszych... Zgodzili się oni podzielić swoimi wnioskami na temat zalet i wad nauczania online oraz nauczania stacjonarnego. Zachęcam do lektury. Wyciągnijmy wnioski – WSZYSTYCY!

ZAJĘCIA STACJONARNE

PLUSY	MINUSY
Ada Ślęzak - Kontakt z nauczycielem. Widok tablicy. Mniej się rozpraszamy.	Wczesne wstawanie. Trzeba dobrze wyglądać. Mało czasu.
Igor Banaszek - Lepszy kontakt z nauczycielem podczas lekcji. W szkole łatwiej przyswajać wiedzę. WF – trzymanie kondycji. Kontakt z rówieśnikami. Wycieczki i dyskoteki.	Wczesne wstawanie. Niewysypianie się. Czas na dojazd do szkoły. Mniej czasu dla siebie. Stres.
Milena Zgódka - Spędzanie czasu z rówieśnikami. Lepiej zrozumieć omawiane tematy na lekcjach.	Trzeba rano wstawać.
Maksym Wesołowski - Nauczyciele mogą łatwiej wytłumaczyć coś niż na zajęciach online. Nie ma więcej plusów.	Trzeba chodzić do szkoły. Wczesne wstawanie. Dużo nauki.
Tomek Dziewulski - Łatwiej zrozumieć omawiane tematy.	Trzeba rano wstawać.
Dominik Sarna - Brak możliwości ściągania na sprawdzianach – sprawdzamy swoją wiedzę.	Nie można jeść i pić na lekcji. Trzeba wcześniej rano wstawać.
Wiktor Kryszewski - Łatwiej się skupić – więcej pamiętam i umiem z lekcji.	Trzeba wstawać rano.
Piotr Ślusarczyk - Lepszy kontakt z nauczycielem. Lepsze skupienie.	Trzeba wcześniej wstawać.



ZAJĘCIA ONLINE

PLUSY	MINUSY
Ada Ślęzak - Można wstawiać nawet 5 minut przed lekcją. Jest możliwość odrabiania prac domowych od razu po skończonych zajęciach. Można jeść i pić na lekcjach. Można leżeć w łóżku.	→ Ciągłe siedzenie przed komputerem powoduje złe samopoczucie. Nie można często pokazać nauczycielowi, czego konkretnie nie rozumiemy. Częste złe oceny z powodu braku internetu (na to nie mamy wpływu).
Igor Banaszek - Można dłużej pospać. Nie trzeba się szczególnie szykować na zajęcia. Możliwość wybrania sobie miejsca i indywidualnego tempa pracy. Więcej czasu dla siebie i na naukę.	→ Ciężko się skupić przez różne rozpraszacze. Za mało praktyki. Długi czas spędzony przed komputerem. Brak kontaktu z rówieśnikami.
Milena Zgódka - Możliwość wstawiania chwilę przed lekcją.	→ Wczesne wstawianie. Niewysypianie się. Czas na dojście do szkoły. Mniej czasu dla siebie. Stres.
Maksym Wesołowski - Można wstawiać późno i się nie spóźniać. Jest wygodniej w domu niż w szkole. Łatwiej jest dostać dobre oceny. Nie trzeba się mocno przygotowywać do sprawdzianów.	→ Trzeba włączać kamerki. Większość prac domowych jest na ocenę.
Tomek Dziewulski - Jest dużo plusów, więc ciężko by było wymienić wszystkie.	→ Trudniej jest zrozumieć nowy materiał na lekcjach
Dominik Sarna - Można jeść i pić na lekcji. Nie trzeba wcześniej rano wstawiać.	→ Ściąganie na sprawdzianach w konsekwencji brak wiedzy.
Wiktor Kryszewski - Można dłużej pospać. Nie trzeba się szykować. Więcej odpoczynku.	→ Można dłużej pospać. Nie trzeba się szykować. Więcej odpoczynku.
Piotr Ślusarczyk - Można dłużej spać. Nauka nowych funkcji na komputerze, o których wcześniej nie miało się pojęcia.	→ Ciężko jest się skupić na lekcjach. Po lekcjach źle się czuję.

Materiał zebrała Ola Kalinowska, 8a



TŁUSTY CZWARTEK

Na pewno każdy z was wie, co to jest tłusty czwartek, ale czy kiedyś zastanawialiście się, jaka jest historia tego nietypowego i bardzo smacznego święta?

Koniec karnawału

Tłusty czwartek wypada w ostatni czwartek przed



wielkim postem (czyli 52 dni przed Wielkanocą). Tłusty czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. W Polsce oraz w katolickiej części Niemiec, wedle tradycji, w tym dniu dozwolone jest objadanie się. Ponieważ data tłustego czwartku zależy od daty Wielkanocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Następny czwartek jest czwartkiem po Środzie Popielcowej i należy do okresu wielkiego postu, podczas którego chrześcijanie ze względów religijnych (pokutnych), jako przygotowanie do Świąt Wielkanocy, powinni zachowywać post, czyli wstrzemięźliwość od przyjmowania niektórych pokarmów. Może wypaść pomiędzy 29 stycznia a 4 marca.

Najpopularniejsze potrawy tego dnia to pączki i faworki, zwane również w niektórych regionach chrustem lub chruścikami.

Pogańskie korzenie

Historia tłustego czwartku sięga pogaństwa. Był to dzień, w którym świętowano odejście zimy i nadejście wiosny. Ucztowanie opierało się na jedzeniu tłustych potraw, szczególnie mięs oraz picu wina, a zagryzkę stanowiły pączki przygotowywane z ciasta chlebowego i nadziewane słoniną. Rzymianie obchodzili w ten sposób raz w roku tzw. tłusty dzień.

W specyficzny sposób obchodzono tłusty czwartek w Małopolsce. Nazywany on był wówczas combrowym czwartkiem. Według legendy nazwa pochodzi od nazwiska żyjącego w XVII wieku krakowskiego burmistrza o nazwisku Comber, będącego prawdopodobnie postacią fikcyjną, człowieka złego i surowego dla



NR 5/173

kobiet handlujących na krakowskim rynku. Mówiono: *Pan Bóg wysoko, a król daleko, któż nas zastoni przed Combrem*. Umrzeć miał on w tłusty czwartek. W każdą rocznicę śmierci przekupki na targu urządzały więc huczną zabawę i tańce. Podczas zabawy zaczepiały przechodzących tamtędy mężczyzn, których zmuszały do tańca lub do oddawania wierzchniej odzieży w zamian za krzywdy, jakie wyrządził Comber.

Pączki ze słoniną?

Początkowo pączki nadziewano tłustym nadzieniem, np. słoniną. Około XVI wieku w Polsce pojawił się zwyczaj jedzenia pączków w wersji słodkiej. Wyglądały one nieco inaczej niż obecnie – w środku miały bowiem ukryty mały orzeszek lub migdał. Ten, kto trafił na taki szczęśliwy pączek, miał cieszyć się dostatkiem i powodzeniem. Dzisiaj tłusty czwartek kojarzy się najbardziej właśnie ze słodkimi pączkami. Ich odmian istnieje pewnie tyle, ile cukierni lub cukierników produkujących te przysmaki. Najpopularniejsze są pączki z różą, ale można też kupić pączki ze śliwkami, marmoladą, truskawkami, czekoladą, toffi czy innymi nadzieniami. Podobnie sprawa ma się z ozdabianiem pączków. Są zwolennicy lukru, ale są też tacy, dla których prawdziwy pączek ma być posypyany koniecznie cukrem pudrem.

Kalorie!

Niezależnie od nadzienia czy rodzaju polewy – pączki to bardzo kaloryczne słodkości. Jeden **pączek** w zależności od wielkości, sposobu smażenia czy pieczenia, nadzienia i dodatków ma od 250 do nawet 400 kalorii! Doliczając towarzyszące im lukrowane polewy, cukry pudry i słodkie bakalie, licznik nadprogramowych kalorii wzrasta. Wraz z pączkiem i jego dodatkami dostarczamy organizmowi również sporą dawkę cukru. Gwałtowny wzrost, a później szybki spadek poziomu cukru, potęguje chęć jedzenia. Dlatego nasze tłustoczwartkowe ucztowanie nie kończy się zwykle na jednym egzemplarzu. Podobno najbardziej tuczące pączki są z nadzieniem budyniowym w lukrowej polewie.

Aby spalić jednego pączka trzeba: biegać lub chodzić po schodach przez 20 minut, przez godzinę tańczyć lub przez pół godziny jeździć na tyżwach lub energicznie spacerować. Można też odkurzać przez 50 minut albo pisać na komputerze przez 2 godziny.

Na szczęście (lub na nieszczęście dla łasuchów) tłusty czwartek jest tylko raz w roku. Tym razem przypada 11 lutego. Wszystkim życzymy smacznego – w końcu trzeba dbać o tradycję!

Helena Kulma 7c

PĄCZKI W WERSJI FIT

Tłusty czwartek zbliża się wielkimi krokami. Czas pomyśleć o dobrym przepisie na pączki. Tylko w tym roku w zdrowszej wersji.



Składniki:

- 250 g mąki orkiszowej
- ½ szklanki letniego mleka
- 25 g drożdży
- 2 jajka
- 40 g miodu
- ½ łyżeczki soli
- 100 g oleju kokosowego
- starta skórka z cytryny
- nadzienie: domowa niskosłodzona marmolada
- łyżka nasion chia, łyżka zarodków pszennych, 2 łyżki otrębów (opcjonalnie)

Sposób przygotowania zdrowych pączków:

1. W dużej misce wymieszaj drożdże z miodem i zostaw na chwilę. Dodaj letnie mleko i łyżkę mąki. Wszystko dokładnie wymieszaj.
2. Olej kokosowy lekko podgrzej, by stał się płynny, po czym dodaj do masy. Do miski wsyp przesianą mąkę, dodaj sól, otręby, nasiona chia, zarodki pszenne.
3. Dodaj jajka i startą skórkę z cytryny, po czym delikatnie wyrób (na początku drewnianą łyżką, później ręcznie).
4. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw na około 40 minut do wyrośnięcia.
5. Błat, na którym będziesz lepić pączki, należy posypać mąką. Wyjmij ciasto z miski i pokrój je na około 15 części. Każdą delikatnie wyrób (jeśli ciasto klei się do rąk, możesz posmarować dłonie olejem kokosowym), a następnie spłaszcz i rozciągnij na grubość około 2 cm. Na środek krążków nałóż nadzienie, mocno sklej i ułóż na blasze do pieczenia przykrytej papierem lub ułóż w foremkach do wypiekania. Odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 30-45 minut, a następnie włóż do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika. Piecz około 15 minut

Michalina Gąsior 7c

NIE LUBIĄ PONIEDZIAŁKÓW

PANI ALDONA SZEWCZYK ORAZ MAKSYM WESOŁOWSKI Z 8C



Pani Aldona Szewczyk
(nauczycielka wf)



Maksym Wesołowski
(uczeń klasy 8c)

Ulubiony sport	bieganie	tenis
Jakie cechy najbar-dziej ceni Pani/cenisz w człowieku?	systematyczność i życzliwość	życzliwość, inteligencja i empatia
Cytat, który najbardziej Panią/ciebie inspiruje	„Żyj tak, żeby nikt przez ciebie nie płakał”	„Jeśli robisz to, co łatwe, twoje życie będzie trudne, jeśli robisz to, co trudne, twoje życie będzie łatwe”
Dania mięsne vs wegetariańskie	Wegetariańskie, choć nie jestem wegetarianką	Mięsne
Gdyby miała Pani/ gdybyś miał wybrać tylko jedną piosenkę, której słuchałaby Pani/ słuchałbyś do końca życia, to jaka by to była piosenka?	„Jenny” Edyta Bartosiewicz	„Bank Account” 21 Savage
Chodzenie w domu w kapciach vs bez kapci	bez kapci	bez kapci (zapominam ich zakładać)
Szczęśliwa liczba...	7	21
Znienawidzony dzień tygodnia	poniedziałek	poniedziałek

Weronika Bartnicka 8c

Koncerty na kanapie

Pomimo tego, że siedzimy już jakiś czas w domach – w trakcie zdalnego nauczania, a teraz także podczas przerwy świątecznej i ferii, nikt nie powiedział, że nie można ciekawie zorganizować sobie czasu. Dzisiaj mamy wiele możliwości na branie udziału w różnych imprezach, koncertach czy wydarzeniach z ciekawymi ludźmi. Jak? Przez Internet.

Jaka to strefa czasowa?!

W przeciągu ostatnich kilku tygodni wzięłam udział w dwóch koncertach, które w tym roku odbyły się online, a widzowie, którzy normalnie pojawiliby się pod sceną, śpiewając razem z artystami, tym razem musieli się zadowolić patrzeniem w ekrany w swoich własnych domach. Uważam, że oglądanie koncertów online (szczególnie w dzisiejszych czasach) jest świetnym rozwiązaniem, ponieważ w takim układzie wydarzenie może obejrzeć niezliczona ilość widzów z całego świata. Jednak z drugiej strony, gdyby wszystko działało się normalnie, na żywo, to widzowie i artyści czuliby bardziej klimat koncertu, wspólną więź, a także widzowie mogliby zobaczyć swoich ulubionych muzyków na scenie (co, bądźmy szczerzy, jest bardziej ekscytujące, niż patrzenie i słuchanie ich przed ekranem).





Myślałam, że on to tak na żywo...

Jak wszyscy wiemy, w dzisiejszych czasach nie wszystko jest możliwe do zorganizowania. Na szczęście ludzie wymyślili wiele alternatywnych rozwiązań. Z jedną z nich spotkałam się podczas oglądania XII. edycji „The Best of Capital’s Jingle Bell Ball with Barclaycard” w Londynie. Zwykle jest to impreza trwająca dwa dni na O2 Arena, na której występują słynni muzycy z całego świata. Jednak tym razem nie było możliwe, by zorganizować to w ten sposób. Ostatnie wydarzenie opierało się na nagraniach występów z poprzednich lat, quizów, komentarzy prowadzących oraz rozmowach online z wybranymi muzykami. Podsumowując, mimo tego, że nie udało się zorganizować go w normalnej formie, to koncert się odbył i to w świetnym stylu.

W wielkiej Brytanii, czy jednak na kanapie?

Drugą imprezą, w której brałam udział, był koncert Louisa Tomlinsona. Był to koncert grany z Wielkiej Brytanii, więc trzeba było kupić bilety przez Internet w funtach. Świetną rzeczą było to, że pieniądze z tej imprezy są przeznaczone na cele charytatywne oraz na utrzymanie zespołu. Jak wiadomo, to nie było to samo, jakby pojechać na koncert na żywo, jednak był on profesjonalnie zorganizowany, a muzyka idealnie nadawała się do potańczenia w salonie... W dodatku koncert stał się okazją do spotkania w wąskim gronie przyjaciół. Po występie i w trakcie można było komentować show, dzielić się wrażeniami.

Nowa era?

Mimo skomplikowanej sytuacji, w jakiej stawia nas pandemia, ludzie potrafili wymyślić świetne sposoby na utrzymanie tradycji koncertów, zarabianie pieniędzy oraz integracji z widzami. Jest inaczej, jednak nie znaczy to, że gorzej. Jednak możemy być pewni, że gdy wróci normalność, to takie wydarzenia przejdą do historii. Albo może jest to nowy początek pewnej ery...? Może elementy zdalnego kontaktu ze sztuką jednak z nami zostaną na dłużej? I może się okazać, że to całkiem ciekawe doświadczenie, szansa na udział w wydarzeniach na ogół niedostępnych.

Magda Kożuchowska 8c



JAK DOBRZE PLANOWAĆ CZAS?

Po długiej przerwie świąteczno-feryjnej wracamy do szkoły. Niestety będziemy dalej uczyć się zdalnie. W tych dziwnych czasach bardzo przydatna jest umiejętność zarządzania swoim czasem. Dlatego chciałabym wam zaproponować kilka wskazówek, które wam w tym pomogą.

• Lista “Do zrobienia”

Jest to lista, na której zapisujemy wszystko, co mamy zrobić danego dnia. Możemy to zrobić na karteczkach samoprzylepnych, w notatniku, w kalendarzu. Gdzie chcemy. Jest ona szczególnie pomocna, gdy mamy dużo na głowie. Możemy na niej zapisać, że mamy posprzątać w pokoju, odrobić biologię, pouczyć się na sprawdzian lub wyjść na spacer z psem. Bardzo satysfakcjonujące jest spojrzenie na tę listę na koniec dnia, ponieważ widzisz, ile ci się dzisiaj udało zrobić.

• Kalendarz

Bardzo pomocny jest także kalendarz, w którym zapisujemy wszystkie sprawdziany, kartkówki i odpowiedzi ustne. Możemy użyć tradycyjnego papierowego lub wirtualnego. Dzięki temu, że mamy założone szkolne konta Google, wydarzenia z prywatnego kalendarza nie mieszają nam się ze szkolnymi.

Sobota

~~zakupy~~

☐ sprzątanie

~~podlać kwiaty~~

☐ wstawić pranie

☐ rozwiesić pranie

☐ biblioteka

PON.

25

WT.

26

ŚR.

27

CZW.

28

PT.

29

SOB.

30

Sprawdzian z historii

Wystawienie ocen sem.

Kartkówka z chemii

Sprawdzian z fizyki

Koniec I semestru

• Nie zostawiaj nic na później

Wiem, że to nie jest łatwe, ale warto nie odkładać rzeczy na później. Dobrze jest zrobić np. pracę domową od razu po zajęciach. Dzięki temu nie musisz się do końca dnia przejmować, że masz coś jeszcze do zrobienia oraz jesteś systematyczny, dlatego nie dopuścisz do sytuacji, w której “zasypiesz się” zaległościami.

• Wstawanie wcześniej

Moją kolejną wskazówką jest wstawanie wcześniej. Rano można zrobić naprawdę dużo. Możesz poćwiczyć, posprzątać albo zrobić jakieś skomplikowane śniadanie, na które nigdy nie miałeś czasu.

Są to nawyki, które niełatwo wprowadzić w życie, ale naprawdę się opłaca. Ja sama czasem nie daję rady się ich trzymać, ale ważne, żeby próbować.

Julia Bakuła, 7e





Deutschland, Frankreich oder Spanien?

Wodurch ist das Land bekannt? Ergänze die Tabelle.

Podróże kształcą. Na podstawie podanych informacji należy odgadnąć jaki to kraj - z czego słynie. Pomoże to w planowaniu przyszłych podróży. Rozwiązanie zostanie zamieszczone w następnym artykule w lutowym numerze.



Schottland • Deutschland • Großbritannien • die Schweiz • Österreich • Japan • Italien • Spanien • Polen • Griechenland • Tschechien • Frankreich • Portugal • Belgien • Ägypten • Litauen • die Niederlande • *Vereinigte Staaten* • Schweden • Australien

1.	Tee, Königin Elisabeth die Zweite, Regenschirm	
2.	Teigwaren, Pavarotti, schiefer Turm	
3.	Windmühlen, Rembrandt, Tulpen	
4.	Philosophie, Santorini, Akropolis	
5.	Erdbeben, Toyota, Reis	
6.	Pyramiden, Kleopatra, Nil	
7.	Weißes Haus, Hamburger, Kaugummi	
8.	Prater, Kaffee, Kaiserschmarren	
9.	Käsefondue, Milkschokolade, Uhren	
10.	Rhein, Bier, BMW	
11.	Elche, Volvo, IKEA	
12.	Loch Ness, Kilt, Dudelsack	
13.	Stierkampf, Sonne, Flamenco	
14.	Bernstein, Weichsel, Gebirge	
15.	Coco Chanel, Eiffelturm, Sekt	
16.	Comics, Antik-Märkte, Pommes Frites	
17.	Dünen und Fischerdörfer, Vilnius, schwarze Störche	
18.	die Ponte Vasco da Gama, Lissabon, Stockfisch	
19.	Knödel, Bierkultur, Goldenes Prag	
20.	Känguru, Meeresfrüchten, Tropische Regenwälder	

Pani Bożena Sawczuk



FAST FOOD NA E-LEKCJACH, czyli szybkie śniadania

W czasie lekcji on-line mamy bardzo krótkie przerwy, przez co nie mamy czasu przygotować sobie śniadania. Dlatego przygotowaliśmy dla was kilka propozycji szybkich posiłków, które każdy może zrobić w krótkim czasie:

1. Placki bananowe.

Przygotuj sobie jednego banana i jedno jajko. Rozgnieć banana widelcem, a następnie dodaj jajko. Wszystko razem wymieszaj na jednolitą masę. Na rozgrzaną patelnię wrzuć olej kokosowy i smaż na nim placuszki. Podawaj z syropem klonowym lub miodem.



2. Omlet czekoladowy.

Przygotuj na początek dwa jajka i je zmiksuj. Następnie dodaj trzy łyżeczki mąki, dwie łyżeczki erytrytolu (może być cukier), trochę proszku do pieczenia i jedną łyżeczkę kakao. Następnie zmiksuj wszystko razem i smaż na oleju. Podawaj z owocami.

3. Grzanki.

Wykorzystaj do tego stare bułki, przekrój je na pół, polej oliwą z oliwek i teraz możesz zaszać z dodatkami (np. szynka, pomidory, papryka). Włóż do nagrzanego piekarnika, na 200 stopni na 7-10 minut.

4. Owsianka

Przygotuj swój ulubiony jogurt i płatki (mogą być owsiane). Jogurt posyp płatkami, polej roztopioną czekoladą i dodaj ulubione owoce (np. borówki, kiwi, mango).



5. Smażona kanapka.

Rozbij jajko na patelni i dokładnie roztrzep. połóż na to dwie kropki chleba obok siebie. Smaż do momentu, gdy jajko się zetnie i przekręć chleb na drugą stronę. Następnie dodaj na jedną z kromek dodatki (ser, szynka sałata itd.), a drugą przykryj poprzednią.

Maria Kretowicz (7b), Ada Ślázak (8a)



JEŚLI NIE SŁODYCZE TO CO?

Któż z nas nie lubi słodczy: cukierki, ciastka, żelki, pączki, czekoladki, a latem pyszne, kremowe lody. Bardzo chętnie i często po nie sięgamy. Umiłają nam oglądanie telewizji, spotkania ze znajomymi, poprawiają nastrój. O zgubnych skutkach objadania się słodyczami nikogo nie trzeba przekonywać: nadwaga, problemy z koncentracją, próchnica zębów, a w dalszej perspektywie otyłość, problemy z krążeniem, a nawet cukrzyca. Nikt z nas nie chciałby mierzyć się z tymi problemami. Warto zatem zastanowić się czym można je zastąpić?



Sezonowe owoce - To zdecydowanie smaczny i zdrowy zamiennik cukrowych przekąsek. Latem truskawki, maliny, czereśnie, wiśnie, jagody; jesienią jabłka, śliwki, brzoskwinie; zimą pomarańcze, mandarynki, banany.

Bakalie - Rodzynki, orzechy: włoskie, laskowe, nerkowca, suszone: daktyle, morele, figi. Stanowią źródło całej gamy cennych składników odżywczych w tym: zdrowych tłuszczów nienasyconych, kwasu foliowego, witaminy E, A, witamin z grupy B, magnezu i potasu. I są naprawdę pyszne :).



Coś do chrupania - Pestki dyni czy słonecznika będą doskonałym zamiennikiem uwielbianych przez wszystkich chipsów. W tej roli sprawdzą się również chipsy jabłkowe i bananowe, zrobione z suszonych, owocowych krążków. Możemy też przygotować pokrojone w słupki warzywa: marchew, paprykę, ogórka, a do tego dip czosnkowy, jogurtowy czy paprykowy. Tak przygotowany kolorowy zestaw warzywny będzie kuszył wyglądem i zapachem.

Z pewnością nie od razu i nie wszystkim uda się zapomnieć o słodkich łakociach. Ale na pewno warto ograniczyć ich spożycie. Nasz organizm będzie za to wdzięczny. Powodzenia :)

Martyna Kozłowska, 7e

POWSTANIE STYCZNIOWIE NA ZIEMIACH MIŃSKICH



W styczniu 1863 wybuchło powstanie styczniowe, 158. rocznica tego wydarzenia skłoniła mnie do poszukania informacji, co wtedy działo się na terenie okolic, w których mieszkamy. Na terenie Szkoły Podstawowej nr 4 znajduje się tablica upamiętniająca powstańców styczniowych.

1. Na początku powstania w naszym mieście znajdował się garnizon liczący 9 tys. żołnierzy. Żadne z sił powstańczych nie próbowały go zaatakować, co pozostawiało Mińsk pod władzą zaborcy.
2. Doszło do bitwy w okolicach Kałuszyna, gdzie siły powstańcze zostały całkowicie rozbite. Większość powstańców trafiła do niewoli - zostali oni powieszani. Pozostali kontynuowali walkę, jednak potrzebowali żywności i opatrunków, dlatego skierowali się w stronę Mińska. Kiedy stacjonujący w Mińsku Dragoni włodzimierscy (Piechota poruszająca się konno) dowiedzieli się o tym, postanowili zorganizować zasadzkę. Powstańców złapano i powieszono przy ulicy Siennickiej.
3. Dowódcy Kazimierz Narbut i Ludwik Lutyński otrzymali rozkaz od pułkownika Adama Andrzeja Zielińskiego przyjsia mu z pomoc pod Mińsk. Przybywszy na miejsce 4 listopada zastali powstańców ustępujących przed Moskalami. Powstańcy musieli się wycofać, pozostawiając Mińsk w rosyjskich rękach
4. W ostatnim okresie powstania przebywał w okolicach Kałuszyna ksiądz Stanisław Brzóska. Przechodził on tędy kilkakrotnie trasą z powiatu węgrowskiego w lasy łukowskie. Ksiądz Brzóska ukrywał się często koło wsi Wąsy, w majątku Stary Dwór u dziedzica Aleksandra Dejbla, pozostawiając tam legendę „ostatniego generała powstańczego”, którą do dzisiaj opowiada się w Wąsach.
(Michał Tomasz Kowalczyk, 8a)



ZBLIŻA SIĘ 600-LECIE NASZEGO MIASTA



JUBILEUSZ 600-LECIA NADANIA PRAW MIEJSKICH

1421 / 2021
MIŃSK MAZOWIECKI

W tym roku Mińsk Mazowiecki będzie obchodził swoją 600-letnią rocznicę nadania praw miejskich. Z tej okazji władze miasta przygotowują mnóstwo wydarzeń okolicznościowych, aby uroczyscie świętować. Już sporo wiadomo, co nas czeka. Między innymi będą to:

wędrujący festiwal sztuki i animacji, czyli cykl jednodniowych wydarzeń artystycznych; zorganizowany będzie fotoplastykon i projekt poświęcony twórczości Stanisława Lema. Zaplanowany jest również koncert Filharmonii Narodowej, podczas którego wykonany będzie utwór napisany specjalnie na rocznicę nadania praw miejskich.

Świętując ważne obchody rocznicowe naszego miasta, warto wspomnieć o ciekawostkach z nim związanych. Odsyłam wszystkich zainteresowanych historią Mińska na stronę miasta na Fb. Tam codziennie publikowane są ciekawostki związane z miastem. Na przykład myślę, że nie wszyscy wiedzą, że 136 lat temu Stefan Żeromski – jeden z najwybitniejszych pisarzy polskich, kilkakrotnie nominowany do nagrody Nobla, był częstym gościem w Mińsku Mazowieckim. Warto wspomnieć także informację dotyczącą liczby ludności naszego miasta, która od roku 1880 do chwili obecnej wzrosła w zadziwiająco szybkim tempie (od 2940 do ponad 40 tysięcy ludności). Z pewnością nie wszyscy wiedzą, że przy ulicy Bolesława Chrobrego 21/23 na terenie koszar Żandarmerii Wojskowej znajduje się grób Kasztanki, ukochanej klaczy J. Piłsudskiego. Wspomniane przeze mnie ciekawostki pochodzą właśnie ze strony na Facebooku.

Dla naszego miasta będzie to na pewno ciekawy rok, a my jako mieszkańcy będziemy mieli możliwość uczestniczenia w wielu ciekawych imprezach, być może nawet niektórzy z nas będą w jakimś stopniu współtwórcami niektórych wydarzeń. Na pewno powinniśmy być czujni, bo w mieście będą ogłaszane też różne konkursy. Zatem w 2021 będziemy świętować razem z naszym miastem!

Igor Banaszek, 8a



GDZIE JEST CISZA?



W XXI wieku trudno powiedzieć, że jest cicho. Cały czas otaczamy się jakimiś dźwiękami, które czasami przeradzają się w hałas. Niestety długotrwałe wystawienie na tego typu czynniki powodują szereg skutków, z którymi musimy się borykać.

Czy od zawsze było tak głośno?

Od zawsze na świecie istniał hałas. Wraz z postępem cywilizacji człowiek wymyślał jego nowe źródła. W dawnych czasach głównymi generatorami hałasu były wulkany. To właśnie one wydobyły najgłośniejszy odnotowany dźwięk (a dokładnie wulkan Krakatau w Indonezji). W 1883 roku doszło do jego erupcji. Podczas niej wydobył się dźwięk o wartości **300-350dB**. Huk był słyszalny z odległości 3200km i doprowadził do utraty lub znacznego pogorszenia się słuchu pobliskiej ludności.

Czy cisza istnieje?

Cisza jest definiowana jako całkowity brak dźwięków zdolnych wytworzyć wrażenie słuchowe. Ale czy na pewno ta definicja jest poprawna? Można wskazać najcichsze miejsce na ziemi. Zlokalizowane jest w USA w miejscowości Redmond. To właśnie tam znajduje się specjalnie skonstruowany pokój, w którym dźwięk się nie odbija. W tym pomieszczeniu wartość dźwięku wynosi **-20,35dB**. Po kilku minutach pobytu w takim pokoju słyszy się swoje bicie serca, które z czasem przeradza się w huk. Poza tym da się usłyszeć pracę płuc, żołądka albo skrzypienie stawów. To oznacza, że nasz organizm jest „orkiestrą”, która nieustannie gra. Więc odciecie się całkowicie od jakichkolwiek dźwięków jest niemożliwe, ponieważ sami je wytwarzamy.

Jakie są skutki hałasu?

Nadmierne wystawianie się na hałas powoduje pogorszenie jakości snu, dekoncentrację albo w skrajnych przypadkach wywołuje nadciśnienie tętnicze, zmęczenie układu nerwowego, trwałe uszkodzenie słuchu lub jego utratę oraz zawał.

Jak walczyć z hałasem?

Można powiedzieć, że hałas jest drugą pandemią, z którą musimy się zmagać. Cały czas jesteśmy stymulowani dźwiękami. Jak się przed nim bronić? Powinniśmy jak najczęściej unikać miejsc, gdzie jest głośno. Najlepiej udać się gdzieś, gdzie jest względnie cicho - np. do lasu na spacer albo u siebie w domu spróbować odciąć się od hałasu. Przydatne w tym mogą być słuchawki z włączoną cichą muzyką. Jeśli w nocy nie śpisz z powodu hałasu dobrą propozycją mogą okazać się zatyczki do uszu.

Oskar Cholewiński, 8a