



MINI ŻACZEK

Publiczna Szkoła Podstawowa
w Krzeszowie Górnym
Listopad 2022

Zachęcamy do zapoznania się z pierwszym numerem szkolnej gazetki w bieżącym roku szkolnym. Znajdziecie tu wiele ciekawych tekstów, wskazówek i propozycji na spędzenie wolnego czasu. Zobaczcie, co przygotowali dla Was nasi szkolni redaktorzy!

Redakcja „Mini Żaczka”

W numerze:

1. Jesienne poezje.
2. W żaczku pod lupą.
3. „Przygody szóstoklasisty” Część I Jesień.
4. Halloweenowe opowieści tajemniczej treści.
5. Czy wiesz, że... - czyli fakty ze świata.
6. Przewodnik o piłce nożnej dla początkujących.
7. Przepis na cynamonki.
8. Jak dbać o zdrowie w okresie jesiennym?



„Niepodległa”

Gdy w blasku słońca na polskiej ziemi,
zabrzmi ta pieśń niezwykła,
polskie się serca dumą napęlnią,
bo chwila to uroczysta.

Przed wielu laty trzy groźne państwa,
kraj nasz okrutnie zgrażyły.

Zabrały ziemię, zabrały nazwę,
mówić po polsku broniły.

Straszne to czasy w Polsce nastały,
nie było wojska, rządu, stolicy.

Trwoga pukała do polskich domów,
nie było polskiej ulicy.

Flaga i godło znikły z urzędów,
przez wiele lat skrzętnie kryte.

Lecz polskie serca były zbyt mocno,
by mogły zostać zdobyte!

Przy dźwiękach Roty na włoskiej ziemi,
Legiony Polskie powstały,
by ruszyć w drogę trudną i znojną,
do polskiej ziemi i chwały.

Józef Piłsudski był wielkim wodzem,
który ułanom przewodził.

Ci walcząc dzielnie wolność zdobyli
i kraj nasz się oswobodził.

Dziś polska flaga jest w każdym domu,
na każdej szkole, urzędzie.

A w ustach naszych brzmią słowa hymnu,
że Polska wolna już będzie.

Więc bądźmy dumni żeśmy Polacy
i z głębi piersi śpiewajmy
stojąc na baczność,
pełni szacunku,
tej Polsce honor oddajmy.

A. D.



Wykonał: Krystian Dziedzic



„Wiersz o jesieni”

Lato i Wiosna już dawno minęły...

*W lato można się w basenie kąpać,
a w wiosnę piękne kwiaty rozkwitają.*

Ale przejdźmy do jesieni:

w jesieni są piękne liście i można zrobić ładne zdjęcia.

Niedługo zima, a w zimie można robić bitwę na śnieżki i bałwany.

Wszystkie pory roku są piękne.

Amelia Żuraw

W ŻACZKU POD LUPĄ



W naszym nowym cyklu „W żaczku pod lupą”, nauczyciele, uczniowie i pracownicy naszej szkoły pozwolą nam się lepiej poznać. Pierwszą osobą, którą poprosiliśmy o dokończenie zdań, jest nauczycielka biologii, przyrody i chemii - **p. Katarzyna Zielonka** 😊.

Lubię... pracę z dziećmi i młodzieżą, czas spędzany z wnukami, letnie prace w ogródku oraz oglądanie meczów siatkówki.

Nie lubię... hipokryzji.

Największą wartością dla mnie jest... dobre wychowanie i prawdomówność.

Cenię sobie ludzi, którzy... są szlachetni, uczynni i chętni do bezinteresownej pomocy innym.

Gdy byłam dzieckiem... lubiałam się bawić w klasy, w dwa ognie, lecz w większości czas wolny przeznaczałam na pomoc rodzicom w pracach domowych i polowych.

Moimi ulubionymi przedmiotami w szkole były... przyrodnicze przedmioty oraz matematyka.

W wolnych chwilach najczęściej... czytam wiadomości z kraju i ze świata oraz czasopisma popularnonaukowe, a także jeżdżę rowerem.

Boję się... w obecnej sytuacji wojny.

Marzę o tym,... aby pojechać w podróż egzotyczną.

Najbardziej lubię jeść.. nie mam szczególnych wymagań kulinarnych, preferuję żywność nieprzetworzoną oraz owoce i warzywa.

Wybrałam zawód nauczyciela, bo... lubię pracę z dziećmi i młodzieżą.

Szkoła daje mi... dużo satysfakcji, szczególnie wtedy, gdy widzę efekty mojej pracy.

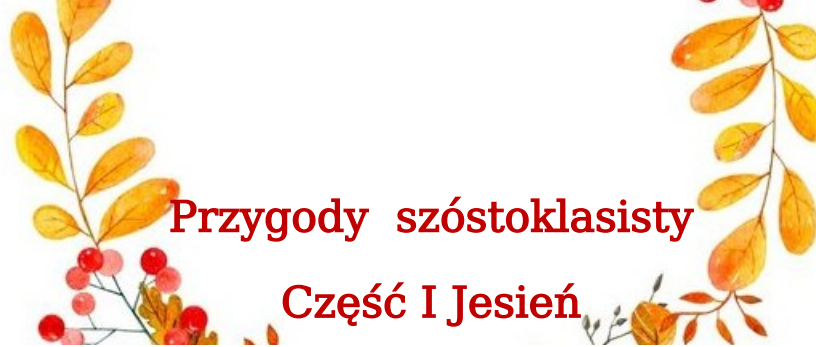
Najbardziej w uczniach lubię... sumienną pracę, uśmiech i prawdomówność.

Najbardziej dumna jestem... jak po latach moi wychowankowie są wdzięczni za przekazaną wiedzę, a prywatnie z moich dzieci.

Moje hobby to... robienie przetworów domowych, gry planszowe oraz jazda na rowerze.

W życiu chciałabym jeszcze... zwiedzić nieznane mi zakątki naszego kraju.

Materiał opracował: Kacper Iskrzak



Przygody szóstoklasisty

Część I Jesień

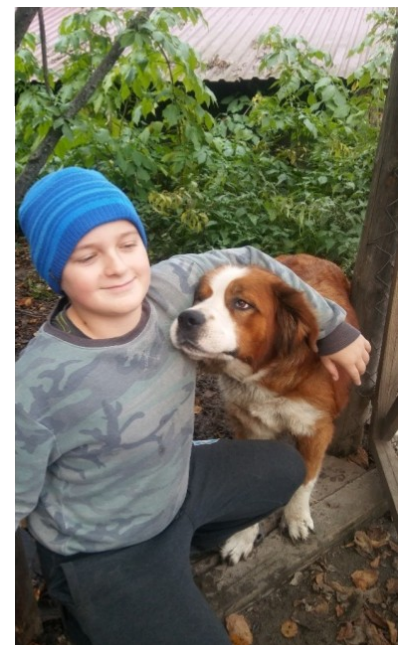
Jaki piękny dzień! - krzyknąłem do mamy, wyprowadzając rower z garażu. Idealny do robienia zdjęć i nagrywania filmów. Dziś na pewno wyjdą idealne, bo niebo jest błękitne, drzewa wystrojone w kolory jesieni. I jeszcze ta góra, z której widać wszystko dookoła. Szkoda tylko, że miałem nie najlepszy aparat, ale trudno - nie można mieć wszystkiego - pomyślałem i pobiegłem jeszcze po plecak. Gotowy do drogi ruszyłem z impetem myśląc tylko żeby mama nie zmieniała zdania, bo ta góra jest naprawdę stroma i zawsze mówiła, że niebezpieczna. Ale przecież ja będę ostrożny, więc na pewno nic się nie stanie - pomyślałem. Uspokojony tą myślą, w głowie już miałem tylko zdjęcia, które zrobię, a później może zaliczę jeszcze park linowy po drodze. Nareszcie coś się dzieje!

Kiedy dotarłem do Krzeszowa pogoda troszkę się zmieniła, ale według mnie było jeszcze piękniej, bo niebo ozdobiły drobne i pierzaste chmurki, które wyglądały jak owieczki. Zacierając ręce zostawiłem rower na parkingu przy parku linowym i dalej ruszyłem pieszo, bo tam droga już była bardzo stroma. Ci, którzy mieszkają w Krzeszowie na pewno wiedzą o jakie miejsce chodzi. Powiem wam, że lubię spacerować, ale ten marsz pod górę potrafi dać w kość. Jednak to nic bo miałem wiele do zyskania, pani w szkole ogłosiła konkurs, a do niego był mi właśnie potrzebny film z krajobrazem. Nie wahałem się ani chwili bo wiedziałem, że jest u nas takie miejsce, które warto pokazać. I tak oto maszeruję teraz pod górę. Rześkie powietrze chłodziło mi skórę, to już październik więc ranki chłodne, a ja ruszyłem zaraz po śniadaniu. Z każdym krokiem miałem coraz piękniejszy widok. To niesamowite jak przyroda i trochę nierówności terenu może urzekać. Kiedy wreszcie dotarłem na miejsce zobaczyłem znajomą mi ławeczkę i panoramę całej okolicy. Usiadłem zgrzany myśląc, że za każdym razem kiedy to widzę to czuję jakby czas się zatrzymał. Wydobyłem z plecaka trochę zdezelowany telefon i zacząłem nagrywać filmik. Raz, drugi, trzeci za każdym razem coś mi nie wychodziło. No wiecie na konkurs, to musi być perfekcyjny! W końcu może za dziesiątym razem udało się w miarę wszystko uchwycić, więc zadowolony wziąłem się za robienie zdjęć. Kiedy nagle trochę niżej na wystającej skarpie zobaczyłem coś rudego. Wpatrując się w to miejsce usłyszałem cichutki pisk i skomlenie. Przecież to pies i to całkiem spory! Jak on się tam dostał? Ile już dni musiał tam siedzieć? Czy mu nic nie jest? I jak ja mu pomogę? Te pytania kołatały mi się po głowie, kiedy niewiele myśląc próbowałem dostać się do psa. Jednak w porę przyszło opamiętanie. A co będzie kiedy ja też tam się stoczę i kto nas wtedy wyciągnie? Albo, że to zupełnie obcy pies więc może mnie pogryźć kiedy poczuje się zagrożony. Wróciłem więc na ławkę i zacząłem myśleć, a pies odkąd mnie



dostrzegł wpatrywał się we mnie błagalnie dużymi brązowymi ślepkami i widać było, że prosi o ratunek. Nie namyślając się już dłużej pobiegłem w dół stoku, krzycząc do pieska, żeby się nie martwił. Kiedy dobiegłem do parku linowego zdyszany opowiedziałem wszystko co widziałem panu, który pracował w tym miejscu. Gdy opisałem pieska mężczyzna pokiwał tylko głową i powiedział, że wie czyj to jest pies i że zaraz zamknie i tak pusty park i pójdzie pomoże mi go uwolnić. Czekałem przestępując z nogi na nogę zmartwiony tym żeby Rudas, bo tak go w myślach nazwałem nie spadł niżej. W końcu pan dzwoniąc kluczykami wyszedł ze swojego kantorka. Po drodze wziął ze sobą sprzęt do wspinaczki i liny co mnie bardzo ucieszyło, bo teraz byłem pewny, że pomożemy Rudasowi. Tym razem drogę pod górę pokonałem dużo szybciej niż poprzednio oglądając się tylko czy pan idzie za mną. Pies kiedy nas zobaczył niezauważalnie zamachał ogonem, ale chyba był tak wycieńczony, że na większe okazywanie radości nie miał siły. Pan z parku powiedział, że on nie może zejść po tym zboczach bo się tam nie zmieści i popatrzył na mnie wyczekująco. Raz kozie śmierć, nie było innego wyjścia a odległość też nie była taka duża, więc dam radę. Tylko nie patrz w dół - zdążyłem jeszcze usłyszeć i już jak w parku jechałem na linie. Zatrzymałem się tuż przy Rudasie i niepewny zacząłem do niego przemawiać. On widząc mnie wyciągnął ufnie pysk do głaskania. Dopiero teraz dostrzegłem, że nie jest cały rudy i że to bernardyn całkiem sporych rozmiarów.

- Skąd ty się tu wzięłeś? – zapytałem cichutko, lecz on tylko zaskomlał i dalej przypatrywał mi się uważnie. No i jak ja cię stąd wyciągnę? Pan który czekał na górze spuścił mi po linie takie siodełko jakie zapina się małym dzieciom, które korzystają z parku linowego i kazał w to zapiąć psu. Powiedział jeszcze żebym się nie bał, bo ona jest bardzo łagodna i że wie po co tu przyszła. Ona? Aha – pomyślałem - więc to suczka. Elza daj się grzecznie przypiąć - usłyszałem z góry. A więc nie żaden Rudas, tylko Elza uśmiechnąłem się do psiaka i pokazałem mu zabezpieczenia. Zbliżyłem się powolutku i kiedy próbowałem pod przednie nogi włożyć zatrzaski zobaczyłem, że jej smycz jest tak bardzo zaplątana w krzaki i to powodowało, że nie mogła uwolnić się sama. Do tego miała jeszcze poraniony bok i ucho, z którego kapła krew. Biedna pomyślałem zapinając spokojnie ostatni zatrzask. Odciałem smycz i zameldowałem panu Waldkowi, bo tak kazał do siebie mówić że jesteśmy gotowi i usłyszałem że ja mam sam się powoli zacząć wspinać tylko żebym trzymał linę, a Elzę wciągniemy we dwóch. Dopiero teraz było ciężko chodź to zaledwie parę metrów, spacer pod górę to przy tym błahostka. Jednak w końcu wydrapałem się na górę przy niewielkiej pomocy pana Waldka. Teraz czas na Elzę. Z nią było łatwiej, chociaż Elza do najłżejszych nie należała. To naprawdę był prawdziwy bernardyn! Wspólnym wysiłkiem jednak się udało. Po chwili już mogłem pogłaskać pieska na górze. Okazało się też, że jej obrażenia nie są bardzo poważne, bo po uwolnieniu jej od smyczy wstała i z rozmachem otrzepała swoje futro. Jak to dobrze pomyślałem. Pan Waldek wyjaśnił mi, że to pies jego sąsiadów i ostatnio miało trudne przejścia. Gdyż do tej pory mieszkała z dużą rodziną i trójką



Ja i Elza

dzieci, a teraz została tylko z babcią, ponieważ młodzi z dziećmi wyjechali zagranicę. Okazało się, że Elza jest tak przywiązana do młodych właścicieli, że codziennie tej babci uciekała i szukała domowników. Czekala albo pod młynem w którym pracował ojciec rodziny, albo pod szkołą na dzieci. Natomiast od dwóch dni wszyscy jej szukali, bo nie pojawiła się nigdzie. Kiedy pan Waldek mi to opowiadał Elza ciągle podawała mi łapę jakby chciała się bawić. Ewidentnie lubi dzieci i było to widać. Pewnie jesteś okropnie głodna - powiedziałem do łaszącej się Elzy. Ta tylko zaszczekała i pobiegła w dół, ale co chwila przystawała i oglądała się czy idziemy za nią. Pomogłem panu Waldkowi pozbierać sprzęt i ruszyliśmy.

Okazało się, że pies mieszka zaraz przy parku więc poszedłem razem z panem zobaczyć czy dotarł do domu. Już wchodząc na podwórka usłyszałem pełen sympatii i niepokoju głos, który pytał „gdzieś ty była”? Dopiero pan Waldek wyjaśnił starszej pani, że to ja znalazłem Elzę i opowiedział o tym co jej się przytrafiło. Ja stałem jak zaczarowany bo ta sympatyczna psina zamiast jeść, bo na pewno była głodna, to przez cały czas trącała mnie nosem. No mówię wam nie dało się jej nie lubić. Właścicielka Elzy bardzo mi dziękował za jej odnalezienie, chodź przecież to był zupełny przypadek i prosiła żebym odwiedzał ich kiedy tylko mogę, bo piesek tęskni za dziećmi. Bardzo się ucieszyłem, że będę jeszcze mógł zobaczyć Elzę, która chyba chciała się jeszcze bardziej przypodobać, bo zaczęła prezentować nauczzone sztuczki. Była taka zabawna, że dopiero głos telefonu sprowadził mnie na ziemię i pytanie:

- Gdzie ty jesteś? – zadane przez mamę.

Andrzej Dechnik

HALLOWEENOWE OPOWIEŚCI TAJEMNICZEJ TREŚCI



To wydarzyło się dwa lata temu, gdy poleciałam do babci za granicę, dokładnie do Anglii dwa tygodnie przed Halloween.

Byłam bardzo podekscytowana wyjazdem, ponieważ nigdy nie obchodziłam Halloween. Nie mogłam doczekać się przebierania w różne kostiumy oraz zbierania cukierków. Po przyjeździe do babci zobaczyłam udekorowane osiedle.

Dekoracje były niesamowite. O dziwo dom babci nie był jeszcze udekorowany. Następnego dnia zapytałam babci czy ozdobimy dom. Chwilę później babcia zniknęła i przyniosła karton z dekoracjami. Po udekorowaniu zabrałyśmy się za wycinanie dyń. Podczas pobytu u babci nawiązałam nowe znajomości z dziećmi z osiedla. Tydzień później spacerowałam po osiedlu, jednocześnie rozmyślając nad odwiedzeniem poszczególnych domów, aby zdobyć cukierki. Gdy spacerowałam ujrzałam opuszczony



dom, zapewne miał wiele lat. Następnego dnia zapytałam przyjaciółkę o to tajemnicze miejsce, które znajdowało się w okolicy.

- Cześć, Rose! - powiedziałam.

- Witaj - odpowiedziała.

- Czy mogłabyś mi coś powiedzieć o tym opuszczonym domu? - zapytałam.

Niechętnie odpowiedziała:

- Ten dom jest nawiedzony.

- Dlaczego tak myślisz?

- Jak nieraz przechodziłam obok tego domu widziałam w oknie mężczyznę, który zmarł wiele lat temu - powiedziała Rose.

Wtedy jeszcze nie wierzyłam w takie rzeczy dopóki sama nie doświadczyłam tego na własnej skórze. W dniu Halloween zebrałam grupę przyjaciół na zbieranie cukierków. Ja z Rose byłyśmy przebrane za czarownicę, a nasz kolega Tom za ducha. Miał nałożone na siebie prześcieradło z okularami. Tej nocy nazbieraliśmy mnóstwo cukierków oraz różnego rodzaju czekoladek. Wróciliśmy na ulicę, aby dokończyć zbieranie cukierków. Przechodząc obok wspomnianego wcześniej domu kolega wpadł na głupi pomysł. Żałuje tego, że się na to zgodziłam. Zaproponował nam żeby pójść i zapukać do drzwi. Rose się zgodziła, a ja żeby nie wyjść na tchórza zgodziłam się z nimi pójść. Tom zapukał do drzwi, ale nikt nie odpowiedział.

Zapukał jeszcze raz, ale ponownie nie usłyszał odpowiedzi. Po chwili postanowił, że wejdzie i rozejrzy się po domu. Chwilę później usłyszeliśmy kroki na poddaszu. Pomimo strachu, Tom poszedł sprawdzić skąd dochodzą kroki. Pięć minut później usłyszeliśmy krzyk oraz zobaczyliśmy biegnącego Toma, a za nim goniącego go mężczyznę z nożem. Zaczęliśmy uciekać. Po jakiś 300-stu metrach zobaczyliśmy mężczyznę idącego ulicą. Wołaliśmy o pomoc, ale zamiast nam pomóc zaczął uciekać. Na czas zdążyliśmy się schować u babci w domu. Kilka sekund później ujrzelśmy mężczyznę w oknie, który próbował wejść przez tylne drzwi. Babcia chwyciła za telefon i zadzwoniła na policję. Po ich przyjeździe ujrzeli mężczyznę stojącego na podjeździe. Mężczyzna zaczął uciekać do lasu. Policjanci ruszyli za nim w pościg. Gdy szli dalej w las ujrzeli chatkę. Zajrzeli do środka i zobaczyli czwórkę związanych dzieci, które były zaginione od tygodnia. Udało im się złapać mężczyznę. Okazało się, że to był ten sam mężczyzna, którego koleżanka widziała w oknie. Nie wiem co by się z nami stało, gdybyśmy nie zdążyli uciec na czas. Od tej pory unikam opuszczonych domów oraz zwracam większą uwagę na otoczenie.

Emilia Błaszczak



Czy wiesz, że... - czyli fakty ze świata

Język polski — obok chińskiego, węgierskiego i fińskiego — to jeden z najtrudniejszych do nauki języków świata.

Sprawia to skomplikowana gramatyka z mnóstwem wyjątków oraz szeleszczące zgłoski. Tym bardziej szanujmy polszczyznę i posługujmy się nią poprawnie.



Rój pszczół może generować ładunek elektryczny porównywalny z chmurą burzową.

Badania sugerują, że roje pszczół mogą generować tyle samo lub nawet więcej energii elektrycznej na metr niż chmura burzowa. Naukowcy dokonali tego odkrycia mierząc pola elektryczne w pobliżu rojów pszczół.

Jętka żyje tylko jeden dzień.

Jętka to mały owad z dużymi oczami i małą głową, co upodabnia go nieco do ważki. Na całym świecie występuje ponad dwa tysiące gatunków. Bywają nazywane jętkami jednodniówkami.



W tym roku 25 października nastąpiło częściowe zaćmienie Słońca.

W wielu miejscach w Polsce można było zobaczyć to zjawisko, od 7 lat było ono najgłębsze.

„Zażółć gęślą jaźń” to żartobliwe, najkrótsze zdanie zawierające wszystkie znaki diakrytyczne języka polskiego.

Podane zdanie jest wykorzystywane do sprawdzania obsługi polskiego alfabetu w fontach i programach komputerowych. Zdanie jest poprawne gramatycznie, ale nie przekazuje sensownej treści.

Zęby to jedyna część ciała, która nie może się sama zregenerować.

Na Madagaskarze można spotkać niezwykle ćmy, które żywią się łzami śpiących ptaków.

Aby zrealizować to karkołomne zadanie, posługuje się trąbką w kształcie harpuna.

Prędkość kichnięcia to około 150 km/h.

Mrówki mogą przeżyć upadek z wieżowca.

A to dlatego, że bardzo mało ważą i spadają z niewielką prędkością, ale także posiadają twardy egzoszkielet.

Wenus, by okrążyć Słońce potrzebuje 225 ziemskich dni, a aby wykonać pełen obrót wokół własnej osi 243 ziemskich dni.

Wenusjański dzień jest dłuższy niż wenusjański rok. Wenus obraca się w przeciwną stronę niż reszta planet.

Rośliną, która wydaje najgłośniejsze dźwięki jest *Hura crepitans*.

Pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej. Jej owoce mają kształt torebek i gdy dojrzeją, pękają tak głośno, jak wystrzał z broni palnej.



Opracował Kacper I.

Przewodnik o piłce nożnej dla początkujących



SPORT to poprawa wydolności fizycznej, lepsze krążenie, zmniejszenie masy ciała, lepsze samopoczucie, lepsza jakość snu. Sport uczy pokory i wytrwałości. Ze wszystkich sportów uprawianych na świecie w tym artykule chciałbym

wam bliżej przedstawić zasady w piłkę nożną gdyż jest ona moją pasją od 6 lat.

Piłka nożna to gra zespołowa, w której dwie drużyny starają się zdobyć w określonym czasie jak najwięcej punktów poprzez trafienie piłką do bramki. Na boisku trzeba przestrzegać pewnych zasad:

1) **Rzut różny** - odbywa się gdy piłka przekroczy całym obwodem linię końcową boiska po stronie przeciwnika, a ostatnim zawodnikiem, który jej dotknął, był zawodnik drużyny przeciwnej. Wykonuje się go z pola różnego (małe pole



w kształcie ćwiartki koła, znajdujące się w rogu boiska).

2) **Spalony** - odbywa się gdy zawodnik drużyny atakującej, w momencie podania do niego piłki przez zawodnika z jego drużyny, którą otrzymał zza pleców, znajduje się na połowie boiska przeciwnika i ma przed sobą tylko jednego piłkarza z drużyny przeciwnej (którym niekoniecznie musi być bramkarz). Natomiast sędzia nie odgwiżdże spalonego, gdy wykonywany jest rzut różny, wyrzut piłki z autu lub od bramki, a także w sytuacji, gdy zawodnik otrzyma podanie od

partnera z drużyny który jest przed nim lub od przeciwnika.

3) **Rzut karny** - odbywa się w sytuacji, gdy w polu karnym zostanie sfaulowany zawodnik z drużyny przeciwnej, lub gdy piłkarz z drużyny broniącej dotknie piłkę ręką. Rzut karny wykonywany jest z odległości jedenastu metrów od bramki.

4) **Rzut wolny** – sytuacja, w której po przewinieniu zawodnika, czy też po spalonym sędzia zatrzymuje grę i każe ją wznowić drużynie poszkodowanej z miejsca, w którym popełniono wykroczenie.



Wady i zalety grania w piłkę

Zalety – Emocje, ruch, dobra zabawa, współpraca w drużynie, poprawa kondycji, wyjazdy na mecze i turnieje integracja z rówieśnikami, samodyscyplina.

Wady – Kontuzje.

Piłka nożna jest sportem, który można uprawiać cały rok. Trening zimą hartuje organizm. W okresie jesienno-zimowym należy zadbać o odpowiednie ubranie. Kompletny zestaw odzieży piłkarskiej na zimne dni powinien składać się z koszulki i getrów termoaktywnych, należy pamiętać o bluzie lub kurtce chroniącej przed chłodem lub opadami deszczu oraz czapce, kominie i rękawiczkach.

*Grając w piłkę możemy dobrze spędzić czas, szczególnie na treningach gdzie udoskonala się swoje umiejętności. Chciałbym zachęcić każdego kto lubi piłkę, by zapisał się na treningi. **Taką możliwość daje nam klub znajdujący się w Krzeszowie - KS ROTUNDA.** Każdy może tam zacząć swoją przygodę niezależnie od wieku.*

WOJTEK





Przepis na cynamonki

Składniki:

» Na ciasto

~ 250 ml ciepłego mleka

~ 7 g drożdży w saszetce lub 30g drożdży
świeżych

~ 50g mąki pszennej

~ Szczypta soli

~ 1 jajko

~ 2 żółtka

~ 70g miękkiego masła

» Nadzienie

~ 70 g masła

~ 20g cynamonu w proszku

~ 2 łyżki cukru waniliowego

~ 0,5 szklanki drobnego cukru

~ 0,5 startej skórki z cytryny

» Lukier

~ Sok z cytryny

~ Ok. 0,5



Przygotowanie:

~ Do ciepłego mleka wsyp drożdże suche

wymieszaj i odstaw na 5 minut. Drożdże świeże dokładnie rozetrzyj z łyżeczką cukru ,

następnie dodaj łyżkę mąki oraz 50 ml mleka, wymieszaj i odstaw na 10 min.

~ Mąkę przesiej do miski, dodaj cukier i sól.

Wymieszaj, zrób zagłębienie, wlej w nie mleko z drożdżami . Wszystko wymieszaj

~ Następnie zacznij wyrabiać ciasto dodaj jajko.

Po 5 min dodaj masło i dalej wyrabiaj. Gdy

ciasto będzie gładkie sprężyste odstaw je na

1,5 godz. do wyrośnięcia

~ Po tym czasie rozdziel ciasto na 2 części.

Posmaruj je roztopionym masłem posyp mieszanką cynamonową.

~ Zawień ciasto w roladki i odstaw na 45 min do

wyrośnięcia.

~ Nagrzej piekarnik do 180 stopni C piecz je na

złoty kolor przez 20 min następnie polej je

lukrem.

Klaudia K.

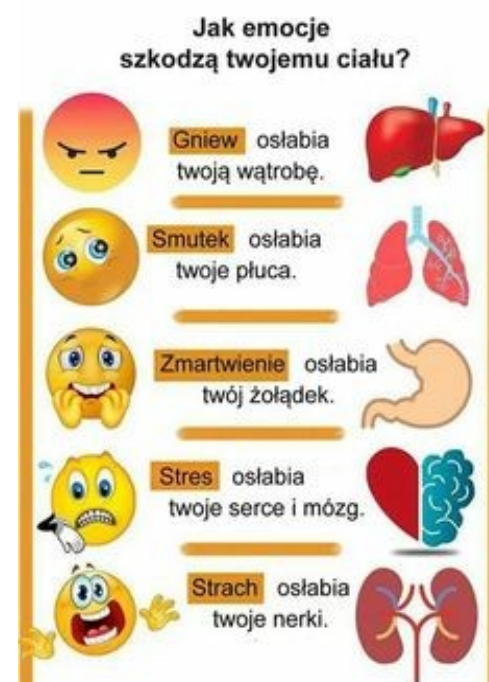
Smacznego!

Jak dbać o zdrowie w okresie jesiennym ?

Jesień to pora roku, podczas której organizm wymaga szczególnej uwagi i opieki. Wiatr, deszcz, zmienne i niskie temperatury sprawiają, że pojawia się osłabienie i spada odporność. Dodatkowo w okresie tym każdy organizm narażony jest na częstszy kontakt z bakteriami i wirusami. Poniżej przedstawiam na co szczególnie trzeba zwrócić uwagę. 😊



1. **Odpowiedni ubiór (stosowny do pogody)!**
2. **Ruch i hartowanie!** Pobudza układ odpornościowy, a także wpływa korzystnie na wydolność oddechową.
3. **Prawidłowe nawodnienie!** Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania całego ustroju. Wybieraj średnio i wysoko zmineralizowaną wodę. Możesz ją wzbogacić o dodatek soku z cytryny i świeżego imbiru.
4. **Jedz świeże warzywa i owoce!** Świeże warzywa to źródło nie tylko dużej ilości witaminy C, ale także ogromna dawka składników antyoksydacyjnych.
5. **Dbaj o mikroflorę!** Kiszonki dbają o prawidłową mikroflorę jelit, która warunkuje odporność i prawidłowe przyswajanie składników odżywczych. Kiszona kapusta zawiera jednocześnie sporą dawkę witaminy C.
6. **Dostarczaj odpowiedniej ilości kwasów omega-3!** Mają działanie przeciwzapalne, wzmacniające i wspomagające regenerację.
7. **Sen!** Pamiętaj! Kładź się spać codziennie w podobnych godzinach. Długość minimalna powinna wynosić siedem godzin, a maksymalna dziewięć godzin na dobę.



8. Ogranicz cukier i fast foody!
9. Zadbaj o odpowiednią podaż witaminy D!

Opracował: Kacper I.

W jesienne wieczory zachęcamy do sięgnięcia po książkę ☺

DOSTARCZA WIEDZĘ
ORAZ DAJE DOSTĘP DO
INFORMACJI.

ZALETY CZYTANIA KSIĄŻEK



UCZY POPRAWNEGO JĘZYKA,
ROZWIJA ZASÓB SŁÓW,
DAJE SWOBODĘ W MÓWIENIU
I PISANIU.

UŁATWIA NAUKĘ.



JEST ROZRYWKĄ, KTÓRA
POZWALA ZRELAKSOWAĆ
SIĘ I ODSZTRESOWAĆ.



???

ĆWICZY PAMIĘĆ I STYMULUJE MÓZG.



SKŁANIA DO MYŚLENIA LOGICZNEGO
I PRZYZYKOWO - SKUTKOWEGO.



POBUDZA WYOBRAŹNIĘ,
KREATYWNOSĆ I POPRAWIA
KONCENTRACJĘ.



STREFA WSPIERANIA ROZWOJU



Wydanie przygotowali:

Kacper Iskrzak

Amelia Żuraw

Andrzej Dechnik

Wojciech Szwedo

Emilia Błaszczak

Klaudia Karp

Krystian Dziedzic

Opiekun redakcji:

Sylwia Gaweł