Szkoła Podstawowa w Gąsocinie

# Uczniak

Numer 44 Czerwiec 2022 r.

Kwartalnik redagowany przez uczniów
Szkoły Podstawowej w Gąsocinie

**Spis treści** **str.**

***Co w szkole piszczy?***
Wakacyjne życzenia 1
Inicjatywy SU 2

***Kącik zdrowotny***
Odżywianie na szóstkę 3,4
Wakacyjne przekąski 5

***Kącik czytelnika***
Książka na lato 6

***Poradnik***
Bezpieczne wakacje 7
Wakacje z pupilem 8

***Wspomnień czar***
Wspomnienia ósmoklasistów 9

***Z ostatniej strony***
Znajdź różnicę, pokoloruj 10




# Wakacyjne życzenia

*„A teraz już czas*
*zaprosić wszystkich Was*
*na zasłużony odpoczynek*
*w lasach, w górach, nad jeziorami,*
*na wędrówki z plecakami.*
*Wakacje to zielony las*
*kwitnące akacje i słoneczny blask"*

Serdecznie życzymy, aby nachodzące wakacje były ciekawe, radosne, słoneczne i bezpieczne, abyście poznawali wiele ciekawych miejsc i zawierali nowe przyjaźnie. Życzymy, by wakacje były czasem efektywnego wypoczynku, byście nabrali sił i zapału do pracy w nowym roku szkolnym.

Dyrekcja, Rada Pedagogiczna,
oraz pracownicy
Szkoły Podstawowej w Gąsocinie

CO W SZKOLE PISZCZY?

AKTUALNOŚCI I WAŻNE TEMATY

# Samorząd Uczniowski

Samorząd Uczniowski aktywnie współdziałał z Dyrekcją i gronem pedagogicznym. Jego głównym celem było kształtowanie wśród uczniów demokratycznych norm współżycia i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz klasy i szkoły. Zrealizowano wiele przedsięwzięć, które wynikały z planu pracy Samorządu Uczniowskiego. Wszelkie działania miały na celu uatrakcyjnienie życia szkolnego oraz zagospodarowanie uczniom wolnego czasu. Samorząd prowadził działalność reprezentacyjną i charytatywną.

W tym półroczu Samorząd Uczniowski skupiał się głównie na potrzebach uczniów, które zgłaszali i które były dokładnie rozpatrywane.

Sprawa, która była najczęściej poruszana to automat z żywnością. Sprzedawane są w nim głównie przekąski, które mogą zakupić uczniowie, nauczyciele oraz wszyscy, którzy wyrażą takie chęci. O automacie była mowa już bardzo dawno, ponieważ ( jak przemawiały argumenty uczniów) znacznie ułatwiłoby to kupowanie rzeczy do szkoły. Wszyscy, którzy nie zdążyli wejść do sklepu albo najzwyczajniej w świecie zapomnieli o drugim śniadaniu, mieliby możliwość kupienia sobie czegoś do picia lub do zjedzenia. Po konsultacjach z panią dyrektor taki automat został w szkole postawiony. Cieszy się dużą popularnością. Dziękujemy!

Jednak największym zainteresowaniem cieszyło się wydarzenie, które miało miejsce 25 kwietnia 2022r., a był to „Dzień bez plecaka”. Na czym polegał? Uczniowie tego dnia przychodzili do szkoły zgodnie z planem lekcyjnym, ale zamiast standardowego szkolnego plecaka, swoje rzeczy pakowali w różne inne przedmioty. Najważniejsze było, aby tego dnia „nieszablonowy szkolny plecak” jak najbardziej wyróżniał się. Uczniowie wykazali się niesamowitą pomysłowością i wyobraźnią. Tego dnia pojawiły się:

- nosidełka dla dzieci;
- wiaderka;
- kosze wiklinowe;
- worki/kosze na śmieci ;
- wózki dla lalek;
- wózki sklepowe;
- odkurzacze;
- i o dziwo nawet opony samochodowe.






W ramach działalności Samorządu Uczniowskiego zrealizowano również następujące działania:

- wyjście na cmentarz parafialny w Gąsocinie w celu odwiedzenia miejsca pamięci narodowej – grobu zasłużonego dla Ojczyzny weterana spod Monte Cassino Pawła Małaczyńskiego;
- włączenie się do akcji Paczka na Kresy, której celem było szerzenie idei pomocy Polakom żyjącym na terenie Kresów Wschodnich Rzeczypospolitej. W ramach akcji Paczka na Kresy zorganizowano zbiórkę darów dla rodzin żyjących na Kresach.
- przyłączenie się do akcji pomocy Ukrainie: systematyczne przekazywanie najpotrzebniejszych rzeczy dla obywateli Ukrainy, poszkodowanych w wyniku konfliktu zbrojnego,
- współorganizacja Szkolnego Dnia Sportu i Dnia Dziecka.

SU wraz opiekunami



# Kącik zdrowotny

## Odżywianie na szóstkę, czyli 6 sposobów na niemarnowanie żywności!

Zdrowe odżywianie to slogan, który znamy nie od dziś. Znamy, ale czy naprawdę wykorzystujemy w codziennym życiu? Pomyśl, na jaką ocenę zasługuje twój sposób odżywiania? Odpowiedź na to pytanie uzyskasz po zapoznaniu się z poniższymi zasadami. Za każdą, którą już wdrożyłeś w swoje życie, przyznaj sobie 1 punkt. Wszystko jasne? No to zaczynamy!

**Zasada 1. Układaj jadłospisy**

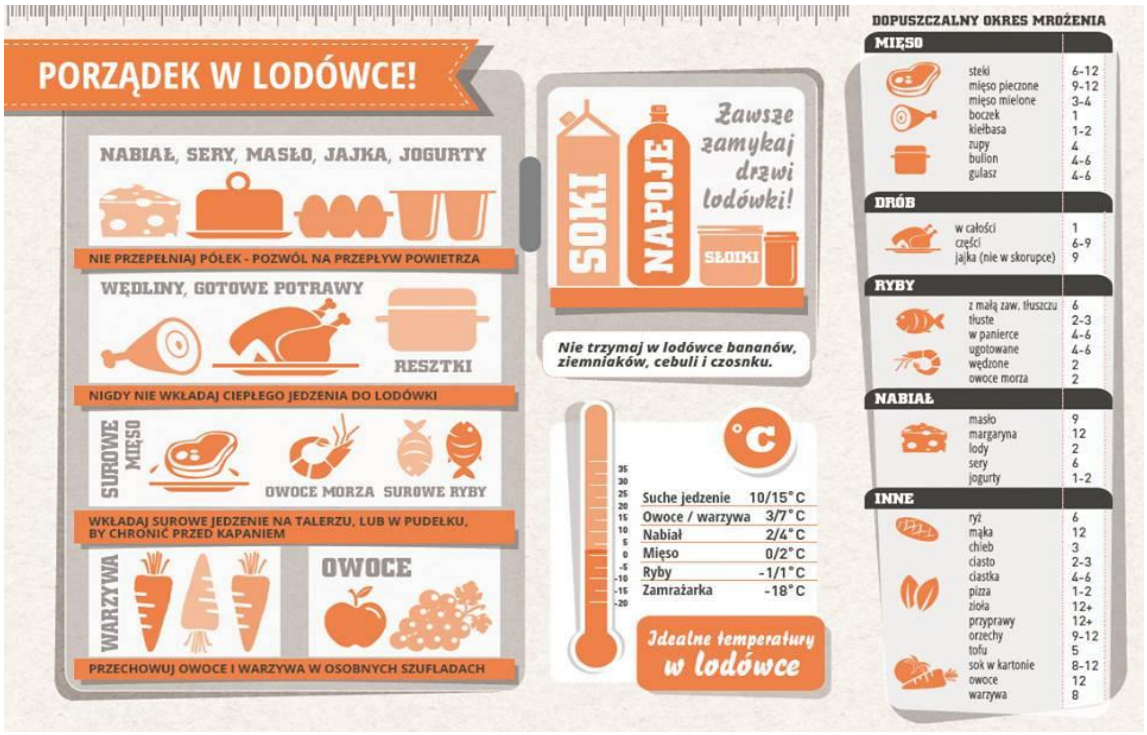
Układaj jadłospisy z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem. Wdrożenie tej zasady przez miesiąc pozwoli w sposób zorganizowany przygotować posiłki na kolejne dni. Opracowane jadłospisy można wykorzystywać w kolejnych miesiącach, nieznacznie je modyfikując.

**Zasada 2. Sporządzaj listę zakupów**

Przed wyruszeniem na zakupy zaopatrz się w listę produktów sporządzoną na podstawie opracowanego menu oraz zawartości lodówki, szafek i spiżarni. Dzięki temu zaoszczędzisz czas w sklepie, a twoje zakupy będą rozważne i ograniczone do produktów rzeczywiście niezbędnych.

**Zasada 3. Sposoby przechowywania żywności**

Przechowuj zakupione produkty w odpowiednich warunkach - zapewni to wydłużenie okresu przydatności do spożycia oraz wpłynie na wartość odżywczą produktów. Nie wiesz, jakie rozmieszczenie produktów w lodówce jest właściwe? Nie martw się! Odpowiedź na to pytanie zawarta jest na poniższym schemacie.




Źródło:https://www.garneczki.pl/blog/przechowywanie-zywnosci-w-lodowce/

Produkty zbożowe nie wymagają przechowywania w warunkach chłodniczych. Najlepiej je trzymać w szafkach kuchennych zapakowane w szklane pojemniki. Egzotycznych owoców, roślin strączkowych, pomidorów, ogórków i cukinii również nie należy przechowywać w warunkach chłodniczych.

Po odpowiednim rozmieszczeniu produktów przechodzimy do zaproponowania sposobów na wykorzystanie nadmiaru przygotowanego lub zakupionego jedzenia.

**Zasada 4. Metody zagospodarowania nadmiaru żywności**

Nadmiar zakupionego lub przygotowanego jedzenia przetwarzaj, a nie wyrzucaj! Najprostsze metody zagospodarowania nadmiaru żywności to mrożenie i wekowanie. Przedłużają one trwałość i pozwalają na zachowanie walorów odżywczych. Dobrymi sposobami na wykorzystywanie pozostałości z przygotowanych posiłków jest powtórne ich przetworzenie np.:

- ugotowane ziemniaki przeznaczamy na wykonanie klusek kopytek, śląskich, pierogów ruskich, pączków z ziemniakami, knedli, pyz;
- nadmiar makaronu zużywamy na zapiekanki, lasagne, kluski z serem i śmietaną, zasmażany makaron i kluski z mlekiem;
- ryż przerabiamy na budyń, wykorzystujemy do leczo, dodajemy do gołąbków i kotletów, faszerujemy warzywa (paprykę, cukinię);
- suche pieczywo przerabiamy na tosty, bułkę tartą, grzanki, zapiekankę z czerstwego chleba, zupę chlebową, knedle z czerstwych bułek i kwas chlebowy;
- gotowane mięso wykorzystujemy do pierogów i krokietów mięsnych, galaretek, past, pasztetów, sałatek;
- przejrzałe owoce przerabiamy na soki, dodajemy do ciast, robimy smoothie i koktajle;
- z warzyw robimy pastę warzywną, sałatki, zupę krem, podsmażane warzywa, zapiekanki itp.

Dodatkowe sposoby na wykorzystanie nadwyżki jedzenia pozostawiamy Waszej kreatywności i liczmy na dopisanie kilku propozycji do naszego szkolnego elementarza niemarnowania żywności.

**Zasada 5. Dziel się żywnością z innymi**

Dziel się żywnością z innymi! Nadmiarem śniadania możesz poczęstować koleżankę lub kolegę. Dania nie spożyte podczas większej uroczystości możesz wykorzystać, organizując spotkanie dla rodziny lub sąsiadów, zaprosić na obiad znajomych. Proponujemy także, aby zamiast na kompostownik żywność trafiała do powstających jadłodzielni, gdzie za darmo można poczęstować się lub wymienić posiłkiem.

**Zasada 6. Czytaj etykiety**

Czytaj etykiety! Unikniesz w ten sposób zakupienia produktów z krótkim terminem przydatności do spożycia lub zawierającym substancje, na które jesteś uczulony.

Z naszej strony to wszystko. Zlicz teraz swoje punkty. Jeśli nie uzyskałeś sześciu, nie martw się, jeszcze zdążysz poprawić swoją ocenę. Musisz tylko wdrożyć nasze zasady niemarnowania żywności już dziś. Mamy nadzieję, że to zrobisz i dzięki temu kolejne porcje żywności nie trafią na śmietnik, a niechlubne statystyki marnowania żywności zmaleją o kilka procent. Do dzieła! Powodzenia!

Koło Promocji Zdrowia

# Przekąski na wakacyjne dni

W lato przy wysokiej temperaturze mamy ochotę na zjedzenie lub wypicie czegoś zimnego. I warto poświęcić chwilkę czasu i przygotować pyszną lemoniadę i przysmak jogurtowy. Przepisy zamieszczam poniżej i życzę smacznego.

## LEMONIADA

**SKŁADNIKI**

- 1-2 szklanki drobnego cukru;
- 3-4 szklanki wody;
- 5 cytryn;
- 1L wody gazowanej.



**Opcjonalnie do podania:**

- plasterki cytryny;
- plasterki truskawek;
- kilka listków mięty ;
- kostki lodu.

**PRZYGOTOWANIE**

Aby zrobić lemoniadę, najpierw wyciskamy sok z cytryn. Następnie cukier podgrzewamy z 3 lub 4 szklankami wody do chwili połączenia składników i mieszamy z sokiem z cytryn. Sok z cytryn wraz z cukrem przelewamy do dzbanka i dodajemy 1L wody gazowanej. Na koniec według uznania możemy dodać plasterki cytryny/truskawek, miętę, a także kostki lodu.

Fajną zdrową przekąską będzie jagodowy przysmak. Idealny na ciepłe dni i bardzo szybki do zrobienia. Jedynym minusem jest dłuższy czas oczekiwania. Dla niecierpliwych może być nużący, jednak warty rezultatów.

**SKŁADNIKI**

- 2 szklanki jogurtu greckiego;
- 1 szklanka miodu.



**Dodatki:**

- 50g posiekanej gorzkiej czekolady;
- 125g jagód ;
- 1-2 szklanki posiekanych migdałów.

**PRZYGOTOWANIE**

Wymieszaj jogurt i miód aż do jednolitego połączenia. Wylej na tacę wyłożoną papierem i rozprowadź na równą grubość. Posyp dodatkami i wstaw do zamrażarki na co najmniej 3 godziny.

Już niedługo rozpocznie się sezon na różne owoce, warto to wykorzysta. Jednak zanim to nastąpi polecam orzeźwiające owocowe smoothie.

**SKŁADNIKI**

- 1 mrożony banan;
- 1 szklanka mrożonych jagód;
- ¼ szklanki płatków owsianych;
- ¼ szklanki nasion chia;
- 1 szklanka mleka migdałowego.



**PRZYGOTOWANIE**

Zmiksuj wszystko w blenderze, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj trochę zimnej wody, jeśli jest zbyt gęste.

Możecie także zmiksować różne świeże owoce i wypić zdrowy koktajl. Jednak świeże owoce najlepiej smakują bez przetwarzania. Po prostu umyjcie je i zjedzcie. Na zdrowie!

Mam nadzieję, że w swoim letnim jadłospisie uda Wam się umieścić moje pomysły na zdrowe przekąski i zaproponowane przez emnie przepisy wykorzystacie. Powodzenia i Smacznego!

W. Ślesik, VIIIA

# Kącik czytelnika

W letnie, leniwe dni kiedy odpoczywamy od sportowych aktywności, zachęcamy do leżakowania z pasją. W mojej ocenie cudownym sposobem spędzania czasu jest czytanie książek. Oto kilka propozycji dla zainteresowanych:

**„Ja, diablica” – Katarzyna Berenika Miszczuk.**




Książka jest pierwszym tomem opowieści o losach Wiktorii Biankowskiej, która po śmierci trafia do piekła, zamieszkuje w Los Diablos i dostaje posadę diablicy. Jednak dziewczyna nie może pogodzić się z tym, że mimo dobrego życia nie dostała się do nieba. W książce nie braknie śmiesznych sytuacji i znanych postaci np. Lucyfer, Kleopatra. Aby dowiedzieć się, dlaczego Wiktoria trafiła do piekła i dlaczego stanowi problem dla Lucyfera, zachęcam do przeczytania książki. A potem kolejnych trzech...




**,,Jaga” - Katarzyna Berenika Miszczuk.**

Kolejna książka Miszczuk, którą warto przeczytać niezależnie od wieku. Akcja toczy się we współczesności, lecz pokazuje, jak wyglądałby nasz świat, gdyby w 966 roku Mieszko I nie przyjął chrztu. Poza tym opowiada historię Jarogniewy, która po śmierci babci obejmuje posadę szeptuchy. Nie wszystko idzie jednak zgodnie z planem. Jaga musi zdobyć zaufanie mieszkańców wsi, a na dodatek w okolicy zaczynają pojawiać się stwory z wierzeń słowiańskich. Gorąco zachęcam do przeczytania tej książki, aby dowiedzieć się, jak Jaga została Babą Jagą...

**„Opowiem o tobie gwiazdom” – Edyta Prusinowska**.




Książka ta jest opowieścią o młodych ludziach, którzy z determinacją dążą do odnalezienia swojego szczęścia. Główna bohaterka – Astrid - po śmierci siostry wraz z przyjacielem i nowo poznanym kolegą wyrusza w podróż, aby zostawić za sobą przeszłość. Wspólnie spędzany czas i wiele niespodziewanych sytuacji zbliża do siebie trójkę nastolatków, co sprawia, że książka staje się coraz bardziej ciekawa.

M. Dziewiątkowska, VIIIa

# Poradnik

Wakacje to długo wyczekiwany przez nas czas odpoczynku, relaksu, zabawy i oderwania się od szkolnych obowiązków. Wielu z nas spędzi ten okres na wyjazdach z rodzicami po Polsce i za granicą, a także na zorganizowanych obozach sportowych, harcerskich, tanecznych itp.

Często wakacyjna pora jest wypełniona po brzegi różnymi aktywnościami. Podczas letnich wyjazdów wybieramy różne kierunki – jedni lubią plażowanie lub sporty wodne, natomiast inni wędrówki górskie i związane z tym wyzwania.

Niezależnie od tego, gdzie spędzimy ten błogi, wolny czas, powinniśmy zachować podstawowe zasady bezpieczeństwa, ponieważ niesie on za sobą też zagrożenia. Oto kilka rad, dzięki którym ten czas będzie bezpieczny:

- przed wyjściem na słońce używaj kremu z filtrem, aby uniknąć poparzeń słonecznych;
- korzystaj ze strzeżonych kąpielisk wodnych, plaż miejskich i morskich, które są przeznaczone do użytku;
- zwracaj uwagę na to, jaka flaga została wywieszona przez ratownika, ponieważ od tego zależne jest, czy możesz wejść do wody;
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku lub, gdy twoje ciało jest bardzo rozgrzane;
- nie skacz „na główkę” i nie przeceniaj swoich umiejętności, ponieważ może się to skończyć tragicznie;
- jeśli planujesz długą trasę rowerową, sprawdź sprawność roweru oraz alerty pogodowe; w razie wichury lub burzy nie zatrzymuj się pod drzewami;
- przy dużych upałach nawadniaj organizm, między godziną 15-18 staraj się nie przebywać w pełnym słońcu;
- wychodząc na górskie wędrówki, sprawdź prognozę pogody;
- pamiętaj o ryzyku gwałtownych zmian pogody w górach, przygotuj odpowiednie ubrania np. kurtkę przeciwdeszczową, czapkę z daszkiem;
- idąc w góry, poinformuj kogoś o swoim wyjściu, np. gospodarza, u którego się zatrzymałaś/eś;
- przygotuj prowiant i wodę przed wyjściem;
- gdy widzisz zbliżającą się burzę, natychmiast wracaj ze szlaku.




**Życie mamy tylko jedno!**

**Uważajmy na to, co robimy, bo nierozsądne zachowanie może zaważyć nad naszym losem.**

# Wakacje z pupilem

Zbliża się długo wyczekiwany przez wszystkich czas – wakacje. Chociaż pogoda nie zawsze dopisuje, większość z nas zapewne już planuje albo nawet już wie, dokąd pojedzie. Może będą to góry albo morze? Wielu też jednak posiada wszelkiego rodzaju zwierzęta, o których nie należy zapominać nawet w lato. Może poniższe wskazówki pomogą choć trochę rozwiązać ten coroczny problem.

1. Pierwszym wyjściem, które zapewne jest najczęściej wykorzystywane, jest zostawianie naszych milusińskich u dziadków, cioci, wujka lub innych członków rodziny. Jest to oczywiście dobre i najłatwiejsze posunięcie, warto jednak przed wyjazdem zawsze dać „chwilowemu" opiekunowi wskazówki, co lubi nasz pupil i jak się nim prawidłowo opiekować. Wtedy opieka nad nim będzie znacznie mniej kłopotliwa, a nasze zwierzątko łatwiej zniesie rozłąkę z nami.

2. Drugim wyjściem jest takie zorganizowanie naszego wakacyjnego wypoczynku, aby mógł nam na nim towarzyszyć nasz pupil. Wtedy przed wyjazdem należy zawsze sprawdzić, czy hotel, w którym się zatrzymujemy, pozwala na wprowadzanie do niego zwierząt. Jeśli wyjeżdżamy nad morze, zobaczmy, jakie zasady obowiązują na najbliższej plaży. W górach pamiętajmy, że w Polsce jest niewiele Parków Narodowych, które pozwalają na wprowadzanie do nich psów. Na przykład do Ojcowskiego Parku Narodowego można wejść z czworonogiem, lecz tylko mając go na smyczy.

3. Trzecim, mniej rozpowszechnionym wyjściem, są hotele dla psów. Są to ośrodki, w których możemy pozostawić naszych pupilów np. na okres wakacji, a onI będą mieli zapewnioną całodobową opiekę. Najbliższe takie hotele znajdują się w Warszawie. Nie jest to jednak najtańsze rozwiązanie. Cena za dobę zależy od wielkości zwierzęcia. Za psa do 20 kg trzeba zapłacić co najmniej 45 zł. Wyjeżdżając więc na tydzień, trzeba odłożyć ponad 300 złotych na samą opiekę dla czworonoga.

Jak widać istnieje wiele rozwiązań na wakacje z czy też bez pupila. Najgorszym możliwym wyjściem i zupełnie, jak widać powyżej, zakazanym, jest porzucenie czworonoga lub oddanie go do schroniska tylko po to, by przez te dwa miesiące kupić parę magnesików na lodówkę z miejsc, w których byliśmy, kosztem naszej międzygatunkowej przyjaźni.



K. Metera, VIIIb

# Wspomnień czar

W ciągu ośmiu lat naszego szkolnego życia wiele się wydarzyło. Oto tylko niektóre wspomnienia ósmoklasistów, które najbardziej zapadły im w pamięć.

Pamiętam, jak były mikołajki i chłopaki nielegalnie poszli do sklepu. Pamiętam również, jak pan podczas wycieczki rowerowej pompował mi rower, bo zeszło powietrze z koła i nie mogłam wrócić do domu.



Maria Dziewiątkowska

Pamiętam fałszywy alarm bombowy.

Bartosz Wroński



Nigdy nie zapomnę prób wspaniałego poloneza.



Wiktoria Ślesik

Pamiętam podbieranie papieru toaletowego z pokoi koleżanek na wycieczce.



Martyna Kacprzak

Pamiętam wycieczkową bitwę na poduszki z panią podczas „zielonej szkoły".



Zuzanna Jończyk

Pamiętam, jak miałam stłuczkę z drzwiami i rozbiłam sobie nos, a za drugim razem uczeń z czwartej klasy uderzył mnie drzwiami i miałam rozbitą głowę.



Alicja Michalak

Pamiętam, jak Marcin odebrał mój telefon od mojej mamy i powiedział, że palę papierosy w łazience (co oczywiście nie było prawdą).



Karolina Metera

Pamiętam podpalony śmietnik, wybitą szybę w bibliotece i zalaną toaletę.

Jakub Ostrzyniewski

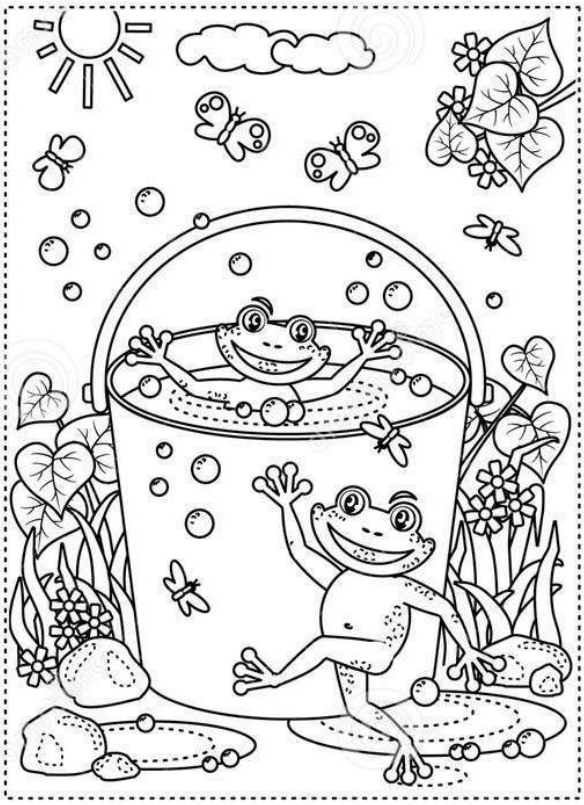


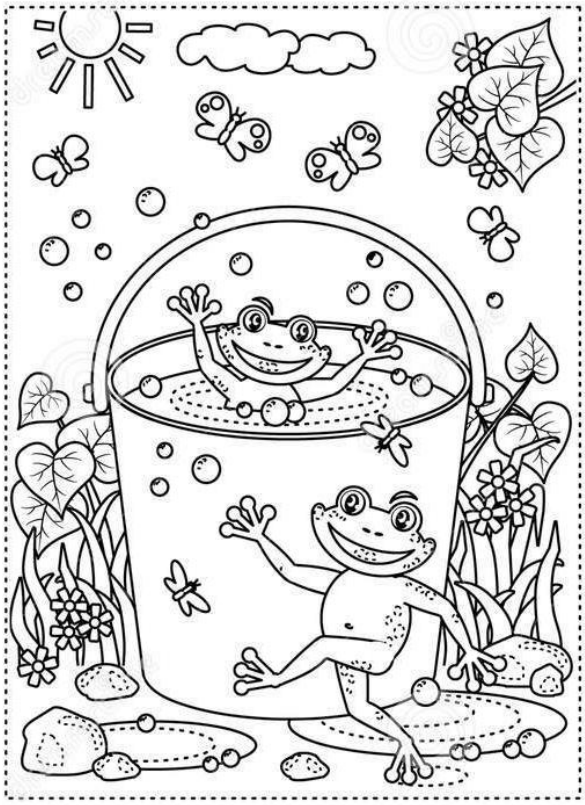
Maria Janiec, VIIIa

GĄSOCIN Uczniak Numer 44 Czerwiec 2022 r.

# Z ostatniej strony

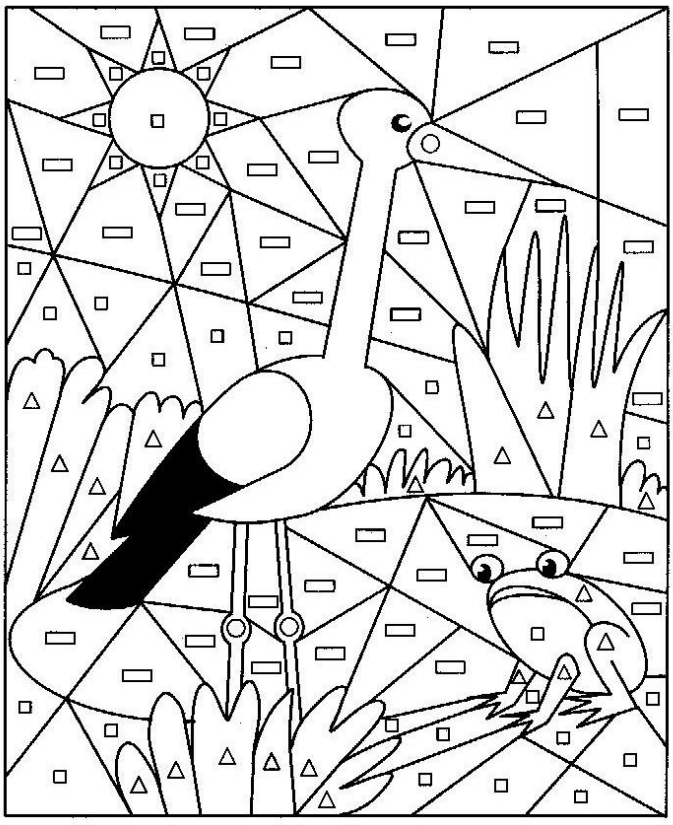
1. Znajdź różnice





2. Pokoloruj według opisu






WAKACJE !!!

**SZKOŁA PODSTAWOWA W GĄSOCINIE**
**Tel. (023) 6714342, UL. BŁOTNA 12; 06 – 440 GĄSOCIN; sp.gasocin.edupage.org**
ZESPÓŁ REDAKCYJNY– UCZNIOWIE KLAS VII i VIII ORAZ NAUCZYCIELE – B. MAJEWSKA, E. ŻEBROWSKA, A.KWASIBORSKI