PISMAK

WYDANIE 3- STYCZEŃ, LUTY 2023

BAL KARNAWAŁOWY W NASZEJ SZKOLE

Tegoroczny bal karnawałowy w Szkole Podstawowej im. Armii Krajowej w Jabłonnie odbył się 12 stycznia. U najmłodszych uczniów naszej szkoły wzbudził on wiele radości. Odświętnie udekorowana kolorowymi balonami sala gimnastyczna stworzyła inspirujący do zabawy klimat, zmieniła się w salę balową. Rodzice zadbali o wspaniałe stroje i przebrania dzieci , które umożliwiły wcielenie się w ulubione postaci. Kostiumy budziły zaskoczenie i zachwyt. Prowadzący animatorzy zachęcali do tańca przy skocznej muzyce, którą dzieci dobrze znały, a czasem nawet wtórowały jej, głośno śpiewając. Wszyscy świetnie się bawili. W przerwie zostały wykonane pamiątkowe zdjęcia grupowe. Uczniowie klas starszych również wykazali się pomysłowością w zakresie strojów. Wszyscy świetnie się bawili.

KOCHANA BABCIU, KOCHANY DZIADKU

Z okazji Dnia Babci i Dziadka uczniowie należący do grupy Scholi Magnificat i Bielanek pod opieką s. Anny wystąpili z akademią pt: „O Babci i Dziadku słów kilka" najpierw dla seniorów w Domu Opieki w Jabłonnie, a następnie w Kościele Parafialnym, pięknie reprezentując naszą szkołę. Poprzez wiersze, piosenki i taniec dzieci wyraziły wdzięczność wszystkim Babciom i Dziadkom, złożyły im życzenia z okazji ich święta. Seniorom w Domu Opieki wręczyły również laurki wykonane własnoręcznie przez siebie. Dziękujemy Artystom za przygotowanie programu, a także rodzicom za wszelką pomoc i wspaniałą współpracę.

WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY GRA

Kochani!!!

Dzięki Waszemu wsparciu kolejny raz mogliśmy uczestniczyć w tak wielkim wydarzeniu jakim jest Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, udało się zebrać 2700 zł ❤️😍❤️

Bardzo dziękujemy Wszystkim za wsparcie i okazaną pomoc ❤️❤️❤️

W przyszłym roku idziemy po więcej... !!!❤️

2 lutego
Dzień Pozytywnego Myślenia

Zapisz sobie w sercu, że każdy dzień jest najlepszym dniem w roku.

Ralph Waldo Emerson

Horoskop

Wodnik (20.01-18.02) - Możliwe, że ukończysz ten rok szkolny z czerwonym paskiem.

Ryby (19.02-20.03) - Poświęć więcej czasu dla przedmiotów ścisłych.

Baran (21.03-19.04) - Uwaga! Jeśli nie chcesz powtarzać klasy, przyłóż się do nauki.

Byk (20.04-20.05) - Na koniec roku czeka Cię jakieś osiągnięcie sportowe.

Bliźnięta (21.05-20.06) - Będziesz miał/a jeszcze lepsze oceny, niż w poprzednim roku.

Rak (21.06-22.07) - Ze względu na zdrowie możliwe, że będziesz miał/a przerwę od szkoły.

Lew (23.07-22.08) - Weź udział w kilku konkursach szkolnych, a wyjdzie Ci to na dobre.

Panna (23.08-22.09) - Postaraj się nie opuszczać więcej dni szkoły.

Waga (23.09-22.10) - Jak trochę odpuścisz tej nauki, to nic się nie stanie.

Skorpion (23.10-21.11) - Zwróć większą uwagę na angielski.

Strzelec (22.11-21.12) - Twoje marzenie do końca roku szkolnego, może się spełnić, ale musisz się o to bardziej postarać.

Koziorożec (22.12-19.01) - Do końca marca, będziesz dostawał/a dobre oceny, ale musisz poświęcić więcej czasu na naukę.

PRZEPIS NA FAWORKI

Zgodnie ze staropolskim obyczajem karnawał to czas smażenia pączków i faworków. Smaży się je także w Tłusty Czwartek. Faworki z tego przepisu są delikatne i kruche. Przygotowuje się je z ciasta śmietanowego, zbijanego, a smaży jak pączki na głębokim tłuszczu.

Składniki:

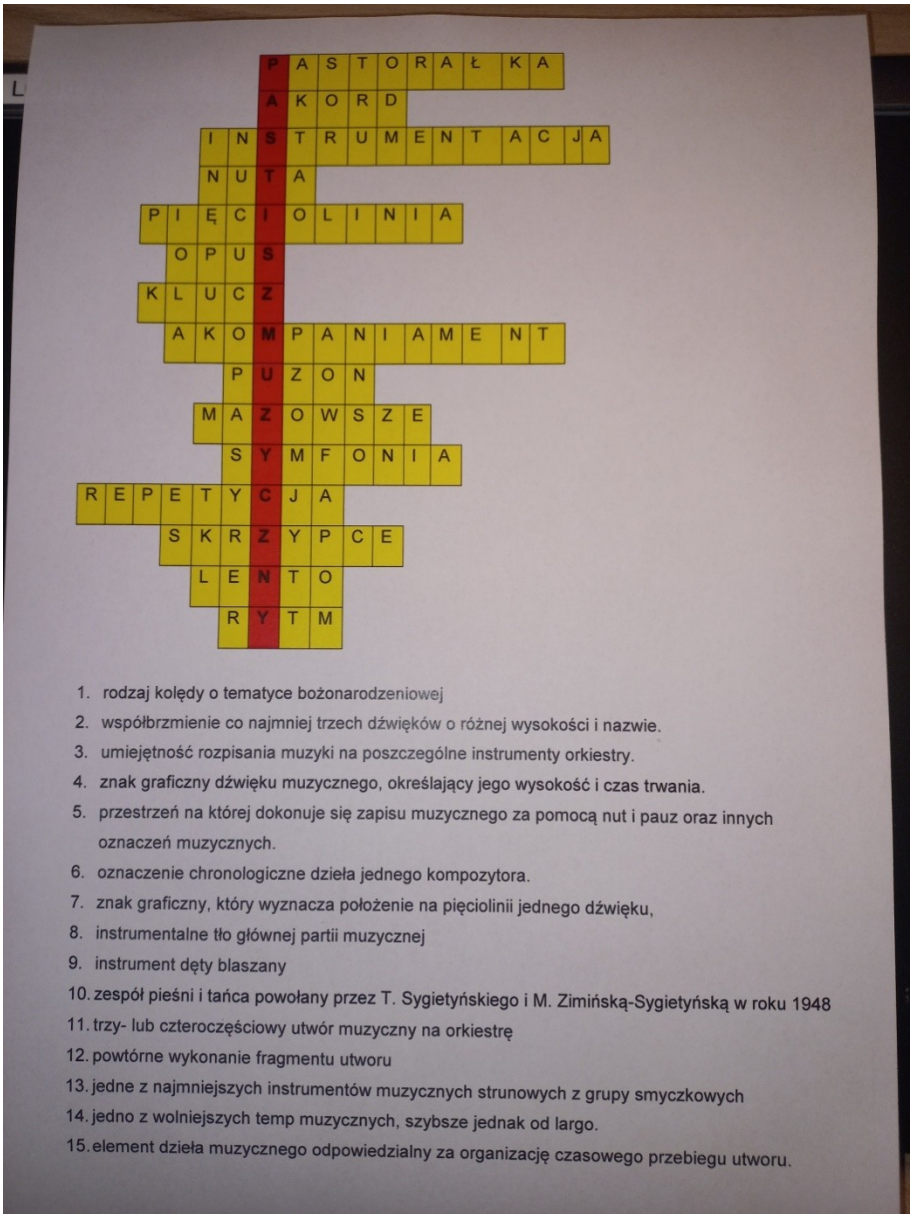
- 2 szklanki mąki pszennej (=300g)
- 4 żółtka
- 1 łyżka octu 6%
- ½ łyżeczki cukru
- ½ łyżeczki soli
- ok. 5 łyżek gęstej, kwaśniej śmietany
- olej lub smalec do smażenia
- cukier puder do posypania

Sposób przygotowania:

1. Mąkę wymieszać z cukrem i solą. Dodać żółtka, ocet i śmietanę. Zagnieść na jednolitą masę. Następnie przełożyć ciasto na blat i zbijać drewnianym wałkiem ok. 10- 15 minut. (Należy uderzać wałkiem w ciasto rozpłaszczając je, po czym ponownie zwinąć i znów zbijać wałkiem. Dzięki zbijaniu ciasto będzie jednolite, elastyczne, a po usmażeniu kruche i z dużą ilością bąbelków).

2. Ciasto rozwałkować porcjami cieniutko na blacie posypanym lekko mąką. (Ważne jest, aby blat podsypywać, jak najmniejszą ilością mąki. Ciasto oczekujące na rozwałkowanie należy przykryć ściereczką, żeby nie obsychało). Ciasto pokroić najpierw na paski o szerokości ok. 3- 4 cm, następnie na prostokąty lub równoległoboki o długości ok. 9- 10 cm. Każdy kawałek naciąć w środku i przez nacięcie przeciągnąć jeden koniec.

CIEKAWY SPOSÓB NA UTRWALANIE WIADOMOŚCI Z MUZYKI



Kuba Zacharzyński

ZIMA

W małym domku na skraju lasu mieszkała Pani Zima. Tego poranka obudziła się wcześniej niż zwykle. Nie mogła doczekać się przystrajania lasu na zimę. Wstała więc szybko i ubrała się w najpiękniejszą suknię jaką miała w szafie. Suknia ta była utkana ze śniegu, wysadzana lodowymi kryształami i przystrojona białą koronką. Zjadła śniadanie, na które przyrządziła sobie śnieżną owsiankę i lodowe kakao ze śnieżynkami, a następnie zabrała się do pracy. Rozwieszała na drzewach girlandy sopelków, przykrywała kwiaty i trawy białą kołderką ze śniegu, malowała na oknach przepiękne obrazy i usypywała górki ze śniegu aby dzieci miały gdzie zjeżdżać na saneczkach. Kiedy wszystko było już skończone Zima usiadła na zaśnieżonej ławeczce przyglądając się dzieciom, które przybiegały ze wszystkich storn aby przejechać się na nartach, ulepić bałwana lub pojeździć na łyżwach. Pomyślała sobie wtedy, że i ona mogłaby nauczyć się jeździć na nartach. Poszła więc do borsuka, ponieważ nie od dziś było wiadomo, że jest w tej dziedzinie najlepszy w całym lesie. Zapukała, chwilę później otworzyły się drzwi i stanął w nich borsuk w samej osobie. Wyjaśniła mu po co do niego przyszła i zapytała czy mógłby pożyczyć jej narty. Borsuk bardzo zadowolony zgodził się na wszystko i niedługo potem szli już na górkę z nartami pod pachą. Po długich staraniach udało się jej stanąć, a na dodatek zjechać na nartach z górki ani razu nie przewracając się. Była z siebie bardzo dumna. Podziękowała borsukowi i zadowolona stwierdziła, że już wie, co będzie robiła przez resztę zimy.

Alicja Kaczyńska 7b

Nie jeźdź na łyżwach po kruchym lodzie,
Bo w lodowatej skąpiesz się wodzie.

Sanki, narty, śnieżki? Szalej!

Lecz od jezdni jak najdalej!

Czy na lodzie, czy na stoku
Nie przeszkadzaj! Przechodź z boku!

Gdy samochód ciągnie sanie,
Zaraz się coś złego stanie.

KĄCIK MATEMATYCZNY

Redakcja Pismaka przygotowała matematyczne zadania dla umysłów ścisłych. Zachęcamy do rozwiązania dziewięciu zamieszczonych poniżej zadań.
Na końcu naszej gazetki znajdziecie odpowiedzi.

Życzymy udanej zabawy.

E.K

Zad. 1

W domu mieszka 6-osobowa rodzina: Kasia, jej brat Bartek, mama, tata, ciocia i wujek. Ile będzie osób gdy mama urodzi córeczkę, a ciocia bliźniaki?

Zad. 2

Rozalia i Konwalia - sympatyczne ośmiornice wybrały się na zakupy. Jednak w sklepie z butami pojawił się problem, bo nikt nie mógł policzyć ile razem będzie potrzeba bucików. Może wy wiecie ile nóg mają dwie ośmiornice?

Zad. 3

Klara miała 23 zł. Kupiła trzy ołówki po 1 zł każdy oraz 4 notesy po 2,5 zł każdy. Ile pieniędzy jej zostało?

Zad. 4

Kacper zjada w ciągu minuty 15 malin.
Ile zje malin w ciągu 6 minut?

Zad. 5

Grzesia odwiedziły dzieci i mama zamówiła im dużą pizzę. Grześ zjadł jeden kawałek, ale że pizza była bardzo smaczna - zjadł też drugi i trzeci. Inne dzieci zjadły 6 kawałków. Dla mamy, taty i babci zostało po jednym kawałku. Na ile kawałków była pokrojona pizza?

Zad. 6

Kolejka elektryczna Adasia miała pięć wagonów. Chłopiec najpierw odczepił dwa wagony, potem odwiedził go kolega i przyniósł swój pociąg. Dzieci doczepiły dwa wagony, a potem jeszcze jeden i kolejne dwa. Z iloma wagonami jeździła kolejka?

Zad. 7

Rodzina wiewiórek zbierała żołędzie na zimę. Mama przyniosła aż 15 żołędzi, tata niósł 12, ale po drodze zgubił trzy z nich. Córeczka znalazła 5 żołędzi, niestety jeden z nich był zepsuty i trzeba go było wyrzucić. Ile wiewiórki zebrały żołędzi?

Zad. 8

Dzieci zrywały w sadzie jabłka. Kasia zerwała 4 owoce, Kamil trzy razy tyle co Kasia, a Matylda o dwa jabłka mniej niż Kamil. Ile jabłek zebrali?

Zad. 9

Tomek brał udział w ważnym meczu. Pierwsza połowa zakończyła się remisem 2:2. Druga połowa była zwycięska dla drużyny Tomka - jej wynik to 4:3.

Czy wiesz ile bramek padło w meczu?

Jaki był ostateczny wynik meczu?

ODPOWIEDZI NA KOŃCU GAZETKI!

O ZDROWYM ŻYWIENIU- WARTO WIEDZIEĆ

Prawidłowo zbilansowana dieta jest jednym **z** najważniejszych czynników mających wpływ na zdrowie człowieka**.** To właśnie dzięki niej jesteśmy w stanie uniknąć nadwagi czy otyłości oraz zapobiegać rozwojowi wielu chorób dietozależnych jak: cukrzyca, choroby układu krążenia i układu pokarmowego, próchnica zębów i osteoporoza. Nic więcej dziwnego, że w ostatnich latach większą uwagę zaczęliśmy przykładać również do prawidłowego żywienia najmłodszego pokolenia**.** Odpowiednia dieta wprowadzona od pierwszych miesięcy życia dziecka jest gwarantem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego oraz wykształcenia odpowiednich nawyków żywieniowych w przyszłości**.** Co więcej wszystko wskazuje również na to, że prawidłowy sposób żywienia w okresie dzieciństwa pozwala na utrzymanie dobrego stanu zdrowia w dorosłym życiu.

Piramida żywienia jako wzór prawidłowej diety**.**

Dzieci w wieku szkolnym są grupą najbardziej narażoną na skutki nieprawidłowego żywienia. Dlatego pod pojęciem zbilansowanej diety należy rozumieć odpowiednią podaż pokarmu zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym**.** Wydaje się, że najprostszą formą dzięki której można przedstawić zarys prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, adresowaną do rodziców tej grupy wiekowej oraz samych zainteresowanych, jest graficzna forma piramidy żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, która została opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia. Obejmuje ona 4 podstawowe grupy produktów spożywczych jak: produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, mięso oraz ryby, jaja, warzywa i owoce. Ponadto wyodrębniono w niej również tłuszcze oraz cukier i słodycze.

Niegdyś piramida żywieniowa dotyczyła jedynie idei żywienia, jednak w związku z tym, że tryb życia dzieci na przestrzeni lat uległ przemianom i to w dużej mierze na niekorzyść (nieodpowiednia długość snu, nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, mniejsza aktywność fizyczna) najnowsze wytyczne wskazują jak istotny wśród najmłodszego pokolenia jest ruch. Dlatego w zaktualizowanej piramidzie żywienia u podstawy wyróżniono aktywność fizyczną zarówno w szkole jak i poza szkołą.

Piramida krok po kroku

Warzywa i owoce

Za bazę prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży przyjęto warzywa i owoce. Produktów tych nie może zabraknąć w ich codziennej diecie. Co więcej najlepiej, aby były spożywane do każdego posiłku w każdej formie: przekąsek, zup, sałatek, koktajli. Dodatkowo spożycie warzyw powinno być większe niż owoców, głównie z tego względu, że te drugie zawierają więcej cukrów prostych oraz zazwyczaj są od warzyw bardziej kaloryczne.

Produkty pełnoziarniste

Kolejne piętro w piramidzie żywieniowej zajmują produkty zbożowe, które stanowić powinny jedno z głównych źródeł energii dla rozwijającego się młodego organizmu. Najbardziej wartościowymi produktami spośród zbożowych będą te **z** pełnego przemiału. Są bogate w witaminy i składniki mineralne, dlatego też to na nich w dużej mierze powinien opierać się jadłospis dziecka.

Białko i tłuszcze

Okres dzieciństwa i dojrzewania to także czas, w którym wzrasta zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko. W zawiązku z tym w diecie należy uwzględnić nabiał, jaja, mięso oraz wędliny. Jednak przy tym powinno się wybierać chude wędliny czy mięso, np. drobiowe oraz włączyć do diety ryby czy nasiona roślin strączkowych. Ponadto zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia poleca się, aby dzieci piły co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.
Sam wierzchołek piramidy zajęły tłuszcze, które w porównaniu z innymi grupami produktów żywieniowych powinny stanowić najmniejszą część diety dzieci. Najistotniejszą zasadą dotyczącą tłuszczów jest to, aby tłuszcze zwierzęce zastąpić

roślinnymi i właśnie takie dodawać do potraw, niezależnie od tego czy jest ona przygotowywana na zimno czy ciepło. Źródłem dobroczynnych tłuszczów w diecie mogą być również orzechy.

Niezdrowe nawyki i styl życia

Oprócz głównych produktów, które stanowią filar prawidłowego żywienia, po boku piramidy wyodrębniono produkty, które w zdrowej diecie należałoby ograniczyć lub w zupełności wykluczyć. Uwzględniono też aspekty, które wspomagają prawidłowy rozwój młodego organizmu, jak sen i ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Do produktów, które należałoby ograniczyć w diecie zaliczono cukier i słodycze, sól oraz słone przekąski. Podstawą jeśli chodzi o napoje powinna stać się woda a nie słodkie, gazowane napoje, które całkowicie należałoby wykluczyć w diety.

Ilość posiłków i zapotrzebowanie energetyczne

Warto zaznaczyć, że poza rodzajami i proporcjami poszczególnych produktów w diecie niezwykle istotne dla dzieci i młodzieży jest też regularne spożywanie posiłków w ilości 4-5 posiłków na dzień, najlepiej co 3-4 godziny. Sama dieta powinna być urozmaicona i obfitować w produkty ze wszystkich grup uwzględnionych w piramidzie żywieniowej. Z kolei zapotrzebowanie na energię do 10. roku życia u dziewcząt i chłopców jest podobne i wynosi około 1700 kcal na dobę. Dopiero po 10. roku życia w zależności od płci zmieniają się potrzeby energetyczne, na rzecz zwiększonego zapotrzebowania na energie u chłopców – nawet do 2400 kcal na dobę w grupie wiekowej 10-12 lat i do 3000 kcal w grupie wiekowej 13-15 lat. Natomiast zapotrzebowanie energetyczne dziewczynek w wieku 10-12 lat wynosi średnio 2100 kcal na dobę, a od 13 do 15 roku życia zwiększa się do 2400 kcal na dzień.

Najczęstsze błędy żywieniowe dzieci w wieku szkolnym

Niestety nie zawsze jesteśmy w stanie uniknąć błędów żywieniowych, które czynią naszą dietę mniej zdrową. Grupą, która jest bardzo podatna na takowe błędy są dzieci oraz młodzież. Dzieje się tak przede wszystkim z tego względu, że najmłodsi dokonując wyborów żywieniowych nie kierują się wartością odżywczą produktów, czasem nawet nie są do końca świadomi jakie produkty są wartościowe pod względem odżywczym, ale wyznacznikiem jest dla nich atrakcyjne wizualnie opakowanie, smak, zapach czy moda wśród rówieśników ,dlatego też duże znaczenie w kształtowaniu nawyków żywieniowych młodego pokolenia mają nauczyciele oraz rodzice.

Śniadanie. Dlaczego jest to najważniejszy posiłek dnia?

Brak regularności i podjadanie

Do podstawowych błędów żywieniowych zauważanych wśród uczniów zaliczyć można przede wszystkim nieregularne spożywanie posiłków oraz zbyt małą ich ilość. Dzieci często omijają pierwszy i najważniejszy posiłek dnia jakim jest śniadanie. Zdarza się, że nawet w szkole nie spożywają posiłków, a po powrocie do domu zjadają swój pierwszy posiłek w ciągu dnia. Następstwem takich zachowań jest podjadanie między posiłkami. Do przekąsek spożywanych przez młodzież należą głównie słodycze, słone przekąski typu chipsy, orzeszki solone, paluszki, przez co cukrów – głównie tych prostych, soli oraz produktów przetworzonych w diecie jest zbyt dużo. Dzieci bardzo chętnie sięgają również po wszelkiego typu fast foody, które nie są dobrym wyborem żywieniowym. Zazwyczaj są to produkty niskiej jakości,

charakteryzują się dużą zawartością kaloryczną, bogate są w tłuszcze, natomiast posiadają niską wartość odżywczą.

Słodkie napoje zamiast zdrowych produktów

Istotnym problemem wśród nawyków żywieniowych dzieci jest też spożywanie dużej ilości słodkich, gazowanych napojów. Tym samym mały staje się udział wody w codziennej ich diecie. Ponadto sposób żywienia większości uczniów jest **monotonny**, mało urozmaicony, w większości bazujący na tych samych produktach w ciągu tygodnia. Przede wszystkim zbyt małe jest spożycie warzyw oraz owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału czy ryb w codziennej diecie. Może to przyczyniać się do niedoborów witamin, np. z grupy B, składników mineralnych jak: cynk, magnez, wapń, żelazo oraz niskiej zawartości błonnika i zbyt małego spożycia kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3.

Nadmierna podaż kalorii

Kolejnym ważnym błędem żywieniowym dzieci i młodzieży jest zróżnicowanie dziennej podaży energii. W przypadku niektórych uczniów jest ono zdecydowanie za niskie, czego konsekwencją może być spadek masy ciała oraz niedożywienie

dziecka. Z drugiej strony coraz większa liczba dzieci przejada się i spożywa zbyt dużą ilość kalorii oraz tłuszczu, co przejawia się przybieraniem na wadze. Jeśli podaż kaloryczna będzie zwiększona przez długi czas, może ona doprowadzić do nadwagi, a w skrajnych przypadkach do otyłości, która w ostatnich latach znacznie wzrosła.

Skutki nieprawidłowych nawyków

Wszystko to może negatywnie wpływać na funkcjonowanie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Zazwyczaj najbardziej zauważalne wśród uczniów są problemy z koncentracją i pamięcią, przez co pojawiają się kłopoty z nauką, kontrolowaniem emocji oraz zachowaniem. W skrajnych przypadkach w okresie dojrzewania, zwłaszcza u dziewcząt może dochodzić **do** zatrzymania bądź późnego pojawienia się menstruacji. Z kolei dzienne wahania dotyczące spożycia energii poza niedowagą lub nadwagą i otyłością, mogą sprzyjać w późniejszych latach rozwojowi innych przewlekłych chorób niezakaźnych jak: cukrzyca typu 2, nowotwory i osteoporoza.

Sukcesów w życiu, szczęścia w miłości. Dużo uścisków, samych radości. Spełnienia marzeń, mocy słodyczy, w dniu Walentego REDAKCJA życzy.

NA WESOŁO

Na polanie pasą się owce, które dzielą się na czarne i białe, a pilnuje ich Baca.
- Baco! - pyta turysta - Ile jedzą te owce?
- Które, czorne czy biołe?
- Czarne!
- O! Duziutko!
- A białe?
- Tyle samiuśko!
- A ile taka owca waży?
- Czorna czy bioła?
- Czarna!
- O! Ze 30 kilogramów!
- A ta biała?
- Tyle samo!
- A ile taka owieczka żyje?
- Ale czorna czy bioła?
- Czarna!
- O! Nie duzo!
- A biała?
- Tyle samiuśko!
- To po co mnie się Baca pyta czy czarne czy białe?
- Bo czorne są moje.
- A białe?
- Biołe tyż są moje!

Idzie turysta przez hale i zauważył, że Baca pasie owce i pyta:
- Ile macie owiec Baco?
A Baca odpowiada:
- Nie wiem, za każdym razem co chce ich policzyć zasypiam.

Mały Szkot mówi do ojca:
- Tato, kup mi na urodziny łyżwy!
- Przecież latem nie jeździ się na łyżwach.
-To kup mi w zimie.
- Ale w zimie nie masz urodzin.

Kolega pyta Fąfarę:

- Jak spędziłeś ferie?
-Najpierw dwie minuty zjazdu na nartach, potem dwa tygodnie w szpitalu na wyciągu.

ODPOWIEDZI DO ZADAŃ

zad. 1 - 9
zad. 2 - 16
zad. 3 - 10
zad. 4 - 90
zad. 5 - 12
zad. 6 - 8
zad. 7 - 28
zad. 8 – 26

zad. 9 - 2 + 2 + 4 + 3 = 11 bramek
Ostateczny wynik meczu to 6:5 dla drużyny Tomka

BEZPIECZNYCH FERII ŻYCZY REDAKCJA PISMAKA