

Wszystkim Uczniom oraz Nauczycielom życzymy powodzenia, wytrwałości w nowym roku szkolnym

Wywiad z nauczycielką języka polskiego Panią Agnieszką Kulba

- Od ilu lat uczy Pani języka polskiego ?
- **Języka polskiego uczę od 11 lat.**
- Czy na początku swojego życia myślała pani o nauczaniu polskiego?
- **Jak uczyłam się w szkole podstawowej pałam miłością do wszystkich zwierząt, marzyłam o zawodzie weterynarza. Natomiast w liceum wahałam się między filologią polską, a historią.**
- Czy praca nauczyciela jest trudna?
- **Nie jest łatwa, ale jest pasjonująca.**
- Jakie ma pani swoje ulubione motto życiowe?
- **Moje motto brzmi: "Witaj każdy dzień z uśmiechem".**
- Czy praca z dziećmi daje Pani radość i uśmiech na twarzy?
- **Oczywiście, mam nadzieję, że widać ten uśmiech na co dzień. Praca z dziećmi motywuje do działania, ciągłego samodoskonalenia.**
- Co lubi pani robić w wolnym czasie?
- **Bardzo lubię spędzać wolny czas z rodziną, jeździć na rowerze i lubię też pichcić.**
- Jakie filmy Panią interesują?
- **Kiedy już mam czas na film to sięgam do komedii, aby poprawić sobie humor, interesują mnie również filmy obyczajowe.**

Wywiad przeprowadziły uczennice klasy 6a:
Marta Motyl
Wiktoria Demianiuk



Wakacyjne wspomnienia

Zawiesimy skarby
w kącie naszej klasy,
by nam przypominały
o wakacjach czasem...

Zasuszone osty,
tajemniczy korzeń,
muszle pozbierane
o świcie nad morzem.

Ktoś serce z piernika
kupił na straganie.
Poszukajmy miejsca
dla serca na ścianie.

Najlepsze sposoby na nudę dla dzieci to wspólne zabawy. Jesienne wieczory możemy wykorzystać na kreatywne zabawy z dzieckiem, które nie tylko rozwijają, ale też zacieśniają więzy rodzinne. Grunt to nie poddawać się jesiennej chandrze.

W co się bawić z dzieckiem?

Poniżej prezentuję kilka propozycji na zabawę z dzieckiem:

- Rysowanie - to chyba jedno z ulubionych zajęć każdego dziecka. Pobudza wyobraźnię oraz kreatywność. Wystarczy tylko kredki i blok rysunkowy.
- Malowanie - można się przy tym pobrudzić, co sprawia dziecku wiele radości (a jego rodzicom trochę mniej). Sięgnijcie po farby plakatowe oraz pędzelki lub własne dłonie i do pracy!
- Modelowanie - to świetny rodzaj zabawy do tworzenia różnych zwierzątek lub postaci z bajek. Potrzebna jest jedynie modelina lub plastelina.
- Klocki - dzięki nim możesz stworzyć z dzieckiem przeróżne budowle. Kto wie, może obudzi się w nim zmysł architekta i sam będzie wymyślał coraz to nowsze konstrukcje?
- Puzzle - to zabawka, która zachęca do myślenia. Niektórzy naukowcy twierdzą, że dzieci, które potrafią układać różne układanki, w przyszłości szybciej uczą się czytać.
- Gry planszowe - to idealna forma do wspólnego spędzania czasu. Nutka rywalizacji spowoduje świetną zabawę. Możesz kupić gry edukacyjne, dzięki którym twoje dziecko nabierze nowych umiejętności.
- Gotowanie - wspólne pieczenie i gotowanie to połączenie przyjemnego z pożytecznym. Z jednej strony będzie to dobra zabawa dla dzieci, a z drugiej przyrządzisz dla nich od razu coś do jedzenia. Ponadto pociechy na pewno będą chciały spróbować czegoś, co same zrobiły i pomóc ci następnym razem.

Agnieszka Kulba

W następnym numerze min.
- Dzień Edukacji Narodowej
- poezja o październiku
- ciekawości przyrodnicze
- co słychać w kinie?
- dla ciała i duszy.

Szkoła Podstawowa ZIELONA SZKOŁA w Lubinie, ul. Odrodzenia 15
e-mail: szkola@zielc
tel. 797406777

Zapraszamy do odwiedzin

"Jesień"

*Przed chwilą było lato, zaraz będzie jesień, dopiero co był lipiec, teraz jest już wrzesień.
Słońce za oknami, kąpiele w basenach, wszystko się przejadło, a teraz to wspomnienia.
Codzienne wstawanie i chłodne poranki, tyk słodkiej herbaty i gryz ciepłej grzanki.
Każdy dzień jest podobny, a nawet taki sam, szykuje się do szkoły i szybko do niej gnam.
W szkole przyjaciele, nauki trochę mam, lecz dla mnie to nie problem,
bo się na wszystkim znam.*

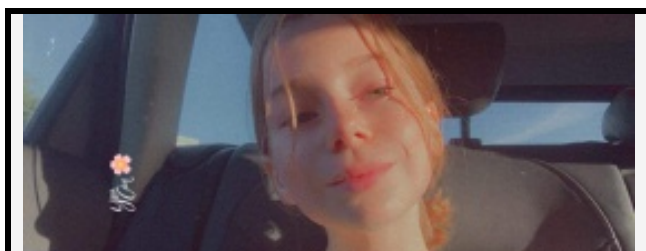
*Wracam potem do domu, zadania domowe odrabiam,
jestem już zmęczona i kolacje zjadam.*

*Przy kominku siedzę, pod kocą leżę, wiatr hula za oknem, a ja ciągle wierzę.
Wierzę, że ta jesień, będzie wyjątkowa, ciepła, złota, czasami purpurowa.*

Pola Kruszyńska



n n



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH - 10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dużo się mówi aktywności fizycznej, o zdrowej diecie, szkodliwym działaniu komputerów czy TV. Ale zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o nasze ciało i organizm, to coś znacznie więcej.

Samo picie wody mineralnej, wprowadzenie do diety warzyw i owoców, czy sporadyczne bieganie jest dalekie od zdrowego stylu życia.

Dlatego poniżej przedstawię Wam **10 zasad zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży**, bo o zdrowie i dobre samopoczucie warto dbać od najmłodszych lat. Jeżeli już od najmłodszych lat, będziemy kształtować mądre nawyki, to na pewno pozytywnie wpłynie na przyszłość naszych dzieci.

Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu!

1. **Pamiętajmy o śniadaniu** - i zacznijmy od siebie. Bo nawet jeżeli dziecku przygotujemy śniadanie, a sami nie znajdujemy rano czasu na to, aby zjeść pełnowartościowe śniadanie, to nie dajemy dobrego przykładu. Pamiętajmy, że śniadanie daje nam energię na cały dzień i pobudza metabolizm.
2. **5 posiłków dziennie** - aby dzieci i młodzież mogły sprostać wszystkim codziennym wyzwaniom, potrzebują odpowiedniego „paliwa”. Pięć posiłków – trzy główne i dwie przekąski – to optymalna propozycja menu na cały dzień.
3. **Regularnie i zdrowo** - niezwykle ważne są stałe pory spożywania posiłków. Dzięki temu utrzymujemy prawidłowy metabolizm oraz odpowiedni poziom cukru we krwi.
4. **Zbilansowana dieta** - bo sama regularność nie wystarczy. Oprócz odpowiedniej liczby posiłków, bardzo ważna jest ich jakość. Właściwa dieta dzieci i młodzieży jest bogata w składniki odżywcze, przede wszystkim białko roślinne i zwierzęce (podstawowy budulec mięśni), kasze, ryby, warzywa i owoce, które obowiązkowo powinny znaleźć się w codziennej diecie.
5. **Przyprawy zamiast soli i cukru** - ograniczenie soli i cukru w diecie dzieci to ważny element zdrowego stylu życia.
6. **Zdrowe i naturalne przekąski** - dbając o to, by dieta dziecka była zbilansowana, a posiłki regularne, nie unikniemy tego, że od czasu do czasu pojawi się ochota na przekąskę. Dopada ona każdego, niezależnie od wieku. Wprowadźcie w Waszych domach modę na naturalne przekąski, wypiekane ciasteczka z naturalnych składników, zbożowe batoniki z suszonymi owocami, które można przygotować samodzielnie.
7. **Czas na naukę, czas na odpoczynek** - zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o dobrą dietę, to również odpowiednia harmonia. Każdy dzień naszego dziecka wypełniony jest zadaniami od rana do wieczora: szkoła, zajęcia pozalekcyjne, zadania do odrobienia. Pamiętajmy o tym, aby nasz młody człowiek miał przynajmniej godzinę czasu na odpoczynek fizyczny i psychiczny.
8. **Sen to zdrowie** - Każdy człowiek potrzebuje wypoczynku i odpowiedniej dawki snu, by móc prawidłowo funkcjonować w ciągu dnia. Szczególnie dzieci i młodzież, które rosną i rozwijają się, powinny się wysypiać i „nie zarywać” nocy. Zadbajmy o to, by dziecko miało spokojny, minimum 8-godzinny sen.
9. **W zdrowym ciele – zdrowy duch** - dzieci często unikają zajęć WF, a rodzice (niestety) podpisują usprawiedliwienia, nie pamiętając o tym, jak ogromną rolę w rozwoju dzieci i młodzieży odgrywa ruch. Zdrowy styl życia, to nie tylko odpowiednia dieta, lecz także codzienna aktywność fizyczna. Wysiłek fizyczny dotlenia organizm, rozwija mięśnie, daje lepsze samopoczucie.
10. **Harmonia i równowaga** - "Umiar to złoty środek" - to często powtarzane powiedzenie jest stale aktualne i niezwykle prawdziwe. Zdrowy styl życia jest bardzo ważny, ale jeśli od czasu do czasu zdecydujemy się po prostu poleniuchować razem z dzieckiem, obejrzeć film czy zamówić pizzę – nie miejmy wyrzutów sumienia! Grunt to zachowanie zdrowego rozsądku i dbanie o dobry humor oraz pozytywną atmosferę w domu.

Autor: Anna Mieńko,
Agnieszka Kulba

PRZYSMYKI HISZPANII**TARTA DE SANTIAGO****SKŁADNIKI:**

10 dag mąki pszennej
20 dag miękkiego masła
35 dag cukru
5 jajek
Skórka otarta z 1 cytryny
25 dag mielonych migdałów
10 dag mielonych migdałów bez skórki
Sól
Masło do wysmarowania blachy
Cukier puder do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Całe migdały blanszujemy, obieramy ze skórki i kroimy na małe kawałki.
2. Masło miksujemy z cukrem (ok. 5 min). Dodajemy pojedynczo jajka, za każdym razem krótko miksując.
3. Do masy dodajemy mąkę, sól, migdały i skórkę cytrynową, cały czas miksując.
4. Przekładamy ciasto do wysmarowanej masłem tortownicy o średnicy ok. 30 cm. Pieczemy ok.60 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Gdy ostygnie, posypujemy cukrem pudrem.

PATATAS BRAVAS**SKŁADNIKI:**

5-6 ziemniaków
1 łyżka oliwy

SKŁADNIKI NA SOS:

200 ml przecieru pomidorowego
3 łyżki majonezu
25 ml białego octu winnego
2 ząbki czosnku
Połowa łyżeczki mielonej słodkiej papryki
Sól, chili

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ziemniaki obieramy, kroimy na nieduże kawałki i gotujemy 10 min we wrzącej wodzie – muszą być miękkie, ale nierozgotowane.
2. Obgotowane kawałki ziemniaków przyrumieniamy na patelni na gorącej oliwie.
3. Przygotowujemy sos: łączymy majonez, przecier i ocet, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę oraz przyprawy, starannie mieszamy.
4. Sosem polewamy kawałki ziemniaków.

Ciasto pielgrzyma to smakołyk kuchni galicyjskiej. Bardzo słodkie, wilgotne w środku i pożywne, idealne do porannej kawy albo kieliszka słodkiego wina po południu.

Ciekawostka Podobno potrawę tę rozślawił w całej Hiszpanii król Alfons X, który podczas choroby był w stanie jeść tylko małe kawałeczki pieczonych ziemniaków w sosie.