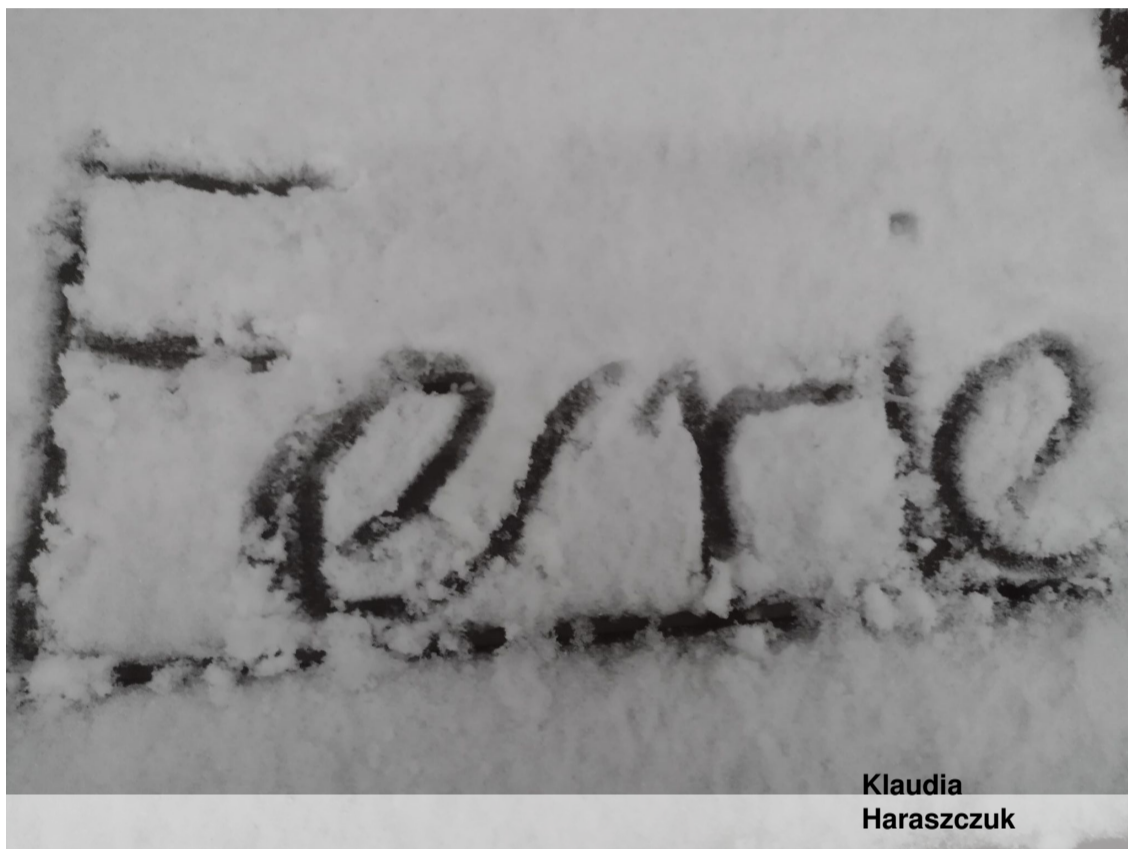




Powitaliśmy ROK 2021!

Niedawno powitaliśmy Nowy Rok 2021!
Oby był lepszy niż ten poprzedni.
Życzymy wszystkim Czytelnikom przede wszystkim
zdrowia, a uczniom i nauczycielom szybkiego powrotu
do szkół. Niech wróci normalność sprzed czasu pandemii!)
Niech się spełnią wszystkie marzenia i zrealizują plany.
Niech w Nowym Roku świat będzie dla Was pełen ciepła,
radości i przyjaciół !!!



Klaudia
Haraszczuk



Oliwia Wietrzyk

**Kasia z Ostrowa, dzieci z Kenii
i mieszkańcy Madrytu pobiegną dla WOŚP**



HISZPANIA - KENIA - POLSKA

**30 - 31 STYCZEŃ
2021**



Tatiana Goławska

Ćwiczenia na ferie

Ferie to czas jeżdżenia w góry lub do rodziny, choć można też posiedzieć w domu. Właśnie w tym roku ferie musimy spędzić w domu przez koronawirusa.

Zimowa pogoda nas nie rozpieszcza, więc tym bardziej pamiętajcie o aktywności fizycznej.

Ćwiczenia są korzystne nie tylko dla ciała, ale także dla psychiki. Dzieje się tak między innymi dlatego, że podczas treningu wydzielają się endorfiny – hormony odpowiedzialne za poprawę samopoczucia. Regularne ćwiczenia wpływają na obniżenie poziomu stresu i stanów lękowych. Poprawia się też koncentracja i zdolność do zapamiętywania. Jak widzicie - same zalety.

Przedstawimy Wam kilka ćwiczeń na rozgrzewkę:

- trucht w miejscu – 1 min
- pajacyki – 1 min
- krążenia głowy – 10 razy
- krążenia ramion – 10 razy w przód i 10 razy w tył
- krążenia nadgarstków – 10 razy
- krążenia bioder – 10 razy

Potem możecie jeszcze wykonać inne ćwiczenia:

- pajacyki
- pompki
- przysiady
- brzuszki
- skrętoskłony
- rozciągnię na stojąco i siedząco.

To na razie tyle. Niestety, mało, ale większości ćwiczeń nie można robić w domu ☹️

Klaudia Haraszczuk

Zabawy w śniegu

Śnieg jest tylko w zimie, dlatego tak go lubimy, ale jest też wiele zabaw, dla których z chęcią na niego wychodzimy. Przypomnimy Wam te najpopularniejsze:)

Bitwa na śnieżki- zabawa, w którą najczęściej się bawimy, czyli robi się kulki ze śniegu i rzuca się nimi w rodzeństwo albo przyjaciela lub po prostu w członków rodziny (obcych ludzi oszczędzamy;).

Budowanie igloo- inaczej budowanie śnieżnego domku, w którym mieszkają zazwyczaj Eskimosi. Robi się wejście, krótki tunel i kulę. Nie zawsze to wychodzi, lecz liczą się chęci!

Zjeżdżanie sankami- wchodzi się na górkę z sankami i zjeżdża się nimi. Można do tego celu wykorzystać inne przybory - np. jabłuszko albo tackę.

Lepienie bałwana i tropienie śladów na śniegu - też są fajne!

Klaudia Haraszczuk



Dagmara Nierychlewska



Misje

Trzech Króli - święto, ale też czas pomagania. Tego dnia Szkolne Koło Caritas zawsze zbiera do Skarbonki Misyjnej dla biednych dzieci. Opiszemy Wam, jak to się odbyło tego roku w Ostrowie Lubelskim.

Zacznijmy od tego, że nasz ksiądz proboszcz Stanisław ogłosił w kościele, żeby zbierać na misje w Święto Trzech Króli zgodnie z obostrzeniami pandemicznymi. Wraz z przyjaciółką Malwiną bardzo chcieliśmy kolędować. Umówiliśmy się, w co się ubieramy i kto nam przywiezie puszkę.

Oczywiście pomagała nam nasza katechetka, pani Bożena Majewska. Poprosiła, żeby zrobić zdjęcia na pamiątkę i poradziła, jak udekorować puszkę. Kiedy już się przebrałyśmy, pani katechetka dała nam puszkę i zaczęłyśmy nasz kolędowy spacer po ulicach. Zrobiliśmy zdjęcia, gdy było jeszcze jasno. Idąc, śpiewaliśmy kolędy takie jak: „Pójdźmy wszyscy do stajenki”, „Przybieżeli do Betlejem” i „Dzisiaj w Betlejem”.

Po godzinie zbierania zrobiło się ciemno, bałyśmy się, że zbierzemy mało. Jedni mieszkańcy nie przyjmowali kolędników, inni się bali pandemii (choć kolędowałyśmy na progu) lub nikogo nie było w domu. Zaczynało się robić zimno, ale my nadal zbierałyśmy.

Wieczorem skończyłyśmy naszą akcję i pojechałyśmy do domów. Zaczęłam liczyć pieniądze- okazało się, że jednak trochę ich było, zebrałyśmy 426 złotych! Umówiliśmy się z Malwiną na godz.8 do kościoła w niedzielę, żeby przekazać zebrane datki, ponieważ ksiądz poprosił, by zanieść puszkę pod szopkę. Tak właśnie zrobiliśmy, gdy skończyła się msza.

Dodam jeszcze, że warto pomagać, zwłaszcza potrzebującym.

Klaudia Haraszczuk

Masajowie

W tym roku środki zebrane do Skarbonki Misyjnych będą przeznaczone na pomoc dla dzieci masajskich, które mają bardzo trudne warunki życia. Czy wiecie, kim są Masajowie?

Masajowie to plemię afrykańskie, zamieszkujące Kenię i Tanzanię. Dawniej byli koczownikami. Porozumiewają się w języku Maa, który pochodzi z rodziny języków nilo-saharyjskich. Uczą się także języków urzędowych Kenii i Tanzanii: suahili i angielskiego. Nie ma precyzyjnych szacunków populacji Masajów. Społeczeństwo Masajów jest silnie patriarchalne. Większość ważnych dla grupy decyzji jest podejmowana przez starszych mężczyzn. Tradycyjnie życie Masajów skupia się wokół bydła, które stanowi główne źródło pożywienia. Miarą bogactwa mężczyzny jest liczba dzieci i bydła. Stado składające się z 50 sztuk jest już godne szacunku, a im więcej dzieci, tym lepiej.



Nasze pasje - piłka nożna

Piłka nożna to ulubiona dyscyplina wielu ludzi. W każdym zakątku świata ktoś kibicuje ulubionej drużynie. Mówiło się, że to narodowy sport Polaków, ale teraz chyba trzeba tu dopisać jeszcze skoki narciarskie, a wcześniej siatkówkę:)

W naszej szkole piłka nożna ma się nadzwyczaj dobrze, a do jej entuzjastów należą Wiktor Miciuła i Kuba Michalak (oba z klasy VI), którzy trenują w Górniku Łęczna.

Od kiedy interesujesz się sportem?

WIKTOR: Sportem interesuję się od małego, ale w klubie zacząłem grać w wieku 5 lat.

KUBA: Od 8 lat.

Na jakiej grasz pozycji?

WIKTOR: Mogę grać na wielu pozycjach: lewym obrońcy, środkowym pomocniku, środkowym pomocniku defensywnym lub na środkowym pomocniku ofensywnym.

KUBA: Napastnik

Czy jako drużyna zdobyliście medale lub puchary?

WIKTOR: Zdobyliśmy bardzo wiele pucharów. Za kadencji poprzedniego trenera byliśmy jedną z najlepszych drużyn w Polsce. Graliśmy na wielu rozmaitych turniejach, spotykaliśmy masę wspaniałych ludzi.

KUBA: Tak, zdobyliśmy wiele nagród.

Kto jest twoim idolem w dziedzinie sportu?

WIKTOR: Moim idolem jest N'Golo Kante.

KUBA: Moi idole to Messi i Neymar.

Jakie spotkanie piłkarskie najbardziej pamiętasz i dlaczego?

WIKTOR: Najbardziej zapadło mi w pamięci spotkanie Górnika Łęczna z Legią Warszawa, kiedy to Górnik wygrał po kapitalnym meczu.

KUBA: Manchester City kontra Real Madryt, bo bardzo się stresowałem wynikiem.

Jagoda Tkaczyk



PODRÓŻUJ BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Wszyscy lubimy podróżować, poznawać nowe miejsca i ludzi. Planujemy, gdzie pojedziemy lub polecimy na wakacje. W dobie pandemii jest to niestety, bardzo utrudnione, a właściwie wręcz niemożliwe. Nawet ferie musieliśmy spędzić w domu. Mimo wszystko są sposoby, aby dzięki nowym technologiom poznać odległe zakątki, często bardzo egzotyczne. Wchodzisz na odpowiednią stronę i możesz podziwiać do woli! Wybraliśmy dla Was kilka propozycji, może jeszcze zdążycie wybrać się do Afryki albo ... w kosmos?



DUBAJ - BURJ KHALIFA

Burj Khalifa to najwyższy budynek na świecie. Aby dostać się na taras widokowy, trzeba skorzystać z najszybszej windy na świecie. Obiekt określany jako symbol sukcesu, rozwoju, postępu, a także jako dzieło sztuki i bijący wszystkie rekordy. Wyjątkowe miejsce i obowiązkowy punkt wizyty w Dubaju.

Wchodząc na podany adres strony, możecie odbyć wirtualny spacer z widokiem na wieżowiec: <https://www.touristtube.com/Things-to-do-in-Dubai/Burj-Khalifa-360>



British Museum

pixabay

TANZANIA - NGORONGORO

To jeden z przyrodniczych cudów natury - stanowi idealne miejsce do obserwacji bardzo cennej, często mocno zagrożonej fauny. Zobaczycie tutaj między innymi lwy masajskie, nosorożce czarne, zebry, antylopy gnu czy hipopotamy nilowe. W znajdującym się tu jeziorze Magadi można podziwiać tysiące flamingów.

Bardzo dobrą okazją do poznania tego obszaru jest prezentacja utworzona w serwisie Google Arts & Culture. Trzeba tylko wejść na stronę:

<https://artsandculture.google.com/story/ngorongoro-conservation-area/eALiPytOfSeKlg>



pixabay

MEKSYK - CHICHEN ITZA

Chichén Itzá to prekolumbijskie miasto założone przez Majów na półwyspie Jukatan w IV – VI w. Kompleks ten jest jedną z najczęściej odwiedzanych atrakcji Meksyku i stanowi fenomenalny przykład sztuki architektonicznej Majów, o których często mówi się, że mieli kontakt z cywilizacjami pozaziemskimi. Wirtualny lot helikopterem nad piramidami miasta o wschodzie słońca można odbyć na stronie serwisu Airpano:

<https://www.airpano.com/360photo/Chichen-Itza-Mexico>

Włączcie koniecznie muzykę w tej prezentacji!



piramida w Chichen Itza

pixabay

NASA - WIRTUALNY SPACER W KOSMOSIE

A amerykańska Agencja Kosmiczna stworzyła program, w ramach którego możemy poznać od podszewki kulisy pracy w kosmosie.

"*NASA at home*" to kolekcja filmów, podcastów, e-booków, a także innych materiałów z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości – dzięki nim możemy udać się na spacer po kosmosie, usiąść w fotelu pilota statku kosmicznego, a także zobaczyć, jak wygląda Ziemia z perspektywy teleskopu Hubble'a.

Na platformie „NASA at home” znajdują się materiały zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Jedyną barierą może być język - strona jest dostępna w wersji anglojęzycznej, ale przecież dzięki temu można podszlifować znajomość języka!

Adres strony: <https://www.nasa.gov/specials/nasaathome/index.html>



pixabay

pixabay

KASIA GRUSZCZYK - OSTRÓW LUBELSKI- HISZPANIA- KENIA I WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

31 stycznia odbędzie się 29. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która zbiera fundusze na sprzęt medyczny dla szpitali. W tym roku powstały 1362 Sztaby Orkiestry, które kierują zbiórką funduszy w różnych miejscowościach. Rozsiane są po całym świecie. Jeden ze Sztabów organizuje zbiórkę w Madrycie (Hiszpania). Może nie wszyscy wiedzą, że przy organizacji WOŚP w Madrycie współpracuje z organizacją Things Happen, założoną przez - uwaga!- ostrowiankę - KASIĘ GRUSZCZYK, która od pewnego czasu mieszka w Hiszpanii i bardzo stara się pomóc dzieciom w Kenii. Obszerny wywiad z Kasią zamieściliśmy w kwietniu 2019 roku (numer 77 04/19) - warto do niego wrócić:) Dziś cytujemy tylko zapowiedź WOŚP Madryt umieszczoną na profilu facebookowym, gdzie znajdziemy piękną charakterystykę Kasi i jej działalności. Naprawdę, Ostrów może być dumny z tak pozytywnie zakręconych ludzi! A przy okazji - warto się przyłączyć do tej szlachetnej inicjatywy. Zamiast biegu może być po prostu spacer:)

"W tym roku mamy przyjemność współpracować z Things Happen, organizacją, która pracuje nad tworzeniem klubów sportowych dla dzieci znajdujących się w najbardziej niekorzystnej sytuacji w Kenii.

Założycielką tej organizacji jest Kasia Gruszczyk, która jest niezwykłą młodą kobietą, z dużą energią i wielkim sercem. Pomysł stworzenia Things Happen zrodził się po tym, jak Kasia pracowała przy budowie źródeł wody w Ugandzie i Kenii oraz pomagała przy prowadzeniu szkoły podstawowej dla najbiedniejszej społeczności miasteczka Molo w Kenii.

Kasia, już po pierwszym pobycie wiedziała, że chce zrobić coś więcej dla dzieci z tego miasta i wpadła na pomysł założenia całorocznego klubu sportowego, który miał dać im wiarę w siebie i w to, że nie tylko ścisła kenijska elita może coś osiągnąć w atletyce, ale i każde z nich poprzez wytrwałość i pracę.

Cieszymy się, że możemy współpracować z tak wspaniałymi ludźmi, którzy starają się uczynić świat lepszym miejscem. Wspólnie organizujemy bieg [WE RUN FOR WOŚP!!!- 5K VIRTUAL RUN, 30/31-01-2021](#),

aby zebrać fundusze na zakup sprzętu medycznego dla szpitali w Polsce i w innych mniej uprzywilejowanych częściach świata.

Kasia przekazała nam, że dzieci z miejscowości Molo w Kenii są podekscytowane udziałem w wyścigu. A ty, masz ochotę pobiec dla #WOŚPMadryt? Przebiegnij 5 km między 30 i 31 stycznia i wyślij nam zdjęcie z twojej aplikacji/zegarka na info@things-happen.org, a weźmiesz udział w losowaniu koszulek, bluz i innych gadżetów :)



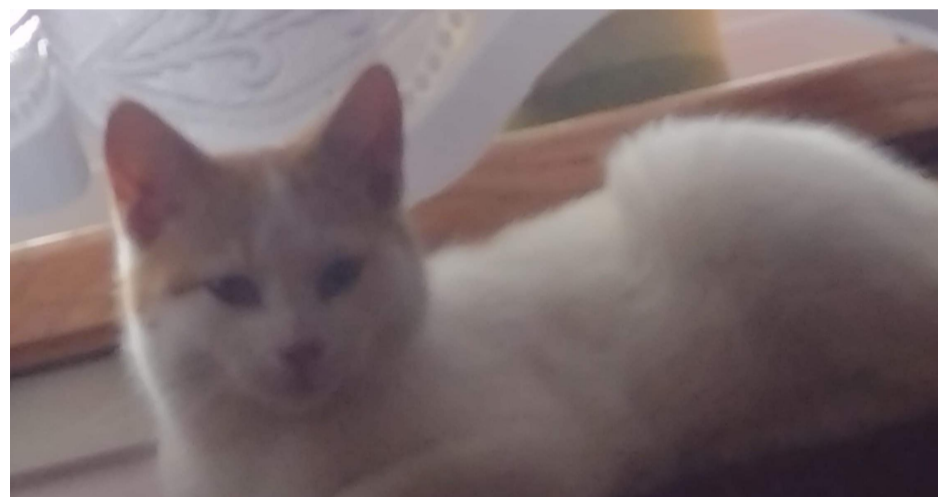
**WE ARE PREPARING TO RUN FOR
WIELKA ORKIESTRA (WOŚP)**

Zwierzaki słodziaki

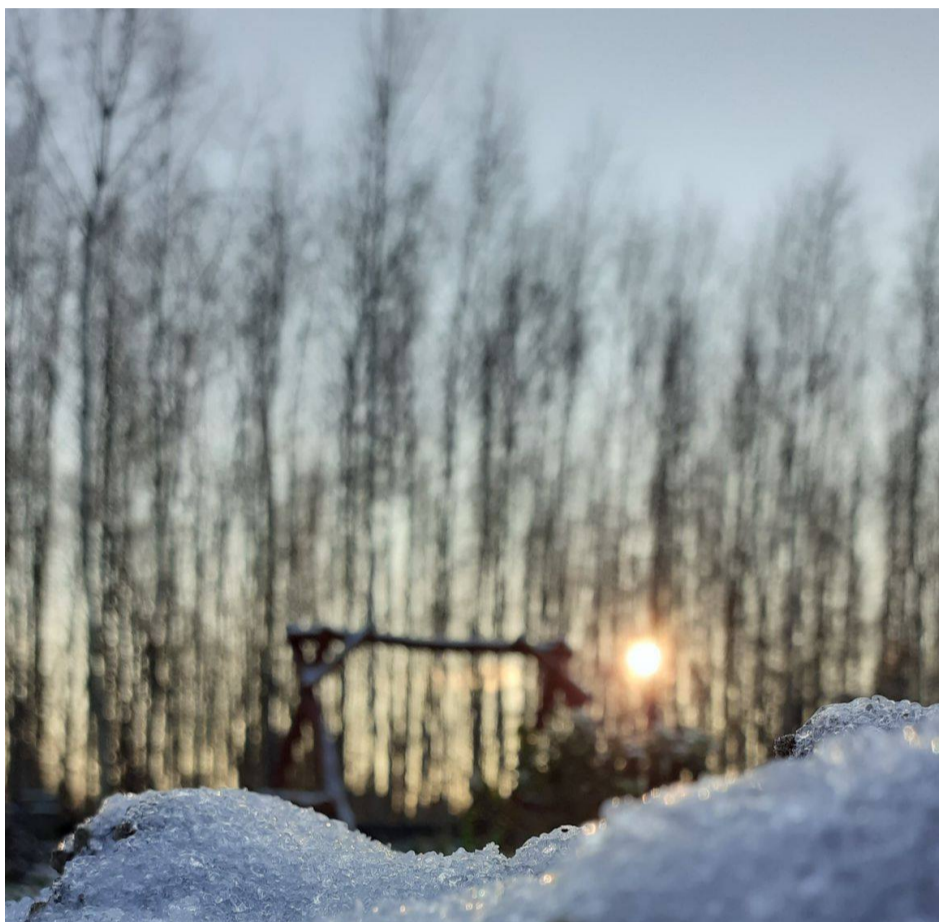
Klaudia Haraszczuk Te dwa kotki to Florek i Milka. Większy to jest Milka, przyszła do nas w październiku 2019 roku. Tak, jest przybłądą, mnie to nie przeszkadza. Bardzo ją kocham. Czasami nie było jej przez 2 lub 3 dni, martwiłam się wtedy bardzo, lecz na szczęście przychodziła. Ma śmieszny charakter. Nie lubi, gdy ją się trzyma na rękach, ale lubi wchodzić na miękkie rzeczy, żeby wyostrzyć pazury, tak często robią koty. Wchodzi też na parapet, żeby wyjść na dwór, rzadko chce wychodzić przez drzwi, po prostu tak się nauczyła. Ten mniejszy kotek to Florek. Jest dzieckiem Milki, urodził się w sierpniu 2020 roku. Miał 2 siostry, które niestety oddaliśmy, ponieważ nie chcieliśmy mieć bardzo dużo kotków. Florek ma bardzo ciekawy charakter. Jest miły, ale nie zawsze, czasami przychodzi na kolana, żeby spać i wtedy bardzo głośno mruczy. Kiedy indziej, gdy się chce pogłaskać w brzuszek, wyciąga pazurki i bardzo mocno drapie. Florek ma tak jak Milka- wchodzi na parapet i chce wyjść. Często też się kładzie na nim lub na grzejniku, jeśli jest bardzo ciepły.

Te kotki też są zabawne i lubią się bawić. Zrobiłam im ciekawą zabawkę: wzięłam sznureczek z piórkami i przywiązałam go do patyczka, ale bawią się też piłeczkami z folii lub słomką, a Florek nie pogardzi też choinką. Gdy spadł pierwszy śnieg, to rzucałam we Floka śniegiem i biegał za nim jak szalony! Nie dziwię się, w końcu jest jeszcze młody. Milka wygląda w śniegu jak jego królowa, bardzo mi się w nim podoba - jest taka ładna i puszysta.

Klaudia Haraszczuk



Zima w Ostrowie Lubelskim





Artur Lach



Kacper Rymczuk



Ami Nawrocka



Tatiana Goławska



Kącik kulinarny

BABECZKI JOGURTOWE

1 jogurt naturalny
1 jogurtowy kubek cukru
3 jogurtowe kubki mąki
3 jaja
1 jogurtowy kubek oleju
3 łyżeczki proszku do pieczenia

Wszystkie składniki mieszamy.

Piec w formie na babeczki przez 20 min. w 175 stopniach.

Jogurtowe kubki- umyć kubek po jogurcie naturalnym, wytrzeć i wsypywać np. cukier :)

SMACZNEGO!

Klaudia Haraszczuk



KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH

17. 01 (niedziela) - **Dzień Wszystkich Fajnych**

To święto, które powinien obchodzić każdy mieszkaniec naszej planety. W końcu dobre samopoczucie i samoocena to podstawa!

17. 01 - **Światowy Dzień Pizzy i Światowy Dzień Śniegu:**

18. 01 - **Dzień Kubusia Puchatka** (któż go nie zna?!)

Dzień Popcornu

Niebieski Poniedziałek (To podobno najbardziej depresyjny dzień w roku. A może tak jak nie lubimy poniedziałków, to na przekór temu warto obchodzić Blue Monday z uśmiechem na twarzy?)

20.01. - **Dzień Bigosu i Dzień Miłośników Sera**

21. 01.- **Międzynarodowy Dzień Spodni Dresowych**

28.01 - **Międzynarodowy Dzień LEGO**

29.01- **Międzynarodowy Dzień Puzzli**

30.01 - **Dzień Rogalika**

31.01 - **Dzień Zebry** (W tym dniu warto dowiedzieć się o nich kilku ciekawostek, jak choćby tego, że każda zebra jest niepowtarzalna. Układ pasków jest bowiem cechą indywidualną, dzięki czemu te zwierzęta rozpoznają się w stadzie).

LUTY

1.02. - **Dzień Gumy do Żucia**

2.02 - **Dzień Pozytywnego Myślenia** (baaardzo nam to potrzebne!)

Dzień Naleśnika

5.02 - **Światowy Dzień Nutelli** (lubimy;)

cdn.....

Jagoda Tkaczyk

