

# NOWINKI SZESNASTKI



## Szkoła Podstawowa nr 16 w Rzeszowie

NR 5/2017/2018/dwumiesięcznik/

Gazetka dostępna na stronie internetowej szkoły:

[www.sp16.resman.pl](http://www.sp16.resman.pl)

zbięcia.biz.pl

**W tym numerze między innymi:**

**ALE SIĘ DZIAŁO...,**

**NASZE OSIĄGNIĘCIA,**

**ZDROWIE NA TALERZU,**

**PRZYRODA POTRAFI ZASKOCZYĆ,**

**SKĄD SIĘ WZIĘŁY NAZWY MIESIĘCY,**

**ŻYWE LATARKI,**

**KACIK MOLA KSIĄŻKOWEGO.**



**Redaktorzy:** Karolina Woźniak, Emilia Jurczyńska, Wiktoria Fimiarz, Alfa, Aleksandra Żak, Wiktoria Żak, Marta Trzeciak, Weronika Trzeciak

**Opiekunki:** mgr Jolanta Baran,  
mgr Agnieszka Małecka-Szymańska

# ALE SIĘ DZIAŁO...

## Dzień Ziemi

24 kwietnia 2018 r. odbył się apel z okazji Dnia Ziemi poświęcony ochronie środowiska. obrońcy przyrody ustalili go na 22 kwietnia. Jest to święto międzynarodowe. Ludzie na całym świecie łączą się w obronie największego dobra – domu całej ludzkości, którym jest Ziemia. Uczniowie klasy 3b i 5b, pod opieką wychowawców: pani Moniki Szaro i pani Agaty Forystek, w krótkiej inscenizacji zwrócili uwagę na przyczyny i skutki bezmyślnych działań człowieka, które prowadzą do zanieczyszczeń środowiska, a w konsekwencji do nieodwracalnych zmian i zniszczeń naszej planety.



## I Podkarpacki Przegląd Piosenki Turystycznej i Poetyckiej „Natchnieni Bieszczadzka Wiosną 2018”

Dnia 24 maja 2018 roku w budynku Politechniki Rzeszowskiej odbył się I Podkarpacki Przegląd Piosenki Turystycznej i Poetyckiej pod egidą Zespołu Grzane Wino „Natchnieni Bieszczadzka Wiosną 2018”, zorganizowany przez Szkołę Podstawową nr 16 w Rzeszowie, Stowarzyszenie Natchnieni Bieszczadem, Politechnikę Rzeszowską i Studenckie Koło Przewodników Beskidzkich. O godz. 10.00 uroczystego otwarcia przeglądu dokonała mgr Dorota Rząsa dyrektor Szkoły Podstawowej nr 16 w Rzeszowie. W konkursie prezentowali się wykonawcy ze szkół podstawowych, gimnazjalnych, średnich. Do przeglądu zgłosiło się 83 uczestników z 16 placówek. Jury wyłoniło zwycięzców, którym zostały wręczone nagrody. Wszystkie zespoły i soliści uczestniczący w przeglądzie otrzymali pamiątkowe dyplomy, a laureaci atrakcyjne nagrody.



## Solidarna Szkoła

Centrum Edukacji Obywatelskiej, wspólnie z Europejskim Centrum Solidarności, przyznało naszej szkole certyfikat Solidarnej Szkoły. Projekt realizowano przez cały rok szkolny głównie na zajęciach z historii w klasach 7. Zostały spełnione wszystkie wymagane kryteria i w dniach 4 - 5 czerwca 2018 roku uczniowie: Kornelia Filip, Julia Goryl, Alicja Rosiak, Dominika Rechoń i Radosław Jabłoński, wraz z koordynatorem projektu: panią Magdaleną Lubas, odebrali w Gdańsku certyfikat.



### Piknik szkolny „Dzień kumpla”

Dnia 2 czerwca 2018r. w naszej szkole odbył się piknik pod hasłem „Dzień kumpla”. Imprezę rozpoczęła część artystyczna, podczas której pani dyrektor Dorota Rząsa powitała zebranych. Następnie zaprezentowali się uczniowie klas I, soliści przygotowani przez panią Annę Czenczek oraz dzieci uczęszczające na zajęcia szkoły tańca „Senso”. Pani dyrektor zaprezentowała Certyfikaty klas: 4b, 4c, 4d za włączenie się uczniów w ogólnopolską akcję i kampanię społeczną „Bądź kumplem, nie dokuczaj”, którą patronatem objęli Grzegorz Krychowiak i Wojciech Szczęsny.

Po części artystycznej dzieci uczestniczyły w ciekawych zabawach, pokazach, konkursach sportowych, plastycznych i edukacyjnych.



# Nasze osiągnięcia

### Międzynarodowy Konkurs „Kangur Matematyczny”

#### **klasa 2**

Kłęk Tymoteusz kl. 2a *bardzo dobry*

Cisek Mateusz kl. 2b *wyróżniony*

Migut Maja kl. 2a *wyróżniony*

Molenda Aleksandra kl. 2a *wyróżniony*

#### **klasa 3**

Pasierb Stanisław kl. 3c *wyróżniony*

Wyszyńska Oliwia kl. 3b *wyróżniony*

Krupa Karol kl. 3b *wyróżniony*

#### **klasa 4**

Rechtoń Daria kl. 4d *wyróżniony*

Kras Bartosz kl. 4c *wyróżniony*

Bednarski Eryk kl. 4c *wyróżniony*

#### **klasa 5**

Stanisz Kacper kl. 5a *wyróżniony*

Brogowski Ignacy kl. 5a *wyróżniony*

#### **klasa 6**

Trojanowska Dominika kl. 6c *wyróżniony*

Celtner Kinga kl. 6b *wyróżniony* opiekun

Kuśmierska Emilia kl. 6a *wyróżniony*

### Szkolny konkurs na najciekawsze doświadczenie chemiczne

**I miejsce:** Nikola Kiełtyka, klasa 7a

**II miejsce:** Katarzyna Stańko, klasa 7a

**III miejsce:** Dominika Kłęk, klasa 7b, Maja Grucela, klasa 7a

### Międzyszkolny Konkurs „Matematyczny As’ 2018”

**Wyróżnienie** - Dominika Trojanowska z kl. 6c

### Konkurs chemiczny

**I miejsce:** Dominika Kłęk, kl. 7b

**II miejsce:** Maja Grucela, kl. 7a

**III miejsce:** Radosław Jabłoński, kl. 7a

### Ogólnopolski Konkurs „Z ortografią na co dzień”

**Wyróżnienie** - Aleksandra Romańska z 6a

### Szkolny Konkurs Przyrodniczy dla klas V i VI „Młody przyrodnik”

Klasy V

**I miejsce:** Kacper Stanisław klasa 5a

**II miejsce:** Karol Słoboda klasa 5b

**III miejsce:** Patrycja Moskwa klasa 5b i Eliza Bobola klasa 5a

Klasy VI

**I miejsce:** Róża Szpak klasa 6b

**II miejsce:** Dominika Trojanowska klasa 6c

**III miejsce:** Aleksandra Hadam klasa 6b

### Całoroczny konkurs biblioteczny „Czytelnik Roku”

**I MIEJSCE** – Alicja Szymańska z klasy 3d,

**II MIEJSCE** - Maja Migut z klasy 2a,

**III MIEJSCE** – Julia Romańska z klasy 1a,

**WYRÓŻNIENIE** – Maksymilian Łoza z klasy 4d.

### Konkurs szkolny „100 lat Niepodległa”

W kategorii klas I – III

**I miejsce** - Alicja Szymańska kl. 3d

**II miejsce** – Maja Migut kl. 2a

**III miejsce** – Szymon Samojednik kl. 1b

**Wyróżnienie:** Julia Szymala kl. 2b

W kategorii klas IV – V

**I miejsce** – Hubert Argasiński kl. 4c

**II miejsce** – Eryk Bednarski kl. 4c

**III miejsce** – Daria Rechtoń kl. 4d

**Wyróżnienie:** Pola Rzepka kl. 4c, Jakub Capiński kl. 5b, Paweł Wróbel kl. 5b

W kategorii klas VI – VII

**I miejsce** – Wiktoria Zwolińska kl. 7a

**II miejsce** – Kacper Pilecki kl. 7c

**III miejsce** – Magdalena Cyrnek kl. 7a

**Wyróżnienie:** Julia Ząbek kl. 6a, Julia Kuźma kl. 7b, Alicja Rosiak kl. 7b

### Konkurs szkolny „Moi rówieśnicy 1918”

**I miejsce** – Karolina Woźniak 6c

**II miejsce** – Dominika Kłęk 7b i Aleksandra Morawska 7c

**III miejsce** – Katarzyna Stańko 7a

**Wyróżnienia** – Aleksandra Hadam 6b i Bartosz Bogusz 6a

### Konkurs szkolny „Mity greckie w komiksie”

**I miejsce** – Weronika Kornak 7a

**II miejsce** – Monika Pacześniak 7b

**III miejsce** – Oliwia Ludorowska 4d

**Wyróżnienie** – Wiktoria Zwolińska 7a



# PRZYRODA POTRAFI ZASKOCZYĆ

**Która z nich zostawia żądło? Kleszcze i szerszenie potrafią być niebezpieczne. Na pszczoły i osy też trzeba uważać. Generalnie dobrze jest coś o tych zwierzątkach wiedzieć...**

## **Nie daj się kleszczowi!**

### *Kleszcze*

Kleszcze, bo o nich mowa, to niewielkie pajęczki, bardzo popularne w Polsce (i w całej Europie!) spośród dwudziestu żyjących w Polsce gatunków najbardziej niebezpieczne (i niestety również najbardziej popularne) są trzy: kleszcz pospolity, kleszcz łąkowy i obrzeżek gołębi. Na czym polega niebezpieczeństwo związane z kleszczami? Nie są one jadowite, ich ukąszenie nie powoduje nagłego porażenia np. mięśni oddechowych, jak to się dzieje z niektórymi innymi (egzotycznymi) gatunkami pajęczaków. Problem w tym, że kleszcze żywią się krwią (ludzką i innych ssaków), a wysysając krew żywiciela zarażają go również groźnymi chorobami, z których najpopularniejsze to: odkleszczowe zapalenie opon mózgowych i – niestety coraz bardziej rozpowszechniona – borelioza.



### **Gdzie żyją kleszcze?**

Niestety, żyją wszędzie tam, gdzie lubimy latem przebywać najbardziej: w lasach (szczególnie liściastych i mieszanych, ale nie pogardzą także lasem iglastym o dużej wilgotności), na działkach, łąkach i w miejskich parkach. Obrzeżek gołębi potrafi wciskać się przez szpary do mieszkań!

Kleszcze atakują przez cały dzień (najaktywniejsze są rano, około 8:00 i po południu, około 15:00). Ale uwaga! Obrzeżek gołębi (to ten kleszcz „domowy”)... poluje na żywiciela w nocy! Nie tylko nigdzie, ale i nigdy nie jesteśmy bezpieczni!

Kleszcz wyczuwa ofiarę z odległości około 20 m! A kiedy już znajdzie się na skórze, nie atakuje od razu. Potrafi nawet kilkadziesiąt minut wędrować i szukać najlepszego z jego punktu widzenia miejsca do zadania „decydującego ciosu”. Chętnie wybiera miejsca wilgotne i nie tak odsłonięte (np. w pachwinie, pod kolanem itd.) Przebiegły kleszcz podczas ukłucia wpuszcza substancję znieczulającą, więc człowiek właściwie nie czuje ukłucia, nie pojawia się zaczerwienienie itd. Nie może więc szybko pozbyć się intruza, nim ten wpuścił swój trujący jad – bo zwyczajnie nie wie, że bytuje na nim nieproszony gość! Kleszcz może więc spokojnie pić krew człowieka (lub np. psa) i nawet sześciokrotnie powiększyć po tym swoje rozmiary.

### **Jak zmniejszyć ryzyko spotkania z kleszczem?**

- ✓ Na spacer wybieraj godziny najmniej preferowane przez kleszcze, a więc przede wszystkim środek dnia.
- ✓ Unikaj wchodzenia w miejsca pełne krzaków itd. szczególnie po deszczu.
- ✓ Do lasu koniecznie zakładaj nakrycie głowy (kleszcze lubią spadać z wyższych traw i niskich drzew), długie rękawy i spodnie – nie uchroni cię to całkowicie, ale znacznie utrudni niechcianemu gościowi zadanie.
- ✓ Używaj preparatów zabezpieczających przed kleszczami, ale pamiętaj, że żaden z nich nie chroni cię w stu procentach.

- ✓ **Z a w s z e** po powrocie z lasu czy parku obejrzyj dokładnie całe ciało i spłucz je prysznicem – istnieje szansa, że kleszcz nie zdążył się jeszcze do ciebie przyczepić i po prostu spłuczysz go strumieniem wody.

### A jeśli już zauważysz kleszcza...

- Nie panikuj. Nie wszystkie kleszcze są chore.
- Niczym go nie smaruj, nie duś i tak dalej, bo zdenerwowany kleszcz wymiotuje – oddając do krwioobiegu żywiciela wszystkie toksyny, których właśnie chcielibyśmy w swoim organizmie uniknąć.
- Pęsetą lub specjalnym przyrządem chwyć kleszcza (upewniając się, że chwyciłeś go w całości!) i ruchem lekko obrotowym wykręć go z ciała. Oczywiście powinna to zrobić osoba dorosła.
- Idź do lekarza. Po pierwsze w przychodni pomogą ci wyjąć kleszcza, jeśli sam nie umiesz tego zrobić, a po drugie obecnie lekarze często proponują profilaktycznie antybiotyki na wypadek, gdyby kleszcz był zarażony boreliozą. Obserwuj przez najbliższy czas swój organizm. Jeśli pojawi się w ciągu dwóch tygodni stan grypopodobny lub/i czerwona otoczka (niekoniecznie wokół miejsca ukłucia) **NATYCHMIAST** idź do lekarza. To może oznaczać rozwój groźnej infekcji i trzeba zacząć leczenie.

## Bywają groźne

### *Szerszeń*

Szerszeń (często nazywany szerszeniem groźnym) to gatunek osowatych występujący w Polsce i całej Europie Środkowej jest jednym z największych owadów w naszym kraju. Dorosły szerszeń może osiągnąć do 3,5 cm długości.

Jak twierdzą specjaliści, jad szerszenia zawiera tylko nieznacznie więcej substancji toksycznej niż jad osy, więc wbrew rozpowszechnionej opinii nawet więcej niż jedno ukąszenie raczej nie zabije zdrowego, dorosłego człowieka (oczywiście nie mówimy tu o kilkunastu ukłuciach!). Inaczej sprawa się ma z osobami uczulonymi na jad i os. Dla nich **śmiertelnie groźne może być nawet jednorazowe spotkanie z osą lub pszczołą, o szerszeniu nie wspominając**. Dlatego tak ważne jest zachowanie odpowiednich środków ostrożności.



### Jak zminimalizować ryzyko użądlenia przez pszczołę, osę lub szerszenia?

- ❖ Należy unikać rozbijania biwaków w otoczeniu pasiek czy gniazd szerszeni, o ile takie zauważymy.
- ❖ Nie należy dotykać czy niszczyć gniazd os czy szerszeni. Unikanie prowokowania szczególnie tych ostatnich to zwykle wystarczający środek ostrożności, bo szerszenie są zwykle leniwe i same z siebie nie zaczepiają
- ❖ Nigdy nie należy pić słodkich napojów z otwartych butelek czy szklanek, których zawartość choć na chwilę spuściliśmy z oka! Przez ten czas, kiedy my nie pilnowaliśmy swojego napoju, mogła się już nim „zaopiekować” osa – i nieszczęście gotowe (a ugryzienie w gardło czy przełyk stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, nawet jeśli nie jesteśmy alergikami. Miejsce ugryzienia puchnie i człowiek ma kłopoty z oddychaniem)
- ❖ Patrzmy, gdzie siadamy. Niejedna osoba została już pokąsana przez osę/pszczołę, kiedy niefrasobliwie na niej... usiadła.
- ❖ Unikajmy biwakowania na łąkach pełnej koniczyny, bo to ulubiony przysmak pszczoł.



- ❖ Nośmy zawsze przy sobie sodę oczyszczoną (jest idealna do zrobienia okładu po ewentualnym ukąszeniu), żel łagodzący po ukąszeniu i lekki środek przeciw alergiczny (np. wapno).
- ❖ Osoby, które wiedzą o tym, że są uczulone na jad owadów powinny nosić przy sobie (osoby dorosłe, oczywiście, lub opiekunowie osób niepełnoletnich!) ampułkostrzykawkę z adrenaliną, której szybkie podanie często stanowi jedyny sposób uratowania życia w przypadku wystąpienia gwałtownej reakcji alergicznej.

### Co zrobić, gdy użądli nas osa, pszczoła lub szerszeń?

- ✚ Jeśli ukąszenie dotyczy twarzy lub gardła albo osoba jest uczulona lub też do objawów typowo miejscowych dochodzą niepokojące objawy ogólne (duszność, postępująca bledność, osłabienie, mdłość, zawroty głowy itd.) należy natychmiast poszukać pomocy lekarskiej. Tu minuty decydują o życiu.
- ✚ Jeśli jest to zwykłe użądlenie trzeba spróbować usunąć żądło. Uwaga! Robimy to pęsetą (najlepiej jałową, a jeśli takiej nie mamy, to po prostu bardzo czystą), nie palcami, bo palcami możemy wbić żądło głębiej.
- ✚ Robimy okład z sody oczyszczonej.
- ✚ Przemycamy miejsce ukłucia i ewentualnie smarujemy środkiem po ukąszeniach. Dobrze jest też podać lekki lek przeciw uczuleniowy.

OPRACOWAŁY: Marta Trzeciak i Aleksandra Żak 7c

# Czy znasz żywe latarki?

Wiele zwierząt ma narządy zdolne do produkowania światła; służy ono m.in. do oświetlenia przestrzeni oraz rozpoznawania i poszukiwania partnera. Inne zwierzęta podczas ataku lub obrony „kopiają” prądem.

## Żywe latarki

**Robaki świętojańskie** to błyskające zielonym światłem owady; świecą w ciemnościach dzięki narzędom znajdującym się po brzusznej stronie ich ciała. Zdolność tę mają samce i samice, a u niektórych gatunków<sup>3</sup> tropikalnych świecą też larwy. Barwa światła i sposób świecenia są charakterystyczne dla poszczególnych gatunków świetlików. Samce podczas lotu błyskają światelkami w określonych odstępach czasu, poszukując partnerki. Bezskrzydłe samice, które rozpoznały nadawane przez nich sygnały, wspinają się na rośliny i migają w odpowiedzi. Czasami te zaloty mogą się źle skończyć. Samice niektórych świetlików są drapieżne i aby zdobyć pokarm, naśladują sposób świecenia innych świetlików. Przywabiony w ten sposób samiec zostaje zjedzony.



**Świetliki...** to nie tylko owady, tak również nazywa się pewien gatunek ryb morskich, które mają wzdłuż boków szeregi narządów świetlnych. Czasem masowo podpływają one nocą ku powierzchni oceanu i wtedy fale świecą ich zielononiebieskim światłem.

## Światelko w głębinach

W morskich głębinach panują ciemności. Jednak mrok co chwila rozświetlają błyski światła. Wiele zwierząt: ryb, głowonogów, skorupiaków i krewetek, żyjących w strefie mroku ma zdolność świecenia.

Narządy świetlne są rozmieszczone różnie, mogą znajdować się wokół oczu, na ogonie albo na ramionach (u głowonogów).

**Bioluminescencja** to świecenie żywych organizmów. Niektóre z nich mają zdolności bioluminescencji, ponieważ w ich ciele znajduje się specjalna substancja – lucyferyna. Niektóre zwierzęta żyją w morskich głębinach, świecą dzięki bakteriom, które żyją w ich ciele i wytwarzają światło. W większości ma ono kolor niebieski lub zielony, choć bywa też złoty, czerwony i pomarańczowy.

**Węgorz elektryczny** żyjący w rzekach Ameryki Południowej, może razić prądem o napięciu 600 Voltów (V)! a napięcie w domowych gniazdkach elektrycznych wynosi 230 V. Niektóre węgorze mogą osiągnąć 2.5 metra długości i ważyć 50 kg, a narząd elektryczny może stanowić połowę ich masy ciała. Ryby te za pomocą wysyłanych sygnałów elektrycznych ogłuszają lub uśmiercają znajdujące się w pobliżu ofiary.

**Żabnice...** drapieżne ryby żyjące na głębokościach od 500 do 4000 metrów, łowią inne ryby tak jak wędkarz, za pomocą wędki. Jest nią fragment płetwy grzbietowej, który zwisa żabnicy tuż nad otwartym pyskiem. Na końcu tej ruchomej „wędki” znajduje się narząd świetlny, który pełni rolę przynęty. Jego błyski wabią zaciekawione ryby, gdy te znajdują się w pobliżu – żabnica zatrząskuje swą paszczą.

**Dreptwy...** należące do płaszczyk, potrafią wytworzyć napięcie 200 V. narządy elektryczne służą im do znajdowania pokarmu i obrony.



**Mruk...** zwany trąbonosem jest rybą akwariową; za pomocą narządów elektrycznych, położonych u nasady ogona, wytwarza słabe napięcie 10V. dzięki komórkom znajdującym się na całym ciele, a szczególnie na głowie, potrafi odbierać sygnały elektryczne. Wysyłanie

i odbieranie sygnałów przypomina system nawigacji stosowany na statkach, który pozwala mrukowi omijać w ciemnościach przeszkody

i znajdować pokarm w mulistym dnie.

**Dziobak...** choć wygląda jak kaczka, jest ssakiem (samica karmi swe młode mlekiem). Na dziobie ma wyspecjalizowane komórki, które pozwalają odbierać sygnały elektryczne i dotykowe. Dzięki nim to nocne zwierze świetnie poluje. Kiedy nurkuje w wodzie w poszukiwaniu pokarmu, jego oczy i uszy zamykają się, a dziób działa jak czujnik wychwytyjący najdrobniejszy ruch.

## Atak z zaskoczenia

W pysku **zmijowca** oraz na jego grzbiecie znajduje się mnóstwo narządów świetlnych. Ryba ta atakuje swoje ofiary, wykorzystując ich zaskoczenie. Płynąc z otwartym szeroko pyskiem, szybko zbliża się do zdobyczy, która oszołomiona światłami na moment nieruchomieje. To wystarcza zmijowcowi, by wbić w nią ostre zęby.

## Uwaga elektryczność!

Niektóre ryby polują, kontaktują się pomiędzy sobą i orientują się w przestrzeni za pomocą sygnałów elektrycznych, które wytwarzają w przekształconych mięśniach. Przed porażeniem siebie samych chroni je tłuszcz.





# Skąd się wzięły nazwy miesięcy?

Wrzesień, październik... Wszyscy używamy tych nazw na co dzień. Skąd jednak pomysł, aby maj był majem? Poniżej przedstawiamy pochodzenie niektórych nazw.

## Styczeń

Nazwa pochodzi od słowa stykać. Oznacza, że stary rok styka się z nowym, nadchodzącym. Początkowo funkcjonowała także nazwa „tyczeń”. Druga teoria odnosząca się do nazwy tyczeń zakłada, że wzięła się ona od zbierania w zimie drewna (tyczek).

*Styczeń mrozi – lipiec skwarem grozi!*

## Luty

W dawnych czasach terminem luty określane były rzeczy zimne i nieprzyjemne. Początkowo istniały jeszcze nazwy strąpacz i sieczeń.

*Gdy luty z wiatrami, rychła wiosna przed nami.*

## Marzec

Trzeci miesiąc nazwę zawdzięcza bogowi wojny Marsowi, to w tym miesiącu najlepiej jest obserwować planetę Mars dzięki jej dobrej widoczności.

*W marcu jak w garncu.*

## Kwiecień

Ta nazwa wzięła się od słowa kwiat. Początkowo nazwa brzmiała „wodzikwiat” przez to, że zwodził pierwszymi ciepłymi dniami.

*Kwiecień-plecień, bo przeplata, trochę zimy trochę lata.*

## Maj

Miesiąc ten również nazwę wzięł od rzymskiej bogini Mai. Łacińskie słowo majus oznacza miły lub radość.

*Grzmot w maju – znak urodzaju.*

## Czerwiec

Nazwa czerwiec pochodzi od małego owada, czerwca polskiego. W tym miesiącu nasi przodkowie zbierali jego poczwarki. Następnie suszyli je na słońcu i używali do pozyskiwania czerwonego barwnika.

*W czerwcu się pokaże, co nam Bóg da w darze.*

## Lipiec

Ta nazwa pochodzi od kwitnących w tym okresie lip.

*Lipcowe upały – wrzesień doskonały.*

## Sierpień

Początkowo istniała także nazwa sirzpień. Pochodzi od sierpa, którego w okresie tym używano do ścinania zboża.

*Jeśli w sierpniu gorąco będzie, to zima w śniegu długo zasiądzie.*

## Wrzesień

Swoją nazwę zawdzięcza kwitnącym w tym miesiącu fioletowym wrzosom.

*Gdy we wrzeźniu pluch – będzie zima sucha.*

## Październik

Nazwa miesiąca pochodzi od słowa październik oznaczającego suche łodygi lnu.

*Gdy w październiku ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima.*

## Listopad

Listopad swoją nazwę wzięł od spadających, suchych liści.

*Jaka pogoda listopadowa, taka i marcowa.*

## Grudzień

Nazwa pochodzi od słowa gruda, oznaczającego zamrożoną ziemię.

*Jak się grudzień zaczyna, taka będzie cała zima.*

# ZDROWIE NA TALERZU

**CZERWONE PORZECZKI** - posiadają nie tylko właściwości zdrowotne, lecz także pielęgnacyjne:

- ✓ kontrolują poziom cukru i cholesterolu we krwi
- ✓ zawarte w czerwonych porzeczkach witamina C, PP, żelazo i garbniki działają ściągająco, tonizująco i antybakteryjnie, dlatego szczególnie poleca się je osobom zmagającym się z cerą tłustą i trądzikową
- ✓ pomagają w leczeniu chorób układu krążenie
- ✓ są bogate w pektyny, które wspomagają funkcjonowanie jelit i dbają o rozwój zdrowej mikroflory jelitowej
- ✓ wzmagają apetyt.



**AGREST** - właściwości agrestu powinny docenić zwłaszcza osoby, które skarżą się na zmęczone oczy. Agrest jest bowiem skarbnicą luteiny, która wspomaga pracę narządu wzrok:

- ✓ wspomaga trawienie
- ✓ wspomaga układ nerwowy, poprawia pamięć i koncentrację, łagodzi objawy stres
- ✓ wspomaga prace układu moczowego, oczyszcza organizm z toksyn
- ✓ wygładza i nawilża cerę.



**MALINY** - to pyszne, soczyste i aromatyczne owoce. Cenione są też przez dietetyków i zielarzy, bo zawierają sporo witamin i minerałów - z magnezem, wapniem i żelazem na czele, a także wiele innych wartościowych dla zdrowia substancji.

- ✓ mają korzystne działanie w leczeniu nowotworów
- ✓ są znakomitym środkiem przeciwgorączkowym
- ✓ liście malin działają ściągająco, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie
- ✓ napar z malin i ich liści można wykorzystać do płukania gardła i krtani
- ✓ ułatwiają trawienie.

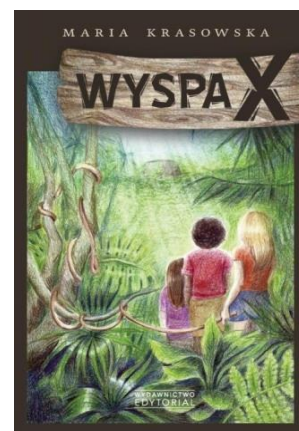


# Moi Książkowi

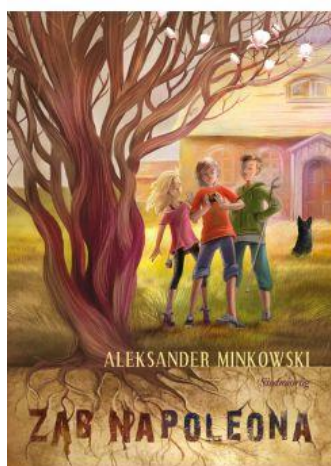
Wszystkim miłośnikom czytania polecamy na wakacje te oto książki:

## Maria Krasowska „Wyspa X”

Dwunastoletnia Summer jest jedną z najpopularniejszych młodych aktorek w Hollywood. Występuje u boku wielkich sław i zarabia miliony. Pewnego dnia wyrusza w podróż do Australii na plan kolejnej superprodukcji, jednak nie dolatuje na miejsce. Z samolotem dzieją się dziwne rzeczy - maszyna zaczyna ... znikać. Summer wyskakuje ze spadającego samolotu (pomaga jej w tym tajemniczy chłopiec), nie wpada jednak do wody, lecz upada na twardą powierzchnię i mdleje. Po odzyskaniu świadomości odkrywa, że wraz z dziewięcioletnią spryciulą z niespotykanie wysokim IQ oraz trzynastoletnim szalonym mechanikiem, znalazła się na niewidzialnej wyspie. Kiedy zaczynają się dziać dziwne rzeczy, Summer odkrywa, że posiada moc, ale to dopiero początek niespodzianek jakie czekają całą trójkę rozbitków...



## Aleksander Minkowski „Ząb Napoleona”

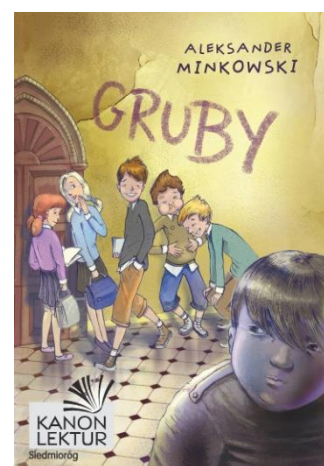


Tajemnicza, mądra opowieść o piętnastolatku, który ucieka przed nieszczęśliwą miłością do starego, pełnego przedziwnych antyków domu babki. W czasie tych niezwykłych wakacji w Różach ma okazję zaprzyjaźnić się z tą starszą damą i rozwikłać sekrety swojej rodziny. A dzięki duchowi czarnej bestii i rodzinnej relikwii - zębowi Napoleona - przekonuje się, że od prawdziwego uczucia uciec nie można...

## Aleksander Minkowski „Gruby”

Powieść dla dzieci i młodzieży popularnego polskiego autora. Trudny temat, świetnie zarysowane postacie bohaterów, pierwsza miłość: ta książka potrafi zarazem bawić i uczyć o najtrudniejszych sprawach dziewcząt i chłopców. Przez wiele lat „Gruby” należał do ścisłego kanonu lektur szkolnych.

OPRACOWAŁY: Marta Trzeciak i Aleksandra Żak 7c





# KALENDARIUM

## LIPIEC

1. Światowy Dzień Architektury  
Dzień Psa
2. Dzień Dziennikarza Sportowego  
Międzynarodowy Dzień UFO
3. Dzień Czerwonej Ostrej Papryczki Chili
4. Święto Hot Doga
6. Światowy Dzień Pocałunku
7. Międzynarodowy Dzień Spółdzielczości
9. Dzień chodzenia do pracy inną drogą
11. Światowy Dzień Ludności
15. Dzień bez telefonu komórkowego
18. Międzynarodowy Dzień Nelsona Mandeli
19. Dzień Czerwonego Kapturka
20. Międzynarodowy Dzień Szachów
22. Europejski Dzień wsparcia dla Ofiar Przepędzeń z Nienawiści
23. Dzień Włóczykija
24. Święto Policji
25. Dzień Bezpiecznego Kierowcy
27. Dzień Administratora
29. Światowy Dzień Tygrysa  
Dzień Samotnych
30. Międzynarodowy Dzień Sernika  
Międzynarodowy Dzień Przyjaźni
31. Dzień Skarbowości



## SIERPIEŃ

1. Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego
2. Dzień Pamięci o Zagładzie Romów i Sinti
5. Dzień Delfina
8. Wielki Dzień Pszczół
9. Międzynarodowy Dzień Ludności Tubylczej na Świecie
10. Dzień Przewodników i Ratowników Górskich
11. Dzień Konserwatora Zabytków
12. Międzynarodowy Dzień Młodzieży
13. Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych
14. Dzień Energetyka
15. Wniebowzięcie NMP  
Święto Wojska Polskiego
19. Światowy Dzień Pomocy Humanitarnej  
Światowy Dzień Fotografii
20. Dzień wyznawania miłości
21. Światowy Dzień Optymisty
22. Dzień Pracownika Ochrony
23. Europejski Dzień Pamięci Ofiar Nazizmu i Stalinizmu
24. Dzień Windowsa
25. Dzień polskiej żywności
28. Dzień Lotnictwa  
Światowy Dzień Publicznego Czytania Komiksów
29. Dzień Straży Gminnej  
Międzynarodowy Dzień Sprzeciwu wobec Prób Jądrowych
30. Międzynarodowy Dzień Pamięci Osób Zaginionych  
Dzień Taksówkarza
31. Dzień Solidarności i Wolności  
Dzień Blogów

