

1 zł



# Kornelówka

Gazetka Szkoły Podstawowej nr 1 im. Kornela Makuszyńskiego w Markach

nr 2 11/2017

## Witajcie!

Trzymacie w rękach drugi nr Kornelówki. W tym numerze przeczytacie m.in. o zdrowym odżywianiu, miasteczku rowerowym oraz poznacie twórczość Waszych koleżanek i kolegów.

To pierwszy płatny numer. Pieniądze ze sprzedaży „Kornelówki” będą wykorzystywane na nagrody dla redagujących uczniów, na upominki dla zwycięzców gazetowych konkursów oraz na świąteczne paczki dla potrzebujących uczniów Naszej szkoły.



Nazwa gazetki pochodzi od imienia patrona Naszej szkoły Kornela Makuszyńskiego.

Gdyby dziś żył miałby 133 lata, gdyż urodził się 8 stycznia 1884 w Stryju. Miał sześć siostr i był dla nich najmłodszym, jedynym bratem. Jego tata Edward zmarł, gdy był 10-letnim chłopcem.

**„Mądrym być, to wielka sztuka, ale dobrym - jeszcze większą!”**

Cytat pochodzi z książki „Awantura i wybryki małej małpki Fiki-Miki”.

Więcej informacji o Kornelu Makuszyńskim znajdziecie w kolejnym numerze gazetki.

## Zapraszamy do pracy w redakcji wszystkich Uczniów oraz Nauczycieli.

Jeżeli potrafisz pisać, rysować lub posługiwać się komputerem, masz ciekawe pomysły i chcesz się nimi podzielić - czekamy i zapraszamy do pisania tekstów oraz redagowania naszej gazetki.

Wszelkie informacje udzielają: Pani Agnieszka Cembrzyńska (świetlica na parterze klas I-III) i Pani Magdalena Warszawska-Starosta (s. 24). Dodatkowo, w każdy poniedziałek na 7 oraz 8 godzinie lekcyjnej w sali nr 24 odbywają się spotkania Koła Dziennikarskiego, na które serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych.

Zachęcamy również do kontaktu przez e-mail : [sp1kornelowka@gmail.com](mailto:sp1kornelowka@gmail.com)

### Kornelówka - Skład Redakcji:

Sara Bamri, Wiktoria Czyżewska, Weronika Dąbrowska, Maja Dudzińska, Aleksandra Fabijańczyk, Weronika Gazi, Radosław Gniedziuk, Basia Górecka, Julia Jamrozik, Maciej Malanowski, Stanisław Niesłuchowski, Wiktoria Osik, Julia Pacyniak, Anna Pietrzykowska, Natalia Różańska, Zuzia Stachnio, Dominik Skarżyński, Dominika Stankiewicz, Pola Wojciechowska, Jakub Ziemniak

**Opiekunowie: Agnieszka Cembrzyńska, Magdalena Warszawska-Starosta**

# Kornelówka

Serdecznie dziękujemy za miłe słowa na temat „Kornelówki”.

Przepraszamy tych, którzy nie mieli okazji zobaczyć wersji papierowej, ale było to spowodowane ograniczeniami w druku. Dlatego z przyjemnością informujemy wszem i wobec, że tego typu problemy są za nami!

Dzięki dobroci **Profesjonalnej, Naszej lokalnej, Wspaniałej, Cudownej, Wyjątkowej** drukarni o nazwie **Mazowieckie Centrum Poligrafii**.

Zaprosiliśmy ich do udziału w promowaniu „twórczego działania”, którym jest niewątpliwie tworzenie gazetki szkolnej i zgodzili się!!! **HIP-HIP... HURRA! HURRA! HURRA!**

Od tego numeru drukarnia wzięła naszą gazetkę w opiekę i przejęła odpowiedzialność finansową wydruku. Nasze podziękowanie trudno wyrazić słowami, ale dołożymy wszelkich starań, by każdy numer był lepszy, bo wiemy, że Nasz sukces będzie satysfakcją dla MCP.



## Dziękujemy Wam!



## KOŁA ZAINTERESOWAŃ

### Koło Przyrodnicze i Koło Przyjaciół Zwierząt

Świat jest piękny i zaskakujący. Odkrywanie, doświadczanie przyrody tylko na lekcjach jest niewystarczające, dlatego powstały w naszej szkole koła przyrodnicze i przyjaciół zwierząt.

Na zajęciach koła przyrodniczego rozwijamy zainteresowania przyrodnicze z wykorzystaniem różnych środków dydaktycznych m.in.: programów multimedialnych, gier dydaktycznych, atlasów, tekstów źródłowych. Wszystkich chętnych serdecznie zapraszam we **wtorki o godz. 8:00**.

W pracowni przyrodniczo-biologicznej hodujemy żółwia wodno-łądowego Stefana, chomika Dyzia i świnkę morską Gienię. Uczniowie klasy 5d pomagają w opiece nad zwierzętami. Wspólnie wykonujemy czynności porządkowe i pielęgnacyjne przy naszych klasowych zwierzętach takie jak: wymiana wody w akwarium, sprzątanie klatek, zabawa.

*Zapraszam Monika Świątek*

### SKS i Gimnastyka Korekcyjna

W naszej szkole prowadzę Szkolny Klub Sportowy czyli tzw. SKS. Na zajęciach sportowo-rekreacyjnych spotykam się z uczniami klas 4.

Wszelka aktywność ruchowa korzystnie wpływa na pracę naszego ciała i samopoczucie. Organizm lubi kiedy jesteśmy w ruchu. Aktywność fizyczna = hormon szczęścia. Na „cud zajęcia” zapraszam w **czwartki w godz. 15:35-16:20** do małej sali ćwiczeń na parterze.

Dodatkowo, w **środę w godz. 16:00-17:00** w naszej szkole prowadzę gimnastykę korekcyjną. Na zajęciach dbamy o dobrą postawę i ciało. Zapisy pod nr tel. 692-350-385.

*Zapraszam Magdalena Szafarz*

### Zajęcia Wyrównawcze z Matematyki

Albert Einstein o matematyce mówił: „Nie przejmuj się, jeżeli masz problemy z matematyką. Zapewniam Cię, że ja mam jeszcze większe”. Dlatego serdecznie zapraszam na spotkania z „królową wszystkich nauk” w **poniedziałki na 3. godzinie lekcyjnej klasę 4 f** oraz we **wtorki na 8. godzinie lekcyjnej klasy: 5 b, 5 c, 5 d i 5 e**, bo jak twierdził Pitagoras „Liczby rządzą światem”.

*Seweryn Wilkowski*

## PAMIĘTAJMY O TYCH, KTÓRZY ODESZLI

Za nami już obchody 1 listopada – Wszystkich Świętych oraz 2 listopada - Zaduszki.

Dawniej, w tych dniach, ludzie mieli inne zwyczaje i obrzędy, np. zostawiali na stole chleb z masłem dla zmarłych. W zależności od regionu, chleb posiadał swoją nazwę, np. „Powałka”, „Petryczka” czy „Chleb Umarłych”. Dzisiaj jest to zastąpione nabożeństwami i modlitwami w kościołach oraz odwiedzaniem cmentarzy i zapalaniem zniczy.

Początkowo uroczystość była obchodzona w maju. W 731 roku papież Grzegorz III przeniósł święto z 13 maja na 1 listopada i od tego czasu zyskało wymiar powszechny. Natomiast w 837 roku Grzegorz IV postanowił, że 1 listopad będzie dniem, w którym nie tylko wspominamy męczenników, ale wszystkich świętych Kościoła Katolickiego.



## 11 LISTOPADA NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

**„Bezsilna wściekłość dusiła mnie nieraz, że w niczym zaszkodzić wrogom nie mogę, że muszę w milczeniu znosić deptanie mej godności i słuchać kłamliwych i pogardliwych słów o Polsce, Polakach i naszej historii” - J. Piłsudski.**



Dzisiaj wiemy, że ta owa wściekłość doprowadziła do niepodległości.

11 listopada 2017r. będziemy obchodzili 99 rocznicę odzyskania wolności.

W 1795 roku Polska straciła niepodległość w wyniku trzech rozbiorów – państwa sąsiednie: Prusy, Austria i Rosja podzieliły terytorium Polski między siebie i tłumiły wszelkie akty polskości.

Dopiero po 123 latach niewoli, po zakończeniu I Wojny Światowej, udało się odzyskać wolną ojczyznę. W 1937 roku weszła w życie ustawa O Święcie Niepodległości, czyniąca z dnia 11 listopada święto państwowe. Po II wojnie światowej Dzień Niepodległości obchodzono

22 lipca. Od kilku lat ponownie świętujemy odzyskanie suwerenności 11 listopada.

My, uczniowie, upamiętniamy to wydarzenie, odwiedzając pomniki poległych, zasłużonych w obronie naszego kraju.

**Julia Jamrozik, klasa 6 d**

Jak co roku, tak i w tym, nasza Szkoła będzie uczestniczyła w obchodach zwanych „Urodziny Niepodległej”. Przedstawiciele Grona Pedagogicznego i Samorządu Uczniowskiego złożą kwiaty pod Pomnikiem Dziesięciu Powieszonych.

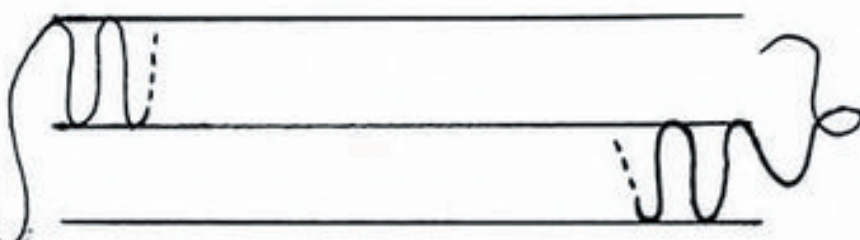
Na uroczystości pod Pomnikiem, które odbędą się 11 listopada z okazji Święta Niepodległości o godz. 18:00 zaprasza Jacek Orych - Burmistrz Miasta Marki oraz Marecki Ośrodek Kultury im. Tadeusza Łużyńskiego. Liczymy na Waszą obecność, bo przecież **„Ojczyzna jest naszą matką ziemską. Polska jest matką szczególną. Nielatwe są jej dzieje, zwłaszcza na przestrzeni ostatnich stuleci. Jest matką, która wiele przecierpiała i wciąż na nowo cierpi. Dlatego też ma prawo do miłości szczególnej”** Jan Paweł II

# # BAZGROLNİK

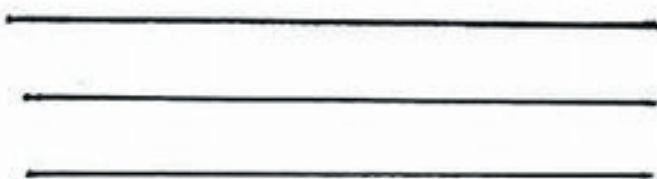
PIERWSZAKA

2.

1. DOKOŃCZ



2. WYMYŚL



3. POPRACUJ



MAT?

# Więści ze szkoły

## Bicie rekordu w resuscytacji

Czy wiesz, że możesz komuś uratować życie zanim przyjedzie pogotowie? Czy potrafisz udzielić pierwszej pomocy?

Sprawdzaliśmy odpowiedź na te pytania wśród uczniów naszej szkoły, podczas bicia rekordu w resuscytacji.

**Resuscytacja** to zespół czynności stosowanych u poszkodowanego, którego wystąpiło podejrzenie nagłego zatrzymania krążenia, czyli ustanie czynności serca z utratą świadomości i bezdechem. Celem resuscytacji jest utrzymanie przepływu krwi przez mózg i mięsień sercowy oraz przywrócenie czynności własnej układu krążenia. Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji przez świadków zdarzenia zwiększa prawdopodobieństwo przeżycia aż **trzykrotnie**.

Do walki o życie stanęły klasy 6 b i 7 b. Uczniowie wykonywali na fantomie masaż resuscytacyjny, czyli 2 wdechy i 30 ucisków klatki piersiowej. Cała akcja trwała bez przerw przez 30 min. Uczniowie prawidłowo, mocno i energicznie uciskali klatkę piersiową. Akcja zakończyła się sukcesem.

**Gratuluje wszystkim uczestnikom i dziękuję za zaangażowanie.**

**Sławomir Łagocki**

## Samorząd Szkolny wybrany

W dniu 25 października w głosowaniu wyłoniono nowy Samorząd Szkolny. Każdy z 297 uczniów klas 5-7 oddał swój głos na jednego z kandydatów.

Pod podliczeniu głosów okazało się, że w skład Samorządu weszły poszczególne osoby:

Ania Zielińska, klasa 6 b - przewodnicząca,  
Maciej Bombik, klasa 6 d – zastępca,  
Zuzanna Paciorek, klasa 6 a – 2 zastępca,  
Andrzej Aleksander Woźniak, klasa 6 c – rzecznik,  
Ania Piskorska i Basia Górecka, obie klasa 6 d - sekcja plastyczna.

Opiekunami Samorządu Uczniowskiego są Pani Magdalena Kuczyńska i Pani Katarzyna Jaworska.

**Maciek Bombik, klasa 6 d**

## Nowe przed Nami

Jako pierwsi, z wielką przyjemnością informujemy Was o projektach edukacyjnych, w których będziecie brali udział w grudniu 2017 r. oraz styczniu 2018 r.



Klasy I-III spotkają się z „autochodzikiem”, który przygotuje Was do samodzielności w ruchu drogowym, w celu zwiększenia Waszego bezpieczeństwa.



Uczniowie klas IV-VI będą uczestniczyli w cyklu spotkań pt. „Mój rower nie ma poduszki powietrznej” w celu zwiększenia świadomości o zagrożeniach.

Poznacie zasady partnerskiego zachowania na drodze, przepisy regulujące bezpieczeństwo w ruchu drogowym w mieście i poza nim.

Klasy VI-VII „poznają bliżej”, jak niebezpieczeństwa „czyhają” na młodzież...

Więcej dowiedziecie się, a w zasadzie przekonacie się na własnej skórze podczas spotkań.



# Nasza Twórczość – Wiersze



## „Cyber-świat”

Przyjacielu drogi, miły,  
Czy masz w sobie tyle siły,  
By odłożyć szybko na bok  
Notebook, smartfon, tablet,  
laptop?  
Kiedy masz w to wzrok wtopiony  
Nie dostrzegasz nawet żony,  
Ani córki, ani babci,  
Ani nawet własnych kapci!  
Spójrz na świat oczyma swymi  
A nie komputerowymi.

**Maciej Bombik, klasa 6 d**



## „Moja rodzina”

Moja rodzina jest wielka,  
wspaniała,  
Ani za duża, ani za mała.  
Znajdziesz tam mamę, wielkiego  
tatusia, Wiktora, Basię oraz  
Edusia.  
Mama często biega po lesie,  
Dzieci musztruje jak gminna  
wieść niesie.  
Tata po nocy zmęczony wraca,  
Psoci, figluje, to jego praca.  
Wiktor gra wciąż i czasu nie ma,  
lecz ma złośliwą opinię lenia.  
Eduś najmłodszy w mojej  
rodzinie  
Pieluszki brudzi – on z tego  
słynie.  
I tylko ja – wielce wspaniała  
Nie całkiem duża, nie całkiem  
mała.

**Basia Górecka, klasa 6 d**

## „Ach, te jesienne cudne zmiany...”

Wraz z przyjściem jesieni,  
wszystko w przyrodzie się zmienia.  
Krajobraz piękny i kolorowy,  
a zwierzęta szykują się w sen zimowy.  
Ślimak zakopie się w puchu mchu,  
i tam uda się do snu.  
Jaszczurka przygotuje swoje legowisko,  
gdzie zapadnie w hibernację  
i nie będzie się budzić nawet na kolację.  
Jeż skryje się głęboko w liściach przed mrozami,  
najadając się wcześniej do syta owadami.  
Suseł obrośnie grubą warstwą tłuszczu,  
zakopując się głęboko w bluszczu.  
Zapobiegliwa wiewiórka zgromadzi zapasy szyszek, żołądzi  
i orzeszków,  
kryjąc się w leśnych dziuplach po zmierzchu.  
Niedźwiedź staje się przed zimą bardzo żarłoczny,  
tuczy się intensywnie, aby mu to starczyło podczas snu, aż do wiosny.  
Lisom, jeleniom, wilkom i łosiom – gęstnieje futro,  
aby im było ciepło, gdy nadejdzie zimne jutro.  
Żubry łączą się przed zimą w stada,  
wspólnie szukają pożywienia, bo w stadzie łatwiej się jada.  
Trwają intensywne podwodne prace budowlane w rodzinie bobrów,  
gdzie szykują wielki wiosenny powrót.  
Do zimowego odpoczynku szykują się także owady,  
pszczoły motyle i mrówki robią jesienne wędrówki.  
Ptaki kryją się w zacisznych dziuplach lub jak żurawie i bociany,  
na spędzenie zimy - mają inne plany.  
Ja też nie mogę się doczekać zimy,  
kiedy w górach na nartach z bratem pojeździmy.

**Wiktoria Osik, klasa 3 a**



# Nasza Twórczość – Opowiadania

## Śpieszmy się kochać ludzi....

Obudziło ich piękne wschodzące słońce, ptaki śpiewały za oknem – to miał być wspaniały dzień. Małgorzata i Filip razem z synem zjedli śniadanie. Nic nie zapowiadało, że ten dzień zmieni ich życie.

Nagle Małgorzata źle się poczuła i zemdlała. Filip wezwał karetkę. Szpital, badania, a następnie diagnoza... białaczka. Po długim leczeniu Małgorzacie zaczęły wypadać włosy. Jej mąż Filip był zrozpaczony, codziennie był z żoną w szpitalu.

Małgorzata straciła już sens życia... ciągle myślała o śmierci. Czuła się wykończona chorobą i myślami, co będzie z ukochanym synkiem – Jaśkiem, który miał zaledwie 10 lat. Jaś, zrozpaczony chorobą mamy, nie umiał skupić się na lekcjach. Mało jadł, nic go już nie bawiło.

Pewnego dnia lekarz oznajmił Małgorzacie i Filipowi, że jest spora szansa na wyzdrowienie. Filip opowiadając o tym swojej mamie, Jadwidze, płakał ze szczęścia. Jadwiga również poczuła ulgę, choć wiedziała, że wszystko może potoczyć się inaczej.

Tego dnia Jadwiga miała

zaprowadzić Jasia ze szkoły do szpitala. Opowiedziała mu radośną wiadomość. Jasek rozpromieniał, skakał i krzyczał z radości. Nie mógł doczekać się spotkania z mamą. Idąc do szpitala, musieli przejść przez pasy... nagle w Jasia i jego babcię wjechał samochód, który nie zatrzymał się na czerwonym świetle.

Jeden z przechodniów, Karol, widząc co się stało, wezwał karetkę i zaczął ich ratować. Jaś nie oddychał! Ratownik z numeru 112 kazała go reanimować – 2 wdechy i 30 ucisków. Przyjechała karetka. Zabrali Jasia i babcię do szpitala. Jaś był w stanie krytycznym, a jego babci w zasadzie nic się nie stało. Samochód uderzył w Jasia, bo pierwszy wszedł na pasy.

Na drugi dzień Jaś zmarł...

Małgorzacie udało się wyjść z choroby, ale nie wiem, jak dziś mieszka, bo słuch po niej zaginął.

Filip też nie był już tym samym człowiekiem. Odnoszący sukcesy manager znanej firmy, mający niewiele czasu dla bliskich, został wolontariuszem w dziecięcym hospicjum.

**Śpieszmy się kochać ludzi ... bo tak szybko odchodzą!**

*Maja Dudzińska, klasa 7 b*

### Zasady bezpieczeństwa w drodze do szkoły

1. Przez ulicę przechodzimy tylko w wyznaczonych miejscach, np. na oznakowanym przejściu dla pieszych
2. Nie wchodzimy na pasy, gdy widzimy szybko nadjeżdżający samochód
3. Rozglądamy się w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo
4. Nie przebiegamy na pasach, bo ważniejsze jest bezpieczne dotarcie do celu niż kilkuminutowe spóźnienie.
5. Pamiętajmy o elementach odblaskowych, szczególnie, gdy chodzimy wieczorem po nieoświetlonych poboczach
6. Jeśli do szkoły przyjeżdżamy na rowerze, pamiętajmy o kasku, rękawiczkach i ochraniaczach na kolana

*Maciej Malanowski, Radosław Gnieciuk klasa 4 b*

## „Spełnione marzenie” – historia prawdziwa

Zawsze marzyłam o zwierzątku w domu. Najbardziej chciałam mieć psa, ale rodzice mówili, że pies nie może tak długo być sam w domu, kiedy ja jestem w szkole, a oni w pracy. Kota też nie mogę mieć, bo jestem uczulona.

Kiedy byłam na wakacjach nad morzem, odwiedziłam moja ciotkę Agnieszkę, która ma dwa gryzonie. Ciocia niespodziewanie zapytała mnie:

- *Pola, czy chciałabyś mieć chomika?* - aż podskoczyłam z radości!

- *Ciociu! Chcesz mi dać chomika?!*

- *Tak, widzę jak na niego patrzysz* - odpowiedziała.

- *Ciociu, dziękuję! Spełniłaś moje marzenie!*

Nazwałam go Bąbelek. Był śliczną, szarą kuleczką, a oczka miał jak dwa węgielki. Mój mały podróżnik przejechał ze mną 500 km znad morza do mojego domu w Markach. Zamieszkał w moim pokoju. Moja mama lubiła jak ją gryzł w palec. Bąbelek lubił też gryźć pręty klatki, jeść pestki dyni i twardy chlebek, którym ścierał sobie ząbki. Wszyscy go pokochaliśmy. Stał się częścią naszej rodziny.

Niestety, po kilku tygodniach mama zauważyła, że zaczęłam się drapać. Testy alergiczne wykazały również uczulenie na sierść chomika. Tata wystawił ogłoszenie w Internecie o chęci oddania chomika. Przyszła Pani z trójką dzieci i zabrała mojego przyjaciela.

Na szczęście, Bąbelek zamieszkał niedaleko, bo w Ząbkach. Zamierzam go odwiedzić z mamą i zawieźć mu jego ulubione pestki dyni.

*Pola Wojciechowska, klasa 3 a*

## Witaminki dla Rodzinki

Za górami, za lasami, bardzo dawno temu... rośliny postanowiły zaopiekować się ludźmi.

To nie bajka, ale szczerą prawdą, że dzięki roślinom człowiek żyje na Ziemi. Bez opieki roślin nie przeżyjemy, bo od nich mamy siłę i zdrowie.

**W warzywach i owocach znajdują się witaminy, które są nam potrzebne do życia. Zawierają również substancje, które chronią ludzi przed chorobami.**

Jabłka opiekują się żołądkiem, sercem i wątrobą. Zawierają dużo witaminy C, która wzmacnia system odpornościowy chroniący człowieka przed chorobami. Łagodzą emocje i uspokajają, a więc pomocne są w bezsenności i stresie, który często towarzyszy np. przed kartkówką.

Gruszki to owoce, których właściwości są doceniane od wieków. Starożytni pili napar z gruszek przy przeziębieniach, gorączce i uporczywym kaszlu. Z kolei pieczone owoce były pomocne w dolegliwościach trawiennych, a smażone stosowano na wzmocnienie. Natomiast współcześni naukowcy polecają gruszki na poprawę pracy mózgu i tarczycy. Gruszki zawierają bor, który wspomaga prace szarych komórek i utratę wapnia z kości oraz opiekujący się tarczycą jod.

Pomidory opiekują się żołądkiem. Pobudzają trawienie i oczyszczają organizm. Zawierają dużo błonnika, czyli substancji, która pęcznieje w żołądku i daje poczucie sytości. Dzięki temu jesz mniej i czujesz się najedzony, przez co twoje ciało nie waży ani za dużo, ani za mało, tylko w sam raz. Pomidory chronią przed nowotworami. Pomidory zawierają dużo potasu, który pomaga w skurczach mięśni, drżeniu łydek i puchnięciu nóg. To cudowne warzywo które odmładza skórę, nadają jej blask.

Marchewka opiekuje się oczami, skórą i dodaje siły. Zawiera dużo beta-karotenu, która przekształca się w witaminę A. Beta-karoten chroni przed rakiem, poprawia wzrok, odmładza skórę i wzmacnia system odpornościowy. Podobnie jak marchewka działa też szpinak, brukselka, morele, dynia i brokuły.

To tylko niektóre z najbardziej zdrowych owoców i warzyw. Rozejrzyj się – dookoła znajdziesz też wiele innych.

Z powodu niezwykłych właściwości owoców i warzyw, od kilku lat uczniowie naszej szkoły, mają możliwość ich jedzenia w szkole wspólnie z rówieśnikami.

Źródło: Grzymisławski M., Gawęcki J.: „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia”. Instytut żywności i żywienia, Warszawa 2008

## W mlecznej krainie



Praca autorstwa Malwiny Dudzińskiej kl. 2b

Jestem Kotem Mleczysławem. Witam wszystkich dziś serdecznie i opowiem Wam ciekawie mą historię z zębem mlecznym.

Dnia pewnego wczesnym rankiem,  
gdy się tylko obudziłem – było to już przed  
śniadankiem

w pyszczku coś mi się ruszyło.

Myślę sobie: - Co za diabeł wargi moje sam  
porusza?

Patrzę w lustro, a to mój kieł, swoje miejsce chce  
opuścić.

Próbowałem go z powrotem, wkładać w dziurkę  
zębodołu,

i aż się zalałem potem, bo już ząb tam nie pasował.

Mało tego, inny ząbek, który rośnie po sąsiedzku,

Zrobił się jak wielki bąbel i rozboleł mnie  
zdradziecko.

Krzyk mój cały dom obudził, wbiegła mama  
wystraszona.

Patrzy.- Syn ma wielką dziurę w buzi i wygląda,  
jakby konał.

Pochyliła się nade mną, z troską w głosie  
powiedziała:

- Tylko mleka porcja dziennie uratuje Mleczysława.  
Odtąd mleko już codziennie piję rano i wieczorem.

W naszej szkole uczniowie również dostają mleko, które zawiera właściwości, jakich nie znajdziemy w żadnym innym produkcie.

**Mleko jest cenione przez człowieka od tysięcy lat.** Rozpowszechniło się, kiedy ludzie udomowili zwierzęta. W wielu kulturach mleko kojarzone jest z siłą, energią i pięknem. W mleku kąpała się Kleopatra, by zachować młodość, a nasza galaktyka nosi nazwę Drogi Mlecznej. Wybierzmy się zatem do krainy mlekiem płynącej i poznamy właściwości tego pysznego napoju!

Mleko i przetwory mleczne są źródłem pełnowartościowego białka – dokładnie takiego,



jakiego potrzebuje organizm ludzki. Białko stanowi podstawowy budulec każdej komórki i tkanki w naszym ciele. To właśnie w okresie wzrostu formują się kości, mięśnie i rozwija się mózg. Najważniejszym składnikiem mleka jest wapń, który wzmacnia kości i zęby. Dzieci i młodzież stanowią szczególną grupę osób, których zapotrzebowanie na wapń jest bardzo duże: od 800mg/dzień dla dzieci w wieku 7-9 lat do 1300mg u starszych dzieci.

Mleko zawiera również witaminy z grupy B, które wspomagają rozwój umysłowy, pracę układu nerwowego, a więc zmniejszają objawy zmęczenia pojawiające się np. podczas nauki. Mleko i produkty mleczne są również bogate w witaminy A (m.in. wzrok, odporność) i D (odporność oraz sprawne mięśnie) oraz cynk i jod. Pierwiastki te wspomagają m.in. rozwój zdolności poznawczych u dzieci, a więc wspierają je każdego dnia w czasie nauki i zabawy.

1 szklanka mleka dostarcza blisko 300mg wapnia - jest to porcja dziennego zapotrzebowania dla dzieci powyżej 10. roku życia. Podobnej ilości wapnia dostarczy kubek jogurtu, szklanka kefiru, 2 cienkie plastry żółtego sera, 2 trójkątki serka topionego czy 3-4 pojemniczki twarożku homogenizowanego lub ziarnistego.

Sery żółte i pleśniowe, mimo ogromnej wartości odżywczej, należy spożywać z umiarem. Zawierają bowiem dużo nasyconych kwasów tłuszczowych.

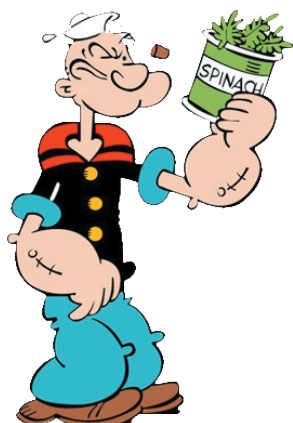
### **Pamiętaj!**

**1. Wszystko co jesz ma wpływ na to jak się czujesz i czy jesteś zdrowy!**

**2. Wybieraj tylko te rzeczy, które są zdrowe i budują Twoją siłę!**

**3. Przestań jeść to, co niszczy Twoja siłę i zdrowie!**

*Źródło: Nadolna I., Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K.: „Mleko a zdrowie”. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001*



## **To buduje Twoją siłę i zdrowie**

1. Kasza jaglana, jęczmienna i inne kasze
2. Ryby i mięso
3. Fasola, groch, soczewica i inne warzywa strączkowe
4. Jabłka, gruszki, jagody i inne owoce
5. Kalafior, marchew, kapusta i inne warzywa
6. Czosnek, cebula, imbir i inne przyprawy
7. Woda mineralna
8. Suszone owoce-daktyle, rodzyнки, figi i inne
9. Orzechy i migdały

## **To niszczy Twoją siłę i zdrowie:**

1. Hot-dog
2. Hamburger i inne dania z baru szybkiej obsługi
3. Smażone skrzydełka
4. Zapiekanka, kebab
5. Cola i inne słodkie napoje gazowane
6. Czipсы
7. Frytki
8. Pizza
9. Cukierki, batony i inne słodkie

### **Zapraszamy do udziału w konkursie "Fantazje warzywno-owocowe"**

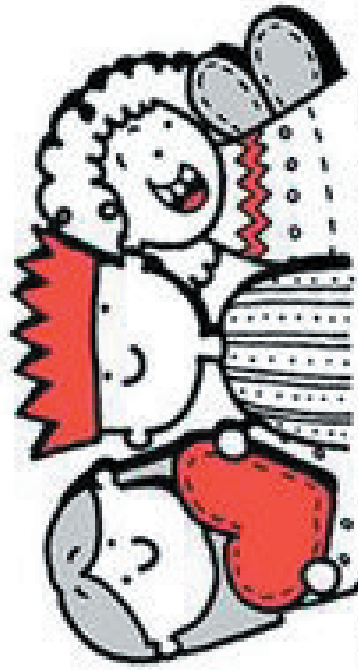
**Wykonaj dowolną techniką dekorację talerza, który znajduje się na 19 stronie gazetki, ale pamiętaj, aby wzory były warzywno-owocowe. Czekamy na kolorowe, witaminowe talerze do końca listopada.**

**Prace składajcie do Pani Anny Rzymowskiej – szkolnej intendentki lub zostawiajcie bezpośrednio na stołówce.**

**Czekają apetyczne nagrody!**



# WEZ ZE SOBĄ MIŁE SŁOWO



## I PODAJ DALEJ!

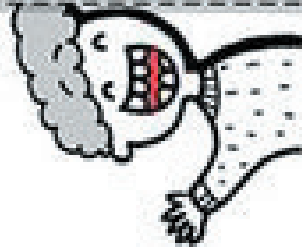


RYSOPISTY

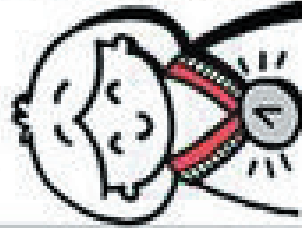
[rysopisy@poczta.onet.pl](mailto:rysopisy@poczta.onet.pl)

Rysopisy

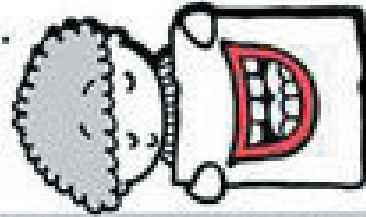
MIŁO  
CIĘ  
WIDZIEĆ!



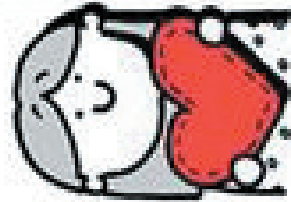
DOCEN  
SIEBIE!



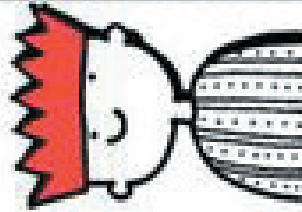
DAJESZ  
MI  
UŚMIECH!



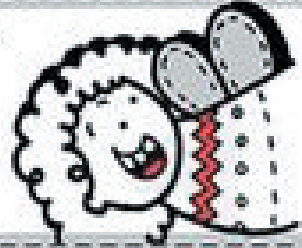
DZIĘKUJĘ  
CI!



JESTEŚ  
WSPANIAŁYM  
CZŁOWIEKIEM!



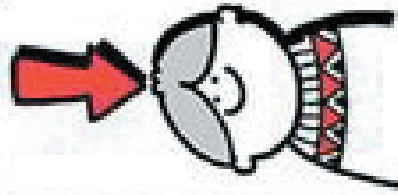
USKRZYDŁASZ!



JESTEŚ  
WYJĄTKOWY!



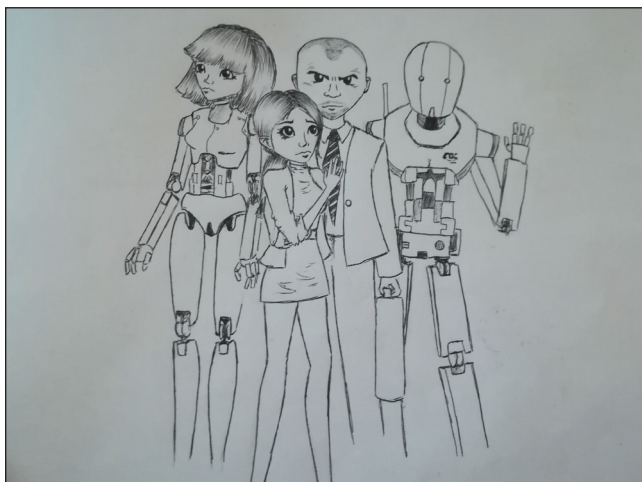
SZCZĘŚCIE  
MA  
TWOJE IMIĘ





### The British character

### Automata



Praca autorstwa Dominiki Stankiewicz

Twórcą kultowego filmu pt. „Automata” jest Gabe Ibáñez, hiszpański reżyser i specjalista od efektów wizualnych. W główną postać Jacq’u Vaucana wcielił się Antonio Banderas, który odegrał wyśmienicie swą rolę. Można uznać, iż swym stylem ubioru i zachowaniem przypomina tak dobrze nam znanego James’a Bonda. Premiera produkcji odbyła się 20 września 2014 r. Film jest połączeniem thrillera i science-fiction. „Automata” był nominowany do nagrody Goya przez Hiszpańską Akademię Sztuk Filmowych w czterech kategoriach: za najlepszą scenografię, kostiumy, zdjęcia i dźwięk oraz brał udział w konkursie głównym festiwalu filmowym w hiszpańskim San Sebastian.

Film opowiada o agencji ubezpieczeniowym pracującym nad sprawnością robotów, Jacq’u Vaucanie, żyjącym w mieście, gdzie warunki do życia są niezdrowe dla ludzi. Urządzenia te zostały stworzone, m.in. aby pomagać w ciężkich pracach, wykonywać niektóre codzienne czynności i ochraniać przed niebezpieczeństwem. Nie mogły być jednak zbyt inteligentne, ponieważ obawiano się, iż wszczęłyby bunt przeciwko ludziom, dlatego też miały zakaz samonaprawiania się. Pewnego dnia główny bohater odkrył wśród nich niepokojącą rzecz i natychmiast chciał się dowiedzieć, co poniektóre z nich knują.

Film wyprodukowano między innymi w Hiszpanii, skąd pochodzi jego twórca, jak i scenarzysta. Muzykę skomponował Zacarías M. de la Riva, zdjęcia wykonał Alejandro Martínez, a montażem zajął się Sergio Rozas.

Moim zdaniem wszystkie te osoby spisały się na medal, ponieważ „Automata” bardzo mi się spodobał. Roboty były tam znakomicie zrobione, a sama historia jest bardzo oryginalna. Z pewnością można by było polecić tę ekranizację osobom od 12 roku życia.

**Dominika Stankiewicz, kl. 7 c**

People outside the United Kingdom think that most British are boring, wear formal clothes and have no sense of humour. In fact British people are very polite. They don't fight over the bus queues. British Police Officers are also one of the nicest in the world. What's more people in the UK are great small talkers. When you walk on the street you can hear people talking about everything except their private life. You shouldn't be surprised if you hear Britons talking about weather and football constantly. Everybody knows that no one loves their home more than British people. About 70% of them have their own houses and gardens that's why growing plants is a common hobby there. Additionally, most of the owners of the house keep pets and really love them. That's why there are more animals rights groups in Great Britain than anywhere in the world. Paradoxically, the English still love the hunting of animals such as foxes or hares. It is not easy to decide on the typically British characteristics.

**Zuzanna Rosińska 7A**

e-mail Maciej Krupiński 7D

Hi Claudia,

My name's Maciek. I'm from Poland and I'm twelve years old. My favourite sport is basketball. I don't like tennis. My favourite subjects are English and P.E. My favourite teacher is a Polish teacher Mrs Anna Pietrzak-Ziętara because she makes interesting lessons and sometimes we work in groups. My favourite superhero is Flash. I like him because he can run at very high speed, travel in time and he is brave. My favourite movie character is Thomas from 'Labyrinth's prisoner'. And what about you?

Write back soon,

**Maciek Krupiński 7D**



Halloween to zwyczaj związany z maskaradą, obchodzony w wieczór 31 października.

Odniesienia do Halloween są często widoczne w kulturze popularnej, głównie amerykańskiej.

Obrzęd ten najhuczniej jest obchodzony w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Irlandii i Wielkiej Brytanii. Mimo że dzień nie jest świętem urzędowym, cieszy się, zaraz po Bożym Narodzeniu, największą popularnością. Święto Halloween w Polsce pojawiło się w latach 90.

Głównym symbolem święta jest wydrążona i podświetlona od środka dynia z wyszczerbionymi zębami. Inne popularne motywy to duchy, demony, zombi, wampiry, czarownice, czarne koty itp.

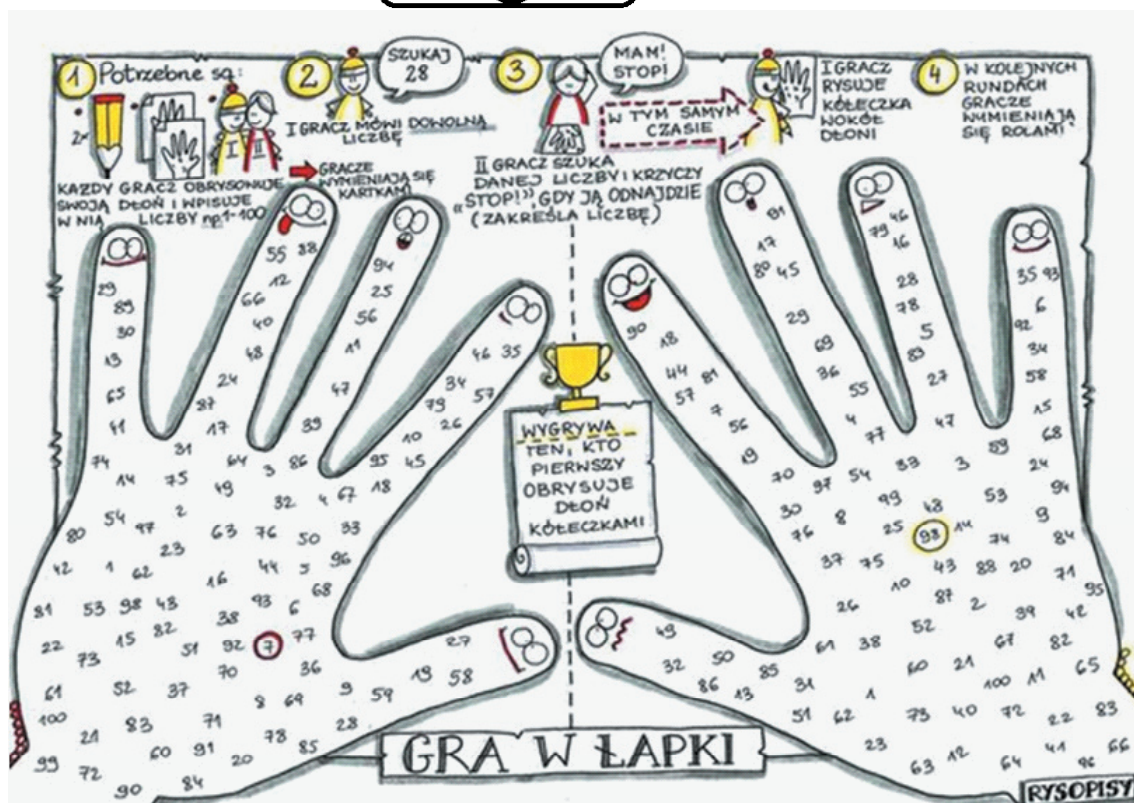
**Weronika Dąbrowska, klasa 6 d**

W obecnych czasach prawie non stop posługujemy się telefonami komórkowymi. Zastępują nam one prawdziwą rozmowę w cztery oczy oraz zatracają nasz czas, który moglibyśmy spędzić w inny sposób, na przykład z rodziną lub bardziej aktywnie.

Urządzenia te służą nam nie tylko do rozmawiania, ale również do buszowania w sieci. Musimy jednak pamiętać, że użytkowanie smartfonów niesie za sobą nie tylko korzyści, ale również wady.

Poniżej przedstawiam Wam blaski i cienie korzystania z komórek. Przyjrzyjmy się im i zwróćmy większą uwagę na problemy, jakie mogą nam sprawić.

**Wiktoria Czyżewska, klasa 6 d**



# Sport i Rekreacja

## Klub Rowerowy „Trybik”



Klub powstał wiosną 2000 r., a jego pomysłodawcą i inicjatorem był Marcin Paczek, wspierany przez tatę. Klub rowerowy „Trybik” organizuje pierwszą w Polsce doszkalającą szkołę rowerową dla dzieci i młodzieży szkolnej. W programie są zajęcia z bezpieczeństwa poruszania się po drogach, a także pokazy, prelekcje, pierwsza pomoc i wiele innych form edukacji komunikacyjnej prowadzonej przez doświadczonych instruktorów.

Naszym celem jest odpowiednie przygotowanie przyszłych uczestników ruchu drogowego do bezpiecznej i sprawnej jazdy rowerem lub motorowerem. Efektem naszych działań będzie zdanie egzaminu na kartę rowerową lub motorowerową.

Wszystkich chętnych zapraszamy na naszą stronę [www.klubtrybik.cba.pl](http://www.klubtrybik.cba.pl) lub osobiście do mnie.

**Pozdrawiam,  
Paweł Paczek tel. 604051843**

## Mobilne Miasteczko Rowerowe

Marki stały się pierwszą gminą na Mazowszu, które posiada mobilne miasteczko ruchu drogowego, które działa od miesiąca przy naszej szkole.

Z inicjatywą zakupu miasteczka wyszła grupa mieszkańców Marek, którzy zgłosili projekt w konkursie Aviva „Dla mnie to ważne”, a następnie aktywnie uczestniczyli w głosowaniu. Konkurs był ogólnopolski i mieszkańcy Marek wygrali go!

Celem mobilnego miasteczka ruchu drogowego jest poprawa stanu bezpieczeństwa na drodze oraz podniesienie wśród uczniów szkół mareckich kultury motoryzacyjnej.

W skład miasteczka wchodzi mini znaki drogowe, sygnalizacja świetlna, przejazd kolejowy i rondo. W mobilnym miasteczku przeprowadza się praktyczną naukę o drodze, przejściu dla pieszych oraz jazdę na rowerze.

Dodatkowo miasteczko daje możliwość zaliczenia części praktycznej przy karcie rowerowej. Miasteczko ruchu drogowego przy naszej szkole będzie czynne do 18 listopada, od wtorku do soboty w godzinach 9-17.

**UCZESTNICTWO JEST BEZPŁATNE!**

**Zapraszam  
Paweł Paczek  
Koordynator Mobilnego Miasteczka Rowerowego**

## Nasi chłopcy są najlepsi

W dniach 26-27 października na obiektach Dolcanu Ząbki odbyły się Finały Powiatu w Turnieju „Z Podwórka Na Stadion o Puchar Tymbarku”. W kategorii U-10 bezkonkurencyjni okazali się nasi uczniowie nie dając szans rywalom i wygrywając wszystkie mecze.

W skład zwycięskiej drużyny prowadzonej przez Panów Mateusza Kasprzaka i Michała Gołaszewskiego weszli:

Szymon Szczęsny, Jakub Sulich, Igor Szydłowski, Paweł Waszewski, Antoni Gutkiewicz, Franciszek Kruchelski, Jakub Turek i Szymon Marcinowski,

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów na wiosnę - w finałach województwa.

**Staś Niesłuchowski, Jakub Ziemiak, klasa 4 b**



## Śladami Marcina Gortata

Drugie miejsce w Mistrzostwach Marek Szkół Podstawowych w Koszykówce Chłopców zajęła reprezentacja naszej Szkoły.

Turniej odbył się w dniach 23 i 26 października w Szkole Podstawowej nr 4 w Markach. Uczniowie naszej szkoły zagrali bardzo dobre, pełne zaangażowania zawody, jednak w decydującym pojedynku ulegli drużynie Szkoły Podstawowej nr 3.

Drużynę mieli przyjemność poprowadzić i przygotować Magdalena Szafiarz oraz Michał Gołaszewski.

Bardzo serdecznie gratulujemy.

**Julia Pacyniak, klasa 6 d**

# KALENDARZ DNI NIETYPOWYCH – LISTOPAD



- 1 listopada – Światowy Dzień Wegan
- 3 listopada – Święto Myśliwych
- 5 listopada – Dzień Postaci z Bajek**
- 7 listopada – Dzień Kotleta Schabowego
- 8 listopada – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania
- 9 listopada – Europejski Dzień Wynałazcy
- 10 listopada – Dzień Młodzieży, Dzień Jeża
- 11 listopada – Święto Orderu Virtuti Militari
- 12 listopada – Światowy Dzień Bicia Rekordów
- 13 listopada – Dzień Placków Ziemniaczanych
- 14 listopada – Dzień Seniora
- 16 listopada – Dzień Tolerancji
- 17 listopada – Dzień Czarnego Kota
- 19 listopada – Światowy Dzień Pamięci o Ofiarach Wypadków Drogowych, Dzień Toalet
- 20 listopada – Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka
- 21 listopada – Międzynarodowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień, Światowy Dzień Telewizji**
- 22 listopada – Dzień Kredki
- 24 listopada – Katarzynki, Dzień Buraka
- 25 listopada – Dzień Bez Zakupów, Dzień Tramwajarza
- 28 listopada – Dzień Pocałunku
- 30 listopada – Dzień Białych Skarpetek

**Pamiętaj! 21 listopada obchodzony jest Dzień Życzliwości.**

To doskonała okazja, aby sobie uświadomić, jak ważny jest wzajemny szacunek oraz bycie miłym i serdecznym wobec siebie. Jeśli będziemy życzliwi, uśmiechnięci i pomocni, z pewnością zyskamy wielu przyjaciół, a ludzie będą się nam odwdzięczać takim samym zachowaniem :)

Starajmy się, aby to listopadowe święto nie trwało tylko w ten jeden dzień, ale przez cały rok. Wtedy na pewno będzie się nam żyło milej :)

**Ania Pietrzykowska, klasa 4 b**

## **Beczka Śmiechu**

Teściowa rozmawia z zięciem:  
- Skoro mnie tak nienawidzisz, to dlaczego postawiłeś moje zdjęcie na kominku?  
- Żeby dzieci nie zbliżały się do ognia...

Na lekcji religii ksiądz prosi, aby dzieci narysowały aniołka. Wszystkie dzieci rysują aniołki z dwoma skrzydełkami, tylko Jasiu z trzema.  
Ksiądz podchodzi i pyta:  
- Jasiu, czy widziałeś kiedyś aniołka z trzema skrzydłami?  
- A widział ksiądz z dwoma?

Wykładowca zwraca się do studentów:  
- Osoba, która odpowie na moje następane pytanie, ma zaliczone zajęcia i może iść do domu.  
Ktoś z sali rzuca w tym momencie długopis pod nogi prowadzącego.  
- Kto to zrobił?!  
- Ja. Dziękuję, do widzenia.

- Co trzeba zrobić, by iść do nieba? - pyta ksiądz na religii.  
Dzieci kolejno odpowiadają:  
- Trzeba pomagać rodzicom!  
- Trzeba być dobrym!  
- Trzeba chodzić do kościoła!  
Jasiu przekrzykuje wszystkich:  
- Trzeba umrzeć

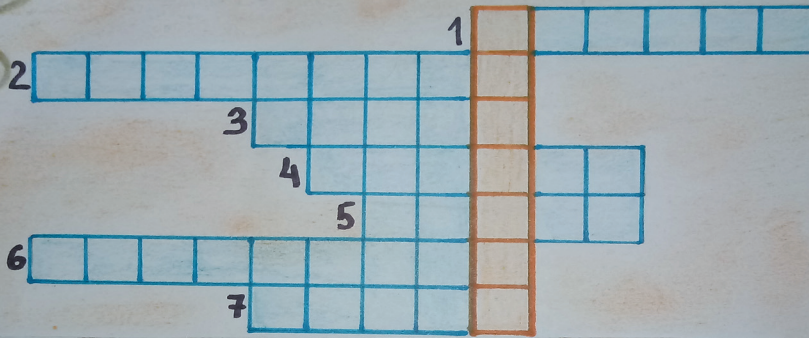
Ksiądz do Jasia na lekcji religii:  
- Powiedz, Jasiu, kto wszystko widzi, wszystko słyszy i wszystko wie?  
- Nasza sąsiadka

Stoi policjant przy automacie z wodą sodową, wrzuca monetę, wypija szklankę wody, po czym znów wrzuca monetę i tak przez dłuższy czas. Za nim stoi zniecierpliwiony tłum.  
- Panie, pospiesz się pan!  
- Po co? Przecież na razie cały czas wygrywam!

**Dominik Skarżyński, klasa 5**



Tosia Kajka kl. 3c



1. Zakładamy ją jesienią gdy robi się zimno.
2. Ma nudą karkę.
3. Jesienią kwitnie na fioletowo w lesie.
4. Chroni nas przed nim parasol.
5. Mają różne kolory i kwitną jesienią w ogródkach.
6. To drzewo ma czerwone korale.
7. Jak jesienią uszędzie na trawie, to jest biała i błyszcząca.

## Wiersze o jesieni

Złotą jesienią  
drzewa nam łysieją,  
swe czupryny zrzucają,  
w kałużach je maczają.  
A my po nich w kaloszach biegamy  
i liście kolorowe zbieramy.  
W niebo spoglądamy,  
na pierwsze płatki śniegu czekamy.

**Zuzia Stachnio, klasa 3 c**

Idzie sobie złota jesień,  
w koszu dla nas dary niesie.  
Liście złote, kolorowe i orzechy zdrowe.  
Smaczne kurki, borowiki,  
maślaki i nawet pyszne kozaczki.  
Bukiet z liści nam przyniesie,  
bo to jest właśnie jesień.

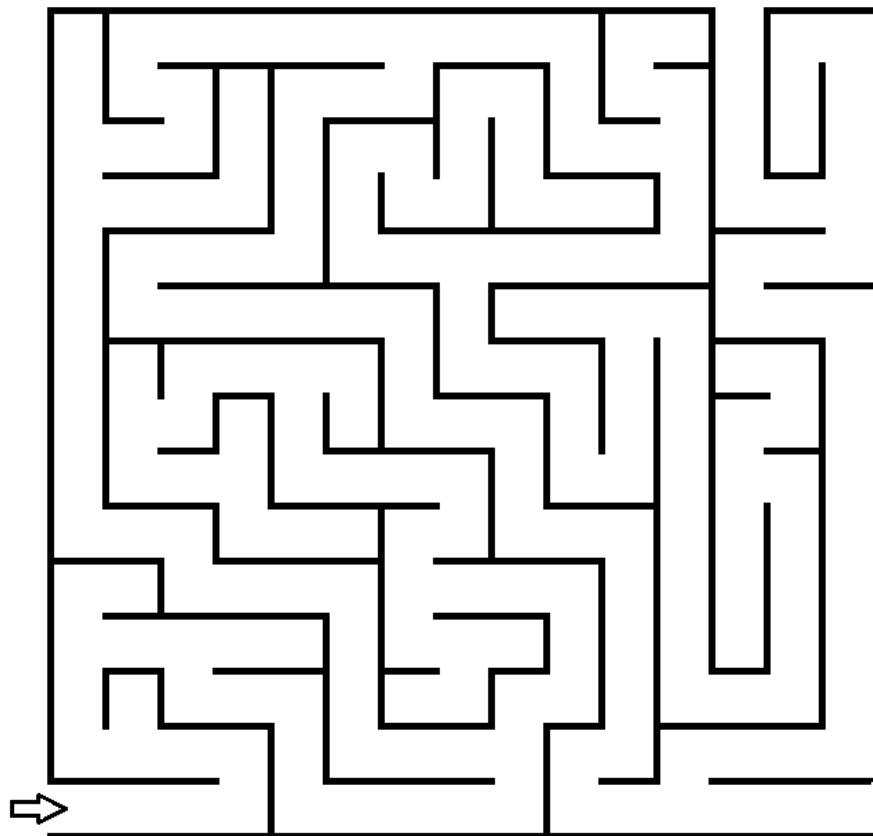
**Michał Walczyński, klasa 3 c**

Znajdź w poziomie 6 haseł.

Powodzenia Gabriela Boguszewska, klasa 3 c

J	K	O	D	S	Z	K
C	E	Y	O	H	J	A
I	L	S	K	B	E	S
E	L	H	I	Z	L	Z
O	Ś	U	L	E	Ę	T
S	Ć	L	I	S	N	A
D	Y	N	I	A	P	N

***Czy potrafisz znaleźć wyjście z labiryntu?***



***Czy pomożesz znaleźć drogę do gwiazdki?***

