

**Nie ma dla nas rzeczy niemożliwych! Bartek by poznać lepiej Świat!**

# *Bartek*

*Szkolna gazetka  
Szkoły Podstawowej nr 39  
im. Bartosza Głowackiego  
w Krakowie*



*Wszystkim Nauczycielom z okazji Ich święta  
wszystkiego, co najlepsze życzy  
Redakcja Bartka.*

## ***I tak minął pierwszy miesiąc nauki w szkole...***

Czas tak szybko płynie. Właśnie minął pierwszy miesiąc nauki, dla nas w Szkole Podstawowej nr 39 im. Bartosza Głowackiego w Krakowie. Jak się czują w swojej szkole nasi młodzi przyjaciele z klas pierwszych, czwartej i siódmej?

Wyruszyliśmy ich śladem korytarzem na parterze i zadaliśmy im kilka pytań.

1a

1. Czy podoba Wam się w naszej szkole?

Maja: Podoba mi się, lubię pisać cyfry.

Aniela: Podoba mi się, bo lubię pisać.

2. Który przedmiot lubisz najbardziej?

Antonio: Wf!

Basia: Matematykę

Paulo: Też matematykę.

3. Czy lubicie swoją Panią wychowawczynię?

Wszyscy: Tak!

4. Co najbardziej spodobało się Wam do tej pory w naszej szkole?

Basia: Festyn.

Antonio: Drugie śniadanie.

1b

Jak się Wam podoba w naszej szkole?

Franek i Karol: Podoba nam się bardzo, a najbardziej Dzień Chłopaka.

Irmina: Tak, podoba mi się.

Maksym: Może być.

2. Czy lubicie swoją Panią?

Wszyscy: Tak!

3. Który przedmiot lubicie najbardziej?

Franek: Matematykę

Alicja: Plastykę

Maksym: Plastykę też.

4. Co Ci się spodobało w naszej szkole najbardziej?

Ola i Franek: Festyn!

Bianka: Tak, mnie też festyn.

Kl.4

1. Czy podoba się Wam w naszej szkole?

Emilka: Tak.

Natalia: Tak, bo są super wycieczki.

Staś: Tak, bo nie jestem zmuszany do występowania.

2. Jaki przedmiot lubicie najbardziej?

Lila: Wf!

Oliwia: Informatykę.

Staś: Ja też informatykę.

Emilka: Ja wf.

3. Czy lubicie swoją Panią wychowawczynię?

Wszyscy: Tak!

4Co najbardziej spodobało Ci się do tej pory w naszej szkole?

Staś: Festyn.

Oliwi: Festyn

Franek: Dzień Chłopaka.

Kl.7.

Jak się czujecie w nowej szkole?

Natalia: Bardzo mi się podoba, nauczyciele są sympatyczni i sprawiedliwi, bardzo dobrze mi się tu pracuje. Cieszę się, że wybrałam tę szkołę.

Maja: Jest super, mam fajne koleżanki i kolegów, nauczyciele też są fajni.

Karolina; Bardzo mi się podoba.

Dziękujemy wszystkim naszym rozmówcom i życzymy, aby kolejne miesiące i lata spędzone w naszej szkole, Szkole Podstawowej nr 39 były tak samo udane.

Oliwia Kamasz i Karolina Klimek, kl.3b gimnazjalna SP 39.

## ***Festyn Jesienny***

W szkole Podstawowej nr 39 im. Bartosza Głowackiego po raz czternasty odbył się szkolny Jesienny Festyn. Już od samego rana trwały przygotowania do tego wspaniałego wydarzenia. Kilka osób ozdabiało scenę, kilka przygotowywało kawiarenkę, a jeszcze inni zajmowali się ustawianiem sprzętu nagłaśniającego. W powietrzu unosił się błogi zapach smażonych kiełbasek, ciepłego bigosu oraz różnorodnych ciast pieczonych przez uczniów szkoły. Duże zainteresowanie przyciągały targi książki, loteria fantowa, namiot gastronomiczny, czy kurs pierwszej pomocy. Gdy zbliżała się godzina 12:30 część występujących grup postanowiło przeciwżyć swoje role na scenie.

O godzinie trzynastej na scenę weszła pani dyrektor Iwona Janek i gorąco przywitała wszystkich przybyłych gości. Licznie przybyli również absolwenci. Następnie na scenie pojawił się tam nasz chór we współpracy z chórem Senior Gospel pod dyrekcją pani Karoliny Stasiowskiej. Następnie na scenę wkroczyła klasa 1A, a zaraz po nich klasa 1B. Dzieci przedstawiły piękne wiersze m.in "Samochwała" Jana Brzechwy. Pomimo tego, iż był to ich pierwszy występ w nowej szkole nie dali po sobie poznać, że mają chociaż cień tremy. Niebawem na podest przybyła klasa 4 w przedstawieniu "Stars". Chwilę po tym występie na podwyższeniu pojawiła się klasa 3C (gimnazjalna) w przedstawieniu "Smerfy". Wykazali się świetną grą aktorską i poczuciem humoru. W międzyczasie dziewczyny z klas gimnazjalnych wspólnie z obserwującymi zatańczyły swoje układy choreograficzne. Następnie na scenę stawili się przedstawiciele klas siódmej i ósmej ( pięć osób) potrzebnych do quizu wiedzy ogólnej. Pojawiły się między innymi pytania z dziedziny sportu, historii oraz fizyki. Wygrała klasa siódma. W dalszej kolejności zjawił się iluzjonista Maciej Venece, który zaczarował widownię. Kolejno odbyła się pierwsza część losowania nagród takich jak na przykład zapinka do roweru, kask lub piłki do siatkówki, koszykówki oraz piłki nożnej. Dorośli za swoje wcześniej kupione "cegiełki" mogli otrzymać przykładowo żelazko turystyczne, koc, czy choćby komplet śrubokrętów. Po chwili na scenę ponownie zostali poproszeni przedstawiciele klas siódmej i ósmej do konkursu M jak Melodia. Przedstawiano w nim różne znane piosenki ( również z bajek). Pojawiły się takie utwory jak "Pszczółka Maja", "Gumisie", "Smerfy", "Inspektor Gadżet", czy "Drużyna RR". Odtworzono również fragmenty znanych przebojów disco polo jak na przykład Akcent -"Przez twe oczy zielone", Weekend-"Ona tańczy dla mnie", Mig-"Miód Malina", czy muzyka filmowa np. "Mission Impossible". W tej konkurencji zwyciężyła klasa ósma. Chwilę później wystąpiła kolejna klasa 3a gimnazjalna w przedstawieniu "Mały Książę". Dzięki ich kostiumom na scenie zajaśniało kolorami. Zaraz potem rozbrzmiały piękne wokale szkolnych solistów. Następnie miała miejsce druga część losowania fantów. Gdy wszystkie nagrody zostały wydane rozpoczęły się wspaniałe tańce integracyjne. Znaczna część przybyłych przyłączyła się do wspólnych podrygów.

Wszyscy, którzy opuszczali festyn mieli szeroki uśmiech na twarzy. Zabawa była fantastyczna, a jedzenie wyborne. Jak to dobrze, że kolejny festyn już za rok ...

Weronika Łakomy 8A

# *Jak pokonać stres w szkole?*

„Chociaż jesteś coraz starszy, szkoła wciąż cię stresuje —

zmieniają się tylko przyczyny” (James z Nowej Zelandii) \*.

„W szkole czułam takie naciski, że często chciało mi się jednocześnie płakać i krzyczeć” (Sharon z USA)

Wypowiedzi niektórych młodych ludzi świadczą, że stres jest poważnym problemem dla wielu nastolatków. Jakie są przyczyny stresu wśród młodzieży szkolnej? Jakie są konsekwencje sytuacji stresowych? Czym sobie pomóc, aby dobrze pokonać stres? Postaram się odpowiedzieć na te pytania w moim artykule.

Stres jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia, towarzyszy nam prawdopodobnie od początku istnienia naszego gatunku. Już jako małe dzieci jesteśmy poddawani jego działaniu, kiedy np. musimy na urodzinach cioci przed zgromadzonymi gośćmi deklamować wierszyk, odpowiadać na lekcji na pytania nauczyciela, pisać klasówki, wykazywać się posiadaną wiedzą pisząc test kompetencyjny po VI klasie, zdawać maturę, egzaminy na studia itd. Stres to mobilizacja sił organizmu w sytuacjach obciążających, które przekraczają możliwości jednostki i naruszają w ten sposób jej dobrostan.

Przyczynami stresu często jest brak akceptacji rówieśników lub wygląd zewnętrzny. Większość młodzieży boryka się z wymaganiami nauczycieli, niepowodzeniem w nauce lub z niesprawiedliwym potraktowaniem. Obecnie, za wysoki poziom stresu odpowiedzialne też są częste klasówki, duża ilość teoretycznej wiedzy, której trzeba się nauczyć na pamięć, a także egzaminy.

Sytuacje stresowe są bardzo trudne, ale konsekwencje jakie stwarza stres są złe dla naszego zdrowia, oto kilka ze skutków stresu: stany lękowe, koszmary, kłamstwa, napady wściekłości, płacz bez powodu, rozdrażnienie, przygnębienie, częste zapomnianie, brak organizacji i planowania, zmęczenie, odsunięcie się od rodziny, wahania nastroju, problemy z koncentracją uwagi, agresja. Wszystkie te problemy wywołane stresem przyczyniają się do obniżenia stopni. Rozdrażnienie wywołuje problemy ze współpracą z kolegami i koleżankami ze szkoły, a także stosunki z nauczycielami. Problemy z koncentracją i zapamiętywaniem nie pozwalają dać sobie rady z codziennymi zadaniami w szkole.

Aby dobrze pokonać stres powinniśmy nad nim zapanować, warto poznać samego siebie oraz to, co wywołuje w nas napięcie i jak na nie reagujemy, a potem w miarę możliwości zmniejszyć obszar zmartwień w swoim życiu oraz zmienić swoje zachowanie. Nie wolno dopuszczać do tego, żeby stres się kumulował. Wygadanie się przed przyjaciółką, a nawet wypłakanie, przynoszą odprężenie. Po ciężkim dniu można wziąć gorącą kąpiel z ulubionym olejkiem eterycznym. Odporność na stres możemy zwiększyć. Nie poprzez unikanie sytuacji stresowych, ale poprzez stopniowe przyzwyczajanie do ich pokonywania. Będzie to polegało np. na powolnym zwiększaniu stopnia trudności zadań stawianych sobie do wykonania. Młodzież znajduje się jeszcze w okresie rozwoju swojej osobowości i dlatego nie mamy jeszcze odpowiednio wykształconych mechanizmów odpornościowych.

Stres to nic przyjemnego. Jeżeli go jednak opanujesz, nie zrujnuje cię. Wprost przeciwnie — może cię wzmocnić!

**Pamiętajmy, że nasze samopoczucie zależy głównie od nas samych!**  
Starajmy się zawsze myśleć pozytywnie.

Korzystałam z informacji zawartych w książce "Pytania Młodych Ludzi" oraz ze stron [http://www.profesor.pl/mat/na7/na7\\_m\\_kuska\\_030626\\_2.php](http://www.profesor.pl/mat/na7/na7_m_kuska_030626_2.php), [http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/stres-jak-go-pokonac-przyczyny-objawy-i-skutki-stresu\\_35668.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/stres-jak-go-pokonac-przyczyny-objawy-i-skutki-stresu_35668.html), [http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/stres-jak-go-pokonac-przyczyny-objawy-i-skutki-stresu\\_35668.html#stres-jak-go-pokonac](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/stres-jak-go-pokonac-przyczyny-objawy-i-skutki-stresu_35668.html#stres-jak-go-pokonac)

Oliwia Kamasz, 3b

# *Jesień, jesień, jesień, ach to ty!*

## *Jesienna moda i uroda*

W dzisiejszych czasach coraz więcej kobiet dba o siebie regularnie chodząc na manicure, do fryzjera i na zakupy. W okresie jesiennie-zimowym jest to o tyle ważne, że pozwala naszej skórze, włosom i paznokciom na intensywną regenerację po słońcu, wysokiej temperaturze i słonej wodzie.

## *Jesienny „nail-art”*

Dawniej, było to po prostu malowanie paznokci, ale teraz są to wymagające zdobienia, często wykonywane na różne okoliczności. Jedną z nich jest np. jesień. Z tej okazji kobiety często decydują się na pomalowanie paznokci na nieco bardziej stonowane i przygaszone kolory, ale za to szaleją ze zdobieniami. Co raz częściej w salonach piękności możemy zobaczyć panie, które mają liście, jeże i wiewiórki na paznokciach. Wymaga to ogromnej precyzji ze strony osoby wykonującej wzór, ale za to efekty są niesamowite. Szeroki wybór narzędzi oraz produktów różnych firm umożliwia osiągnięcie ciekawych i oryginalnych rezultatów, np. lekkiego rozmycia, 3D lub węzowej skóry.

## *Włosy*

Zdecydowanie, w okresie jesiennie-zimowym wśród kobiecych fryzur dominują upięcia: koki, kucyki, a nawet kokardy. Jest to spowodowane dużą wilgotnością powietrza i silnym, porywistym wiatrem, który regularnie niszczy nasze wyprostowane, pokręcone lub zwyczajnie rozpuszczone włosy. A wiadomo, że aby wyprostować burzę włosów po całej nocy i być punktualnie w pracy lub w szkole, trzeba wstać wcześniej, co również nie należy do najłatwiejszych czynności, szczególnie w chłodniejszej i ciemniejszej połowie roku.

## *Moda*

Ze względu na niskie temperatury, coraz więcej kobiet decyduje się na długie płaszcze i wysokie kozaki, koniecznie w odcieniach brązu i szarości. Często dobierają do nich kolorowe czapki i szaliki lub tzw. kominy, aby wyglądać jeszcze modniej i cieplej się ubrać. Przy porywistym wietrze, wielu kobietom nie sprawdzają się jednak nakrycia głowy, więc wybierają nauszники, koniecznie puszyste i miłe w dotyku. ☺

## *Sposób na przetrwanie jesiennych wieczorów*

Drodzy Czytelnicy! Zaopatrzcie się w ciepły koc, kubek z dużą ilością ulubionej herbaty oraz jakąś dobrą książkę. Pomoże!

Julia Łacic, kl. 3e

## **Wykład w Instytucie Fizyki Jądrowej**

W poniedziałek ósmego października klasa 3A wraz z kilkoma osobami z 3D, oraz panią Kolegowicz i panią Leniart uczestniczyła w wykładzie pod tytułem *Kłopotów „od metra”*, który odbył się w Instytucie Fizyki Jądrowej Polskiej Akademii Nauk. Wykład był prowadzony przez redaktora i popularyzatora nauki, pana Wiktora Niedzickiego. Pan redaktor opowiadał o tym, jak wynaleziono miary. W dawnych czasach miara była symbolem władzy. Z nią także było związanych wiele oszustw, gdyż każdy chciał mierzyć na swoją korzyść. Przy pomocy prezentacji pokazał wiele ciekawych i niezwykłych starożytnych budowli, które zostały bardzo dokładnie zbudowane biorąc pod uwagę możliwości ludzi żyjących w tamtym czasie. Wykonywał również doświadczenia z pomocą uczniów uczestniczących w wykładzie. Jednym z doświadczeń było mierzenie długości auli, w której odbywał się wykład za pomocą różnych przyrządów pomiarowych. Pan Niedzicki zaprosił na środek auli szesnaście osób, które zostały podzielone na 2 – 3 osobowe zespoły i wręczył im przyrządy miernicze. Po wykonaniu zadania wynik zapisywaliśmy na kartce. Gdy pan odczytał wyniki okazało się, że każdy zespół miał inny wynik. Dzięki temu prostemu doświadczeniu młodzież mogła zobaczyć, że każda miarka, metr, taśma miernicza bądź inne przedmioty służące do wykonywania pomiarów mają różną dokładność. Kolejne doświadczenie, które zapadło mi w pamięć wykazało, że nasza wysokość zależy od tego, czy stoimy, czy leżymy. Na środek auli zostało poproszonych dwóch ochotników. Zadaniem pierwszego było stanąć przy ścianie, a drugi musiał go zmierzyć. Następnie po wykonaniu pomiaru osoba stojąca położyła się na macie i została ponownie zmierzona. Z doświadczenia wynikało, że gdy leżymy jesteśmy wyżsi o kilka centymetrów, ponieważ kiedy stoimy nasz ciężar powoduje skrócenie przestrzeni pomiędzy kręgami. Natomiast kiedy leżymy nasz ciężar nie opiera się na kręgosłupie w związku z tym przestrzeń między kręgami są większe. Cały wykład był prowadzony bardzo ciekawie. Oprócz doświadczeń pan opowiadał nam też o CERN-ie, ośrodku naukowo-badawczym znajdującym się w Genewie. Znajduje się w nim LHC – Wielki Zderzacz Hadronów (Large Hadron Collider). Jest to największa maszyna świata. Pan Niedzicki zachęcał nas do prowadzenia własnych badań naukowych.

Moim zdaniem wykład był naprawdę bardzo ciekawy i warto było na niego pójść. Ciekawy sposób prowadzenia i wiele doświadczeń spowodowały, że nauczyłam się wielu nowych i niezwykle interesujących rzeczy.

Marta Swakoń 3A

Zdjęcia z zajęć w Instytucie Fizyki Jądrowej znajdziecie na stronie internetowej szkoły. Zapraszamy do obejrzenia.



## **Wiedźmin**

Wiedźmin to seria gier i książek świata fantastyki, a za jakiś czas ukaże się Netflixowy serial z tego uniwersum. Książki zostały napisane przez Andrzeja Sapkowskiego, lecz jedna z książek pt. „Szpony i Kły” , jest zbiorem opowieści, które zostały napisane przez nowych, młodych artystów. Trylogia gier powstawała na przestrzeni wielu lat wydana i stworzona przez CD Projekt Red. Do każdej części gry zostały stworzone dodatki, które rozbudowywały grę o wiele ciekawych historii i miejsc. Ostatnia część pt „Dziki Gon”, wraz z dodatkami „Serca z Kamienia” oraz „Krew i Wino” , podbiły świat i są nadal uważane za jedne z najlepszych gier na świecie. Zarówno w grach, jak i w książkach skupiamy się na historii tytułowego wiedźmina – Geralta z Rivi oraz jego przyjaciół – Jaskra, Yenefera, Ciri. „Dziki Gon,, rozpoczynamy poszukiwaniami prowadzonymi przez wiedźminów – Geralta i Vesemira, którzy próbują odnaleźć Yenefera uciekającą przed „Czerwonymi Jeźdźcami” Eredina Breacc Glassa . W grze dostajemy wiele możliwości rozwoju i stylów gry, gdzie każdy może zmieniać Geralta według swoich chęci. Możemy walczyć jako lekkobrojni zabójca, alchemik itp., być kolekcjonerem i grać w gwinta albo biegać za potworami. Dostajemy wiele trudnych wyborów, gdzie każdy wybierze to, co będzie uważał za słuszne, aczkolwiek według mnie najlepszym wyborem jest wybranie Królestw Północy, a szczególnie Temerii .

Według mnie bardzo dobrze, że CDpR stworzyli taką grę, dzięki czemu zabrali nas na trwającą dziesiątki godzin przygodę.

Sergiusz Tracz kl. 3E

# Tarta Dyniowa

Proporcje na foremkę o średnicy 24cm



## Składniki na kruche ciasto:

- 250 g mąki tortowej
- 50 g cukru pudru
- 125 g zimnego masła
- 1 duże jajko
- 2 łyżki mleka

## Składniki na dyniowe nadzienie:

- 500 g obranej dyni lub dyni hokkaido ze skórką
- 500 ml tłustego mleka
- 200 g cukru
- 1 laska wanilii (rozcięta na pół, ziarenka wyskrobane) lub łyżeczka esencji waniliowej
- 2 duże jajka

## Przygotowanie

Najpierw przygotowujemy kruche ciasto.

Mąkę i cukier przesiewamy do miski. Masło kroimy w kostkę, dodajemy do mąki i całość ugniatamy do momentu uzyskania konsystencji przypominającej kruszonkę. Dodajemy rozbełtane jajko oraz mleko i zagniatamy delikatnie do uzyskania gładkiego jednolitego ciasta. Pamiętajmy, żeby nie ugniatać ciasta zbyt długo, bo może stracić swoją kruchość!

Kulkę ciasta zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na 30 minut.

Po 30 minutach wyjmujemy ciasto z lodówki i wykładamy nim wysmarowaną tłuszczem i posypaną bułką tartą formę do tarty. Nakłuwamy ciasto widelcem po całej powierzchni i wstawiamy do lodówki na kolejne 30 min.

Przygotowujemy masę dyniową. Dynie kroimy w kostkę. Do rondla wrzucamy dynie, cukier i wanilie. lub esencję waniliową Całość zalewamy mlekiem i zagotowujemy. Następnie zmniejszamy ogień i gotujemy do miękkości od czasu do czasu mieszając. Kiedy dynia będzie już miękka, zdejmujemy rondel z ognia, wyrzucamy laskę wanilii i miksujemy zawartość garnka na gładką masę. Ostawiamy do ostygnięcia.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C. Ciasto wyjmujemy z lodówki, przykrywamy papierem do pieczenia, obciążamy fasolą jaś lub ryżem i wkładamy do piekarnika na 15 min. Po tym czasie usuwamy papier z obciążeniem i pieczemy jeszcze przez 15 min. Wyjmujemy ciasto z piekarnika i zmniejszamy temperaturę pieczenia do 160°C.

Dwa rozbełtane jajka mieszamy z chłodną masą dyniową i ponownie miksujemy blenderem. Wylewamy masę na ciasto i pieczemy ok 35-45 minut w temp. 160°C. aż masa będzie sztywna (ale po dotknięciu sprężysta). Wyjmujemy, studzimy, podajemy z bitą śmietaną albo lodami :)

# Ciasto ze śliwkami

Proporcje składników na blaszkę 34x24cm



## SKŁADNIKI:

- ❖ 3 szklanki mąki
- ❖ 4 jajka
- ❖ 1  $\frac{1}{2}$  szkl. Cukru
- ❖ 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- ❖ Cukier waniliowy
- ❖ 10 łyżek oleju
- ❖ 5 łyżek wody
- ❖ Garść śliwek( lub innych owoców)
- ❖ Margaryna( do posmarowania blachy)
- ❖ Bułka tarta ( do posmarowania blachy)

## PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki wymieszać. Wysmarować blaszkę margaryną i obsypać bułką tartą. Wyłożyć ciasto na blaszkę piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180-190°C, aż ciasto się zrumieni i zacznie odstawać od brzegów blachy. Po ostudzeniu można oprószyć ciasto cukrem pudrem.

**SMACZNEGO☺**

