

KOSYNIER

CZASOPISMO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 39 IM. BARTOSZA GŁOWACKIEGO W KRAKOWIE

STYCZEŃ/LUTY 2025



W numerze 3:

Co słychać w szkole?

Tradycje krakowskie – obwarzanek

Zdrowe odżywianie – witamina B

Pomocna dłoń

Propozycje czytelnicze

Rozrywka i inne



Od Redakcji

Drogi Czytelniku,

Przed Tobą trzeci numer czasopisma „KOSYNIER”.

Przyroda i aura nie dała nam możliwości przeżycia uczucia zmarzniętych nosów, odgłosów skrzypiącego pod butami, ściętego mrozem śniegu. Ciepłe słońce coraz częściej upomina się o wpuszczenie swoich promieni przez okno.

Styczeń i luty to miesiące obfite w wyjazdy podczas ferii szkolnych, to czas wesoty, karnawałowy i pełen radości.

Nadchodzi przedwiośnie!

Zmienia się nasza dieta, potrzebujemy więcej witamin, które zwiększą naszą odporność, przygotowują leniwe mięśnie do większego ruchu i zwiększą możliwości naszego mózgu i poprawią nasze samopoczucie.

Z niecierpliwością oczekując ciepłych promieni słońca i pierwszych zielonych pąków na drzewach,

ogłaszamy

Konkurs na najpiękniejszą MARZANNĘ,

która pomoże pożegnać zimę i powita nadchodzącą wiosnę.

Topienie marzanny to stary, polski zwyczaj, jednak mając na względzie ochronę środowiska, odchodzimy od tego pięknego święta wiosny.

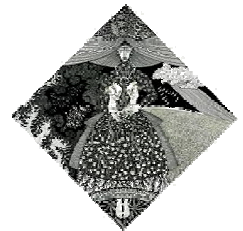
Na Wasze prace konkursowe, indywidualne lub zespołowe,

czekamy do 17 marca.

Stworzymy z nich galerię i rozstrzygniemy konkurs.

Powodzenia !

Redakcja.





Co słyszać w szkole?

Chcemy opowiedzieć Ci o Szkolnym Kole Teatralnym, którego opiekunem jest Pani Weronika Krokosz, nauczycielka języka polskiego. Jest zarówno reżyserem i scenarzystką przygotowanych z pasją przedstawień teatralnych. Chętni uczniowie próbują swoich sił na scenie i ze spektaklu na spektakl na próby przychodzi coraz więcej uczennic i uczniów. W lutym oglądaliśmy kolejne, wyjątkowe przedstawienie - "Alicja w Krainie Czarów", przygotowane przez Szkolne Koło Teatralne i Przyjaciół. Widowisko przeniosło widzów do świata pełnego magii, zagadek i fantastycznych postaci.



Młodzi aktorzy zachwycili widownię swoimi talentami, a barwne kostiumy i scenografia sprawiły, że wszyscy mogli poczuć się jak w prawdziwej Krainie Czarów.



Publiczność nagrodziła występ gromkimi brawami, doceniając aktorskie umiejętności uczniów.



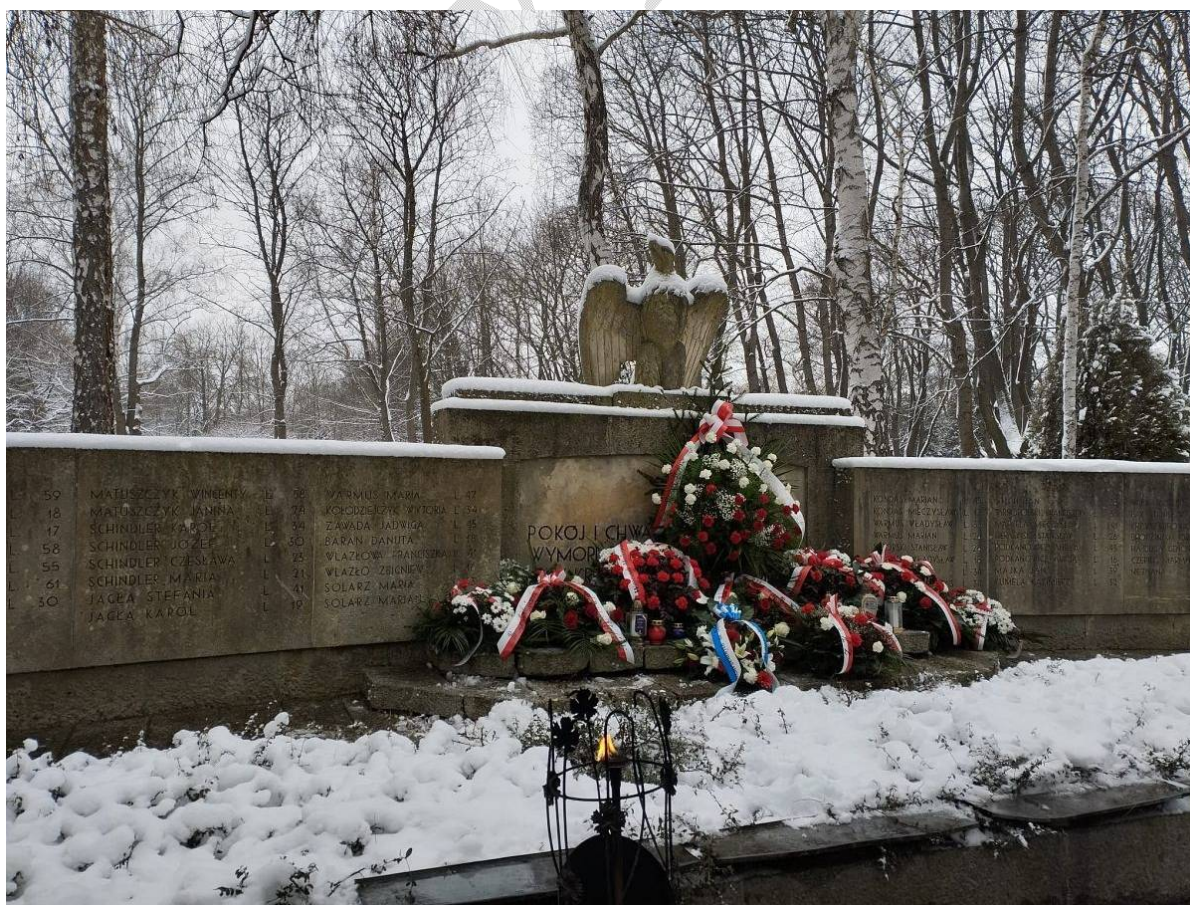
Z niecierpliwością czekamy na kolejny spektakl, który tak jak poprzednie, zostanie w naszej pamięci na zawsze.



Pamiętamy ...

12 stycznia 2025 r. reprezentacja naszej szkoły w osobie pani dyrektor Jolanty Urban i pocztu sztandarowego naszej szkoły wzięła udział w uroczystościach upamiętniających 80 rocznicę Pacyfikacji Dąbia przez Niemcy hitlerowskie i rozstrzelanie 79 mieszkańców naszej dzielnicy.

Obchody rozpoczęliśmy złożeniem wieńca na mogile pomordowanych na Cmentarzu Rakowickim, następnie wzięliśmy udział w uroczystej Mszy św. koncelebrowanej przez ks. kard. Stanisława Dziwisza i zakończyliśmy je przy pomniku Ofiar Dąbia, przy wale wiślanym uczestnicząc w wojskowym Apelu Poległych.



Dziękujemy licznej reprezentacji pocztu sztandarowego Szkoły Podstawowej nr 39 w Krakowie, uczennicom i uczniom klas 7a i 7b za ich służbę i wykonanie zadania na medal.



**Cześć
Ich
Pamięci!**



„Po co nam warzywa? – elementarz zdrowego odżywiania”

WITAMINY B (1,2,3,4,5)

Witamina B1 odgrywa kluczową rolę w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów – to właśnie dzięki niej możliwy jest ich rozkład i pozyskanie energii niezbędnej do życia.

W czym występuje witamina B1?

Źródłem witaminy są: mięso wieprzowe (szczególnie schab i łopatka), produkty pełnoziarniste, orzechy i rośliny strączkowe.

Na co wpływa witamina B1?

Tiamina pełni funkcję odtruwacza. Zapobiega kumulowaniu się toksyn w organizmie, co ma szczególne znaczenie dla prawidłowej pracy serca i układu nerwowego.



Po czym poznamy, że mamy mało witaminy B1 w organizmie?

- utrata apetytu,
- pogorszenie funkcji poznawczych
- choroba beri-beri.

Witamina B2 bierze udział w produkcji czerwonych krwinek i wytwarzaniu hormonów.

W czym występuje witamina B2?

Źródłem witaminy są: mleko i jego przetwory, jaja, podroby i zielone warzywa (brokuły, szpinak, groszek).

Na co wpływa witamina B2?

Ryboflawina wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego.

Po czym poznamy, że mamy mało witaminy B2 w organizmie?

- popękane wargi, zapalenie kącików ust,



- przekrwienie oczu, światłowstręt,
- zapalenie skóry, trądzik, zmiany łojotokowe,
- zawroty głowy,
- anemia.

Witamina B3 jest jedną z niewielu witamin, którą ludzki organizm jest w stanie samodzielnie wyprodukować.

W czym występuje witamina B3?

Źródłem witaminy są: chude mięsa, drób, ryby, owoce morza, nabiał, jaja, orzechy i nasiona roślin strączkowych.

Na co wpływa witamina B3?

Niacyna odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, bierze udział w syntezie hormonów steroidowych i neurotransmiterów. Przyczynia się też do utrzymania prawidłowej kondycji skóry.

Po czym poznamy, że mamy mało witaminy B3 w organizmie?

- przewlekłe zmęczenie,
- wahania nastroju,
- otępienie umysłowe,
- zaburzenia lękowe,
- depresja,
- wysypka i przebarwienia na skórze, zapalenie skóry,
- biegunki.



Witamina B4 bierze udział w transporcie lipidów i przekazuje impulsy nerwowe pomiędzy komórkami.

W czym występuje witamina B4?

Witamina B4 występuje w jajach (w żółtku), wołowinie, kurczaku, rybach, mleku, fasoli, kiełkach pszenicy i warzywach kapustnych.

Na co wpływa witamina B4?

Cholina wpływa na prawidłowy przekaz impulsów nerwowych w naszym organizmie. Wpływa też na prawidłowy rozwój płodu.

Po czym poznamy, że mamy mało witaminy B4 w organizmie?

- problemy trawienne, wrzody żołądka, stłuszczenie wątroby,
- stany lękowe, dolegliwości sercowe,
- bóle głowy,
- zaparcia,
- u kobiet w ciąży: wady rozwojowe płodu.

Witamina B5 odpowiada za syntezę cholesterolu, kwasów tłuszczowych, hormonów steroidowych oraz witaminy A i D.

W czym występuje witamina B5?

Źródłem witaminy są: podroby, ryby, grzyby, jaja, suszone owoce, orzechy, brokuły, awokado, warzywa liściaste, mięso, ziemniaki i drożdże.

Na co wpływa witamina B5?

Kwas pantotenowy odpowiada za przekształcanie żywności w glukozę, syntetyzowanie cholesterolu, tworzenie hormonów związanych z płcią oraz stresem oraz uczestnictwo w tworzeniu czerwonych krwinek.

Po czym poznamy, że mamy mało witaminy B5 w organizmie?

Ponieważ witamina ta jest powszechnym składnikiem pożywienia, do jej niedoborów dochodzi niezwykle rzadko.

Jedz warzywa i owoce !



Tradycje krakowskie – obwarzanek.

Obwarzanek ma kształt przypominający pierścień. Fakturę powierzchni obwarzanka tworzą sploty w formie spirali. Ma kolor od jasnożółtego do jasnobrązowego, z wyraźnym połyskiem. Wytwarzany jest z mąki pszennej (możliwe jest stosowanie do 30% mąki żytniej), tłuszczu, cukru, drożdży, soli i wody. Wymieszane ciasto jest odstawiane do wyrośnięcia, a następnie dzielone na małe kawałki i formowane w podłużne walce, tzw. sulki, z których 2-3 skręca się spiralnie ze sobą i formuje pierścień. Uformowane obwarzanki są ponownie pozostawiane do wyrośnięcia, po czym zanurza się je na chwilę we wrzątku i obgotowuje – czyli **obwarza** (stąd nazwa). Następnie, po osączeniu, posypuje się przyprawą i piecze do zrumienienia.

Obwarzanek krakowski produkowany może być w granicach Krakowa i powiatu krakowskiego i wielickiego. Może być sprzedawany bez etykiet i opakowania, z punktów sprzedaży oznaczonych odpowiednim napisem.



Jako produkt wpisany do Rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych, tradycyjny obwarzanek krakowski ma dokładnie określony kształt i wagę. Średnica powinna mieć od 12 do 17 cm, natomiast grubość splotu od 2 do 4 cm. Obwarzanek ma być nie lżejszy niż 80 i nie cięższy niż 120 gramów. Tradycyjnie wypiekane obwarzanki można łatwo rozpoznać oglądając ich spód, gdzie widoczne są charakterystyczne podłużne ślady po ruszcie.

SMACZNEGO!



Pomocna dłoń

W ramach projektu "Pomocna dłoń", uczennice z klasy 4b, przygotowały i przeprowadziły kolejne już warsztaty dla uczniów klasy 1c na temat "Kim jest prawdziwy przyjaciel?". Młodszy uczniowie byli bardzo zaangażowani podczas lekcji, chętnie wypowiadali się na temat swoich doświadczeń.

Prawdziwy przyjaciel jest:



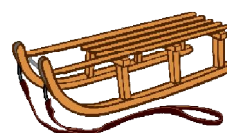
BEZINTERESOWNY,
SZCZERY,
AKCEPTUJE CIEBIE,
WSPIERA CIĘ W TRUDNYCH
CHWILACH,
DOTRZYMUJE SŁOWA,
DBA O WASZĄ PRZYJAŻŃ.



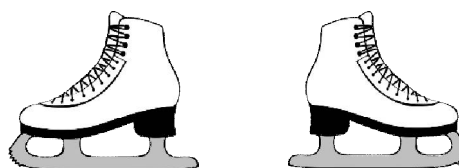
Efektom warsztatów były projekty plakatów, tworzonych przez uczniów w zespołach, ukazujące wagę bycia dobrym kolegą i przyjacielem.



Uczniowie klasy 1c czekali z niecierpliwością na kolejną lekcję przygotowaną przez starszych uczniów. Dwa tygodnie później starsi koledzy zaproponowali młodszym uczniom lekcję przypominającą zasady bezpieczeństwa w czasie ferii zimowych.



Wykorzystali przekaz własnych doświadczeń, a dla utrwalenia zasad przeprowadzili quiz z użyciem tablicy multimedialnej.



PAMIĘTAJ !

Na sankach jeździmy przodem,
w bezpiecznej odległości
od innych i z dala od jezdni.



Na łyżwach jeździmy
w wyznaczonych miejscach
i na lodowiskach



Ubieramy się odpowiednio do pogody. Najlepiej na cebulkę.

Podczas rzucania śnieżkami, celujemy poniżej twarzy.

Pamiętamy o ciepłych napojach



Uważamy na zwisające sople.

Pamiętamy o akcesoriach odblaskowych do odzieży.

Podczas ferii trzymamy się blisko rodziców i opiekunów!



DZIĘKUJEMY
ZA CENNE WSKAZÓWKI
—
UCZNIOWIE KLASY 1C



Poczytajcie...

Mariolka. Zwariowana powieść dla nastolatków

Dembska Katarzyna, Wydawnictwo Skrzat

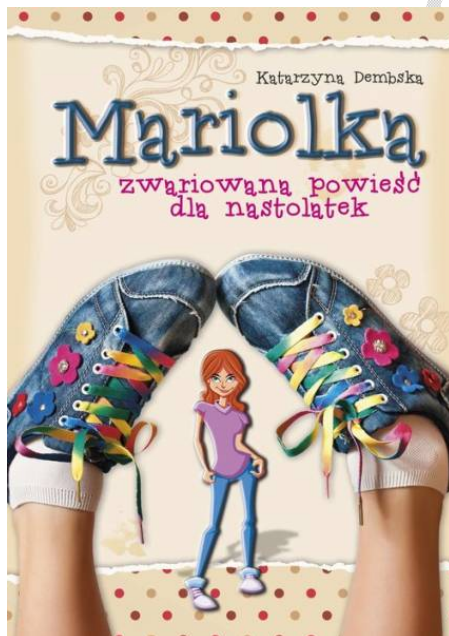
Kim jest Mariolka?

Mariolka to typowa nastolatka, która nie cierpi swojego imienia. Na co dzień życie utrudniają jej młodszy brat Lesio, zwany piśszczotliwie gadem, inteligentny Eryk z fryzurą a la Justin Bieber, którego należy jak najszybciej wyautować, i niejaka Barbie Pustoblond – największy wróg, który skutecznie blokuje Mariolce dostęp do szkolnego ciacha – Kamila.

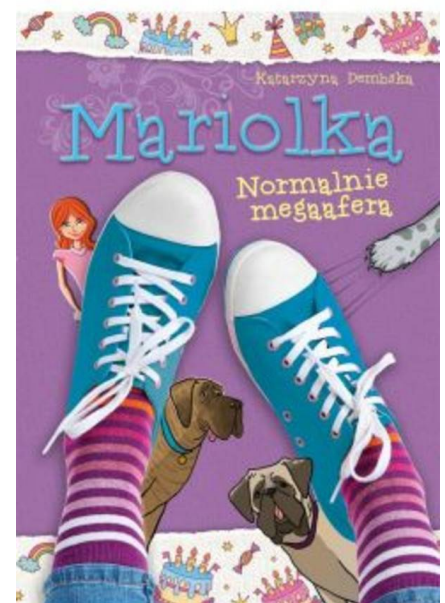
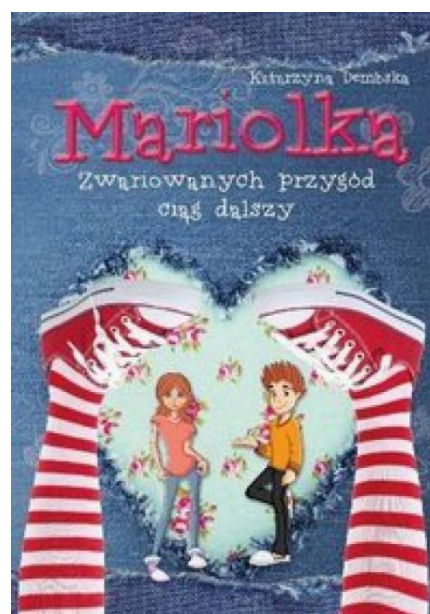
Dlaczego warto przeczytać?



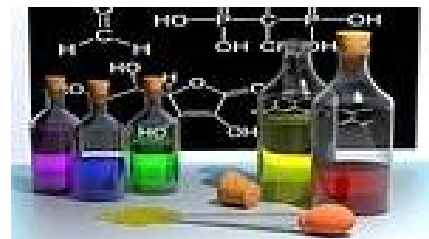
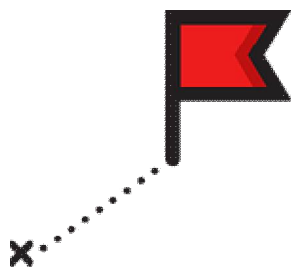
Czy Mariolka podbije serce boskiego Kamila? Jaką rolę w całej historii odegrają pies obronny Fus, pan od wf-u i... przyrodni brat wielkiego czeskiego sportowca? Pełna gagów sytuacyjnych, mega śmiesznych perypetii i absurdałnego humoru powieść rozbawi Was do łez!



Przeczytaj i przekonaj się sam!



Krzyżówki i nie tylko ...



+c +e

s=w

c=z h=i

Poziomo:



3

Pionowo:



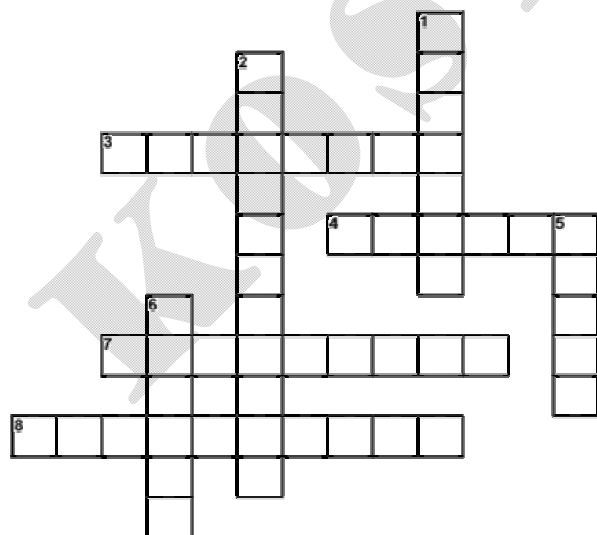
1



4



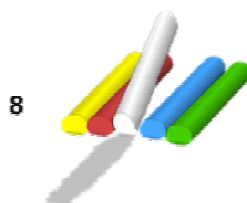
2



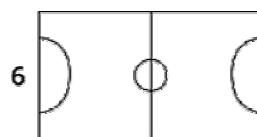
7



5



8



6