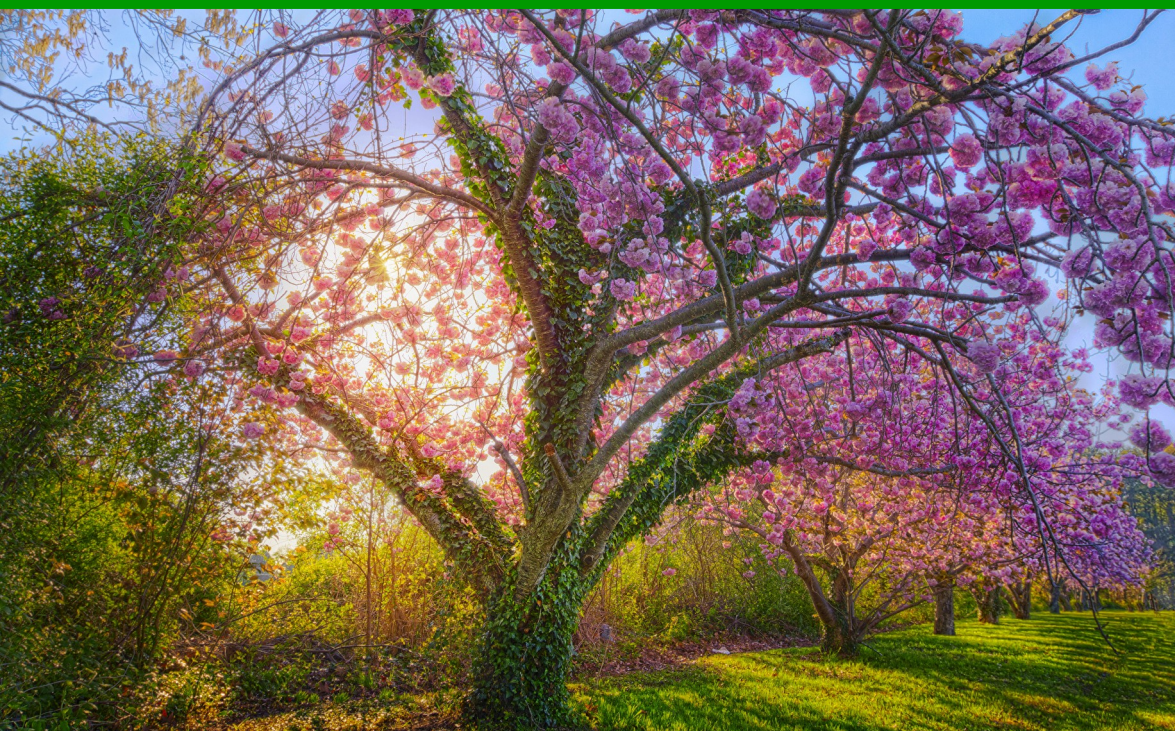
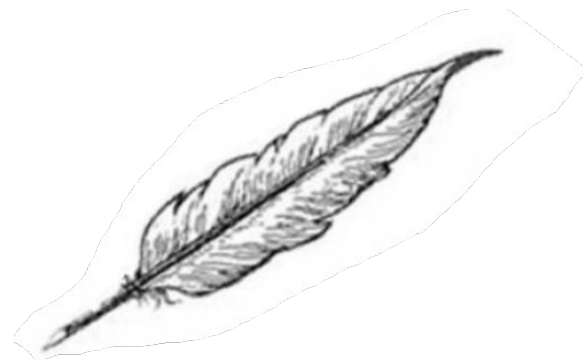


NASZYMI SŁOWAMI

04.2023

Gazeta Młodzieżowa

Szkoła Podstawowa nr 6 im. Jana Kochanowskiego w Zgierzu



- Spis treści:
- Sałatka wiosenna.
 - W zdrowym ciele zdrowy duch.
 - egzamin
 - Dzień matki.
 - Ciekawe zwyczaje i potrawy wielkanocne.
 - Humor zeszytów szkolnych.

Przepis na sałatkę wiosenną

Sałatka wiosenna najczęściej opiera się na surowych warzywach z dodatkiem owoców, jajek lub mięsa. Warto wykorzystać sezonową botwinę, zielone i białe szparagi, rzodkiewkę oraz liście szpinaku. Sałatka wiosenna przygotowana z sezonowych warzyw i owoców to najlepszy pomysł na zdrowy lunch lub kolację. Sałatka wiosenna z rzodkiewką

Składniki:

- 300g pomidorów koktajlowych,
- 1 ogórek,
- pęczek rzodkiewek,
- natka pietruszki,
- 7 łyżeczek oliwy z oliwek,
- 3 łyżki soku z cytryny,
- sól i pieprz,
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich





Sałatka wiosenna z jajkiem-Składniki:

- 1 główka sałaty rzymskiej,
- 2 jajka,
- 5-6 pomidorków koktajlowych,
- puszka tuńczyka w sosie własnym,
- 1/2 czerwonej cebuli,
- odrobina płatków chili,
- 5 łyżek oliwy z oliwek,
- 3 łyżki soku z cytryny,
- 1 łyżeczka suszonego tymianku,
- sól i pieprz

źródło:www.polki.pl

W zdrowym ciele zdrowy duch



Miłośniczki pilatesu mówią, że to nie rodzaj treningu, a styl życia - i coś w tym jest. Pilates rzeczywiście można postrzegać jako praktykę, która kształtuje i ciało i ducha. Na czym polega trening pilates? Sprawdź nasz zestaw ćwiczeń w domu!

Pilates - co to za ćwiczenia? Rzeczywiście, charakteryzują się one niską dynamiką, za to niezwykłą precyzją. W większości ćwiczeń niewielki jest też zakres ruchu. Nie oznacza to jednak, że ćwiczenia są proste i lekkie. Niezwykle ważna jest tu technika - należy się na niej nieustannie skupiać. Z tego też względu pilates jest treningiem i ciała, i umysłu. W trakcie treningu wprost nie sposób uciekać myślami w swoje codzienne sprawy, trzeba być tu i teraz, w pełnym skupieniu na swoim ciele i jego pracy.

Ćwiczenia pilates w domu rozpocznij od pozycji stojącej ze złączonymi stopami.
Wykonaj naprzemienne odwodzenie nóg do boku.
Po kilkunastu powtórzeniach dodaj do tego unoszenie ramion (do poziomu barków)
Następnie unieś oba ramiona jednocześnie, zatrzymaj ich ruch i pracuj dalej nogami.
Stań prosto i wykonaj krążenie barków do przodu i do tyłu.



Stań w szerokim rozkroku i kierując kolana na zewnątrz opuszczaj się do przysiadu. Ponownie wykonaj kilkanaście powtórzeń. Dodaj ściąganie barków bokiem znad głowy, łokcie prowadząc do talii. Zatrzymaj się, stań w rozkroku szerszym niż szerokość ramion i wykonuj skręty tułowia (biodra pozostają nieruchomo). Teraz stań prosto i mocno wyciągając się do góry, poprowadź ramiona nad głowę, a następnie opuść je wraz z górą ciała ku podłodze. Powtarzaj, zataczając szerokie koła. Utrzymuj lekko ugięte kolana.

Źródło: www.nivea.pl



Egzamin ósmoklasisty to pierwszy poważny egzamin w życiu każdego ucznia. Nie na darmo mówi się o nim „mała matura”, gdyż jego wynik ma znaczny wpływ na proces rekrutacyjny do szkoły ponadpodstawowej. Ponieważ to pierwszy egzamin o takim znaczeniu, uczniowie starają się przygotować w taki sposób, aby osiągnąć jak najlepszy wynik. Jest to wyjątkowy sprawdzian, ponieważ nie ma progu zdawalności. Mimo to warto przyłożyć się do rozplanowania nauki już wcześniej. Jak zatem przygotować się do tego wydarzenia, aby zapewnić sobie miejsce w wymarzonym liceum? Zanim przejdziesz do etapu przygotowywania się musisz mieć świadomość tego, co dokładnie będzie od Ciebie wymagane. Egzamin ósmoklasisty odbywa się w czasie trzech dni, wtedy to ósmoklasiści zmierzą się z jego trzema częściami: językiem polskim, następnie matematyką i językiem obcym nowożytnym. Przed rozpoczęciem nauki sprawdź dokładnie bloki tematyczne z każdego przedmiotu, abyś mógł zaplanować cały proces przygotowania się do egzaminu ósmoklasisty. Jedną z najważniejszych rad, jakie można skierować do uczniów klasy ósmej, to przestrzeganie systematyczności. Konsekwentna i regularna nauka pozwala na bieżąco śledzić własne postępy w edukacji i ewentualne niedociągnięcia oraz tematy, które sprawiają jeszcze trudności i wymagają większego nakładu czasu i uwagi. Matematyka, jak wiadomo jest dziedziną ścisłą, a podręczniki szkolne i kursowe najczęściej są opracowywane w ten sposób, że pominięcie jednego tematu rzutuje na braki w kolejnych. Wiedza z poprzednich lekcji okazuje się niezbędną w następnych tematach, dlatego nie możemy sobie pozwolić na żadne zaległości. Podobnie z językiem polskim, nie powinieneś pomijać żadnej lektury. Dlatego tak ważna jest konsekwencja i systematyczność. Rozwiązywanie testów egzaminacyjnych i analogicznych zadań w podręcznikach zawierających przykładowe testy pomoże Ci oswoić się z formą egzaminu ósmoklasisty. W tym przypadku warto zaopatrzyć się w dobre książki, jak np. arkusze egzaminacyjne i repetytoria, najlepiej do każdego z przedmiotów. Dzięki temu nie będziesz tracił czasu na poszukiwanie potrzebnych zadań i materiałów, a skupisz się jedynie na nauce.

Źródło: bookland.com.pl

Dzień Matki



Dzień Matki - święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Data obchodów *Dnia Matki* zależy od kraju, w którym jest świętowany. W Polsce obchodzone jest 26 maja.

Pomysły na prezent dla mamy - Własnoręczne kule do kąpieli

Na początek wsyp do miski suche składniki. Dodaj po łyżce oliwki i za każdym razem dobrze mieszaj. W kolejnym kroku dodaj barwnik. Dokładnie wymieszaj. Spryskaj wodą suche składniki. Rób tak kilkanaście razy i cały czas mieszaj. Jeżeli dodasz za dużo wody naraz, soda zacznie się pienić, a nie o to chodzi. Musisz tak zmoczyć całość, aby powstał taki mokry piasek. Dodaj jeszcze kilka kropli olejku zapachowego. Cały czas ugniataj piasek, a gdy trzeba, to psikaj wodą. Suszona lawenda idzie do środka. Bazę do kul zamykam w specjalnych foremkach lub w foremkach do lodu. Tak dobrze wyszła mi ta masa, że po godzinie mogę już wyciągnąć kule z foremek. Proszę bardzo, prezent gotowy!



Przygotuj: 2 szklanki sody oczyszczonej 1 szklankę kwasku cytrynowego 5 łyżek oliwki dla dzieci barwnik olejek zapachowy suszoną lawendę wodę w spryskiwaczu foremki do kul lub foremki do lodu

Ciekawe zwyczaje i potrawy wielkanocne w Polsce

W 2023 roku Święta Wielkanocne obchodzimy 9 kwietnia (Niedziela Wielkanocna) i 10 kwietnia (Poniedziałek Wielkanocny). Polska tradycja związana ze Świętami Wielkanocnymi jest wyjątkowo bogata. Zebraliśmy najciekawsze zwyczaje wielkanocne. Prześledzimy także, skąd się wzięły i co oznaczają.



Żur w dawnych czasach był zupą postną, spożywaną bez mięsa przez większość Wielkiego Postu. Po zakończeniu okresu wyrzeczeń w niektórych miejscach Polski istniał zwyczaj wylewania garnków z zupą na znak radości z nadejścia świąt i możliwości zmian na stole.

Ten zwyczaj ma podobny charakter, co wylewanie żuru. Postne jedzenie, którego po dłuższym czasie wszyscy mieli dość, stawało się obiektem zemsty. Za co? Za to, że zajmowało miejsce mięsa na stołach



Trudno wyobrazić sobie Wielkanoc bez święconki. Wedle tradycji w koszyku (najczęściej małym, ale kiedyś święcono także wielkie kosze) powinny się znaleźć:
baranek symbolizujący Jezusa, mięso - symbol końca postu, jajo - symbol narodzin, masło - znak zamożności, chrzan nawiązujący do „goryczy męki”, woda - symbol życia.



Na FB przez kilka lat humor zeszytów szkolnych gromadził profil "Nauczyciel płakał jak poprawiał". Zobaczcie sami, co potrafią uczniowie i jak nauczyciele na to reagują. Doceńcie humor zeszytów szkolnych XXI wieku:)

Narysować komórkę? Jasne

Chciał 2 lecz to tylko marzenie...



Tasiemiec uzbrojony...

www.google.com