

# PRYMUSEK

GAZETKA SZKOLNA

Prymusek Nr 5 (282) styczeń - luty 2022



## Od redakcji

To już luty. A to oznacza, że jeszcze tylko luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec i... wakacje! Luty nam szybko minie, bo zaczęły nam się ferie zimowe, które można spędzić ciekawie, o czym dowiecie się w dalszej części numeru. Marzec, no cóż, musimy go przebrnąć, ale z przerwą 14 marca na Światowy Dzień Drzemki w Pracy (dobrze, że wypada w poniedziałek). W kwietniu czeka na nas Wielkanoc, a wraz z nią długi

weekend. W maju oczywiście majówka oraz przerwa na egzaminy ósmoklasisty (trzymamy kciuki za ósmoklasistów). A w czerwcu będzie już ciepło, miło i przyjemnie. To troszkę ociepliliśmy sobie rzeczywistość, jednak musimy wrócić do lutego, gdzie wieje i leje na zmianę. W takich trudnych zjawiskach pogodowych nasza szkoła robiła przeróżne rzeczy. Chcecie wiedzieć jakie? Przejdźcie na kolejne strony i sami odkryjcie.

**Zuzana**

## Wokół nas

### Ferie zimowe

Ferie zimowe wolne od zajęć szkolnych to, zaraz po wakacjach, najbardziej wyczekiwany przez nas czas. Okazja do relaksu po ciężkiej pracy przez cały semestr oraz do nabrania energii do dalszej pracy.

Alternatywne rozwiązania dla wyjazdów na ferie:

- Zimowy spacer po lesie
- Odrobina białego szaleństwa na stokach narciarskich
- Wyjście z młodszym rodzeństwem na sanki
- Poznanie klimatycznych miejscowości w najbliższej okolicy
- Wizyta na popularnym lodowisku

### W numerze:

Od redakcji  
Wokół nas  
O zdrowiu  
Skrzydlate słowa  
Książki, które warto przeczytać  
Poćwicz umysł  
Głos w sprawie  
Alfabet ciekawostek  
Świat zwierząt  
Waszym zdaniem – sonda  
Na wesoło



Jak możemy zauważyć, wiele ludzi boryka się z różnymi chorobami, problemami ze zdrowiem itp., jednak mała część populacji zwraca uwagę na to, co spożywa, ile dostarcza energii organizmowi oraz makroskładników. Niektórzy chcąc zgubić zbędne kilogramy, męczą się na restrykcyjnych dietach lub zażywają "tabletki odchudzające". Jednakże jedyną i skuteczną opcją jest deficyt kaloryczny, czyli ucięcie kalorii od naszego dziennego zapotrzebowania. Niemniej jednak niektórzy chcą przybrać na wadze, lecz nie mogą. Wystarczy tylko dodać kalorie do naszego dziennego zapotrzebowania. W dwóch przypadkach jest to ok. 200-300 kcal. Trzeba zachować szczególną uwagę, żeby nie przesadzić, wiąże się to z problemami zdrowotnymi.

Aby czuć się dobrze, mieć lepszą koncentrację i unikać problemów ze zdrowiem należy spożywać posiłki, które bogate są w białko, tłuszcze i węglowodany.

- Produkty bogate w białko - skyr, serek wiejski, twaróg, mozzarella light, mięso, ryby,
  - Produkty bogate w tłuszcze - oliwa z oliwek, awokado, masło orzechowe, orzechy,
  - Produkty bogate w węglowodany - makaron, ryż, płatki owsiane, ziemniaki, owoce i warzywa
- Zdrowe odżywianie nie jest trudne! Wystarczy kierować się lepszymi wyborami produktów, np. dżem 100% zamiast z cukrem, produkty słodzone erytrytolem, ksylitolem, pieczywo graham lub

wielozziarniste zamiast pszennego, sól zamienić na przyprawy ziołowe, należy dodać również więcej warzyw i owoców. Minimum 400-450g dziennie. To zaledwie banan, dwa jabłka, pomidor i ogórek! Super opcją jest picie wody – ok. 1,5-2l. dziennie. Gdy ktoś ma problem z piciem niegazowanej wody, można dodać cytrynę, miętę, lub ulubione dodatki. Ruch pozwala na polepszenie naszej kondycji. Nie trzeba chodzić na siłownię! Wystarczy wykonywać aktywność fizyczną, którą lubimy. Mogą to być spacer, jazda na rowerze, rolkach itp. Słodczyce nie są zakazane! Można je jeść nawet na diecie odchudzającej! Oczywiście z umiarem, stosując zasadę 80/20, przy czym 80 to produkty wartościowe, a 20 to te, które lubimy, aby zachować balans i czystą głowę.

**Asia Piłkowska 8j**



## O zdrowiu

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka, niestety nie każdy potrafi je docenić. Dlatego powinniśmy w szczególności o nie dbać.

- Jak dbać o zdrowie?

Jedną ze wskazówek może być zdrowe odżywianie np. wprowadzenie większej ilości warzyw i owoców - chociażby 400g łącznie w ciągu dnia. To zaledwie jabłko, banan i dwa pomidory! Kolejnym krokiem, aby być zdrowym i przede wszystkim czuć się lepiej, jest aktywność fizyczna – najlepiej taka, która sprawia nam radość. Może to być taniec, rolki, rower, spacer itp. Dodatkowo warto również przyjmować suplementy, szczególnie w okresie wiosenno-jesiennym (np. Witamina D), pić dużo wody

niegazowanej (minimum 1,5 l dziennie) i regularnie się badać. Niezbędne jest także dbanie o sen (7-9 godzin) oraz wypoczynek fizyczny jak i psychiczny.

**Asia Piłkowska 8j**



## Skrzydlate słowa

### **PRZYJAŹŃ**

*Powiedz mi, kim są twoi przyjaciele, a powiem ci, kim jesteś.*

**Ernest Hemingway**

*Przyjaźń jest najdelikatniejszym kwiatem, który rozwija się z wzajemnych kontaktów międzyludzkich. Jeżeli nie dbamy o niego cierpliwie i niestrudzenie, więdnie i usycha, zanim otworzy wszystkie swoje pączki.*

**Cyceron**

*Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać.*

**Antoine de Saint-Exupéry**

*Ze wszystkich dróg prowadzących do osiągnięcia szczęścia w życiu, żadna nie jest tak skuteczna, tak owocna i tak słodka jak przyjaźń.*

**Epikur**

*Przyjaźń jest jak nieśmiertelnik – to błydy kwiatek, ale nie więdnący nigdy.*

**Henryk Sienkiewicz**

**Przygotował Marcel Kowalski kl.7c**

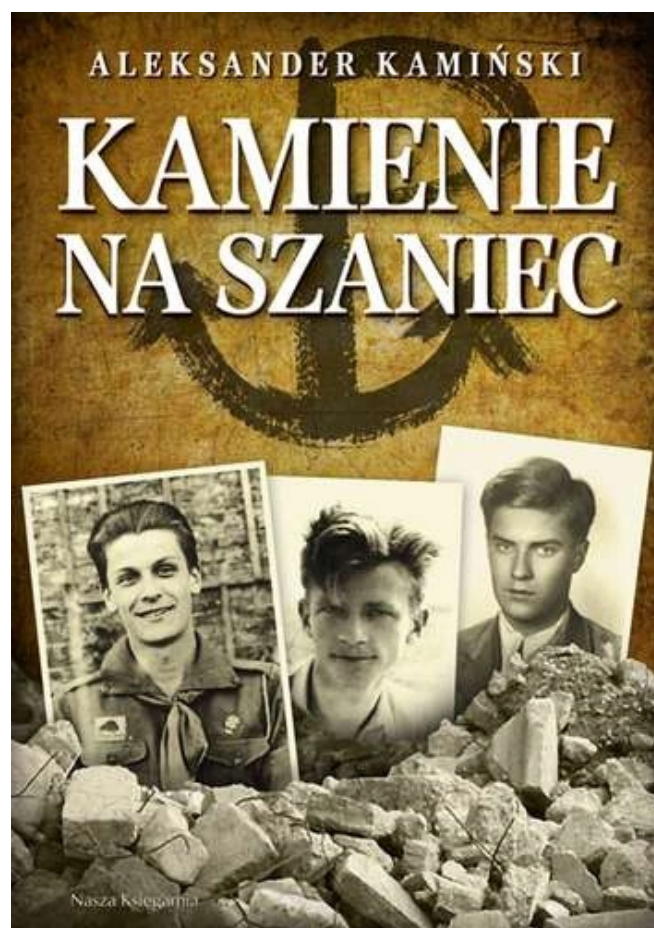


## Książki, które warto przeczytać

### **Kamienie na szaniec**

Jest to książka opowiadająca o działalności członków grupy Szarych Szeregów w Warszawie podczas II wojny światowej. Została napisana w oparciu o prawdziwe wydarzenia z czasów okupacji niemieckiej. Główni bohaterowie to Maciej Aleksy Dawidowski „Alek”, Tadeusz Zawadzki „Zośka” oraz Jan Bytnar „Rudy”. Fabuła książki jest oparta na tym, że trzej główni bohaterowie po zajęciu stolicy przez Niemców próbują odnaleźć się w nowej, wojennej rzeczywistości. Biorą udział w akcjach tzw. małego sabotażu oraz podejmują różnego rodzaju prace zarobkowe. Celem książki jest upamiętnienie grupy warszawskich harcerzy – członków m.in. Szarych Szeregów, PLAN-u i Organizacji Małego Sabotażu „Wawer”. Polecam wszystkim, którzy lubią historię i opowieści trzymające w napięciu. Jeśli jesteście ciekawi, jak zakończyła się historia tych trzech młodych ludzi, musicie sami przeczytać tę książkę. Nadmienię, że jest to lektura obowiązkowa w klasie 8. Na pewno warto ją przeczytać.

**Przygotowała Gabriela Cichewicz kl. 7c**



## Poćwicz umysł

Miło nam poinformować, że szkolnym mistrzem szachowym sezonu 2021/2022 został Krzysztof Stankowski. Serdecznie gratulujemy! Zachęcamy Was do ćwiczenia umysłu. Oprócz gry w szachy

można jeszcze rozwiązywać łamigłówki, zagadki, krzyżówki, sudoku. A może ktoś woli puzzle, scrabble lub kostkę Rubika. Ważne, aby chcieć się potrudzić.

Redakcja

### -Krzyżówka



### -Rebusy



Gabriel Kawczyński kl. VII C

## Głos w sprawie

### ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowa dieta w życiu nastolatka odgrywa bardzo ważną rolę. Wybierając zdrowe produkty, dostarczamy naszemu organizmowi potrzebne witaminy i minerały.

Pamiętajmy, że najważniejszy posiłek - śniadanie – powinien przygotować organizm do wzmożonego wysiłku przez cały dzień, tak umysłowego, jak i fizycznego oraz dostarczyć odpowiedni „zastrzyk energii”. W menu pierwszego śniadania nie powinno zabraknąć nabiału, pełnoziarnistego pieczywa lub płatków zbożowych, a także owocu lub szklanki soku owocowego. Muesli z mlekiem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajecznica lub kanapka z wędliną i pomidorem czy ogórkiem – to tylko kilka przykładów wartościowego śniadania. Wielu nastolatków lekceważy drugie śniadanie, którym śmiało mogą być owoce oraz ulubiony jogurt. Nastolatek powinien zjeść dobrze skomponowany obiad, obejmujący chude mięso, do tego sałatkę lub surówkę przyrządzoną z ulubionych warzyw. Młodym organizmom na pewno nie służą tzw. zapychacze, czyli podjadanie między posiłkami. Powtarzajmy nastolatkom, że chrupki, chipsy czy słodycze nie

służą ani ich ciału, ani cerze i podstawiamy im owoce, pestki słonecznika, orzechy i migdały czy soki. Ostatni posiłek - najlepiej lekkostrawny i wartościowy - nastolatek powinien zjeść ok. 2h przed snem. Sałatka z pieczywem i produkty mleczne będą dobrze przyswojone przez młody organizm.

Pamiętajmy, że dobrze zbilansowana dieta nastolatka powinna zawierać odpowiednie ilości produktów zbożowych, mlecznych, mięsa, wędlin i ryb, warzyw i owoców, tłuszczu czy jaj. Jeśli młody człowiek jest wegetarianinem, dbajmy o to, by zapewnić mu odpowiednią ilość białka i zbilansować pod względem zawartości witamin i składników mineralnych, to bardzo ważne

**Przygotowała Maja Kowalewska kl.7c**



## Alfabet ciekawostek

### Ł jak łabędź

Łabędzie to bardzo wierne ptaki, pozostają w jednym związku do końca życia, mają bardzo dobrą pamięć i doskonale wiedzą, kto dla nich jest dobry, a kto zły. Na swoim ciele posiadają ponad 25 tysięcy piór.

### M jak mózg

Mózg jest najbardziej złożoną częścią ludzkiego ciała, średnio waży około 1300 gramów. Ludzki mózg składa się w 75% z wody, w 60% z istoty białej, a 40% z istoty szarej. Niektóre zwierzęta takie jak meduzy lub rozgwiazdy mózgu nie posiadają.

### N jak NASA

NASA to Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej założona w 1958 roku przez 34 prezydenta Stanów Zjednoczonych Dwighta Eisenhowera. W latach 1961 – 1975 Agencja realizowała program Apollo, którego

celem było lądowanie pierwszego człowieka na księżycu.

### Victoria Maliszewska kl. 4c

**Ł jak łabędź** - zazwyczaj łączy się w pary już na całe życie. Obraz dwóch łabędzi pływających z szyjami splecionymi w kształcie serca stał się symbolem miłości. Naukowcy odkryli, że ptaki te mogą umrzeć ze złamanego serca, jeśli ich partner umrze i nie znajdą innego.

**M jak miłość** - ma bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie. Stan zakochania pobudza w organizmie produkcję oksytocyny, która wzmacnia poczucie zadowolenia i przyjemności ze wszystkiego.

**N jak nadzieja** - jest najlepszą towarzyszką człowieka, ponieważ jest pragnieniem, aby coś się spełniło. Nie mamy szansy na miłość i szczęśliwe życie bez nadziei.

**Maja Śladowska kl. 4c**

## Świat zwierząt

### Ciekawostki o żyrafie

1. Żyrafy to jedne z najbardziej charakterystycznych zwierząt występujących na afrykańskiej sawannie.
2. Szyja żyrafy może osiągnąć długość 2 metrów. Ma jednak tyle samo kręgów szyjnych, czyli kości kręgosłupa, co człowiek. U żyraf są one jednak stosunkowo dłuższe, bo mierzą one około 25 centymetrów.
3. Nogi żyrafy mają około 180 centymetrów długości.
4. Dorosły samiec żyrafy może mierzyć nawet 5 metrów wysokości. Samica ma około 4,5 metra. Sprawia to, że żyrafy to najwyższe żyjące obecnie zwierzęta lądowe na świecie.
5. Dieta żyrafy w całości składa się z liści. Zjada ich około 35 kilogramów dziennie. Przekłada się to na około 20 godzin jedzenia dziennie. Z tych liści pobierają także większość wody. Woda z liści wystarcza im na tyle, że nie muszą pić czystej wody przez kilka dni.

**Agata Przygódzka kl. 4c**



## Waszym zdaniem – sonda

*Które oznaki wiosny uważasz za najważniejsze?*

Wynik badań przeprowadzonych przez redaktorów gazetki szkolnej przedstawia się następująco:

bociany: 40%

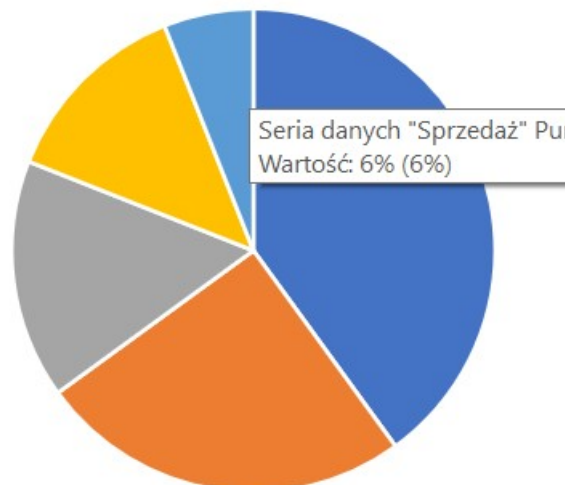
bazie: 25%

kwiaty: 16%

zielone liście: 13%

cieplejsze dni: 6%.

Wszyscy z niecierpliwością czekamy na wiosnę!



## Na wesolo

Przychodzi Jasiu do domu szczęśliwy i mówi: - Nauczyłem się liczyć do dziesięciu: 2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Tata pyta:

- Jasiu a gdzie jedynka?
- Jedynka jest w dzienniczku.



**Przychodzi staruszka do banku, podejmuje wszystkie pieniądze i wychodzi.**

**Po chwili wraca i wpłaca całą kwotę na swoje konto.**

**Pracownik banku pyta:**  
**- Po co pani to zrobiła.**

**Na to babcia :**

**- A, bo z wami nigdy nic nie wiadomo! Przeliczyć musiałam.**

Przygotował: Antoni Palmowski kl. 4c

Dziękujemy redaktorom bieżącego numeru. Zachęcamy do przesyłania materiałów. Prosimy o plik w programie Word z rozszerzeniem .doc, czcionka Times New Roman 12, interlinia 1,0. Zdjęcia z nazwą taką samą jak plik .doc załączamy osobno, a nie wstawione w dokument.

Opiekunowie gazetki: p. Marzanna Chełmicka, p. Ewelina Starczewska. p. Małgorzata Kończalska, p. Katarzyna Rumińska, p. Piotr Rutkowski.

E-wydania Prymuska na stronie internetowej naszej szkoły: <https://sp2plonsk.pl/gazetka-szkolna/>