



## Gazeta Szkoły Podstawowej w Opinogórze Górnej

**Drodzy Czytelnicy!**

Oddajemy Wam kolejny numer *Miksra*. Poświęciliśmy go w większości bardzo ważnym listopadowym świętom – już 1 i 2 listopada wspominamy świętych, a także naszych bliskich zmarłych. 11 listopada przypada natomiast 103. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości. Jednak w naszej gazetce nie mogliśmy zabraknąć stałych rubryk, które serdecznie polecamy. Miłej lektury.

*Redakcja*

Niech motto naszego życia stanowią słowa Józefa Piłsudskiego: *Ten, kto nie szanuje i nie ceni swej przeszłości, nie jest godzien szacunku terażniejszości ani prawa do przyszłości.*

### **Dla Ojczyzny**

Gdyby tak zebrać wszystkie kwiaty,  
co w Polsce rosną latem, jesienią i wiosną  
- cóż by to był za bukiet! (...)

A gdyby móc jeszcze  
serca zebrać wszystkie.

Gorące jak czerwień  
i czyste jak biel.

W jedno.

Dla niej, która jest - sercem naszych serc (...)

Ewa Skarżyńska (fragmenty)

## Narodowe Święto Niepodległości

– świętujmy razem!



### W TYM NUMERZE

- Aktualności z życia szkoły
- Porozmawiajmy o patriotyzmie
- Szkoła pamięta
- Podróże historyczno-kulturowe
- Ojczyzna polszczyzna
- Uczniowie piszą i polecają
- Kącik anglomaniaka
- Andrzejki
- Nasze pasje
- Jak zadbać o zdrowie jesienią?
- Opinogóra w obiektywie
- Relaks z rozrywką

**Zespół redakcyjny** - Maja Milewska, Ada Mosakowska, Zofia Augustyniak, Filip Noworucki, Krzysztof Stawiński – koło dziennikarskie, klasa 6.  
Zapraszamy do współpracy i czekamy na Wasze pomysły.



## Z ŻYCIA SZKOŁY

Narodowe Święto Niepodległości obchodzone jest co roku 11 listopada na pamiątkę odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku po 123 latach rozbiorów dokonanych przez Austrię, Prusy i Rosję. To święto państwowe ustanowiono w ostatnich latach istnienia II RP i przywrócono w 1989 r.

Jesienią 1918 r. dobiegała końca I wojna światowa, która przyniosła klęskę wszystkim trzem zaborcom. Rosja pogrążyła się w zamęcie rewolucji i wojnie domowej, monarchia austro-węgierska rozpadała się i chyliła ku upadkowi, a Niemcy ugięły się pod naporem wojsk Ententy. **Dla Polaków była to niepowtarzalna szansa, aby móc odzyskać utraconą Ojczyznę.**

*Z zapalem przystąpili do odbudowy państwa. Organizowano nie tylko wojsko polskie, ale również urzędy i szkoły. Odbyły się pierwsze wybory do sejmu, który zebrał się na początku 1919 r. Jego zadaniem było uchwalenie nowych praw. W tym najważniejszego – konstytucji. Sejm powierzył najwyższą władzę wykonawczą Józefowi Piłsudskiemu, który sprawował ją jako Naczelnik Państwa.*

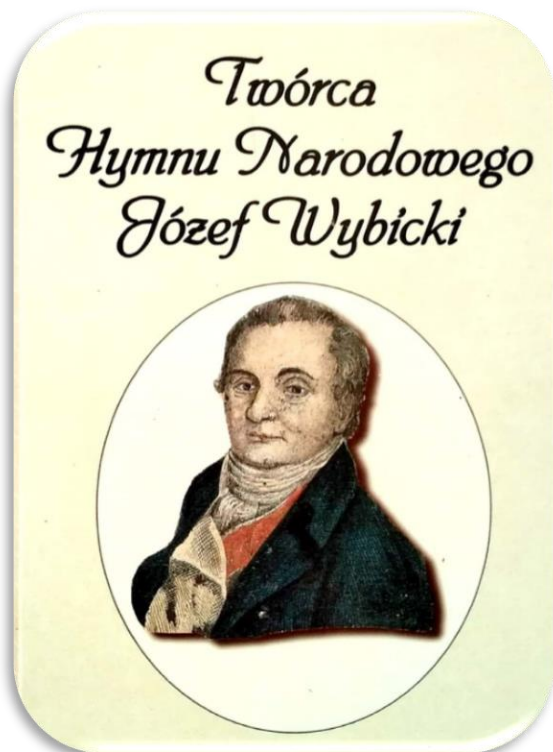
Ten dzień społeczność naszej szkoły obchodziła bardzo uroczyście. Uczniowie przygotowali akademię, podczas której zaprezentowali najważniejsze fakty związane z odrodzeniem się państwa polskiego. Utwory poetyckie i pieśni o charakterze patriotycznym pomogły zrozumieć proces kształtowania się naszej państwowości.





Również z okazji Dnia Niepodległości, nasza szkoła, po raz kolejny przystąpiła do akcji *Szkoła do hymnu*. O godz. 11.11 cała społeczność szkolna odśpiewała hymn narodowy *Mazurek Dąbrowskiego* oraz wzięła udział w akcji Małego Samorządu Uczniowskiego *Drzwi do niepodległości*, polegającej na ozdobieniu drzwi swoich pracowni barwami biało-czerwonymi, zdjęciami i rysunkami postaci związanych z odzyskaniem niepodległości.

*Mazurek Dąbrowskiego (Pieśń Legionów Polskich we Włoszech)*, powstał w 1797 r. Autorem tekstu jest Józef Wybicki, pisarz i polityk, a twórca melodii opartej na motywach ludowego tańca mazurka do dzisiaj pozostaje nieznanym. Mazurek Dąbrowskiego został oficjalnie uznany polskim hymnem narodowym w 1927 r. Po II wojnie światowej, w czasach PRL, władze komunistyczne pozostawiły *Mazurka Dąbrowskiego* w niezmienionej formie.



## SZKOŁA PAMIĘTA

*Dla tych, którzy odeszli w nieznaną świat  
Płomień na wietrze kołysze wiatr.  
Dla nich tyle kwiatów pod cmentarnym murem  
I niebo jesienne u góry.  
Dla nich harcerskie warty i chorągiewek gromada  
I dla nich ten dzień – pierwszy dzień listopada.*

*Dorota Gellner*

1 listopada jest dniem wyjątkowym, dniem zadumy, wspomnień i pamięci o tych, którzy odeszli, o tych, którym zawdzięczamy tak wiele...

By uczcić ten dzień, nasza szkoła odpowiedziała na apel Ministra Edukacji Narodowej i włączyła się do udziału w akcji *Szkoła pamięta*.



### Wszystkich Świętych i Zaduszki – dawne tradycje i obrzędy

**Wszystkich Świętych** to uroczystość o ponadtysiącletniej tradycji, wywodząca się z kultu męczenników z czasów starożytnych. Później papież rozszerzył to święto o wspomnienie wszystkich tych, którzy już dostali się do nieba i mogą bezpośrednio widzieć Boga. Pierwotnie święto obchodzono 13 maja, lecz w 731 roku papież Grzegorz III przeniósł tę uroczystość na dzień 1 listopada, czego powodem były prawdopodobnie trudności z wyżywieniem rzesz pielgrzymów przybywających do Rzymu na wiosnę.

**Zaduszki** są współczesnym odpowiednikiem pogańskiego święta Dziadów. Dzień Zaduszny przypada na 2 listopada, następnego dnia po Wszystkich Świętych. Z tej okazji, ludzie wspominają wszystkich, którzy odeszli ze świata żywych, modlą się za ich dusze, które według katolickiej wiary, przebywają w czyśćcu.

Źródło: [www.kosciol.pl](http://www.kosciol.pl), [www.zaduszki.info](http://www.zaduszki.info), [www.ksiązki.wp.pl](http://www.ksiązki.wp.pl)



Podjęliśmy się różnych działań. Zebraliśmy znicze, odwiedziliśmy lokalne miejsca pamięci i poznawaliśmy związaną z nimi historię. Wspominaliśmy zmarłych, zarówno naszych bliskich, jak i tych, którzy na stałe zapisali się na kartach naszej historii.



Kochany Dziadku!!!  
Nie widziałem Cię już 8 lat.  
Pamiętam, jak zawoziłeś mnie  
do przedszkola i jak jeździłeś z  
reklamą. Bardzo za Tobą  
tęsknię!

Redakcja



# POROZMAWIAJMY O PATRIOTYZMIE

## Porozmawiajmy o patriotyzmie

w 103 rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę

### Szkolna sonda

#### Czy wiesz, kto to jest patriota?

Patriota powinien być wierny ojczyźnie, waleczny na tyle, żeby stanąć w jej obronie, ale tylko wtedy, kiedy toczy się słuszna walka. Poza tym patriota powinien być patriotą z samego siebie, a nie dlatego, że społeczeństwo wywiera na niego presję.

Karol Pszczołkowski, klasa 4a

Patriota to osoba, która kocha swój kraj i jest w stanie poświęcić dla niego własne życie.

Magdalena Noworucka, klasa 4b

#### Czy czujesz się patriotą?

Czuję się patriotką. Sądzę tak, ponieważ kocham swoją ojczyznę, szanuję polskie symbole narodowe i czczę święta państwowe. Gdyby była wojna oddałabym za nią swoje życie oraz byłabym gotowa do najwyższych poświęceń. Uczę się historii mojego kraju, lubię słuchać o dawnych czasach mojej ojczyzny. Znam i śpiewam hymn, dbam o miejsca pamięci narodowej. Polska to kraj, w którym się urodziłam i wychowałam.

Barbara Maciejewska, klasa 5 a

Uważam, że prawdziwy patriota kieruje się w życiu hasłem „Bóg, Honor, Ojczyzna”. Myślę, że człowiek, który kocha swój kraj, powinien postępować według tej zasady i żyć tak, aby nie krzywdzić drugiego człowieka.

Mateusz Milewski, klasa 7 b

#### Którą pieśń patriotyczną najbardziej lubisz?

*Szara piechota* znana też pod tytułem *Maszerują strzelcy, maszerują* to jedna z najpopularniejszych polskich piosenek żołnierskich, pochodzących prawdopodobnie z okresu I wojny światowej. Jest to moja ulubiona pieśń patriotyczna,



od kiedy pierwszy raz ją usłyszałem. Wsluchując się w nią można sobie wyobrazić tamte czasy i powagę sytuacji w jakiej znaleźni się polscy żołnierze. Opisuje ona przemarsz piechoty, podkreślona jest w niej duma i odwaga polskich żołnierzy, którzy nie bali się nawet śmierci.

Nie noszą lampasów, lecz szary ich strój,  
Nie noszą ni srebra, ni złota,  
Lecz w pierwszym szeregu podąża na bój,  
Piechota, ta szara piechota.  
Lecz w pierwszym szeregu podąża na bój,  
Piechota, ta szara piechota.

Maszerują strzelcy, maszerują,  
Karabiny błyszczą, szary strój,  
A przed nimi drzewce salutują,  
Bo za naszą Polskę idą w bój!

Idą, a w słońcu kołysze się stal,  
Dziewczęta zerkają zza płota,  
A oczy ich dumnie utkwione są w dal,  
Piechota, ta szara piechota.  
A oczy ich dumnie utkwione są w dal,  
Piechota, ta szara piechota.

Maszerują strzelcy, maszerują...  
Nie grają im surmy, nie huczy im róg,  
A śmierć im pod stopy się miota,  
Lecz w pierwszym szeregu podąża na bój:  
Piechota, ta szara piechota.  
Lecz w pierwszym szeregu podąża na bój:  
Piechota, ta szara piechota.

Maszerują strzelcy, maszerują...

Piotr Szwejkowski, klasa 8

## Jak Pan będzie obchodzić Dzień Niepodległości?

W tym dniu biorę udział w uroczystości zorganizowanej przez Gminny Ośrodek Kultury i Gminną Bibliotekę Publiczną. Uroczystość 103 rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości odbywać się będzie najpierw w Kościele Parafialnym.

Sondę przeprowadzili członkowie koła dziennikarskiego: Maja Milewska, Ada Mosakowska, Filip Noworucki, Krzysztof Stawiński oraz Oliwia Milewska.

Następnie wszyscy uczestnicy przejdą do budynku gminy, gdzie w sali konferencyjnej odbędą się pokazy *Mażorettek* i wybrzmie koncert patriotyczny. W czasie przemarszu zagra Gminna Orkiestra Dęta Trzech Pokoleń.

p. Robert Miklaszewski

## PODRÓŻE HISTORYCZNO - KULTUROWE

### *Podróżować to rozwijać się*

/Pierre Bernardo/

**Podróże rozwijają, kształcą i są jednym z najlepszych rodzajów inwestycji w siebie.**

Na sceniczną adaptację *Mikołajka* René Gosciniego, Jean-Jacques Sempé zaprosili nas aktorzy Narodowego Teatru Edukacji im. A. Mickiewicza z Wrocławia. W spektaklu, który odbył się w CK i Sz w Ciechanowie, uczestniczyły klasy 4 i 5. Uczniowie obejrżeli pełną przygód podróż do świata popularnej lektury. Zabawne perypetie

Mikołajka i jego przyjaciół zapewne zachęciły do poznania innych przygód bohaterów.

Po spektaklu uczniowie udali się na spacer śladami zabytków Ciechanowa. Idąc ulicą Warszawską, zobaczyli pomnik patrona miasta św. Piotra Apostoła, który został wykonany przez ciechanowianina, rzeźbiarza Marka Zalewskiego. Rzeźba powstała z okazji jubileuszu 2000. rocznicy narodzin Jezusa Chrystusa.

Uczniowie zobaczyli też pomnik poświęcony żołnierzom Wojska Polskiego i Armii Krajowej z Ziemi Ciechanowskiej, którzy oddali swoje życie za ojczyznę w latach 1939-1956.



## OJCZYŻNA POLSZZCZYŻNA

*Źle mówić i pisać znaczy krzywdzić swoją mową tych, którzy ją budowali.*

Janusz Korczak

Język, którym się porozumiewamy jest wartością i służy do odnajdywania się w naszej rzeczywistości. Z tego powodu konieczne jest używanie jasnego, klarownego języka. Należy dążyć do wykorzystania jego bogatych zasobów, aby komunikacja stała się interesująca i zrozumiała.

Język polski jest bogaty i pozwala nazywać elementy świata w różnorodny sposób za pomocą:

**SYNONIMÓW** – wyrazów bliskoznacznych, o podobnym znaczeniu,

np. *turysta – włóczykij, obieżyświat, włóczęga; chłop – gospodarz, wieśniak, kmiotek; koń – rumak, szkapa.*

**ANTONIMÓW** – wyrazów o znaczeniu przeciwnym.

Antonimy mogą być wyrazami o utrwalonym znaczeniu, np. *dobry – zły, mały - duży, ciemny - jasny, gruby – chudy, ciepło – zimno, gruby – chudy, syty – głodny*. Możemy je sami stworzyć używając cząstki nie, np. *przyjaciel – nieprzyjaciel*.

Pamiętaj, żeby korzystać z języka świadomie, precyzyjne dobierać słowa, wówczas rozmowa z tobą będzie interesująca.

zpe.gov.pl

Redakcja

## UCZNIOWIE PISZĄ I POLECAJĄ



W kolejnych wydaniach gazety będziemy prezentować fragmenty książki *Przyjaciel Karolka*, napisanej przez naszego kolegę Karola Pszczółkowskiego, ucznia klasy czwartej.

**Karol Pszczółkowski, *Przyjaciel Karolka***



Każdego dnia przed zaśnięciem mały Karol marzył o prawdziwej przyjaźni. Chciał jej szukać nawet na końcu świata.

Postanowił zrealizować swój pomysł i pewnego ranka, niezauważony przez niego, czmychnął szybko z domu. Stał przed domem w pięknym ogrodzie, który tonął w blasku słońca. Nagle uwagę Karola przykuł piękny motyl, nawet na chwilę usiadł na jego zadartym nosku. Rozbawił go tym bardzo. Mały



chłopiec postanowił złapać motyla, schować go w dłoni i mieć go za przyjaciela. Biegł co sił w nogach za motylkiem – tak bardzo pragnął mieć przyjaciela. Nawet nie zauważył, kiedy znalazł się pod lasem, na skraju wsi. Zmęczony usiadł na starym pniu i zasłochał. Gdzie jesteś motylku? Chciałem się z Tobą zaprzyjaźnić.

Słońce schowało się za konarami drzew, gałęzie się poruszyły, liście zaszumiały... Ciąg dalszy nastąpi.

Karol Pszczółkowski, klasa 4





## Święto Dziękczynienia

Wiele ze świąt anglojęzycznego świata przeniknęło do naszej kultury. Wiemy, jak wyglądają Walentynki po angielsku i jak obchodzone jest Halloween. W tym artykule poznamy bliżej Thanksgiving Day, czyli Święto Dziękczynienia.

Jest to jedno z najważniejszych świąt, które obchodzone jest w USA zawsze w ostatni czwartek listopada. Spotykają się na nim najbliżsi członkowie rodziny, by wspólnie świętować przy stole pełnym tradycyjnych potraw, takich jak pieczony indyk, farsz chlebowy, żurawina, słodkie ziemniaki czy ciasto dyniowe – ucztę rozpoczyna zwykle wspólna modlitwa lub przemowa gospodarza domu.



Historia Święta Dziękczynienia zaczęła się 401 lat temu. Na początku XVII wieku (1620 r.) do Ameryki przybyli

pierwsi angielscy koloniści, chcąc rozpocząć nowe życie. Jednak nic o tym miejscu nie wiedzieli i zupełnie nie byli przygotowani na panujące warunki. Nie potrafili uprawiać ziemi ani budować domów, a kiedy nadeszła sroga zima, spotkał ich straszny głód i blisko połowa z nich zmarła. Dopiero pomoc rdzennych Amerykanów (Indianie z plemienia Wampanoagów), którzy nauczyli nowo przybyłych osadników, jak polować na dzikie indyki, jak łowić ryby czy uprawiać ziemię, poprawiła ich sytuację.

Dlatego koloniści zorganizowali wielką ucztę, która była podziękowaniem za uratowanie życia i udane zbiory. W ten sposób Święto Dziękczynienia stało się symbolem braterstwa, jedności oraz wdzięczności Bogu za opiekę i dary.

Początkowo Święto Dziękczynienia obchodzone było w kilku stanach, a dopiero w **1863**

roku prezydent Abraham Lincoln ustanowił je świętem narodowym.

## Święto Dziękczynienia – ciekawostki

- Tego dnia Amerykanie zjadają nawet 46 milionów indyków. Jeden jest jednak wyjątkowy – co roku Prezydent Stanów Zjednoczonych ułaskawia bowiem indyka.

- W piątek po Dniu Dziękczynienia przypada tzw. Black Friday, w poniedziałek zaś Cyber Monday.

## Święto Dziękczynienia – przydatne słówka po angielsku

Aby lepiej zrozumieć charakter obchodów, w tym symbole, potrawy i zwyczaje Święta Dziękczynienia, dobrze znać kilka zwrotów.

Przedstawiamy listę słówek związanych z Thanksgiving Day:

- **stuffed turkey** – nadziewany indyk
- **corn** – kukurydza
- **cranberry sauce** – sos żurawinowy
- **mashed potatoes** – tłuczone ziemniaki (puree)
- **pumpkin pie** – ciasto dyniowe
- **national holiday** – święto narodowe
- **parade** – parada
- **feast** – ucztę
- **harvest** – żniwa
- **gratitude** – wdzięczność
- **turkey pardoning** – ułaskawienie indyka
- **float** – platforma
- **wishbone** – kostka życzeń
- **Thanksgiving dinner** – obiad w Święto Dziękczynienia
- **Happy Thanksgiving Day** – Radosnego Święta Dziękczynienia

[www.angloville.pl](http://www.angloville.pl), [www.estavisa.pl](http://www.estavisa.pl), [bimKal](http://bimKal)



Maja Milewska



# ANDRZEJKI

*Co mnie czeka w przyszłym roku? Czy będę zdrowy? Czy szczęście będzie mi sprzyjać? Kto z nas nie chciałby tego wiedzieć?*

Wróżby to dobra zabawa. Przepowiednie traktujmy z przymrużeniem oka i nie bierzmy sobie do serca smutnych wróżb.

Św. Andrzej był jednym z dwunastu apostołów, męczennikiem i świętym zarówno Kościoła katolickiego, jak i prawosławnego. Wiele podróżował i jako pierwszy miał głosić ewangelię na dalekiej północy, dlatego jest patronem wielu krajów oraz narodów słowiańskich. Zginął ukrzyżowany w Achai [na krzyżu ustawionym pochyło w kształcie litery X – zwanym krzyżem świętego Andrzeja]. Wcześniej zdążył założyć w Bizancjum kościół.

## **Kiedy wypada wieczór wróżb i dla kogo jest przeznaczony?**

Andrzejkowy wieczór wypada nie w imieniny Andrzeja (30 listopada), tylko dzień wcześniej.

Noc z 29 na 30 listopada, czyli wigilia św. Andrzeja, od zawsze była związana z magicznymi rytuałami przeznaczonymi wyłącznie dla panien na wydaniu. Kawalerowie mieli bowiem swoje własne święto – katarzynki (w nocy z 24 na 25 listopada).

Jest to również ostatnia okazja do zabawy przed adwentem. Adwent to w Kościele katolickim czas zadumy i oczekiwania na Boże Narodzenie. W tym okresie obowiązuje zakaz organizowania hucznych imprez.

## **Skąd wziął się zwyczaj organizowania wróżb andrzejkowych?**

Według wierzeń chrześcijańskich korzenie andrzejek sięgają do pogańskiej, słowiańskiej przeszłości. Wówczas traktowano je bardzo poważnie, wszak był to magiczny rytuał, który miał wywierać wpływ na życie dziewcząt biorących



udział we wróżbach. Dopiero z czasem andrzejki przekształciły się w wesołą zabawę.

W zbliżonej do dzisiejszej postaci andrzejkowe wróżby pojawiły się mniej więcej na przełomie XVI i XVII w. Najbardziej popularne było lanie wosku, cyny lub ołowiu. Pierwsze wzmianki o tym zwyczaju pochodzą z XVI wieku. W „Komedii Justyna i Konstancji” Marcina Bielskiego z 1557 roku panna służebna radzi dziewczynie.

Nalejcie wosku na wodę,  
Ujrzyjcie swoją przygodę.  
Słuchałam od swej macierzy,  
Gdy która zmówi pacierze  
W wigilię Andrzeja świętego,  
Ujrzy oblubieńca swego



**Oto kilka interesujących zabaw andrzejkowych!**

## Lanie wosku



Roztopiony wosk przelewa się przez dziurkę od klucza do miski z wodą. Gdy zastygnie, należy obejrzeć go pod światło i na podstawie kształtu odczytać ważne informacje dotyczące przyszłości.

Na przykład: serce wróży miłość, słońce pomyślność, gwiazda pieniądze, a kot – zdradę.

## Zabawa z butami



Aby dowiedzieć się, która z grona wróżących wyjdzie pierwsza za mąż, należy buty z lewej nogi ustawić rzędem w kącie pokoju. Ostatni w kolejce przedstawiany jest na początek i właścicielka buta, który pierwszy dotknie progu lub wyjdzie za drzwi, jako pierwsza wyjdzie za mąż.

## Andrzejkowe przystowia

Gdy święty Andrzej ze śniegiem przybieży, sto dni śnieg na polu leży.

Gdy w Andrzeja deszcz lub ślota, w grudniu drogi bez błota.

Jeżeli na świętego Andrzeja wiatr i mgła, to od Bożego Narodzenia będzie sroga zima.

Śnieg na Andrzeja dla zboża zła nadzieja.

Na świętego Andrzeja trza kozucha dobrodzieja.

## Andrzejkowy zawrót głowy

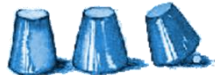


## Wrózenie z obierek



Należy obrać skórkę z jabłka bez odrywania noża, a następnie rzucić ją przez lewe ramię i z kształtu odczytać pierwszą literę imienia przyszłego męża.

## Kubeczki



Dziewczęta mogą dowiedzieć się, co je czeka w przyszłości, dzięki wróżbie z kubkami. Należy je rozłożyć na stoliku i ukryć pod nimi przedmioty symbolizujące drogę życiową lub przyszły zawód. I tak: obrączka wróży małżeństwo, pierścionek - zaręczyny, różaniec - zakon, kwiatek lub liść - staropanieństwo, chleb, cukier - słodkie życie, liść bobkowy - sławę, pieniądze - bogactwo, serce przebite strzałą - nieszczęśliwą miłość.

## Karteczki

Wkładamy pod poduszkę karteczki z męskimi imionami, a rano po przebudzeniu się wyciągamy jedną z kartek i odczytujemy z niej imię lubego.

## Papierowe serce



Innym sposobem na poznanie imienia ukochanego jest wycięcie z papieru serca oraz napisanie na nim imion męskich, po czym przebicie go szpilką z drugiej strony. Imię na jakie trafi szpilka, to oczywiście imię przyszłego chłopaka.

## Pływające marzenia

Na małych karteczkach każdy zapisuje swoje marzenie. Następnie wszyscy wrzucają je do miski z wodą. Marzenie, które wypłynie na powierzchnię miski z wodą jako pierwsze – spełni się.

gazeta.pl





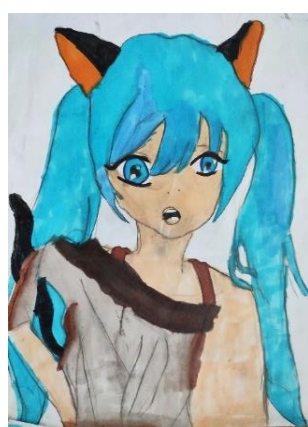
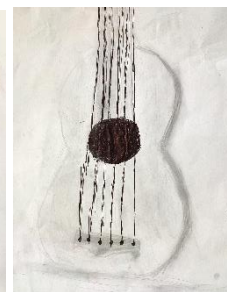
## NASZE PASJE

### Słowo od redakcji.

W tej rubryce prezentujemy sylwetki naszych rówieśników, którzy mają swoje pasje i je realizują. Warto spotykać w życiu ludzi z pasją, która nie tylko inspiruje, ale również pomaga żyć, czyniąc nasze życie o wiele ciekawszym. Pasje mobilizują nas do działania i są okazją do poszerzania horyzontów. W tym numerze twórczość Patrycji Malinowskiej, uczennicy klasy 4.

Wielką pasją Patrycji jest rysowanie. Jej wrażliwość i bogata wyobraźnia powodują, że tworzy w każdej wolnej chwili. Obejrzyjcie efekty jej twórczości.

### PRACE PLASTYCZNE PATRYCJI MALINOWSKIJ



Patrycja Malinowska, klasa 4

## JAK ZADBAĆ O ZDROWIE JESIENIĄ?

### Jak zadbać o zdrowie jesienią?

#### Nie daj się chorobie

Jesień to inwazja wirusów, groźny jest nie tylko COVID-19, ale też grypa i przeziębienie. Dlatego **zaszczepcie się, zawsze bądźcie aktywni,**

**ubierajcie się „na cebulkę”,** czyli odpowiednio do pogody. **Jedzcie dużo warzyw, pijcie soki oraz herbatki ziołowe i owocowe.**

Mamy też dla Was przepisy na rozgrzewające herbatki.

### *Herbata z goździkami i pomarańczową nutą*

#### **Składniki:**

- szklanka czarnej herbaty
- 2 goździki
- plaster pomarańczy
- miód

#### **Sposób przygotowania:**

Do zaparzonej, gorącej herbaty dodajemy goździki, miód do smaku oraz plaster pomarańczy.

**Goździki** mają działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne. Poza tym zawierają wapń, żelazo, potas oraz witaminy A i C.

### *Malinowa herbata z cynamonem*

#### **Składniki:**

- torebka herbaty malinowej
- szczypta cynamonu
- łyżeczka miodu, najlepiej lipowego

#### **Sposób przygotowania:**

Herbatę malinową zalewamy wrzątkiem i zaparzamy.

Dodajemy cynamon i miód.

**Owoce i liście maliny** mają działanie przeciwzapalne.

Działają przeciwgorączkowo i napotnie. Zawierają mnóstwo witamin, m.in. C, E, B1, B2, B6, wzmacniają odporność organizmu.

### *Limonkowa herbata z miodem i imbirem*

#### **Składniki:**

- szklanka zaparzonej herbaty
- 2 plastry limonki
- miód, najlepiej lipowy szczypta mielonego lub świeżego imbiru

#### **Sposób przygotowania:**

Do gorącej herbaty dodajemy limonkę, imbir oraz miód do smaku.

**Imbir** oprócz tego, że mocno rozgrzewa cały organizm, ma również właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu

leczy przeziębienia. Poza tym jest bogatym źródłem witamin: C, A, B2, P, PP, soli mineralnych i mikroelementów.

### *Herbata lipowa z malinami i miodem*

#### **Składniki:**

- łyżka kwiatu lipy
- łyżka suszonych malin
- miód

#### **Sposób przygotowania:**

Lipę i maliny zalewamy wrzątkiem, parzymy 10 minut, następnie doprawiamy łyżeczką miodu.



www.zdrowie

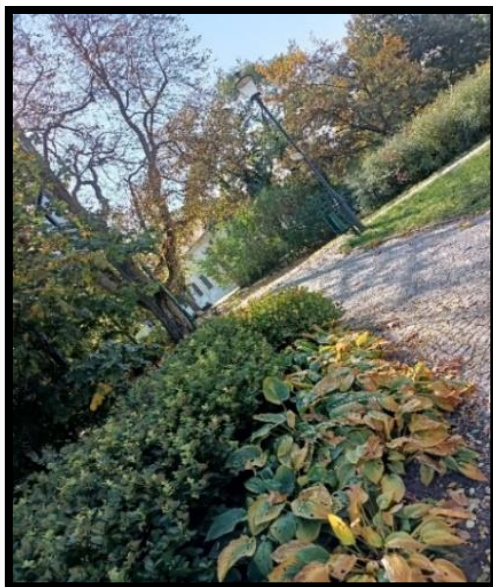
Redakcja



# OPINOGÓRA W OBIEKTYWIE REDAKTORÓW „MIKSERA”

## JESIEŃ WOKÓŁ NAS

Tym razem są to jesiennie krajobrazy. Fotorelacja z naszej wędrowki.







## HUMOR

Komar pyta komara:

- Jak Ci idzie nauka latania?
- Nieźle...Ludzie jak mnie widzą, to klaszczą.

Jaś wraca ze szkoły i woła już od progu:

- Mamo, tylko ja z całej klasy odpowiedziałem dzisiaj na pytanie pani!
  - A o co pani pytała?
  - Kto nie odrobił lekcji.
- 
- Dlaczego się spóźniłeś? - pyta nauczycielka Jasia.
  - Proszę pani, myłem zęby, ale obiecuję, że to już więcej się nie powtórzy!

## POŁAM SOBIE JĘZYK

Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.

Stół z powyłamywanymi nogami.

Lojalna Jola, lojalna Jola

W czasie suszy szosa sucha. Szedł Sasza sucha szosą do Susza.

Czy tata czyta cytaty Tacyta?

## JESIENNA KOLOROWANKA



