

TORNISTER



MIESIĘCZNIK
UCZNIÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W KAŁUSZYNIE

numer 5 (154) – luty 2022

CENA 2,00 zł

- wersja klasycznie - tradycyjnie - papierowa
- wersja elektroniczna dostępna pod adresem:
<https://spkaluszyn.edupage.org/text25/>

Drodzy czytelnicy

Za nami ferie zimowe. Czas
odpoczynku i relaksu. Pełni zapatu
rozpoczynamy kolejny semestr nauki i
pracy. Pierwsze wyniki przedstawiamy
Wam już w bieżącym numerze. ☺



Zapraszamy do zaczytania ☺

Zespół Redakcyjny „Tornistra”

- II miejsce w "Powiatowym Konkursie na Najlepszą Gazetkę Szkolną" - rok 2019
- Zdobywca IV miejsca w XXI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Mediów Szkolnych MAM Forum Piskaków 2016
- Brązowy laureat XX edycji Ogólnopolskiego Konkursu Mediów Szkolnych MAM Forum Piskaków 2015
- Pięciokrotny laureat konkursu "Redaktor - Uczeń" w latach 2008/2009; 2009/2010; 2010/2011; 2011/2012 i 2012/2013
- I miejsce w Powiatowym Konkursie Gazetek Szkolnych "Młodzi Dziennikarze - Papieżowi" - rok 2012
- I miejsce w I Powiatowym Konkursie Gazetek Szkolnych promujących powiat miński - rok 2010

W TYM NUMERZE:

- Z redakcji „Tornistra” s. 3
 - Jaki/ Jaka jesteś s. 3
 - Kartka z kalendarza s. 4
- Pytanie do Eksperta s. 5-6
- Ale to już było ... s. 7
 - Z życia szkoły s. 7
 - Obóz zimowy s.8-10
 - Dla Babci i Dziadka s. 11-16
 - Przejrzyj na oczy ... s. 17-18
 - Wolontariuszki o wielkim sercu s. 19-21
 - Jesień w ogrodzie. Przechadzki z Bolesławem Prusem
 - autorstwa Marii Borucińskiej s. 22
 - autorstwa Marcina Lewińskiego s. 24
 - autorstwa Zofii Kurowskiej s. 27
 - Z życia Zerówek s. 30
 - Co słysząc w Chrościcach? s. 31-32
- Czy mogę Ci pomóc?
 - Co daje zdrowe odżywianie? s. 32-33
 - Na zdrowie s. 34-36
 - Rozmowa z pielęgniarką s. 33
 - 10 zasad zdrowego odżywiania s. 33-34
 - Lunchbox – przykładowe menu dla ucznia s. 34-36
- Ciekawostki psychologiczne.
 - Adrenalina zbliża ludzi s. 37
- Relaks po szkole s. 38-46
 - Warto przeczytać s. 38
 - Co nowego s. 39-40
 - Pokaz mody zimowej s. 41
 - kreacje Poli Krasnodębskiej
 - Krzyżówka konkursowa s. 42-43
 - Komiks s. 44-45
 - Rebus s. 46
 - Wykreślanka s. 46
- Kącik dla najmłodszych s. 47-51
 - Do poduszki s. 47
 - Kolorowanka wykonana przez Izabelę Kuć s. 48
 - Labirynt wykonany przez Karinę Zasuwik s. 49
 - Kolorowanki wyszukane przez Magdę Bajszczyk i Julię Abramowską s. 50-51



Z redakcji „Tornistra”

Styczniowe spotkania okazały się ciężkie do zrealizowania. Kwarantanny, panujący wokół covid - fala XXX - zmusił nas do pracy zdalnej nad numerem, który trzymacie w dłoniach. Mimo ograniczeń nasza redakcja pracowała i pracuje pełną parą. Mamy nadzieję, że zaciekawia Was artykuły i poruszana tematyka, którą proponujemy w bieżącym numerze.

Przyjemnego zaczytania ☺

Zespół Redakcyjny „Tornistra”

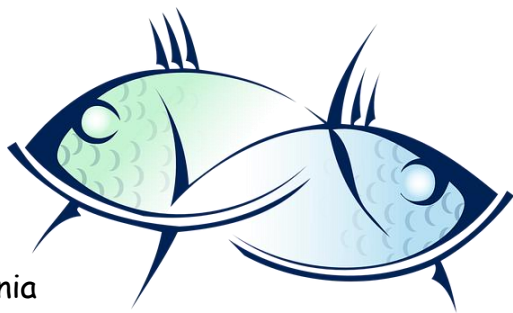
Jaki / jaka jesteś?

WODNIK 20 stycznia - 18 lutego

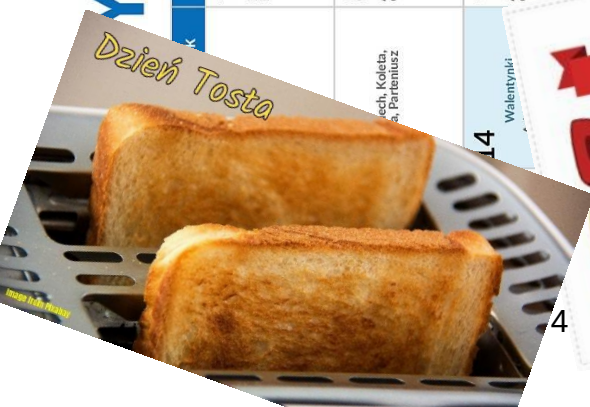
Wodniki słyną z tego, że nie lubią rutyny. Siedzenie w miejscu może okazać się dla nich prawdziwą katordgą. Wodnik lubi poczucie wolności, nie znosi ograniczeń w żadnej dziedzinie. Te znaki zodiaku bardzo często są ekscentryczne i nie boją się do tego przyznać. Bywają uparte oraz niecierpliwe.

RYBY 19 lutego - 20 marca

Ryby to znak osób o subtelnej wrażliwości, ciepłych i łagodnych. Ryby mają artystyczną duszę, dlatego świetnie sprawdzą się w zawodach wymagających twórczego myślenia. Ich wyobraźnia bywa fascynująca - widzą i czują o wiele więcej niż inni.



Kartka z kalendarza



Pytanie do Eksperta

Pytanie do Pana Dyrektora

Największą radością dla mnie jest

Acha.

Fajnie.

Już samo podjęcie się
odpowiedzenia na takie
pytanie jest optymistyczne.

Bo?

Bo znaczy, że radości swoje mam.

A im dłużej się zastanawiam, im trudniej jest mi
odpowiedzieć, im bardziej i głębiej sięgam pod korę mózgową,
tym więcej jest tych radości i przebiegam w nich, o które
opowiedzieć.

Fajnie.

Jak to dobrze jest mieć swoje radostki malutkie. Malutkie
codzienne radostki, tak jak kulki śniegowe toczą się
i wzrastają w jedną coraz to większą radość. I widać to po nas
i widać to w nas.

Zauważy każdy, że często się uśmiechamy, że jesteśmy
pogodni w zachowaniu, że bardzo miło jest innym przebywać
ze mną.

Znany Wam i często cytowany przeze mnie (oczywiście też tu
żart tkwi) wielki radziecki pedagog Antoni Siemionowicz
Makarenko mawiał - *czasami gdy człowiekowi robi się
przykro, to staje się przykry dla innych.*



Więc pewnie i jest odwrotnie - gdy człowiekowi jest radośnie, jest radosny dla innych.

I to jest chyba największą radością - być radosnym dla siebie niosąc radość innym. **PAMIĘTAJCIE!** Nie bądźcie zgorzkniali. Skrzywieni. Wiecznie niezadowoleni! Z ciągłymi pretensjami do innych i do życia.

A może to radowanie się radością swoją, radowanie się z radości swojej, to *ignotum per ignotum*, a może *circulus vitiosus* ... takie moje mówienie??

(Kto pierwszy napisze do mnie, wysyłając przez Librusa, co znaczą te sentencje łacińskie otrzyma nagrodę, w poprzednim konkursie mym zwyciężyła **Ala Drabarek**, a **Gabrysia Karczewska** zajęła drugie miejsce!!!)



Ale to już było!

Z życia szkoły...

09.01-15.01.2022

Po raz kolejny w naszej szkole uczniowie mieli możliwość wyjazdu na Białą Szkołę do Zakopanego, gdzie uczyli się oraz jeździli na nartach. W tym roku wyjazd odbył się wraz z uczniami i opiekunami ze szkoły w Latowiczu.

24.01-30.01.2022

Nasza szkoła od wielu lat wspiera Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Uczniowie wraz z nauczycielami zorganizowali szkolną kawiarenkę, loterię fantową i kiermasz. Oprócz tego wielu uczniów zgłosiło się do roli wolontariuszy. Do akcji związanej z WOŚP włączyła się również Pani Krystyna Raczyńska, która zorganizowała warsztaty „Przejrzyj na oczy i eksperymentuj” - skierowane do wszystkich klas. Opłata za warsztaty trafiała do puszek Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, z której pieniądze trafiają na okulistykę dziecięcą.

red. Kinga Mielczarek



Obóz Zakopane 2022

Dzień 1

O 6 rano wyruszyliśmy z „pętli” w Kałuszynie. Cała podróż trwała 9 godzin, wliczając w to trzy postoje. Około godziny 15 byliśmy na miejscu. Po przyjeździe mieliśmy godzinę na rozpakowanie się, po czym poszliśmy na obiadokolację. O godzinie 18 zebraliśmy się w busach i pojechaliśmy po sprzęt. Buty i narty odbieraliśmy pojedynczo, dlatego do hotelu wróciliśmy bardzo późno. Prosto z busów poszliśmy na zebranie dotyczące spraw organizacyjnych oraz planu na kolejny dzień, a potem do 22 zapoznawaliśmy się z uczniami z Łatowicza.

Dzień drugi zaczęliśmy od śniadania. Po wspólnym posiłku dowiedzieliśmy się, o której mamy wyjeżdżać na stok. Około 9 byliśmy już gotowi i pełni energii. Pierwszy dzień jazdy spędziliśmy na łagodnym stoku w Białym Dunajcu. Zostaliśmy podzieleni na dwie grupy. Pierwsza składała się z osób, które potrafiły jeździć, a druga, dużo liczniejsza, z tzw. „Świeżaków”. Osobom początkującym towarzyszyło kilku instruktorów, którzy uczyli podstaw. Pomiedzy zjazdami były przerwy na przekąski i odpoczynek. Po powrocie ze stoku wszyscy musieli odsapnąć, aby potem wyjść na obiad i do sklepu. Wieczór był czasem wolnym.

Dzień 3 zaczęliśmy standardowo: 8:00 śniadanie, 9:00 wyjazd na stok w Białym Dunajcu. Niestety zaskoczyły nas ogromne kolejki do wyciągu więc jazdę przełożyliśmy na wieczór.

W między czasie opiekunowie zapewnili nam jednak inne atrakcje: spacer na Gubałówkę i Krupówki. Następnie obiad w karczmie, ale już bez wizyty w sklepie. Około godziny 18 ponownie byliśmy już na stoku. Kolejki były mniejsze, jednak po kilku zjazdach stało się coś strasznego. Nasz kolega niefortunnie upadł i uszkodził sobie rękę. Nikt nie miał ochoty na dalszą jazdę, wróciliśmy do ośrodka w kiepskich nastrojach. Mamy nadzieję, że Kamil szybko wróci do zdrowia...

Dzień 4

Tym razem zawitaliśmy na stok „Koziniec Czarna Góra”. Tego dnia wszystkie „Świeżaki” jeździły już na nartach. Po ponad 6 godzinach białego szaleństwa zmęczeniu, ale bardzo zadowoleni wróciliśmy na obiad. Wieczorem postanowiliśmy urządzić dyskotekę. Udało się zaprosić nawet opiekunów. W stołówce sporo się działo 😊, dużo muzyki, tańców i śmiechu. Bawiliśmy się świetnie, a granica Kałuszyn-Latowicz zatarta się. Długo będziemy wspominać ten wieczór.

Dzień 5

Śniadanie, zabawa na stoku Koziniec, obiad, zakupy w sklepie, a wieczorem niespodzianka - kulig z pochodniami. Zajęliśmy miejsca w saniach i wyruszyliśmy. Nikomu nie przeszkadzało zimno, choć całość trwała około godziny. Wróciliśmy późno i tego wieczoru bez żadnych dyskusji poszliśmy spać.



Dzień 6

Tego dnia śniadanie było troszeczkę później, nie śpieszyło się nam na stok. O 10 wyruszyliśmy na długi spacer po malowniczej okolicy. Po powrocie pakowaliśmy się na basen. Po kilku dniach doskonalenia umiejętności jazdy na nartach, woda i jacuzzi okazały się zbawieniem dla naszych obolałych nóg (większość miała zakwasy). Wieczorem niestety trzeba było pakować się do domu. Po raz ostatni spędziliśmy wspólny wieczór z kolegami z Latowicza.

Dzień 7

Po zapakowaniu walizek, wyruszyliśmy w podróż do domu. Jeszcze kilka godzin razem, ale wszyscy żałowali że to już koniec, że trzeba będzie się pożegnać i że nie prędko spotkamy się z nowymi przyjaciółmi ponownie. Nie obyło się bez łez. Do Kałuszyna dojechaliśmy około godziny 18, rodzice już na nas czekali. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej

Podsumowując wyjazd był wspaniały, spotkaliśmy fajnych ludzi, miło spędziliśmy czas i nauczyliśmy się wielu nowych rzeczy. Myślę że za rok organizatorzy będą musieli wynająć większy autobus...

red. Aleksandra Namięta

Dla Babci i Dziadka

Kalina Sołtysiak, klasa VIa

Gdy o Nich myślę

Gdy o Niej myślę, najpierw widzę srebrne włosy,
śmieszne okulary na nosie, a na końcu uśmiech.

Gdy zamknę oczy, to czuję zapach ciasta
i smak gorącej czekolady, która rozpływa się
w ustach.

Gdy tęsknię to za czułością, za drobnymi dłońmi,
co szybko kładą karty do pasjansa
i za ramionami, które tulą mnie do serca.

Gdy myślę o Nim, to pamiętam jak trzyma
moją rączkę w swojej ciepłej, dużej dłoni.
Gdy zamknę oczy, widzę jak reperuje mój
samochodzik nakręcony, który uderzył przypadkiem
w dwie ściany.

Gdy tęsknię, to za głosem, którym czyta mi
do snu opowiadania,
siedząc na moim łóżku do późna,
gdy tak trudno namówić mnie do spania.

To moi dziadkowie... choć nie ma ich obok
to czuję, że mam ich zawsze przy sobie.
Nie ważna odległość i codzienne zabieganie
choć ja tu a oni gdzieś tam,
to nasz wspólny czas zawsze ze mną
zostanie.



Maria Borucińska, klasa Vb

Babcia i Dziadek

Babcie bywają różne,
kwadratowe i podłużne.
Dziadkowie tacy sami,
już nie biegają za nami.

Lecz prawda zawsze jest ta sama,
że nas kochają z rana.
W obiad, wieczorem
i gdy psocimy pod stołem.

Ich pocałunek, uśmiech
i ręce zmęczone pracą,
uczą nas wiary, miłości
i życie nam ciągle tłumaczą.

I zawsze, ilekroć się zdarzy
mieć troski, zmartwienia jakieś,
to Babcia i Dziadek właśnie
odmówią z nami pacierz.

Dadzą cukierek, koc, książkę
i przytulą, gdy tego trzeba.
Boziu moja kochana,
nie bierz ich jeszcze do nieba.



Bartek Abramowski, klasa Vb

Superdziadek

Superdziadek, któż to taki?
No a Superbabcia kto?
Myślą, głowią się dzieciaki
i pomysłów mają sto!
Superdziadek to bohater,
co przed karą mnie obroni,
kiedy bez powodu znowu
pani do mej mamy dzwoni.
Dziadek zawsze zna
odповідь
na męczące mnie pytania.
On ma dla mnie wiele czasu
i nie goni mnie do spania.
Z nim najlepsze są wycieczki
piesze no i rowerowe.
On niczego się nie boi
i wydoić umie krowę.

Superbabcia to jest dama,
co maniery dobre ma.
Piękne bajki opowiada
i o wnuki swoje dba.
Ona pyszne ciasta piecze
i obiady też gotuje.
W lekcjach także mi pomaga
i ubranka me ceruje.
Babcia na dolegliwości
wszelkie
ma domowe swe sposoby.
Z nią nie straszne mi bolesti
wnet wyleczy me choroby.
Takich zalet Babci, Dziadka
można by wyliczać wiele.
Najważniejsza z nich to taka –
to są wnuków przyjaciele.

Maria Kurowska, klasa IVc

Babcia i Dziadek

Babcia zawsze miła
uśmiechnięta i szczęśliwa.
Obiad smaczny ugotuje
na miseczkę zupkę wleje.

Dziadek lubi majsterkować
z wnuczką spacerować.
Na rowerze lubi jeździć
każdy może to potwierdzić.



Kacper Kopeć, klasa IVb

Dziadkowie

Gdy mi smutno jest i źle,
wiem kto dziś pocieszy mnie.

Babcia coś mi ugotuje,
Wtedy lepiej się już czuję.

Porozmawia i pocieszy,
na ratunek zawsze spieszy.

Babcia piecze pyszne ciasta
i zabiera mnie do miasta.

Tam atrakcji bardzo wiele,

Chodzę też na karuzelę.

Razem z dziadkiem się
bawimy,
gdy zakupy tam robimy.

W piłkę nożną razem gramy,
telewizję oglądamy.

Oni zawsze mnie wspierają
oraz bardzo mnie kochają.

Katarzyna Gujska kl. IVb

Moja babcia i mój dziadek to wspaniali są dziadkowie ...

Moja babcia jest kochana,
gdy gotuje, nuci: „nana – nana”.
Opowiada piękne bajki,
a jej ulubione kwiatki to niezapominajki.

Dziadziuś zawsze o nas dba
i często mówi, że nas kocha.
Lubi naszego kota Leona
i śmieje się, że jestem szalona.
Babcia mnie zawsze rozumie,
Dziadziuś za to słodczyce kupuje.
Trudno mi stwierdzić, kto jest lepszy?
Dzięki nim świat jest piękniejszy!

Kacper Bakal, klasa IVc

Moja babcia

Po domu chodzi moja babcia
w swoich różowych kapciach.
Kwiatki w domu podlewa
i nigdy się nie gniewa.
Moja babciu, jesteś jak
słońce,
które ogrzewa cały świat.
Masz wielkie serce i kochasz
każdego z nas.
Mogę liczyć na Ciebie,

i dziękuję Bogu, ze Ciebie
mam.

Wiktoria Białek, klasa IVc

Dla Babci

Babciu moja kochana,
weź mnie na kolana.
Ty najlepiej gotujesz
i serce me radujesz.
Wnuczki swe rozpieszczasz,
nie krzyczysz, nie karcisz,
a gdy coś nabiorą,
delikatnie tłumaczysz
i w obronie stajesz.

Krzysztof Rudnicki, klasa IVb

Babcia i dziadek to moja rodzina,
kiedy z nimi jestem, to miło czas mija.
Nie ma lepszego lekarstwa na bóle,
gdy babcia i dziadek przytula czule.
Jak mamy chwilę, to w planszówki zagramy,
książki poczytamy i razem zaśpiewamy.
Tak wiele mnie nauczyliście,
Tal wiele mi daliście.
Na spacerzy ze mną chodziliście
i bardzo mnie kochaliście.
Babciu, dziadku czy Wy wiecie?
Że jesteście najlepsi na świecie!



Maja Pyzińska, klasa IVb

Babciu, dziękuję za wszystkie chwile,
było ich dużo, nie zliczę ile.

Ty pokazałaś co dobre, a co złe.
za każdy spędzony razem dzień
mówię: Babciu, bardzo kocham Cię!

Z dziadkiem nie straszna burza,
bo każdy dzień rozchmurza.

Razem wygramy wszystkie zawody,
Pokonamy wszystkie przeszkody.
Ty dużo uczysz mnie, dlatego dziadku bardzo kocham Cię!

Laura Napiórkowska, klasa IVc

Moja babcia jest mała, ale za to doskonała.
Bardzo dobrze gotuje, zawsze mi wszystko u niej smakuje.
Robi najlepszy rosół na świecie, może kiedyś go spróbujecie.

Mój dziadek jest zawsze szczęśliwy, gdy do niego przyjdę.
Może zabrać mnie na ryby.

Ja jestem bardzo zadowolona, bo jestem z obowiązków domowych
zwolniona.

Kocham ich oboje nad życie swoje.

Maja Grzeszczuk

Kto nas zawsze czule wita?
Kto nam zawsze odpowie na wiele pytań?
Kto przytuli, ucałuje, gdy jesteśmy smutni, źli?
Kto nam pomoże i dobrą wskaże drogę?
Kto piękną bajkę opowiada i do snu nas układa?
To nasza Babcia i nasz Dziadek,
którzy z każdym problemem dadzą radę.



Przejrzyj na oczy ...

30 Finał WOŚP już za nami! ... Działo się, działa. Już w tygodniu poprzedzającym wielki finał w naszej szkole działały: loteria fantowa, cukierenka-kawiarenka oraz sprzedaż rękodzieła. Od 17 do 28 stycznia prowadzone były warsztaty

chemiczne „Przejrzyj na oczy i eksperymentuj z nami”, przez panią Krystynę Raczyńską vel Wasiluk - nauczycielkę chemii oraz wolontariuszkę WOŚP. Skarbony rozstawione były również w Przedszkolu Publicznym, Bibliotece Publicznej i w Domu Kultury. Uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły oraz przedstawiciele instytucji włączyli się w akcję całym sercem. Jednak, z powodu pandemii nie spotkał się na koncercie finałowym. Nie było tańców, śpiewu i licytacji prowadzonych przez Pana Dyrektora Marka Pachnika. Czy to nas powstrzymało?

NIE !!!

W dniu finału - 30 stycznia 2022 roku - 50 wolontariuszy wyruszyło na ulicę, aby zbierać pieniądze do dużych puszek. W domach i wśród rodzin kwestowali najmłodsi uczniowie zbierając pieniążki do małych puszek. Pogoda ich nie rozpieszczała, jednak dali radę. ➔



W niedzielę odbyła się również sprzedaż gadżetów orkiestrowych i innych przedmiotów przekazanych przez darczyńców oraz kiermasz książki prowadzony przez pracowników Biblioteki Publicznej. Na stoisku walentynkowym można było nabyć coś od serca dla bliskiej osoby, w tym biżuterię, kartę walentynkową, piernikowe serca i kwiaty. W cukierenko-kawiarence można było zakupić przepyszne ciasta i ciasteczka oraz wypić wspaniałą kawę. Na hali sportowej odbył się także turniej tenisa stołowego. Atrakcji jak zawsze nie brakowało.

I ... Kałuszyn ponownie zaskoczył nas dobrocią i otwartością. Oficjalna kwota jaka została zebrana i wpłynęła na konto sztabu z Kałuszyna to:

60 070,87zł

Wielkie pieniądze = Wielkie serca

Dodatkowo w naszej sztabowej e- skarbonce jest 745zł

Uczennicą naszej szkoły, wolontariuszką, która zebrała największą ilość pieniędzy do swojej puszkki - 1410,06zł - jest Urszula Tenderenda.

W Sztabie Kałuszyn najwięcej, bo aż 6001,77zł (w tym 3726 zł - warsztaty chemiczne) zebrała wolontariuszka - pani Krystyna Raczyńska vel Wasiluk - nauczycielka naszej szkoły.

30 finał WOŚP możemy uznać za bardzo udany!

Jeszcze raz DZIĘKUJEMY! Jesteście wspaniali!

WOŁONTARIUSZKI O WIELKIM SERCU !!!**Rozmowa z Urszulą Tenderendą, uczennicą klasy IIIB**

Co daje według Ciebie pomaganie?

Dlaczego warto pomagać?

Pomaganie według mnie daje radość, wiarę i szczęście. Łatwiej zrozumieć nam drugą osobę w potrzebie, dzielić się. Być

otwartym i czułym na krzywdę. Warto pomagać, ponieważ daje nam to poczucie wartości, wtedy jesteśmy potrzebni, można na nas liczyć. W przypadku wolontariusza WOŚP, przyczyniamy się do ratowania ludzkiego życia.

Kiedy zaczęłaś pomagać innym? Od kiedy jesteś wolontariuszką WOŚP?

Pomagam poprzez aktywny udział w różnych akcjach szkolnych. Wolontariuszką WOŚP jestem od 4 lat.

Jak zacząć pomagać? - Czy mogłabyś przekazać taką radę innym.

Czasem, żeby pomóc wystarczą słowa wsparcia, które dodają otuchy. Niesienie pomocy to również bycie uprzejmym i miłym. Zacznij właśnie od tego. A potem włączaj się w akcje charytatywne i nieś pomoc innym.

Co czułaś gdy dowiedziałaś się, że zebrałaś największą sumę spośród wolontariuszy - uczniów naszej szkoły?

Czułam, że jestem silna i wytrwała zbierając na ten szczytny cel.

Ciekawostką jest, że kwota 1410 nawiązuje do daty Bitwy pod Grunwaldem. Wiemy, że Polacy odnieśli wtedy zwycięstwo. ☺

Kilka słów od pani Krystyny Raczyńskiej vel Wasiluk



Zainwestuj w siebie i pomagaj.

Wolontariat to działanie pro bono. Działalność wolontaryjna jest ogromną inwestycją w samego siebie. W granie z WOŚP zaangażowałam się wiele lat temu kiedy jeszcze pracowałam w Nowych Groszkach. Wolontariuszką jestem chyba od 16 lat. Kilka lat temu zbierałam również pieniądze dla chorego chłopca, który dzisiaj jest moim uczniem. A moje serce raduje się za każdym razem kiedy na niego patrzę.

W moim przypadku pomaganie innym to naprawdę świetny sposób, aby poczuć się lepiej. Świadomość, że pomogłam komuś, sprawia, że czuję się potrzebna i spełniona. To niesamowite uczucie pochylić się nad problemami drugiego człowieka i tak zwyczajnie go wesprzeć. Bezinteresowna pomoc drugiemu człowiekowi zmienia naszą rzeczywistość. Pomaganie bliźniemu i to bez konieczności oczekiwania czegoś w zamian sprawia, że rozkwitamy od środka i piękniejszy staje się świat. Co roku kiedy wyruszam z puszką w mroźny albo deszczowy poranek to myślę sobie, żeby nigdy nikt nie musiał pomagać mnie ani nikomu z mojej rodziny.

Pomaganie - na pozór prosta sprawa, a nie zawsze to takie łatwe. Wbrew pozorom, pomaganie innym bywa czasem kontrowersyjnym tematem, tak jak w przypadku WOŚP. Stojąc z puszką czasami słyszę niezbyt przychylne i miłe opinie na temat tego co ja robię, co dzieje się z tymi pieniędzmi. Odpowiadam wówczas, że jeśli dzięki tej akcji

zostanie uratowane chociaż jedno ludzkie życie, czy zdrowie to znaczy, że to co robię ma sens. Jak ktoś nie ma ochoty wrzucić do puszk, to po prostu dziękuję.

Uważam, że pomaganie mam w genach. W mojej rodzinie zawsze pomagaliśmy i robimy to cały czas. Takie wartości przekazali mi rodzice i dziadkowie. Moja babcia zawsze mówiła, że ludziom trzeba pomagać, bo jak sami będziemy potrzebowali pomocy, to ona do nas zawsze przybędzie. Z innego portu, ale przybędzie. A jeśli ktoś ma wątpliwości czy warto pomagać to niech przeczyta „Opowieść wigilijną” i zastanowi się co dało szczęście głównemu bohaterowi książki.

*red. Zespół Redakcyjny
we współpracy z panią Teresą Kowalską*



„Jesień w ogrodzie.

Przechadzki z Bolesławem Prusem.”

Jesienią, w naszej szkole, odbył się konkurs literacki „Jesień w ogrodzie. Przechadzki z Bolesławem Prusem.” Zorganizowany został dla uczniów klas IV – VIII przez panią Beatę Kopcińską i panią Justynę Olkowicz – Gut. Mamy zaszczyt zaprezentować na łamach „Tornistra” zwycięskie prace konkursowe.

Marysia Borucińska, klasa Vb

Jesień tego roku była wyjątkowo ładna. Słońce świeciło na bezchmurnym niebie i malowało liście w przepiękne żółcie, czerwienie i pomarańcze. I choć szkoda minionego lata i trzeba było wrócić do szkoły, to ta piękna pogoda sprawiała mi wiele radości.

No właśnie – szkoła! Znowu tyle lekcji, nauki i różnych zadań. A nas – mnie i mojego psa Wariata - gnało na dwór. Mieliśmy co najmniej sto powodów, aby wyjść. Wariat ganiał koty, obszczekiwał wszystkie przejeżdżające samochody i zbierał nowe zapachy. A ja zbierałam jesienne liście, nasycone brązowym blaskiem kasztany, jarzębiny na „korale koloru koralowego”. I układałam w głowie plan opowiadania, zadanego na lekcji języka polskiego. To znaczy niezdarnie próbowałam ułożyć ten plan. I nic. Gdzieś po drodze zgubiłam dobry humor i ktoś ukradł mi pogodny nastrój. A byłoby tak pięknie, gdyby nie to opowiadanie. Usiadłam pogrążona w coraz czarniejszych myślach przy ogrodzie, w którym starszy pan robił porządki. Układał zebrane dynie na starodawny, drewniany wózek z dyszlem. Miał siwe włosy, krótkie wąsy i brodę, a na nosie okulary w drucianej oprawie. Ubrany był tak jakoś przedpotopowo. Miał długą, niemodną marynarkę, białą koszulę z wysokim, sztywnym kołnierzykiem i ciemny krawat. Chyba zobaczył, że mam jakiś kłopot, gdyż z zainteresowaniem patrzył na mnie i nagle powiedział:

- Dzień dobry dziewczynko. Jak masz na imię i czym się tak martwisz? Niby wiem, że nie można odpowiadać na zaczepki obcych, ale ja byłam na ruchliwym chodniku, a starszy pan w ogrodzie, więc grzecznie odpowiedziałam:

- Dzień dobry, jestem Ania, a to mój pies Wariat. No i faktycznie, jestem trochę smutna.

- Ja nazywam się Aleksander i może mógłbym ci jakoś pomóc?

- Nie. Dziękuję. Mam opowiadanie do napisania i muszę się z tym uporać sama, ale brakuje mi pomysłu.

Pan Aleksander przysiadł na brzegu wózka, uśmiechnął się i powiedział:

- Jestem mistrzem w pisaniu opowiadań. Bardzo lubię w tej formie zawierać obserwacje ludzkich zachowań.

- Opowiadanie musi być o tym, co wydarzyło się naprawdę?

- Nie, nie musi. Można w opowiadaniu wymyślić całą historię we własnej wyobraźni, ale można też połączyć oba te sposoby. Ważne, aby opowiadanie budziło ciekawość czytelnika – czyli, żeby nie było nudne. No i dobrze by było, żeby budziło emocje. Radość, smutek, współczucie, a nawet strach.

Słuchałam zamyślona. „Może on naprawdę jest mistrzem”.

- A jakie swoje opowiadanie lubi pan najbardziej? – zapytałam.

- Hmm. Najbardziej lubię to o niewidomej dziewczynce, która zmieniła twarde serce pewnego mecenasa – odpowiedział starszy pan.

- Czy zawsze pisało się panu łatwo, a pomysły same wpadały do głowy?

- O nie. Nie ma tak dobrze.

- To jakie pisało się najtrudniej? - zapytałam ponownie.

- Bardzo trudno opisać jest uczucia. Pamiętam, że wiele wysiłku włożyłem w opowiadanie o tym, jak dwoje kochających się ludzi oszukiwało się nawzajem, aby chronić tego drugiego przed strachem i rozpaczą.

Nie do końca umiałam sobie wyobrazić, o czym pan Aleksander mówił, ale w głowie zaczęły mi się układać różne pomysły. Najpierw jeden, potem drugi, trzeci i piąty. A na głos powiedziałam.

- Robi się już późno i chłodno. Musimy wracać do domu. Dziękuję panu za rozmowę. W sumie to pan mi bardzo pomógł. Do widzenia panie mistrzu opowiadań.



- Do widzenia Aniu. Życzę ci mnóstwa pomysłów i mam serdeczną prośbę. Pozdrów swoją nauczycielkę języka polskiego.
- Dobrze, a od kogo przekazać pozdrowienia panie Aleksandrze?
- Powiedz, że od Bolesława Prusa.

Razem z Wariatem biegiem puściliśmy się do domu. Po drodze odnalazłam swój dobry humor i ktoś mi oddał pogodny nastrój, więc postanowiłam zrobić z zebranych liści piękny, jesienny bukiet. Ustawię go w swoim pokoju, a gdy będę pisała, to będę na niego patrzyła, a on będzie cieszył moje oczy.

Udało się! Napisałam piękne opowiadanie i mam nadzieję, że będzie się podobać także innym czytelnikom. Postanowiłam ponownie odwiedzić pana Aleksandra, aby opowiedzieć mu o czym napisałam. Ale w ogrodzie nie było ani dyń, ani starodawnego, drewnianego wózka z dyszlem, ani pana Aleksandra.

Marcin Lewiński, klasa VIIb

Pewnego, słonecznego, niedzielnego przedpołudnia wybrałem się na spacer po ogrodzie, który znajduje się nieopodal mojego domu. Dzień był ciepły, słoneczny, powiewał lekki wiatr, mimo że był to już początek października.

Kiedy tak szedłem zamyślony przez ten bajkowy, jesienny ogród, spostrzegłem tajemniczego mężczyznę, który siedział na jednej z ławeczek. Nigdy wcześniej nie widziałem w tym miejscu tego tajemniczego pana, chociaż odwiedzałem ogród bardzo często.

Ów pan siedział ze wzrokiem oddalonym w głąb niesamowitego ogrodu. Miał szpakowate, krótko przystrzyżone włosy, a także okulary, które dodawały mu ogromnej powagi. Był ubrany w elegancki, szary garnitur.

Kiedy podszedłem bliżej, zapytałem go, czy mogę mu w czymś pomóc. Starszy pan powiedział, że przechodził w pobliżu tego tajemniczego

ogrodu i chciałby zobaczyć, co kryje się w jego sercu. Zaproponowałem, że oprowadzę go po tym wyjątkowym miejscu, gdyż znam tu każdy zakątek.

Kiedy tak szliśmy wzdłuż alei mieniających się niesamowitymi kolorami drzew, starszy pan powiedział mi kim jest. Byłem zdumiony, że udało mi się w tym magicznym miejscu spotkać tak wybitną postać, jaką był Bolesław Prus.

Nasz dalszy spacer po usypanych liśćmi ścieżkach, które wyglądały jak kolorowe dywany w ciepłych odcieniach brązu, pomarańczy i złota, odbywałem słuchając opowieści o czasach dzieciństwa i młodości pisarza. Pisarz z wielkim sentymentem powrócił do tematu swoich rodziców, których bardzo wcześnie stracił. Opowiadał o czasach, kiedy to opiekę nad nim sprawował starszy brat Leon.

Dowiedziałem się dużo o czasach, kiedy Bolesław Prus początkowo studiował nauki matematyczno-fizyczne, a później był studentem Instytutu Gospodarstwa Wiejskiego i Leśnictwa w Puławach. Okazało się, że nieobce mu były różne prace zarobkowe, jakie podejmował w trakcie swojego życia. Opowiadał mi, jak powstawały jego wybitne dzieła takie jak: „Placówka”, „Lalka”, „Faraon”, itp.

W dalszych opowieściach przenieśliśmy się do czasów, kiedy to Bolesław Prus ze względu na stan zdrowia korzystał z uroków jednego z uzdrowisk w naszym kraju. Nałęczów, jak mówił, to miejsce szczególne, miejsce, gdzie znał każdy zakątek. Wracał tu każdego roku, aby korzystać ze zdrowych walorów uzdrowiska.



Dyskutowaliśmy o wartościach najważniejszych w życiu, o pasjach i wykonywaniu obowiązków, o byciu sumiennym i byciu dobrym człowiekiem. Bolesław Prus z wielkim przekonaniem wierzył w to, że każdy wysiłek i każdy szlachetny uczynek przynoszą zasłużone owoce.

W trakcie naszego, dalszego spaceru mijaliśmy wysokie i smukłe brzozy, lipy i topole, które przeplatały się jedna przez drugą złotymi kolorami. W oddali było widać rzędy jarzębin z barwnymi, czerwonymi owocami. Dalej znaleźć można było krzewy kaliny i głogu. W promieniach jesiennego słońca ukazywały się szlachetne jabłonie i złote grusze ze swymi ostatnimi, tegorocznymi owocami.

Widok całej tej jesienniej aury wprawiał Bolesława Prusa w ogromny zachwyt. Kwiaty, jakie można było znaleźć w ogrodzie, mieniły się mnóstwem jesiennych kolorów. Herbaciane chryzantemy, białe i różowe astry, a także fioletowe wrzosi sprawiały niesamowite wrażenie.

Na drewnianym ogrodzeniu w tym ogrodzie wspinał się, zachwycający kolorami od ciemnej zieleni po głęboką czerwień bujny bluszcz.

Z czasu nad naszymi głowami przelatywały klucze dzikich ptaków, które oznajmiały nieuchronną zmianę pory roku.

Czas mijał mi bardzo przyjemnie w towarzystwie Bolesława Prusa. Było mi niezmiernie przykro, że musieliśmy już kończyć nasze spotkanie. Bardzo serdecznie pożegnaliśmy się.

Mam głęboką nadzieję, że jeszcze kiedyś w tym magicznym, jesiennym ogrodzie uda mi się spotkać tego wybitnego pisarza.



Zofia Kurowska, klasa VIIc*„Czarodziejski wietrzyk”*

Słońce przebijało przez kolorowe liście rozłożystego klonu oraz wiał delikatny wietrzyk. Podeszłam do drzewa i rozłożyłam pod nim kraciasty koc. Oparłam się plecami o pień i wzięłam do ręki książkę.

Byłam tak pochłonięta lekturą, że nawet nie spostrzegłam, kiedy minęły cztery godziny i zrobiło się późne popołudnie. Na chwilę przymknęłam oczy, aby nacieszyć się ostatnimi promieniami słońca. Nagle stało się coś dziwnego. Wszystko dookoła zawirowało i zaszumiało, a przede mną, w wiklinowym koszu, siedział dostojny pan w okularach.

– Dzień dobry – grzecznie przywitałam się.

– Dzień dobry – nieznajomy spojrzał na mnie i delikatnie się uśmiechnął.

– Proszę wybaczyć moją śmiałość, ale czy mogłabym spytać, kim pan jest? I co pan tak właściwie tutaj robi?

– Wyjaśnię ci wszystko, moje drogie dziecko, jeśli wybierzesz się ze mną na spacer po tym pięknym ogrodzie.

– Chętnie – zgodziłam się, bo pomimo obaw ciekawość wzięła górę.

Po kilku minutach weszliśmy na szeroką aleję i odniosłam wrażenie, że gdzieś w oddali słyszać cichutką, ale bardzo piękną melodię.

– Spójrz, jaki wspaniały posąg – dotarł do mnie głos mężczyzny, który wskazywał dłonią na prawo. ➔

– Jest cudowny – powiedziałam. – Musiał wykonać go ktoś bardzo uzdolniony. Kojarzy mi się ze starożytnym Egiptem, mumiami i grobowcami w kształcie piramid.

– Nic dziwnego, skoro to faraon – zaśmiał się starszy pan i wskazał na tabliczkę z podpisem. – O tutaj! Jest nawet podane jego imię.

– „Ramzes XII” – przeczytałam. – Słyszałam o nim na lekcji historii.

– Być może. Proponuję iść dalej, bo widzę kolejną figurę. O tam! Za tą brzozą!

Po chwili doszliśmy do następnej, drewnianej postaci. Tym razem była ona bardziej zwyczajna. Przedstawiała małego chłopca w ubogim stroju, który trzymał w ręku coś dziwnego.

– Co on trzyma? – zapytałam, podchodząc bliżej.

– To figura wiatraka, którą samodzielnie wystrugał.

– Skąd pan to wszystko wie? – zapytałam, bo napis na tabliczce po raz kolejny potwierdził słowa nieznanego.

– Powiedzmy, że mam niezłą intuicję – odparł z chytrym uśmieszkiem.

W tej samej chwili zobaczyliśmy malarza z pędzlem w ręku. Obok stały sztalugi ze skończonymi obrazami. Na jednym z nich przedstawiony był mężczyzna średniego wzrostu, o długich włosach i grzywce opadającej na czoło. Aby umilić pracę artyście, tuż koło niego siedział jegomość, który grał na instrumencie tę samą melodię, którą słyszałam na początku spaceru.

– Może pan wie, co to za instrument? – zwróciłam się do mojego towarzysza.

– To katarynka – odrzekł.

– Jak pan to robi, że zawsze zna pan odpowiedź na każde moje pytanie? – zapytałam.

– Widzisz... Są to osoby bliskie mojemu sercu, ponieważ to właśnie ja je stworzyłem – wyjaśnił.

Nagle wszystko zaczęło układać mi się w logiczną całość. Ten chłop z obrazu to Ślimak – bohater powieści „Placówka”, a chłopiec to Antek.

– Zaraz, zaraz. To pan jest tym słynnym pisarzem Bolesławem Prusem?! – zapytałam z nieukrywanym zdumieniem.

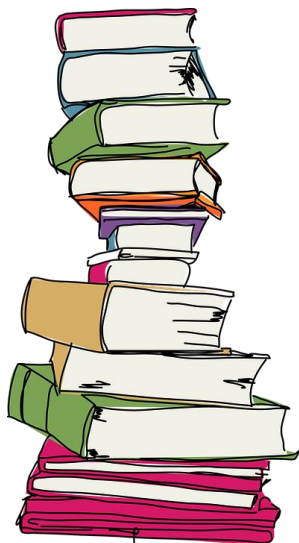
– Tak.

– Moja szkoła nosi pana imię! – wykrzyknęłam. – Jesteśmy dumni, że mamy tak wspaniałego patrona, a ja cieszę się, że mogłam pana spotkać.

– To wprost miód na moje serce, że młodzież wciąż sięga po książki, które wyszły spod mojego pióra...

– odparł pisarz, a łza spłynęła po jego policzku.

Nagle zawiął silniejszy wiatr, drzewa zaszumiały, muzyka ucichła i wszystko się rozmyło. Nie było już ani pana Głowackiego, ani malarza. Czy to był tylko sen? Tego niestety nigdy się nie dowiem.



Z życia Zerówek

No i mamy Nowy Rok, styczeń... Jak słyszymy słowo styczeń to od razu przychodzi nam na myśl Dzień Babci i Dziadka. „Zerówkowicze” myślą dokładnie tak samo, dlatego zaraz po powrocie z ferii świątecznych zabrali się za przygotowania – uczyli się wierszyków, piosenek, a także własnoręcznie wykonywali prezenty dla swoich dziadków. Lecz styczeń to także 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, w którym dzieci z kl. O wzięły udział. Z radością uczestniczyły w warsztatach chemicznych zorganizowanych przez p. Krystynę Raczyńską vel Wasiluk, przynosiły fanty na loterię, a chętni wolontariusze zbierali wśród rodziny datki do Małych Puszek.

Jednak w styczniu nie zabrakło miejsca na naukę. I tak „zerówkowicze” uczyli się dni tygodnia i miesięcy, a także rozpoznawać godziny na zegarze. Klasa Oa zrealizowała kolejne zadanie w ramach projektu „Nauka w plecaku”, którym było wspólne wykonanie mapy świata i poznanie kontynentów. Ten najbardziej zagadkowy kontynent, jakim jest Antarktyda pomógł nam poznać p. Paweł Chabiera, który odwiedził tą część świata i w ciekawy sposób opowiedział o swoich przygodach i zwierzętach, które można tam spotkać. I w takim zimowym nastroju uczniowie rozpoczęli ferie zimowe. Do zobaczenia w lutym!



red. pani Monika Wociał- Chmielewska

Co słychać w Chrościcach?

Dzień dobry!.. Cześć!... Witajcie po feriach!!!...Zapraszam na styczniowe wieści z Chrościc....

21 i 22 stycznia nasi Dziadkowie obchodzili swoje coroczne święto...Była to doskonała okazja, by przypomnieć sobie o osobach, którym często zawdzięczamy większość wspaniałych wspomnień naszego dzieciństwa. U Babci zawsze jest przyjemnie, ciepło i miło. Z Dziadkiem można porozmawiać o dawnych czasach, które znane są nam tylko z kart książek historycznych. Dla Dziadków zawsze jesteśmy najważniejsi. Szanujemy ich za cierpliwość, wyrozumiałość, dobroć, miłość, i ogromne doświadczenie życiowe. Kochają, wspierają, pocieszają i zawsze są przy nas, a na każdy problem mają łatwe rozwiązanie.

Niestety w tym roku nie mogliśmy zaprosić naszych Dziadków do szkoły, aby podczas wspólnej radosnej zabawy spędzić z nimi ten świąteczny czas. Ale oczywiście to nie znaczy, że zapomnieliśmy o tych dwóch wyjątkowych dniach w kalendarzu. Jak co roku dzieci własnoręcznie wykonały upominki dla swoich Babć i Dziadków. Natomiast podczas krótkiej prezentacji filmowej złożyli życzenia, w których zawarte były słowa podziękowania i wdzięczności za miłość, trud, oddanie oraz za wszystko to, co wnukowie otrzymują, na co dzień od swoich Dziadków.

Słodki karnawał...W tradycji ludowej karnawał to czas wypełniony gwarem, muzyką i śpiewem. Szczególnie hucznie obchodzone były ostatki, nazywane w różnych regionach: zapusty, kusaki czy mięsopusty. Rozpoczynał je Tłusty Czwartek. Aby tradycji stało się zadość, warto przygotować coś „tłustego” nie licząc ➔

zjedzonych kalorii. Może tradycyjne pachnące pączki albo chrupiące rozpuszczające się w ustach faworki, czy mniej pracochłonne, ale równie pyszne serowe pączki. Aby kontynuować tę smaczną tradycję...nieco wcześniej postanowiliśmy wykonać te przepyszne ...karnawałowe przysmaki...faworki....



Praca nie była łatwa....ale dzieciaki dały radę...faworki smakowały wybornie😊 Największą frajdę sprawiło naszym kucharzom uderzanie ciasta wałkiem...było przy tym dużo śmiechu i zabawy.

Pozdrawiamy ciepło wszystkich Czytelników i do poczytania w kolejnym numerze...

red. pani Izabela Jackiewicz



Czy mogę Ci pomóc?

Co daje zdrowe odżywianie?

Temat zdrowego odżywiania się dla niektórych może być już przereklamowany. Prawie z każdej strony słyszymy, aby jeść zdrowiej, czyli więcej warzyw i owoców, mniej słodczy, zbilansowane posiłki w regularnych odstępach czasu, itd.

Można by długo wymieniać, ale co tak naprawdę nam to daje? Jakie korzyści płyną ze zdrowego odżywiania? ➔

Zacznijmy od tego, że dieta bogata we wszystkie niezbędne witaminy, minerały i składniki odżywcze zapewnia naszemu organizmowi prawidłowy rozwój. Jesteśmy teraz w okresie intensywnego wzrostu i potrzebujemy odpowiednich ilości pokarmu, aby rozwijać się prawidłowo. Ponadto niedobór niektórych witamin może prowadzić do poważnych zaburzeń rozwojowych, np. niedobór witaminy A prowadzi do osłabienia kondycji włosów, paznokci i skóry.

Jedzenie dużych ilości słodczy w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej prowadzi najczęściej do otyłości i pogorszenia się kondycji fizycznej. Kwasy zawarte w słodkich napojach niszczą także szkliwo zębów i powodują próchnicę, dlatego najlepiej je ograniczyć.

Regularne posiłki (a przede wszystkim śniadanie) sprawiają, że czujemy się lepiej, mamy więcej siły i energii do nauki. Uchroni nas to także przed napadami głodu i poprawi pamięć oraz koncentrację.

Zdrowe odżywianie sprawia, że nie tylko dobrze czujemy się fizycznie, ale też i psychicznie. Gdy nie jesteśmy głodni jak wilk, nie złościmy się bez powodu, trudniej wytrącić nas z równowagi i zdenerwować. Świetnie sprawdza się tutaj przysłowie, że w zdrowym ciele zdrowy duch.

red. Zofia Kurowska

Na zdrowie!

Rozmowa z pielęgniarką panią Anną Sadoch

Na czym polega zdrowe żywienie dzieci?

Zdrowe żywienie dzieci, ale i dorosłych polega na odpowiednim zbilansowaniu pokarmów, czyli wyliczeniu odpowiedniej ilości kalorii, witamin i mikroelementów.

O czym warto jeszcze pamiętać?

Bardzo ważne jest również zachowanie czystości, aby wszystkie produkty, które spożywamy były czyste. Musimy dbać również o miejsce przygotowywania posiłków i higienę naszych rąk.

Jakich witamin potrzebujemy obecnie najbardziej?

Wszystkie witaminy są ważne. Teraz najbardziej potrzebujemy witaminy D3, która jest uzyskiwana ze Słońca. W okresie zimy musimy ją uzupełniać. Należy jednak pamiętać, że przyjmowanie witamin również musi zostać skonsultowane z lekarzem.

red. Jaśmina Dziedzic

10 zasad zdrowego odżywiania.

1. Spożywaj dużo warzyw i owoców.
2. Pij wodę, najlepiej niegazowaną.
3. Unikaj nadmiernych ilości tłuszczu.
4. Dbaj o różnorodność posiłków.
5. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

6. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.
7. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
8. Unikaj cukru.
9. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki.
10. Wybieraj dobry nabiał.

red. Magdalena Bajszczak, Julia Abramowska



Lunchbox – przykładowe menu dla ucznia

Lunchboxy towarzyszą nam codziennie. Aby go przygotować potrzebujemy czasu, ale zachęcamy do działania i zdrowego odżywiania. Dziś mamy dla Was kilka przykładów zdrowych posiłków do szkoły 😊

- I. Kanapki, najbardziej znany posiłek szkolny. Nie musi być nudny i przejedzony. Dziś proponujemy kanapki z pieczywem pełnoziarnistym, pieczonym indykiem, sałatą i pomidorem. Do tego jabłko, kilka pistacji i jogurt.
- II. Naleśniki, kto ich nie lubi 😊. Owocowe naleśniki z serkiem waniliowym, do tego owoce sezonowe, marchew. Mogą być też naleśniki z farszem ➔

pikantnym, z serkiem i szczypiorkiem. Naleśnik każdy może zawinąć w to co lubi.

III. Sałatka z tuńczykiem, ryżem i warzywami. Owoce sezonowe.

IV. Placki owsiane, jaglane, czy tradycyjne pancakes z syropem klonowym. Przepisów w Internecie nie brakuje. Do tego garść orzechów i owoce.

V. Tortille, czy muffiny z ulubionym farszem urozmaicą każdy posiłek. Owoce i sezonowe warzywa. A do tego coś słodkiego 😊 Wybierzcie sami.

Pamiętajcie o piciu i odpowiednim nawodnieniu organizmu.

praca Zespołu Redakcyjnego „Tornistra”

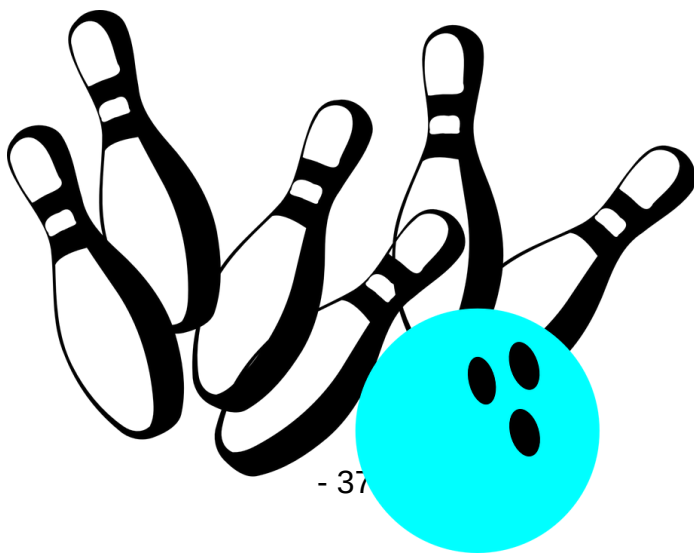


Ciekawostki psychologiczne

Adrenalina zbliża ludzi

Na pewno nieraz widziałeś w filmach, jak para bohaterów, która razem wyszła z jakiejś opresji lub właśnie ją przeżywa, nagle się w sobie zakochuje. Okazuje się, że sporo w tym prawdy, bo adrenalina potrafi działać na nas jak narkotyk. Powoduje, że jesteśmy bardziej emocjonalnie przywiązani do ludzi, z którymi coś ekscytującego przeżywamy. Co ciekawe-sprawia też, że wydają nam się atrakcyjniejsi. Jak wykorzystać to w praktyce? Szukasz idealnego miejsca na pierwszą randkę? Zapomnij o kawiarni albo restauracji! Wesole miasteczko, gokarty, ścianka wspinaczkowa, aquapark, paintball, spływ kajakiem, popularny ostatnio stok narciarski czy nawet kręgle- to zbliża ludzi najsilniej, bo powoduje hormonalną burzę.

red. Alicja Drabarek



Relaks po szkole

Warto przeczytać

Witajcie! W tym numerze chciałabym przedstawić wam książkę pt. „Pieśń o Achillesie” autorstwa Madeline Miller. W historii Achillesea obok okrucieństwa i siły jest miejsce na miłość i poświęcenie. Nad Achillem, synem króla i pięknej nimfy, ciąży straszliwe fatum. Tylko on może zapewnić Grecji wygraną w wyniszczającej wojnie. Ale zwycięstwo dopełni się wtedy, kiedy zginie. Zapowiedź tej tragedii nie opuszcza go ani na krok, lecz Achilles nie żyje w jej cieniu. Jest najpiękniejszym, najsilniejszym i najbardziej utalentowanym synem Grecji, złotym dzieckiem, które z czasem przeistacza się w największego bohatera swoich czasów. Patroklosowi brakuje tego wszystkiego, co ma Achilles. Jest wygnańcem - dziwnym, słabym i nic nieznaczącym. A jednak pewnego dnia między chłopcami zadzierzga się nić przyjaźni... Kiedy po latach Grecję obiega wieść o porwaniu do Troi pięknej Heleny, Achilles, uwiedziony obietnicą nieśmiertelnej sławy, z innymi bohaterami gotuje się do walki. Razem z nim rusza Patroklos. Jeszcze nie wiedzą, że na polach pod Troją los upomni się o swoje - niezależnie od prób, które podejmą, aby go oszukać.

To opowieść o bogach, królach, nieśmiertelnej sławie i ludzkich uczuciach.

red. Alicja Drabarek

Co nowego?

Kino:

- Jeden z najnowszych filmów animowanych pt. „Sing 2” opowiada o grupie zaprzyjaźnionych zwierząt, które chcąc wystawić spektakl na deskach teatru Crystal muszą najpierw zwrócić na siebie uwagę jednej z najbardziej znanych agencji reklamowych. Aby to osiągnąć, wpadli na pomysł, że w ich spektaklu zagra znana gwiazda rocka – lew Clay. Niestety, ale namówienie go na występ wcale nie jest łatwe. Czy muzyka pomoże przezwyciężyć trudności i artyści osiągną swój cel? Przekonacie się, oglądając ten film w kinach :).
- Kolejna kinowa propozycja to coś dla starszych uczniów, czyli film „Spider-Man: Bez drogi do domu. Tożsamość superbohatera została ujawniona, przez co nie może już prowadzić normalnego życia i ratować ludzi jednocześnie. Dodatkowo, cała sprawa uderza także w najważniejsze dla niego osoby. Doktor, który miał mu pomóc, tworzy wyrwę w świecie, przez którą przedostają się najwięksi i najgroźniejsi złoczyńcy. Czy Spider-Man ponownie stawi czoła wyzwaniu i wyjdzie z niego zwycięsko? Odpowiedź czeka w kinowych salach.:)



Teatr:

- Wiele instytucji kulturalnych postanowiło w tym roku dołączyć do WOŚP. Teatr ROMA w Warszawie postanowił m.in. wystawić na internetowej aukcji dostęp do łoża VIP, na wyłączność, na pokaz jednego z dwóch musicali („*Waitress*” lub „*Aida*”)

Muzyka:

- Ala Tracz, która reprezentowała Polskę na Junior Eurowizji w 2020 roku z utworem „*I'll be standing*”, 14 stycznia wydała swój kolejny singiel pt. „*S.O.S.*”. Utwór jest jakby krzykiem o ratunek dla planety i całego środowiska naturalnego, które przeżywa kryzys.
- Kolejnym utworem, który niedawno miał swoją premierę, jest utwór „*Loud*” od Sofii Carson, którą możecie kojarzyć z roli Evie w serii filmów „*Następcy*”, a także z filmu „*Nianie w akcji*”. Jest to jedna z tych piosenek, które niosą ze sobą przesłanie: nie poddawać się, walczyć o swoje i być „głośno” gdy trzeba.

red. Zofia Kurowska

POKAZ MODY ZIMOWEJ

KREACJE POLI KRASNOŁĘBSKIEJ



KRZYŻÓWKA KONKURSOWA

red. Maria Kurowska

WYNIKI KONKURSU Z NUMERU STYCZNIOWEGO:

Osobą, która pierwsza bezbłędnie rozwiązała krzyżówkę i przesała rozwiązanie jest Damian Łukasiak z klasy Vb. Gratulujemy!!!

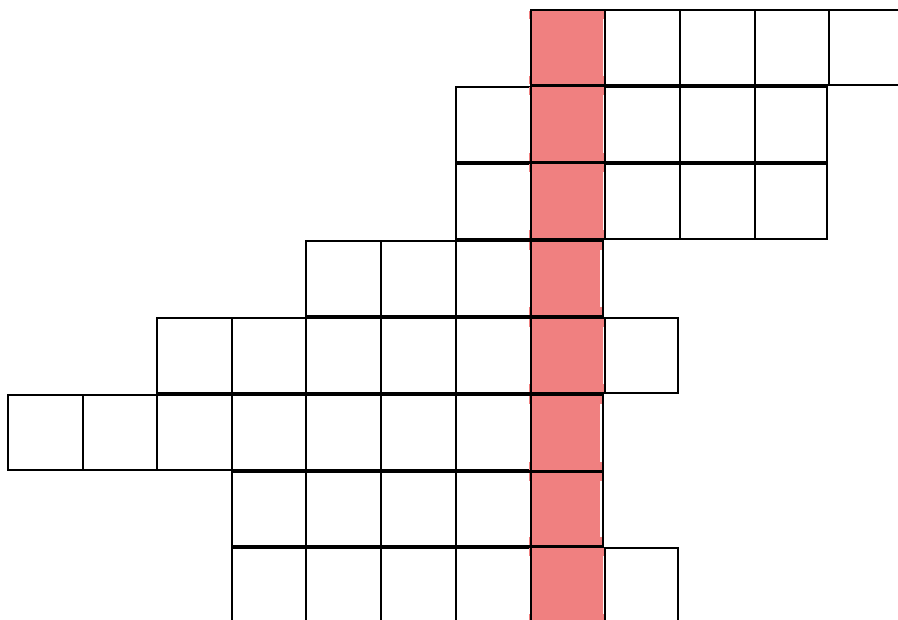
Uwaga! Uwaga! Zapraszamy do udziału w konkursie.

Pierwsza osoba, która bezbłędnie rozwiąże krzyżówkę i wyśle rozwiązanie na adres mailowy: tornistersp@onet.pl,

(z dopiskiem: imię i nazwisko, klasa)- liczy się data i godzina wysłania wiadomości, otrzyma kupon upominkowy do EMPIKU.

Imię oraz nazwisko zwycięzcy opublikujemy w kolejnym numerze gazetki.

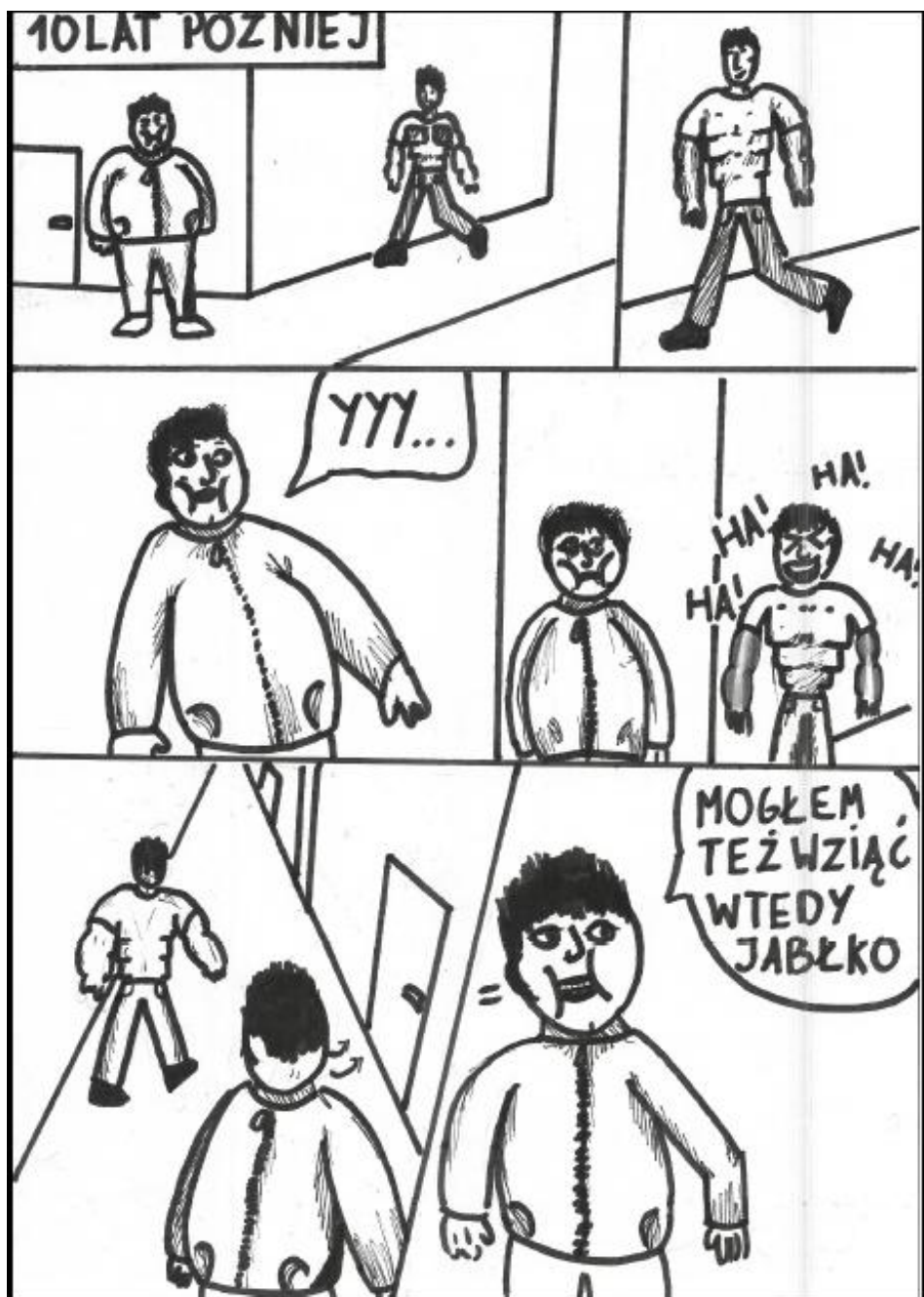
1. Warzywo o pomarańczowym miąższu.
2. Sposób na schudnięcie.
3. Inaczej lekarz.
4. food.
5. Naturalny antybiotyk.
6. Duży kwaśny owoc o czerwonym miąższu.
7. Winogrona zawierają ich dużo.
8. Popularny owoc



HASŁO:

KOMIKS - WYKONAŁ MAKSYMILIAN DMOWSKI

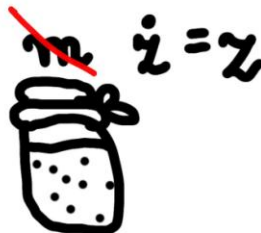






Rebus



 $a=e$


Słowo:

Wykreślanka szkolna

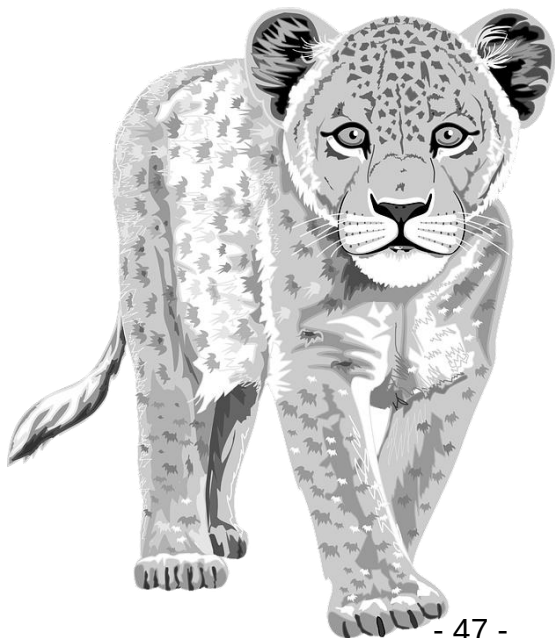
Znajdź różne wyrazy mające coś wspólnego ze szkołą.

l	r	e	t	s	i	n	r	o	t	b	w
h	g	d	s	a	e	k	r	c	a	u	e
k	i	n	n	e	i	z	d	i	y	k	i
t	a	j	c	k	e	l	n	t	s	l	w
u	a	i	e	p	a	t	k	q	d	d	o
n	g	b	m	b	a	c	a	z	h	z	i
i	s	w	l	z	e	d	x	e	y	w	n
u	o	i	s	i	e	t	j	s	e	o	z
f	k	n	r	r	c	b	h	z	j	n	c
r	m	i	k	w	h	a	n	y	f	e	u
a	o	z	q	s	y	b	t	t	d	k	e
g	n	a	u	c	z	y	c	i	e	l	b

Kącik młodego czytelnika

Do poduszki

Cześć, dzisiaj chciałabym polecić wam książkę pt. „Na ratunek śnieżnym panterom”, której autorką jest Holly Webb. Główna bohaterka to Iza. Dziewczynka nie może doczekać się gwiazdki więc odlicza dni do świąt. Pewnego dnia z rodziną wybiera się do zoo, gdzie zachwyca się śnieżnymi panterami. Postanawia pomóc zwierzątom, którym grozi wyginiecie. Czy uda się dziewczynce uratować pantery? Tego dowiedziecie się sami gdy przeczytacie książkę pt. „Na ratunek śnieżnym panterom”.



red. Marysia Kurowska

KOLOROWANKA WYKONANA PRZEZ IZABEŁĘ KUĆ

Pomaluj owoce zgodnie z legendą.

Apple-red

Banana-yellow

Strawberry- red

Grapes- purple

Pear-yellow

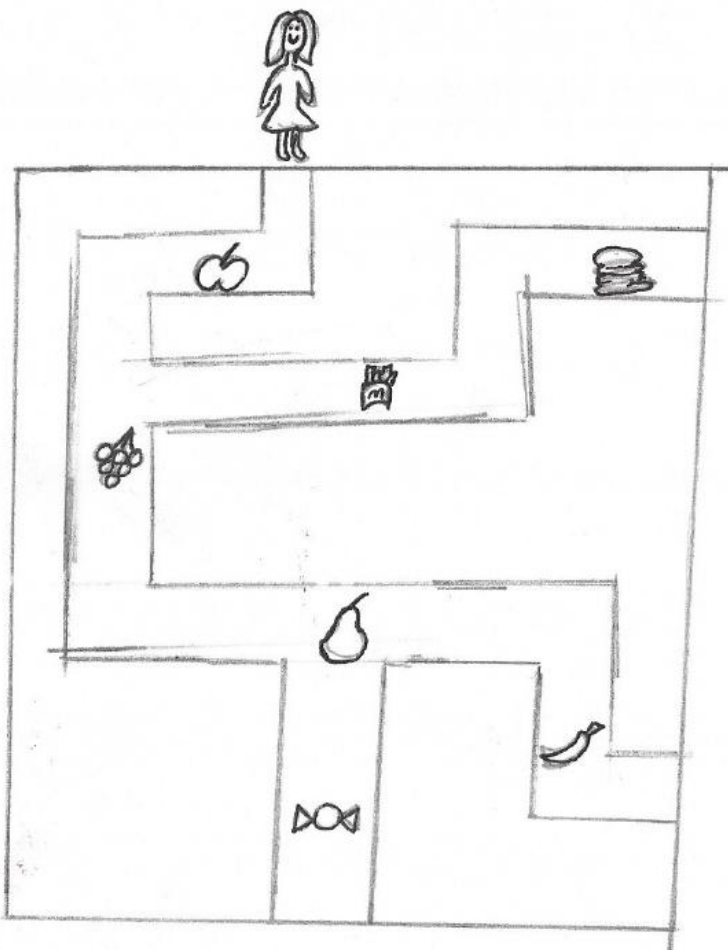
Orange-orange

Blackberry-blue



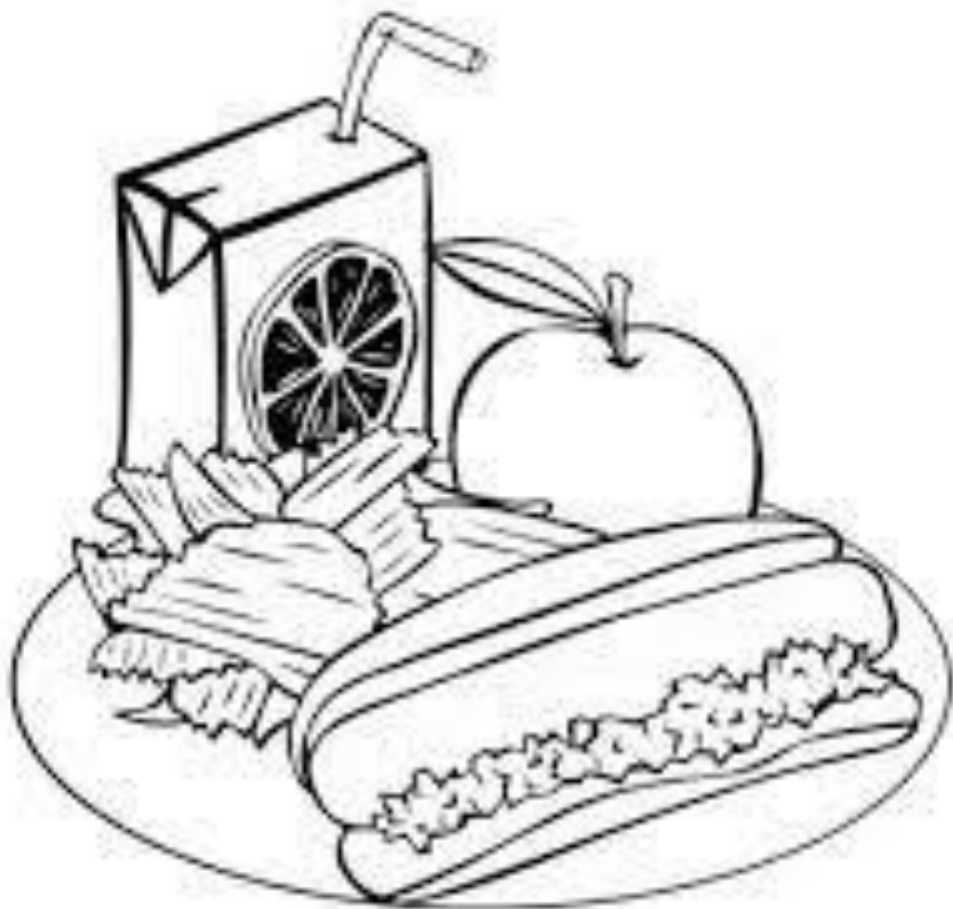
LABIRYNT W WYKONANIU KARINY ZASUWIK

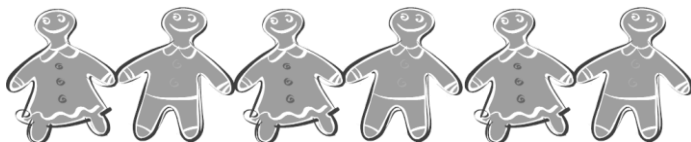
Iza chce jeść zdrowo. Pomóż jej wybrać właściwe jedzenie.



**KOLOROWANKI WYSZUKANE PRZEZ
MAGDĘ BAJSZCZAK I JULIĘ ABRAMOWSKĄ**







REDAKTORZY "TORNISTRA"

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Pola Krasnodębska kl. IVa | 9. Izabela Kuć kl. Vb |
| 2. Aleksandra Namięta kl. IVa | 10. Karina Zasuwik kl. Vb |
| 3. Maksymilian Dmowski kl. IVa | 11. Julia Abramowska kl. VIIId |
| 4. Maria Kurowska kl. IVc | 12. Magdalena Bajszczyk kl. VIIId |
| 5. Maja Romańczuk kl. IVc | 13. Alicja Drabarek kl. VIIIb |
| 6. Dominik Gryz kl. Va | 14. Kinga Mielczarek kl. VIIIb |
| 7. Jaśmina Dziedzic kl. Va | 15. Zofia Kurowska kl. VIIIc |
| 8. Gabriela Karczewska kl. Vb | |

Opiekun gazetki: Magdalena Gójska - Gogol

Oprawa informatyczna: Izabela Borucińska

Stopka redakcyjna:

Redakcja gazetki „**TORNISTER**”

Szkoła Podstawowa im. Bolesława Prusa w Kałuszynie

<http://spkaluszyn.edupage.org>

ul. Pocztowa 4 05-310 Kałuszyn

tel. (25) 75 76 021

e-mail: tornistersp@onet.pl

