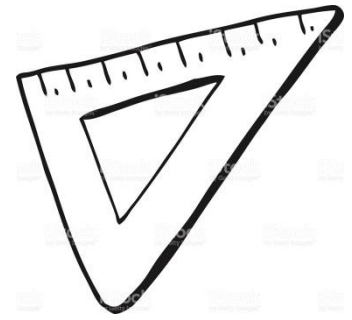


Ekierka



Nr 4/ maj 2018r.



*"Witaj majowa jutrzeńko,
Świeć naszej polskiej krainie,
Uczcimy ciebie piosenką,
Która w całej Polsce słynie."*

To powinieneś wiedzieć

Żyjemy w wolnej Polsce, która 100 lat temu odzyskała niepodległość. Śmiało patrzemy w przyszłość, ale nie wolno nam zapominać o przeszłości. Z okazji Święta Konstytucji 3 Maja przygotowaliśmy dla Was informacje o naszych symbolach narodowych.

Flaga

Barwy flagi złożone z dwóch poziomych pasów: **białego oraz czerwonego** są odwzorowaniem kolorystyki godła państwowego, który stanowi orzeł biały na czerwonym polu. Zgodnie z zasadami heraldyki pas górny reprezentuje białego orła, a dolny czerwone pole tarczy herbowej. Kolory te według symboliki używanej w heraldyce mają następujące znaczenie:

- **koloru białego** używa się w heraldyce jako reprezentacji srebra. **Oznacza on także wodę**, a w zakresie wartości duchowych **czystość i niepokalanie**.
- **kolor czerwony** jest symbolem **ognia**, a z cnót oznacza **odwagę i waleczność**.

Pierwsze chorągwie i sztandary Polski (tak jak podczas bitwy pod Grunwaldem) były koloru czerwonego z wyszytym białym orłem.

Rzeczpospolita Obojga Narodów posiadała sztandar z trzech pasów – na górze i na dole pas czerwony, a w środku biały. Często umieszczano na nim **Herb Rzeczypospolitej Obojga Narodów** - czterodzielną czerwoną tarczę herbową, na której przemiennie znajduje się **Biały Orzeł i biała Litewska Pogoń**.

W XVIII wieku, kiedy zaczęła kształtować się idea państwa narodowego, flaga jako symbol państwa i narodu, stała się ważnym elementem poczucia tożsamości narodowej. **W 2004 roku ustanowiono 2 maja Dniem Flagi**.



Historia hymnu narodowego

Hymn narodowy jest pieśnią patriotyczną o zasięgu ogólnokrajowym, stanowiącą odbicie i uzewnętrznienie wspólnoty i odrębności narodowej, wyrażającą uczucia zbiorowe wobec symboli, tradycji i instytucji danego narodu.

Polski hymn narodowy to "*Pieśń Legionów Polskich we Włoszech*", zw. z czasem "*Mazurkiem Dąbrowskiego*", która została napisana przez **Józefa Wybickiego w Reggio** (Włochy) między **16 a 19 lipca 1797 r.** dla uświetnienia uroczystości pożegnania odchodzących z miasta legionistów. Marsz był dostosowany do melodii ludowego mazura podlaskiego.

Pieśń Legionów szybko przeniknęła do kraju. Jej popularność wzrosła po wkroczeniu armii napoleońskiej; **a w 1806 r. ukazał się w Warszawie pierwodruk.** Za czasów Księstwa Warszawskiego melodia "Mazurka Dąbrowskiego" była często utrwalana na walcach modnych, wówczas pozytywek. Kolejny okres popularności "Mazurka Dąbrowskiego" to Powstanie Listopadowe. Pieśń została zakazana w zaborze rosyjskim i pruskim. Mazurek współzawodniczył z kilkoma innymi pieśniami pretendującymi do miana hymnu narodowego: "Boże, coś Polskę..." Antoniego Felińskiego - w latach 1860-62, "Chorałem" (Z dymem pożarów...) Kornela Ujejskiego - od 1846 r. oraz z "Rotą" nazywana wówczas Hymnem grunwaldzkim (Nie rzucim ziemi, skąd nasz ród...) Marii Konopnickiej. "Mazurek Dąbrowskiego" został zatwierdzony jako hymn państwowy w **latach 1926-27.** Po II wojnie światowej w 1948 r. "Mazurek Dąbrowskiego" uznano ponownie ale już urzędowo jako hymn państwowy.

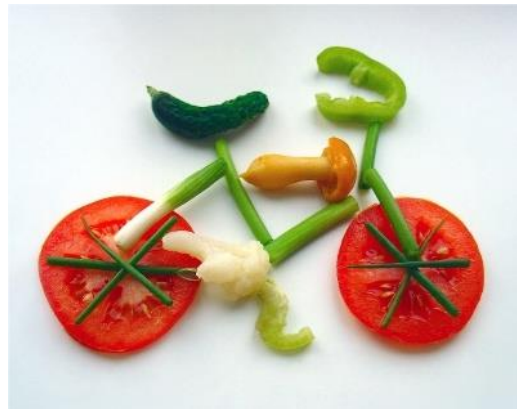


W zdrowym ciele, zdrowy duch

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

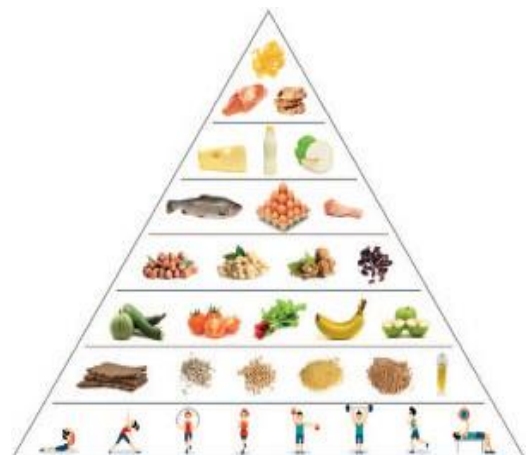
Jedyną co trzeba zrobić, to codziennie dbać o odpowiednią dietę, aktywność fizyczną; znaleźć czas na sen i odpoczynek, nauczyć się radzić ze stresem i regularnie wykonywać badania profilaktyczne. Dzięki przestrzeganiu tych zasad można nie tylko poprawić ogólne samopoczucie, lecz także uniknąć rozwoju wielu chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych.

Odpowiednio zbilansowaną dietę należy połączyć z aktywnością fizyczną. Codzienny wysiłek pozwala nie tylko kontrolować wagę ciała, lecz także zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na wyżej już wymienione choroby, a także zadbać o mocne kości. Dbanie o siebie nie jest wcale trudne!



Jak dbać o odpowiednią dietę?

Jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta. Według specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia, należy spożywać produkty z różnych grup żywności, tzn. dbać o urozmaicenie posiłków tak, aby codziennie dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych – białek, węglowodanów, tłuszczów, a także witamin i składników mineralnych. Według specjalistów, to produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii. Mleko i produkty mleczne również należy włączyć do codziennej diety. Nie może w niej zabraknąć także warzyw i owoców. Poza tym mięso należy spożywać z umiarem – najlepiej zastępować je rybami i roślinami strączkowymi. Specjaliści z IŻiŻ zalecają, by ograniczyć spożycie soli oraz tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych, a także unikać cukru i słodczy. Komponując codzienny jadłospis, najlepiej kierować się



informacjami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia, pamiętając, że należy spożywać 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).

Zdrowe przepisy dla zdrowego ducha.

Na początku coś na śniadanie:

Poranna frittata

Składniki:

- 2 jajka,
- 1/2 ugotowanego buraka,
- 1 mały filet wędzonej makreli,
- 45 g koziego sera lub mozzarella,
- 1 łyżeczka oleju lub masła klarowanego.

Sposób przygotowania:

Do miski wbij jajka i wymieszaj z solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej tłuszcz i wrzuć małe kawałki buraka. Smaż 1 minutę, wlej jajka, dodaj na górę kawałki makreli (bez skóry) i pokruszony kozi ser. Podsmażaj 3 minuty na małym ogniu, przenieś patelnię do piekarnika, nastaw funkcję grill i zapiekaj od góry jeszcze przez 3-4 minuty. Przełóż na talerz i zjedz.

A może smoothie owocowe do tego?

Smoothie w 100% owocowe to podstawa zdrowej, smacznej diety, pełnej witamin i witalności. Uwielbiane przez dzieci i dorosłych. Przygotujesz z kilku składników i zawsze się udaje. Najlepszy sposób na owoce! Żadne kartonowe soki nie są tak dobre, jak smoothie! Dodawaj kostki lodu, mleko, jogurt, miód, mleka roślinne, cukier - co tylko chcesz! Szukaj własnych kompozycji smakowych i nie trzymaj się sztywno gramatury. Połącz ananas i banany, dodaj soku pomarańczowego. To pierwszy przepis. Drugi? Cytrusy (pomarańcze, grejfruty, mandarynki i cytryny) obierz ze skórki, dodaj kiwi, banany i ananasy. Mango i granaty także są przepyszne. Nie zapominaj o truskawkach, nawet, gdy nie ma na nie sezonu - mogą być z puszki. Miksuj przy pomocy blendera, malaksera lub miksera, koniecznie w wysokim naczyniu. Udekoruj kawałkami owoców. To świetny pomysł na dobry start dnia.

Czas na pyszny obiadek!

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka (w wersji wege może być grillowane tofu),

- 1 średnia cukinia,
- 1/3 opakowania ulubionego makaronu pełnoziarnistego,
- 2 garście pomidorków koktajlowych,
- 1-2 łyżki masła klarowanego,
- łyżeczka słodkiej papryki,
- 1 łyżeczka oregano.

Sos:

- 4 sztuki suszonych pomidorów,
- 4 liście bazylii (lub 1,5 - 2 łyżeczki suszonej),
- 1 łyżka oleju ze słoika suszonych pomidorów,
- 3-4 łyżki jogurtu greckiego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś z kurczaka kroimy w kosteczkę, przyprawiamy według gustu (sól, pieprz, papryka, oregano i inne ulubione przyprawy) i smażymy na patelni na maśle klarowanym. Ja dodatkowo przykrywam patelnię pokrywką, żeby kurczak się trochę podgotował.

Gotujemy makaron według przepisu na opakowaniu.

Cukinię kroimy w plasterki i dodajemy do kurczaka.

W międzyczasie miksujemy składniki na sos: wszystkie składniki na sos oprócz jogurtu greckiego miksujemy na gładką masę. Jeśli nie mamy miksera, możemy kupić gotowe czerwone pesto z suszonych pomidorów .

Gdy kurczak będzie już gotowy, dodajemy na patelnię nasz czerwony sos (zrobiony własnoręcznie) i jogurt lub kupione czerwone pesto + jogurt. Dokładnie mieszamy. Zmniejszamy ogień na 1 i zostawiamy pod przykrywką na 3-4 minuty.

Kroimy pomidorki na ćwiartki i dodajemy do dania. Mieszamy.

Nakładamy makaron na talerze, polewamy naszym daniem z patelni - i gotowe!

SMACZNEGO!

Przygotowały:

Oliwia Myzia, Ola Daroch

Pomysły na deszczowy dzień

- ✚ Deszczowe dni są najlepsze, żeby oglądać filmy lub nadrobić zaległości w czytaniu. Filmy i książki to relaks na cały dzień.
- ✚ Jeśli masz zwierzaka to możesz nauczyć go nowych sztuczek i spędzić z nim trochę czasu.
- ✚ Malowanie, rysowanie, szkicowanie, czyli propozycja dla osób lubiących spędzać czas kreatywnie.
- ✚ W grupie różnie. Zgodzicie się zapewne, że kiedy za oknem aura nie dopisuje, to spotkanie w gronie przyjaciół czy znajomych, sprawia, że zapominamy o pogodzie i miło spędzamy czas.
- ✚ Kiedy są już u nas znajomi, to mamy doskonałą możliwość pogrania w ulubione gry planszowe.
- ✚ Może lubicie muzykę? Nieważne, jak śpiewacie, ale ważne, jaką przyjemność Wam to sprawia. Dlatego warto zorganizować karaoke. Zorganizujcie konkurs !
- ✚ Możesz zrobić slime (czytaj: slajma) czyli popularną piankę do zabawy. Oto przepis:
 - ✓ 1 klej,
 - ✓ 2/3 pianki do golenia,
 - ✓ 1 opakowanie leku na afty bądź płynu do soczewek,
 - ✓ barwnik.

Wykonanie:

Do naczynia wlać klej i 2- 3 pianki do golenia. Masę wymieszać. Do mieszanki dodać 4 krople aktywatora (leku na aftę bądź płynu do soczewek). Całość mieszać do uzyskania ciągnącej nie klejącej się masy. Jeśli chcemy by nasz slime był kolorowy, możesz dodać barwnika w postaci farby plakatowej.

Uwaga: Jeśli jesteś uczulony na któryś ze składników, lepiej tego nie rób.

Lidia Chojnacka

Moje pasje

Mam na imię Oliwia i mam dziewięć lat. Chodzę do klasy czwartej, a moją pasją jest gotowanie. Lubię gotować, ponieważ jest to dobra zabawa. Od pierwszej do trzeciej klasy chodziłam na koło kulinarne. Ugotowałam na nim dużo różnych potraw, między innymi robiłam koktajle, lody na ciepło, pączuszki, i wiele innych potraw. Sama sobie przygotowuję śniadania i kolacje. Pomagam także rodzicom w kuchni . Na święta robię sama ciasteczka i pierniczki. Ostatnio wykonałam bardzo trudną potrawę czyli makaroniki. Chciałabym wystąpić w Master Chef Junior.



Oliwia Michalczyk

Mam na imię Patrycja. Jako jedna z niewielu dziewczyn w szkole interesuje się piłką nożną i bardzo lubię w nią grać. Zwykle w drużynie jestem bramkarzem. Uważam, że dobrze bronię. Kiedy gram w piłkę z innymi dziewczynami, prawie nie pozwalam piłce wpaść do mojej bramki. Przez całą czwartą klasę przepuściłam tylko trzy gole. Moim ulubionym piłkarzem jest Robert Lewandowski. Dobrze, że Polska ma takiego zawodnika. Lubię też Błaszczykowskiego, ale i tak najbardziej "Lewego". Czytam czasopisma piłkarskie i zbieram piłkarskie karty, mam jedną złotą. Oprócz piłki nożnej lubię też gotować i dużo rozmawiać. W pierwszej i drugiej klasie chodziłam na koło kulinarne. Teraz w naszej gazetce szkolnej z moją przyjaciółką prowadzimy kącik kulinarny, do którego serdecznie zapraszam. Gdy mam wolny czas, siedzę przy komputerze. W przyszłości chcę zostać informatyką, więc muszę się dobrze uczyć. Jeśli zrealizuję swoje marzenie, napiszę grę, ale do tego jeszcze długa droga.



Patrycja Chomontowska

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc- to wszelka pomoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych, a więc telefonów komórkowych, komputera, szeroko pojętej Sieci, tabletu czy aparatu fotograficznego. Samą przemocą będzie zaś wszelkie zachowanie, które powoduje u drugiej osoby cierpienie. Osoba nękana może czuć się osaczona, zdana tylko na siebie, bezsilna.

Do aktów cyberprzemocy będą należeć m.in. takie zachowania jak:

- rejestrowanie zdjęć lub filmów telefonem komórkowym bez wiedzy lub zgody osoby, której dotyczą,
- wysyłanie wulgarnych wiadomości,
- wyzywanie, nękanie, straszenie, z użyciem sieci/ telefonu komórkowego,
- grożenie przez telefon, internet,
- podszywanie się w sieci pod inną osobę i działanie na jej niekorzyść
- włamanie na czyjeś konto,
- korzystanie ze stron www stworzonych w celu upokarzania innych,
- obraźliwe komentowanie zdjęć/filmów zamieszczonych w sieci.

Jak się bronić przed cyberprzemocą?

Przestrzegaj następujących zasad :

- nie podawaj nikomu swoich danych personalnych oraz haseł,
- pilnuj, by status profilu na portalach społecznościowych był prywatny,
- nie otwieraj plików od nieznanego nadawcy,
- dobrze się zastanów, zanim zamieścisz swoje zdjęcia w Sieci. Pamiętaj, że ich całkowite usunięcie nie jest możliwe(mogą zostać pobrane i przesłane dalej),
- nie odpowiadaj na zaczepki w Sieci,
- zachowuj dowody przemocy (SMS-y, e-maile, wiadomości z komunikatora),

- sprawdzaj informacje, które znajdują się w Sieci. Nie wszystko, co jest tam umieszczone, to prawda,
- zawsze pamiętaj o wylogowaniu się z komputerów, z których korzystasz poza domem,
- jeśli staniesz się ofiarą cyberprzemocy, poinformuj o wszystkim rodziców.

Pamiętaj!!!

Sprawca nie pozostaje anonimowy a policja ma możliwość ustalenia, z którego komputera i z którego telefonu wysłane są maile lub smsy.

STOP



CYBERPRZEMOCY

Wywiad z panią Edytą Biernacką

Ewa Tomkiel: Kim Pani chciała zostać w dzieciństwie?

Edyta Biernacka: Gdy byłam małą dziewczynką, chciałam zostać piosenkarką.

E.T.: Ile lat pracuje Pani w zawodzie nauczyciela?

E.B.: W zawodzie jestem od 7 lat.

E.T.: Ma pani jakieś zwierzęta?

E.B.: Niestety, nie.

E.T.: Jakie ciasto lubi Pani najbardziej?

E.B.: Moim ulubionym ciastem jest tort bezowy.

E.T.: Jaki jest pani ulubiony napój?

E.B.: Moim ulubionym napojem jest zielona herbata.

E.T.: Gdy była Pani w szkole podstawowej, jaki przedmiot Pani najbardziej lubiła?

E.B.: Oczywiście, najbardziej lubiłam w-f.

E.T.: Najlepiej spędzone wakacje?

E.B.: Nad polskim morzem.

E.T.: Gdzie chciałaby Pani wyjechać na swoje wymarzone wakacje?

E.B.: Najbardziej marzy mi się Grecja.

E.T.: Jaki rodzaj filmu Pani lubi?

E.B.: Lubię komedie romantyczne.

E.T.: Dziękuję Pani za rozmowę.

Ewa Tomkiel

Z wizytą w schronisku dla zwierząt

Ostatnio byliśmy w schronisku dla zwierząt. Dla niektórych z nas przebywanie w tym miejscu- wokół biednych i bezdomnych zwierząt może być bardzo trudne, a nawet wzruszające. Po prostu czasami nie wytrzymujemy psychicznie. Trudno bowiem przejść obojętnie obok tych zwierzątek. Dostrzegamy bowiem w oczach psów wielką tęsknotę, która porusza nasze serce. Wrażliwy człowiek od razu chce zabrać pod swoje skrzydła bezbronnego, oddanego na całe życie przyjaciela.

Musimy jednak wiedzieć, że adoptując żywe stworzenie, bierzemy na siebie dużą odpowiedzialność. Niestety, niektórzy nie zdają sobie sprawy, że zwierzę to prawdziwa istota. Dla nich to zwykła zabaweczka, którą mogą się chwilowo nacieszyć, a później zostawić. Na szczęście są i tacy ludzie, którzy pomagają, kochają i bawią się ze swoim małym przyjacielem.



Schroniska, takie jak to, powstały dla zwierząt, które straciły miłość właściciela. Najgorszą rzeczą, którą można zrobić swojemu pupilowi, jest pozostawienie go na pastwę losu i porzucenie go. Nie wszyscy ludzie są tak okrutni. Inni, widząc wygłodzone, bezpańskie



zwierzę nie pozostają obojętni. Zgłaszają fakt porzucenia psa odpowiednim służbom, które reagują i zabierają zwierzę do schroniska. Często pobyt w tym miejscu ratuje mu życie.

Jak możesz pomóc zwierzętom?

Oczywiście, nie wszyscy mogą wziąć psa do swojego domu, ale to nie znaczy, że nie mogą pomóc. Schroniska potrzebują wolontariuszy, którzy będą wychodzić z pieskami na spacer i poświęcą im trochę czasu.



Można wspomóc materialnie- przywieźć pokarm, koce lub zabawki. Zwierzęta na pewno takim prezentem nie wzgardzą. Nie jest trudno pomóc zwierzęciu, jeżeli tylko się chce. Niestety, musimy pamiętać, że niektórzy podopieczni w schronisku mają za sobą okropne przeżycia. Czasami na zdobycie zaufania u takiego zwierzątka musimy trochę poczekać. Wystarczy mieć jednak dobre myśli i okazać serce. Pupilek sam z czasem się oswoi.

Mamy nadzieję, że nasz artykuł dał niektórym dużo do myślenia. Prosimy o pomoc w miarę swoich możliwości. Życie takich zwierzątek od razu stanie się lepsze.

Oliwia Myzia, Lidia Chojnacka

Skad redakcji : Oliwia Michalczyk, Ewa Tomkiel, Adam Tomkiel, Patrycja Chomontowska, Natalia Kuśmierska, Aleksandra Smolak, Antonina Ossowska, Aleksandra Daroch, Lidia Chojnacka, Zuzanna Chojnacka, Oliwia Myzia, Maciej Barczewski, Stanisław Kobus; opiekun: Monika Wnuk



Cześć nazywam się Staszek. Czy tęsknicie czasem za tym gdy byliście dziećmi? A może nimi jesteście i zazdrościcie Waszym starym, tego jacy są niezależni? Opowiem wam coś. Pamiętam gdy miałem 13 lat i lubiłem po szkole odwiedzać pracownię mojego Wujka, który był rysownikiem. Wujek Wojtek zwykle siedział godzinami zgarbiony nad swoim biurkiem, pił hektolitry herby i w swym wielkim szkiełku tworzył niezliczone ilości fantastycznych szkiców które potem zmieniały się w ilustracje książek lub czasopism.

WUJO & STASZ



Cześć Wujek!

Siemano Stan! co tam? Minę masz jak by ci pies zjadł kieszonkowe.

Nie żartuj wujeeek. Nie mam nastroju. Poprostu w domu ciągle ktoś coś ode mnie chce i nie mogę już bawić się tyle co kiedyś.

Tego w życiu nie unikniesz, ważne by się nie dać codzienności i zachować w sobie cząstkę dziecka. Nigdy nie wiesz kiedy się przyda.

To nie takie proste gdy codziennie przybywa Ci obowiązków.



Ciesz się, że mieszkasz w mieście a nie na wsi, musisz tylko wyrzucić śmieci i wyjść z psem zamiast doić krowy i orać pole. Mam dla Ciebie radę użyj wyobraźni. W wolnych chwilach możesz uciec w książkę, komiks czy jakieś hobby, ja np. rysuję.



Chodź i sam zobacz. Zapraszam Cię do mego świata.

Wujku gdzie jesteś?!



Ratunkuuu!!! dopadł mnie DOROŻŁO*!!!

CO MAM ZROBIĆ?!

Użyj swojej wyobraźni Stan!

*Dorożółt dawniej był matym chłopcem, który nie umiał cieszyć się swym dzieciństwem. Już od kotycki zazdrościł swoim rodzicom, że mogą robić te wszystkie dorosłe rzeczy, zakazywane dzieciom. Pewnego dnia podstępny czarnoksiężnik wykorzystał to i zmienił chłopca w złego demona, który jest krzywym odbiciem dorosłości. Dzisiaj, aż po wieczność musi nękać dzieci, które nie chcą pomagać rodzicom, a czasem i dorosłych którzy w pełni nie ulegli dojrzałości.



Moja szkoła HAHAAH...!!!



Tylko nie zużyjta PIELUCHAAAAHRRRR FUUU, symbol niemowlęctwa i starości w jednym. Zaptacie mi za to SZCZYLEEE.

Dzięki Stan. Jestem starszy niż ty i przez to chyba bardziej podatny na tego gagatka. Nie wiele brakowało, a by ją zabrał.

Uważaj gdzieś tu może czaść się codzienność i realizm które też potrafią dać w kość. Po za tym, powinno Ci się tu spodobać. Na co masz ochotę? Musimy Cię rozchmurzyć. Tu nie ma praw fizyki ani żadnych ograniczeń.



Wujku co to jest?

Cząstka dziecka we mnie. Nie mogę jej stracić



To nie krowa, to KROWOROZEEEC

dwa czy trzy szkice później...

Wujku patrz doje krowę, może dałbym jednak radę na tej twojej wsi hmm?

Jaki z tego wniosek? Nie warto nigdy tracić swej dziecięcej wyobraźni i spontaniczności. Warto za to umieć cieszyć się z każdego etapu w swoim życiu, bo każdy z nich czemuś służy, ma swoje wady ale i zalety. Aha jeszcze jedno nie zapominajcie by pomagać mamie.

