



# Mikser

Nr 5  
maj/czerwiec 2023r.



## Gazeta Szkoły Podstawowej w Opinogórze Górnej

Drodzy Czytelnicy!

Przed Wami ostatni numer naszej gazetki w tym roku szkolnym. Numer zapowiada nadchodzące, wyczekiwane, ale i zasłużone WAKACJE! Wróćcie wypoczęci, pełni wrażeń i nowych pomysłów! Pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Życzymy wspaniałych i niezapomnianych wakacji, a Absolwentom - szerokiej drogi w dorosłość.

Wakacje czas zacząć! Do zobaczenia we wrześniu!

Redakcja Miksera

### W TYM NUMERZE:

- Z życia szkoły
- Majowe święta
- Nasi Mistrzowie
- Obchody Dnia Patrona Szkoły
- Miksery 2023
- Z historią w tle
- Książkowe mole polecają
- Wywiady
- Nasze podróże
- Kącik zdrowotny
- Kącik sportowy
- Wakacyjne podróże
- Humor wakacyjny

### WAKACJE, TUŻ, TUŻ...

*Lipiec*

Julian Przyboś

Na świadectwach, wzbici w radość,  
odlecieli uczniowie,  
drży powietrze po ich śmigłym zniku.  
Wakacje, panie profesorze! Pora  
trzepać wesoło słowa jak futra na wiosnę  
oraz czasowniki przez dni lata odmieniać!

Pismo Uczniów Szkoły Podstawowej im. Zygmunta Krasińskiego w Opinogórze Górnej,  
numer 5, maj/czerwiec, rok szkolny 2022/2023  
Zespół redakcyjny: Maja Milewska, Ada Mosakowska, Filip Noworucki, Zuzanna Budniak,  
Zuzanna Pietrzak, Lena Stochmiałek  
Opiekunowie: Mariola Chojnowska, Beata Kołakowska - Nowacka, Beata Chwaszczewska

### Maj miesiącem książki

„Gdzie jest przyjaciel lepszy, gdzie serdeczniejszy towarzysz od małej i skromnej powiernicy naszej, od mądrej książki? Na próżno szukać i na próżno pytać. Trzeba tylko wyjść na spotkanie tej towarzyszki wiernej i treść jej uczynić treścią serc naszych i mózgów”.

Stanisław Lem

W ramach Tygodnia Bibliotek uczniowie naszej szkoły wzięli udział w gminnym konkursie czytelniczym i recytatorskim.

#### Konkurs recytatorski - eliminacje do Powiatowego Konkursu Recytatorskiego

Konkurs recytatorski *Słowa Bliskie Młodym, Nic dwa razy się nie zdarza*.

- Maja Milewska - II miejsce, Solomija Kartashova - III miejsce - klasa 7.

#### Konkurs ładnego czytania *Z książką za pan brat*.

Konkurs ładnego czytania *Z książką za pan brat*

- Lena Stochmiałek - II miejsce, klasa 5 a

#### Rozstrzygnięcie Powiatowego Konkursu Recytatorskiego z cyklu *Słowa Bliskie Młodym*

17 maja w siedzibie Biblioteki odbyło się rozstrzygnięcie Powiatowego Konkursu Recytatorskiego z cyklu *Słowa Bliskie Młodym*. Tegoroczny konkurs pod Honorowym Patronatem Starosty Ciechanowskiego *Nic dwa razy...*,



poświęcony był jednej z patronek roku 2023, noblistce, wybitnej poetce Wisławie Szymborskiej.

**Maja Milewska i Solomija Kartashową** doskonale reprezentowały naszą szkołę.

Po pięknej recytacji wiersza Wisławy Szymborskiej *Chmury* - **Solomija Kartashową** zdobyła wyróżnienie.



## V Międzygminny Konkurs Czytelniczy *Lubimy czytać*



16 maja 2023 roku w Szkole Filialnej w Gostkowie odbył się V Międzygminny Konkurs Czytelniczy pt. *Lubimy czytać*. Motywem przewodnim konkursu były *Podróże małe i duże*. Naszą szkołę reprezentowały 4 uczennice:

Blanka Butryn i Agata Tomalska, klasa 4b,  
Alicja Kozłowska, klasa 5 b, Zuzanna Talarowska  
- klasa 6 a

**Zuzanna Talarowska, uczennica klasy V a  
zajęła II miejsce.**



Serdecznie gratulujemy.  
Zespół redakcji

## Konkurs Ubierz się w książkę

Konkurs *Ubierz się w książkę* został rozstrzygnięty.

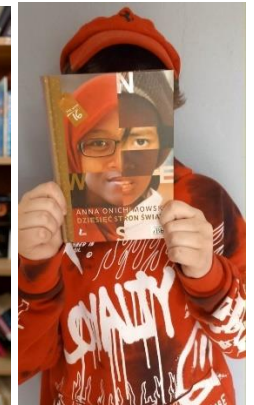
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie ogłosiła konkurs fotograficzny *Ubierz się w książkę*. Zadanie uczestników polegało na zrobieniu zdjęcia z zasłoniętą przez okładkę książki, czasopisma lub płyty częścią ciała. Okładka miała stanowić spójną całość z twarzą lub sylwetką.

Konkurs miał na w celu:

- popularyzacji książki i czytelnictwa
- rozwijania zainteresowań i możliwości twórczych uczniów.

Prace naszych uczniów zostały nagrodzone.

Maja Łyszkowska zdobyła III miejsce, a Anna Milewska, Bartosz Adamski i Michał Lubiński otrzymali wyróżnienia.



Gratulujemy

## Konkurs językowy Poliglota

### Konkurs językowy Poliglota



10 maja 2023 r. odbył się II etap konkursu językowego. Uczniowie naszej szkoły rywalizowali z uczniami SP nr 3, SP nr 7 i SP nr 4 z Ciechanowa.

Celem konkursu było popularyzowanie języka angielskiego i języka niemieckiego, podniesienie poziomu umiejętności językowych uczniów oraz wyłonienie uczniów uzdolnionych językowo.



**Borys Mikłowski**, uczeń klasy 8 a zajął II miejsce.

### *Bezpiecznie na wsi mamy – niebezpiecznych substancji unikamy*

W dniu 14.06.2023 r. uczniowie naszej szkoły otrzymali nagrody w konkursie – *Bezpiecznie na wsi mamy – niebezpiecznych substancji unikamy*.

Konkurs miał na celu zwrócić uwagę na sposoby zapobiegania wypadkom, które są związane z pracą w gospodarstwie rolnym.

#### Laureaci konkursu:

Krzysztof Lesiński, Oliwia Marciniak, Nikola Kowalska, Filip Cholewiński.

Uczniowie otrzymali cenne nagrody rzeczowe i pieniężne ufundowane przez sponsorów i wójta Gminy Opinogóra Górna.



## MAJOWE ŚWIĘTA

NARÓD, KTÓRY NIE ZNA SWOJEJ PRZESZŁOŚCI, UMIERA I NIE BUDUJE SWOJEJ PRZYSZŁOŚCI.

Jan Paweł II

### **MAJOWE ŚWIĘTA**

Maj jest szczególnym miesiącem w historii Polski. W pierwszych trzech dniach maja obchodzimy trzy ważne święta:

1 maja - Państwowe Święto Pracy

2 maja - Państwowe Święto Flagi

3 maja – Narodowe Święto Konstytucji 3 Maja

28 kwietnia 2023 r. uczestniczyliśmy w uroczystości, która przybliżyła nam założenia i historię konstytucji 3 maja. Podniosły nastrój podkreślił odśpiewany przez wszystkich hymn narodowy, recytowane wiersze, filmy, prezentacje. Uczniowie klasy ósmej zakończyli akademię polskim tańcem narodowym – polonezem. Była to piękna lekcja patriotyzmu.



## NASI MISTRZOWIE

23 czerwca 2023 r. odbyło się uroczyste zakończenie roku szkolnego 2022/2023 połączone z obchodami Dnia Patrona naszej szkoły – Zygmunta Krasińskiego.

Podczas uroczystości zakończenia absolwenci z najwyższymi średnimi zostali nagrodzeni stypendiami, nagrodami książkowymi oraz wpisami do Księgi Absolwenta.

Po pożegnaniu absolwentów wręczono świadectwa i nagrody książkowe wyróżniającym się uczniom z pozostałych klas.





## OBCHODY DNIA PATRONA SZKOŁY

1 lipca 1830 roku Adam Mickiewicz poznał w Genewie Zygmunta Krasińskiego. Krasiński był pod wielkim wrażeniem starszego kolegi po piórze. Zachwytem nad Mickiewiczem dał dowód w liście do ojca.

*„O! jakże niesprawiedliwe były sądy o nim w Warszawie. Rozległej on jest nauki; umie po polsku, po francusku, po włosku, po niemiecku, po angielsku, po łacinie i po grecku. Doskonale zna*

*politykę europejską, historię, filozofię, matematykę, chemię i fizykę. W literaturze może nikt w Polsce nie ma takiej znajomości. Słyszając go mówiącym zdaje się, że każdą książkę czytał. Sądy ma rozsądne, poważne o rzeczach. Smutny zwyczajnie i zamyślony; nieszczęścia już mu zmarszczki na trzydziestoletnim czole wryły. Zawsze spokojny, cichy, ale znać we wzroku, że rzucona iskra zapali śpiący płomień w piersiach. Wydał mi się ideałem człowieka uczonego i geniusza pełnego.” - pisał oszołomiony spotkaniem Krasiński.*

[https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Prace\\_Polonistyczne\\_Studies\\_in\\_Polish\\_Literature/Prace\\_Polonistyczne\\_Studies\\_in\\_Polish\\_Literature-r2003-](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Prace_Polonistyczne_Studies_in_Polish_Literature/Prace_Polonistyczne_Studies_in_Polish_Literature-r2003-)

***Młodości! Ty nad poziomym  
wylatuj...***





polskiego: Marioli Chojnowskiej i Beaty Nowackiej – Kołakowskiej.

Młodzi artyści wykazali się nadzwyczajną grą aktorską, która przeniosła nas do fantastycznego świata *Świtezianki* Adama Mickiewicza. W sposób poetycki w widowisku przeplata się słowo, muzyka i taniec.

Niewątpliwie, tegoroczne święto naszego Patrona na długo zapisze się w naszej pamięci.

Nasza szkoła przywiązuje dużą wagę do tradycji. Od lat obchodzimy *Dzień Patrona*, poświęcony pamięci jednemu z trzech największych wieszczów polskiego romantyzmu - Zygmunta Krasińskiego.

**Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji**

Młodzież przygotowała program artystyczny pod okiem nauczycielek języka





## POLONEZA CZAS ZACZAĆ!

Trudno opisać słowami moment, w którym absolwenci szkoły stanęli w pięknych strojach przed publicznością i zatańczyli *Poloneza* Wojciecha Kilara. To był magiczny moment, w którym na chwilę zatrzymał się czas.



## MIKSERY 2023

### MIKSERY 2023

**Uczniowie nominowani do *Mikserów 2023* w poszczególnych kategoriach.**

Corocznie społeczność szkolna wybiera - poprzez głosowanie - wyróżniających się, pełnych pasji i temperamentu absolwentów naszej szkoły, którym przyznajemy statuetki *Miksera* w różnych kategoriach.

**MISS:** Magdalena Arciszewska, Maja Łyszowska, Julia Biernacka, Maja Pszczółkowska

**MISTER :** Bartosz Urbański, Mateusz Milewski, Adam Sadowski, Piotr Mikłowski

**SUPER UCZEŃ/UCZENNICA :** Maja Łyszowska, Mikołaj Maruszewski, Maja Pszczółkowska, Piotr Czarnecki

**MISTRZ SŁOWA:** Maja Łyszowska, Maja Ziółkowska, Aleksandra Karsińska, Kacper Leszczyński

### OPINOGÓRSKIE MIKSERY ROZDANE



### Tegoroczni laureaci:

MISTRZ SŁOWA – Maja Łyszowska

SUPER UCZEŃ – Maja Pszczółkowska

POLIGLOTA – BORYS Mikłowski

MISS – Magdalena Arciszewska

**POLIGLOTA:** Maja Pszczółkowska, Adrian Jabłoński, Borys Mikłowski

**SPORTSMEN :** Krzysztof Szewczykowski, Bartosz Urbański, Adam Sadowski, Adrian Wasilewski

**FILANTROP:** Wiktoria Kwiatkowska, Mikołaj Maruszewski, Aleksandra Karsińska, Kacper Leszczyński

**DAR SERCA:** Anna Milewska, Mateusz Milewski, Aleksandra Czarnecka, Kacper Budniak

**ARTYSTYCZNA DUSZA:** Nina Murawska, Amelia Śmigielka, Julia Biernacka, Aleksandra Karsińska

**ŚMIESZEK:** Bartosz Adamski, Patryk Frączkowski, Łukasz Lesiński, Piotr Czarnecki

**KSYWKA:** Adrian „Cygan” Jabłoński, Kacper „Kleks” Kałędek, Adrian „PoPo” Popielarski, Adrian „Wasył” Wasilewski

MISTER – Adam Sadowski

FILANTROP – Kacper Leszczyński

SPORTSMEN – Adrian Wasilewski

ARTYSTYCZNA DUSZA – Nina Murawska

ŚMIESZEK – Piotr Czarnecki

KSYWKA – Adrian Jabłońska

DAR SERCA – Kacper Budniak

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Redakcja Miksera

## Z HISTORIĄ W TLE

### Rodzina Ulmów – symbol polskiej pomocy Żydom

*Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich [...]*

24 marca 1944 r. w Markowej na Podkarpaciu, Józef i Wiktoria Ulmowie, ich dzieci oraz ukrywani przez nich Żydzi zostali zamordowani przez Niemców w wyniku donosu. Dzień ten został ustanowiony przez Prezydenta RP Narodowym Dniem Pamięci Polaków Ratujących Żydów pod okupacją niemiecką.



Józef i Wiktoria Ulmowie z małej miejscowości Markowa w czasie niemieckiej okupacji ukrywali dwie żydowskie rodziny. Zgodnie z niemieckimi rozporządzeniami

za pomoc ludności żydowskiej groziła Polakom śmierć. Mimo tego cała rodzina Ulmów zaangażowała się w ratowanie 8 osób, ukrywając je prawdopodobnie od 1942 roku do śmierci 24 marca 1944 roku.

Ulmowie odznaczyli się szczególnym bohaterstwem. W 1944 roku zostali jednak zadenuncjowani przez konfidenta Włodzimierza

Lesia. Polak ukraińskiego pochodzenia zgłosił okupantowi podejrzenie obecności żydowskiej rodziny w majątku Ulmów. W konsekwencji Niemcy sformowali ekspedycję, która pojmała Ulmów oraz przebywających u nich Żydów.



Wszystkich rozstrzelano w Markowej. W masakrze zginęli Józef i Wiktoria, szóstka ich małoletnich dzieci (najstarsze miało zaledwie osiem lat) oraz ośmioro Żydów z rodziny Goldmanów. Akt niemieckiego barbarzyństwa był elementem

**zbrodniczej polityki okupanta względem ludności polskiej i żydowskiej.**

Po latach poświęcenie Ulmów zostało docenione przez międzynarodową społeczność. W 1995 roku uhonorowano ich tytułem Sprawiedliwy

Wśród Narodów Świata przyznawanym przez izraelski Instytut Yad Vashem.

Rodzina Ulmów - Instytut Pamięci Narodowej  
(ipn.gov.pl)

Zespół redakcyjny

## KSIĄŻKOWE MOLE POLECAJĄ

***Kto czyta – żyje wielokrotnie, kto zaś z książkami jest na bakier na jeden żywot jest skazany.***

*Józef Czechowicz*

### **Recenzja książki**

W czerwcowym numerze *Miksera* chcemy Wam polecić zabawną, pełną ciepła powieść autorstwa Rainbow Rowell: „Fangirl”. Jest to historia o dorastaniu, przyjaźni mimo różnic i o wyjątkowej miłości do książek. Bohaterkami tej wyjątkowej powieści są Wren i Cath, siostry bliźniaczki, które całkowicie się różnią. Pierwsza z nich chce spróbować wszystkiego, co świat ma do zaoferowania, lubi imprezy, ludzi, gwar i randki. Cath z kolei jest cicha i spokojna. Bardziej od szalonych domówek ceni sobie zacisze dzielonego z siostrą pokoju. Jej wielką pasją jest pisanie fanfików do swojej ukochanej książki (o nastoletnim czarodzieju Simonie Snow). Mimo tego, że siostry były swoimi zaprzeczeniami, pozostawały nierozłączne. Zmieniło się to wraz z

początkiem nauki w college’u, gdzie ich drogi się rozeszły. Dziewczyny zamieszkały osobno.

Mniej przebojowa siostra będzie musiała opuścić swoją bezpieczną strefę i spróbować stawić czoła rzeczywistości. Na swojej drodze spotka cudną Regan i Leviego.

Książka urzeka naturalnością. Nic tutaj nie jest wymuszone, zrobione na siłę. Spawy ważne są przeplatane z codziennością, jaką zna każdy z nas. Autorka zrobiła to bardzo taktownie, nie wymyślając na siłę dramatów.

### **Recenzja filmu *Cudowny chłopak***

Scenariusz filmu powstał w oparciu o wydaną w 2012 roku powieść R.J. Palacio. Relacjonuje ona rok z życia mieszkającej na Manhattanie rodziny. W domu państwa Pullmanów wszystko kręci się

wokół 10-letniego Auggiego. Chłopiec urodził się z poważną wadą genetyczną, przez co wczesne dzieciństwo upłynęło mu pod znakiem nieustannych wizyt w szpitalach i na salach operacyjnych. Z powodu zdeformowanej twarzy bohater uczył się do tej pory pod okiem troskliwej mamy. Po latach spędzonych w towarzystwie ukochanych rodziców chłopiec podejmuje wyzwanie, które z jego perspektywy jawi się niczym wyprawa na Księżyc. Idzie do podstawówki. W swoim filmie Stephen Chbosky przedstawia historię outsidera próbującego odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Opowiada o nietolerancji, uprzedzeniach i samotności w szkolnej dżungli, ale w taki sposób, że po wszystkim widz opuszcza kino w świetnym nastroju.

Ada Mosakowska

## Cytaty, które szczególnie zapadły w naszej pamięci i które warto sobie przemyśleć.

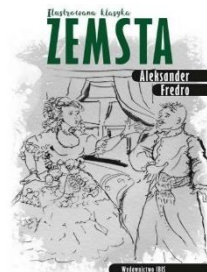
### Antoine de Saint-Exupéry „Mały Książę”

„Będziesz zawsze odpowiedzialny za to, co oswoiłeś”.  
„Człowiekowi nigdy nie jest dobrze tam, gdzie jest”.  
„Bo oczy są ślepe. Trzeba skorzystać z pomocy serca”.



### Aleksander Fredro, „Zemsta”

„Wdzięczność ludzi, wielkość świata - ...”  
„Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba! ...”  
„Bo ja rzadko kiedy myślę, alem za to chyża w dziele.



### Adam Mickiewicz „Dziady” cz. II

„Bo kto nie był ni razu człowiekiem, temu człowiek nic nie pomoże”.  
„Kto nie dozna goryczy ni razu, / Ten nie dozna słodyczy w niebie”.  
„Kto nie dotknął ziemi ni razu, Ten nigdy nie może być w niebie”.

„Czerp z innych, ale nie kopiuj ich. Bądź sobą”.

## Czy wiecie, że... – ciekawostki o książkach, które warto znać.

- Na świecie najwięcej sprzedano Biblii, ponad 2 miliardy 500 milionów egzemplarzy.
- Japończycy wydrukowali zapachową książkę kucharską. Żeby poznać zapach danej potrawy, wystarczy potrzebę kartkę ręką.
- Rudyard Kipling, autor „Księgi Dżungli” to najmłodszy noblista w dziedzinie literatury. Otrzymał tę nagrodę w wieku 41 lat.
- Pierwszą wydaną w Polsce książką był „Raj duszny”. To modlitewnik wydany w roku 1513.
- Do wyprodukowania 100 kartek książki potrzeba 2 - 3 drzew.
- Jeszcze niedawno w Chinach nie można było dostać książki „Alicja w krainie czarów”.

Zakazano jej z uwagi na to, że bohaterami były mówiące zwierzęta.

- Mark Twain był jednym z pierwszych, który swoje książki pisał na maszynie.
- Trylogia „Władcy pierścieni” została napisana na maszynie, ale przy pomocy tylko dwóch palców.
- Najmłodsza autorka świata to Dorothy Straight. Jej książka została wydana, gdy pisarka miała zaledwie 4 lata.
- Najwięcej powieści napisał Polak Józef Ignacy Kraszewski – ponad 600.
- Najwięcej książek znajduje się w Bibliotece Kongresu w Stanach Zjednoczonych – ponad 113 milionów.

Zespół redakcyjny

## WYWIADY



### „... pod lupą”

W cyklu „... pod lupą”, nauczyciele, uczniowie i pracownicy naszej szkoły pozwolą nam się lepiej poznać. W tym numerze prezentujemy wywiad z Panią Anną Szymańską, którą poprosiliśmy o dokończenie zdań.

Lubię, **kiedy ludzie są wobec mnie szczerzy.**

Najbardziej nie lubię **być niemile zaskakiwana.**

Największymi wartościami dla mnie są **rodzina, zdrowie i przyjaźń.**

Cenię ludzi, którzy są **prawdomówni, tolerancyjni i jasno wyrażają swój światopogląd.**

Gdy byłam dzieckiem, **oglądałam kreskówki i żyłam beztrosko.**

W wolnych chwilach najczęściej lubię **spotykać się z przyjaciółmi i chodzić na spacer z psem.**

Boję się **widoku krwi. Mam straszną hemofobię.**

Marzę o **wyjeździe do egzotycznego kraju.**

Najbardziej lubię **jeść słodczyce i pizzę.**

Wybrałam zawód nauczyciela, ponieważ **lubię kontakt z dziećmi i młodzieżą, satysfakcję sprawia mi patrzenie na to, jak dorastają i stają się odpowiedzialnymi ludźmi.**

Szkoła daje mi **możliwość rozwoju i poznawania różnych zachowań ludzkich.**

Najbardziej w uczniach lubię **ich spontaniczność i otwartość.**

Najbardziej jestem dumna ze **swoich dzieci.**

Moje hobby to **podróżowanie, gotowanie i oglądanie seriali kryminalnych.**

W życiu chciałabym jeszcze **nauczyć się hiszpańskiego.**

Gdybym miała czarodziejską różdżkę, **wyczarowałabym pokój na świecie, zaszczepiłabym w ludziach więcej empatii, życzliwości i wyrozumiałości.**

Bardzo dziękujemy. Zespół redakcyjny

## NASZE PODRÓŻE

### Podróżować to rozwijać się

**Pierre Bernardo**

W ramach podróży historyczno-kulturowych uczniowie klas 4-8 pod opieką wychowawców wyruszyli na dwudniową wycieczkę w Świętokrzyskie.

### ŚWIĘTOKRZYSKIE góry

**Pną się pod błękity,**

**Sięgają do nieba**

**Ich zielone szczyty.**

*Artur Oppman, Abecadło polskich dzieci w krajobrazach*



Pierwszą atrakcją wycieczki było zwiedzanie Zamku Królewskiego w Chęcinach, gdzie oglądaliśmy rycerskie zbroje, a na baszcie próbowaliśmy wypatrzeć Białą Damę. Następnie wędrując piękną bukowo - jodłową trasą, zatrzymaliśmy się na tarasie widokowym, z którego podziwiliśmy panoramę gór oraz oglądaliśmy gołoborze, czyli rumowisko skalne, charakterystyczne dla Gór Świętokrzyskich. Później dotarliśmy na Łysą Górę, gdzie zwiedziliśmy klasztor Benedyktynów z Sanktuarium Świętego Krzyża i Bazylikę Świętej Trójcy. W drodze powrotnej zobaczyliśmy wieżę



radiowo-telewizyjną. Ma 157 metrów wysokości, stoi na Łysej Górze, ok. 250 metrów od klasztoru.

Kolejny dzień wycieczki przyniósł kolejne wyzwania. Udaliśmy się do Sandomierza i wędrowkę rozpoczęliśmy od Bramy Opatowskiej. Następnie udaliśmy się na urokliwy spacer po wzgórzu staromiejskim, podczas którego mogliśmy podziwiać zabytkowe kamieniczki, poznaliśmy historię sandomierskiego zamku, przeszliśmy przez Furtę Dominikańską, zwaną Uchem Igielnym oraz obok Domu Długosza – obecnie Muzeum Diecezjalnego i Katedry. Następnym punktem zwiedzania była Podziemna Trasa Turystyczna. Półtora kilometrowy marsz zespołem dawnych miejskich piwnic i składów, zakończył się pod budynkiem Ratusza.

Zachwyceni Sandomierzem udaliśmy się do Muzeum Przyrody i Techniki w Starachowicach, gdzie poznaliśmy tajniki pracy wielkiego pieca, zobaczyliśmy ekspozycję samochodów ciężarowych marki *Star* oraz poznaliśmy różne gatunki dinozaurów na wystawie paleontologicznej.

Wszystkie te miejsca zwiedzaliśmy z dużym zainteresowaniem. Chętnie pojechalibyśmy tam po raz drugi.

Magdalena Noworucka, klasa 5 b



W czasach pogańskich szczyt Łysej Góry był ważnym miejscem kultu uznawanym za miejsce sabatów czarownic, obecnie wznosi się tutaj stary benedyktyński klasztor, w którym mieści się Muzeum Przyrodnicze. Ze zbiorów muzealnych można dowiedzieć się jakie zwierzęta żyją w świętokrzyskich borach. Prócz dzika, kuny czy kruka jest tu wywierająca spore wrażenie bogata kolekcja motyli. Nie brak też skamieniałości: śladów dinozaurów odnalezionych w Szydłowie, Iłży i Bałtowie oraz muszli skorupiaków żyjących w morzu, które pół miliarda lat temu szumiało na terenie dzisiejszej Kielecczyny. Warto przyjrzeć się ekspozycji drzew i liści, aby w drodze powrotnej rozpoznać je w lesie.

Słów kilka o klasztorze: kres pogańskim obrzędów na Łysej Górze położyło zamieszkanie benedyktynów trudniących się m.in. przepisywaniem ksiąg. Mnichów w trudnej misji wspierała duchowo bezcenna relikwia – 5 kawałków z krzyża, na którym umarł Chrystus (stąd nazwy Święty Krzyż i Góry Świętokrzyskie). Po zamknięciu klasztoru w XIX w. do II wojny światowej w dawnych celach mnichów mieściło się więzienie.

<https://www.dzieciakiwplecaki.pl/wycieczki-z-dzieckiem/5212/z-krzemieniem-w-kieszeni-ogladamy-goloborze>





Zespół redakcyjny

## KĄCIK ZDROWOTNY



„Jedz dużo witamin, a będziesz zdrowy” – takie powiedzenie słyszał chyba każdy z nas – a o dobroczynnym działaniu witamin wiedzą wszyscy.

Czym jednak są te tajemnicze związki? I dlaczego bez nich nie potrafimy funkcjonować? Już wyjaśniam.

Zanim powiemy sobie, jakie witaminy w organizmie człowieka pełnią ważne funkcje, musimy poznać jedno ważne nazwisko. Nazwisko Funk. Warto bowiem wiedzieć, że to **polski naukowiec — Kazimierz Funk — odkrył i opisał pierwszą**

**witaminę.** Dokonał tego, prowadząc badania nad przyczynami tropikalnej choroby beri-beri, będącej zmorą dużych miast i rejonów portowych, gdzie podstawą żywienia był biały, oczyszczony ryż. Kazimierz Funk słusznie powiązał chorobę beri-beri z niedoborem nowoodkrytego przez siebie związku, który znamy dzisiaj jako tiamina (witamina B1). To właśnie Funk nadał odkrytej przez siebie cząsteczce nazwę “witamina” – od słów “vita” – życie i “amine” – które odnosiło się do faktu, że odkryty związek zawierał tzw. grupą aminową, to już wiedza chemiczna, którą poznacie w starszych klasach. Jaka jest rola witamin w organizmie człowieka?

**Bardzo złożona i kluczowa dla zdrowia.**

Odpowiadają one zarówno za: wzrok, rozwój kości, przepływ krwi, wzrost odporności, psychikę, płodność, koncentrację.

Pełnione przez witaminy funkcje są niezwykle zróżnicowane — a podane wyżej przykłady to tylko wierzchołek góry lodowej!

Poznajcie je bliżej!

**Witamina A:** Odpowiedzialna jest za wzrost i ogólny rozwój organizmu. Sprzyja tworzeniu kości. Wpływa na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie skóry. Uczestniczy w procesie widzenia.

Możemy ją znaleźć w: rybach morskich, tranie, wątróbce wołowej, maśle, sałatkach, mleku, marchewce, dyni, papryce, pomidorach i pietruszce.

**Witamina D:** Wpływa na przemianę wapnia i fosforanów. Jest odpowiedzialna za właściwą mineralizację kości i zębów. Wpływa na prawidłowy wzrost organizmu.

Występuje w takich produktach jak: łosoś, sery żółte, masło roślinne, świeże jaja, wątróbka, mleko, żółtko jaj, oleje roślinne, tłuszcze zwierzęce (np. tran), grzyby, drożdże.

**Witamina E:** Zapobiega uszkodzeniom błon komórkowych. Chroni przed rozwojem miażdżycy. Wpływa na pracę mięśni, na krzepnięcie krwi.

Znajduje się w: soi, kielkach zbóż, oleju roślinnym, świeżych jajach, szparagach, sałacie, zbożu, maśle roślinnym, mleku, wątróbce, rybach, pieczywie razowym, orzechach i migdałach.

**Witamina K:** Jest odpowiedzialna za proces krzepnięcia krwi i zapobieganie krwawieniom.

Utrzymuje prawidłową strukturę kości i wspomaga gojenie się złamań.

Znajduje się w produktach tj: szpinak, kapusta, kalarepa, marchewka, pomidor, groch, truskawki, sery żółte, kalafior, rośliny strączkowe.

**Witamina B1:** Odpowiedzialna jest za przemianę glukozy we krwi, funkcjonowanie układu nerwowego, serca i mięśni. Pomaga w koncentracji i zachowaniu optymizmu. Odpowiada za produkcję czerwonych krwinek.



Znajduje się w: drożdżach, niełuskanych ziarnach pszenicy, płatkach owsianych, mięsie wieprzowym, jajach, ziemniakach, orzechach, fasoli.

**Witamina B2:** Stymuluje wzrost i odporność organizmu. Wspomaga regenerację kości.

Znajduje się w: rybach, nabiale, mięsie, wątróbce, drożdżach, ziarnach zbóż, sałacie, grzybach.

**Witamina B3 inaczej PP:** Utrzymuje we właściwym stanie nabłonek skóry. Obniża poziom cholesterolu we krwi. Rozszerza naczynia krwionośne.

Znajduję się w produktach tj.: mleko, jaja, ser, mięso, drób, wątroba, ryby, drożdże, orzechy, ziemniaki, piwo, pełne ziarna zbóż.

**Witamina B5:** Chroni przed infekcjami. Odpowiedzialna jest za prawidłową budowę skóry i włosów. Łagodzi stany zapalne.

Znajdziemy ją w następujących produktach: drożdżach, wątróbce wieprzowej, jajach, płatkach owsianych, pełnoziarnistym chlebie, mleku, szpinaku, kapuście, mleczku pszczelim, orzeszkach ziemnych, brokułach, pomidorach.

**Witamina B6:** Odpowiedzialna jest za produkcję czerwonych i białych krwinek.

Znajduje się w: drożdżach, niełuskanych ziarnach pszenicy, mięsie wołowym, chlebie białym, mleku, rybach, mleku, jajach, orzechach, bananach, soi, fasoli, musli.

**Witamina B7 /H:** Wpływa na właściwy stan włosów, kości i skóry.

Znajduje się w: mleku, jajkach, mięsie, drobiu, rybach, wątróbce, drożdżach, orzechach, musli, soi, fasoli, bananach, ziarnach zbóż.

**Witamina B12:** Jest niezbędna w procesie tworzenia krwi w szpiku kostnym.

Znajduje się w produktach tj.: mleko, mięso, wątroba, żółtko jaj, ryby, ostrygi.

**Witamina C:** Wzmacnia dziąsła i zęby. Zabija bakterie wywołujące próchnicę zębów. Wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Ułatwia gojenie się ran.



Występuję w: natkach pietruszki, kapuście, pomidorach, papryce, cytrusach, kiwi, czarnej porzeczce, dzikiej róży, truskawkach, czarnym bzie, ziemniakach, wątróbce wieprzowej.

Już chyba nikt nie ma wątpliwości że witaminy są bardzo ważnym i niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania składnikiem naszego organizmu. Powinny być składnikiem zdrowej diety i nie może ich zabraknąć w codziennych posiłkach.

Jak sprawić, żeby nasze posiłki były bogate w te ważne składniki odżywcze?

Jak zapobiec stratom witamin?

**Poniżej znajdziecie kilka praktycznych wskazówek!**

Obróbkę kulinarną starajcie się prowadzić jak najkrócej, tylko do miękkości (w przypadku warzyw, owoców).

1. Jedzcie jak najwięcej surowych warzyw i owoców, najlepiej ze skórką (jeżeli wiecie, że produkt pochodzi z dobrego źródła).

2. Warzywa gotujcie od wrzątku (wrzucajcie je do wrzącej wody, nie do zimnej wody, którą dopiero zaczynacie podgrzewać).
3. Unikajcie przechowywania warzyw i owoców w miejscach narażonych na działanie słońca (np. na parapetach).
4. Posiłki spożywajcie od razu po przygotowaniu, nie trzymajcie ich zbyt długo w lodówce i nie podgrzewajcie, jeżeli nie ma takiej potrzeby.
5. Surówki i sałatki podawajcie z dodatkiem tłuszczu, jogurtu (będą one chronić witaminy przed działaniem powietrza).
6. Oleje roślinne przechowujcie w ciemnych, oryginalnych opakowaniach (chroni to witaminę E przed dostępem światła).
7. W miarę możliwości wybierajcie takie sposoby obróbki kulinarnej jak gotowanie na parze i pod ciśnieniem (mniejsza degradacja witamin).

Elżbieta Grzejska

## WAKACYJNE PODRÓŻE

**Podróżować to rozwijać się.**

**Pierre Bernardo**

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

**PODRÓŻE MAŁE I DUŻE ... PO BIAŁOWIEŻY**

Białowieża to miejsce magiczne. W samym Podlasiu też zakochacie się na pewno. To region, który ma swój niepowtarzalny urok.

Co warto zwiedzić?

**Park Pałacowy**

Jednym z moich ulubionych miejsc w Białowieży jest Park Pałacowy. Przechodzimy przez reprezentacyjny drewniany most, aby po obu

jego stronach podziwiać staw przypominający z lotu ptaka skrzydła motyla. To miejsce przypadnie do gustu nie tylko spacerującym starszym parom. Mnóstwo tu młodych i rodzin z dziećmi. I to zarówno turystów jak i miejscowych. Nic dziwnego, park jest świetnym miejscem nie tylko odpoczynku, ale i aktywności.



## Dworek Gubernatora w parku Pałacowym

Kieruję się w stronę Dworku Gubernatora, zbudowanego w miejscu dawnego dworu Augusta III Sasa. Jego rosyjsko – szwajcarski styl bardzo przypadł mi do gustu. Zastanawiałem się nawet, czy nie widziałem go kiedyś w jakimś filmie. Jest piękny. Kiedyś był szpitalem polowym i restauracją oraz kasynem. Obecnie znajduje się w nim Ośrodek Edukacji Przyrodniczej BPN. Warto wiedzieć, że jest najstarszym budynkiem w polskiej części Puszczy Białowieskiej. W czasie kiedy odwiedzałem Białowieżę trwał jego remont, przez co trudno było efektownie zaprezentować go na zdjęciach. Najbardziej zaskoczyły mnie ramy okien. Wyglądają tak, jakby ktoś zamontował je do góry nogami. Miejsce to przypomina mi trochę Muzeum Wsi Lubelskiej, znajdujące się w moim mieście. To oczywiście zupełnie inny styl architektury, ale ponownie czuje się nieco przeniesiony w czasie.



## Muzeum Przyrodniczo-Leśne

Daję więc teraz szansę Muzeum. Widząc, że większość zwiedzających to rodziny z dziećmi zastanawiam się, czy to coś na pewno dla mnie. Zaskakuje mnie to, że mimo bardzo nowoczesnego budynku, jest to najstarsze muzeum w polskich parkach narodowych i równocześnie najstarsze, czynnym muzeum województwa podlaskiego. Co zobaczymy w Muzeum? Prezentowane są tu zbiory przyrodnicze z dziedziny zoologii, botaniki, historycznego użytkowania Puszczy. Szczególnie silnie akcentowane są procesy ekologiczne charakterystyczne dla Białowieskiego Parku Narodowego. Wszystkie zagadnienia przyrodnicze przedstawiane są blokami problemowymi za pośrednictwem realistycznych dioram

przedstawiających zwierzęta, grzyby, rośliny w ich naturalnych środowiskach.

## Cerkiew św. Mikołaja

Podjechaliśmy na tutejszy parking przy ul. Sportowej w niedzielę, podczas nabożeństwa. Nie miałem okazji wejść do środka, ponieważ nie chciałem przeszkadzać wiernym. Z zewnątrz budynek też robi wrażenie. Czuję się trochę tak, jakbym kontynuowała swoją niedawną podróż do Kijowa. Warto wiedzieć, że Puszcza Białowieska od 1888 należała do prywatnych dóbr carskich. W Białowieży znajdował się pałac carski (stąd też nazwa Parku Pałacowego), z którego władca korzystał podczas przyjazdów na polowania. Zatem świątynia odgrywała rolę carskiej cerkwi. Tuż obok znajduje się piękna, duża ceglana kamienica. Jeśli chcemy, możemy przez tutejszą bramę wejść na teren wspomnianego wcześniej Parku Pałacowego.

Ciekawostka: wewnątrz cerkwi znajduje się ikonostas z kolorowej majoliki, jedyny tego typu zabytek w Polsce.



Źródło: <https://zyciewpodrozy.pl/bialowieza/>  
Maja Milewska



Robert Karaś ukończył 10-krotnego Ironmana, bijąc przy tym rekord świata!!!

W sobotę, 27 maja około godziny 10:15 czasu polskiego

Robert Karaś ukończył dystans 10-krotnego Ironmana obejmujący 38 km pływania, 1800 km jazdy na rowerze i 422 km biegu. Mimo ogromnych problemów zdrowotnych Polak ustanowił nowy rekord świata wynoszący 164 godziny, 14 minut i 2 sekundy, lepszy od poprzedniego aż o 18 godzin i 29 minut.

Zawody Brasil Ultra Tri w Rio de Janeiro rozpoczęły się w sobotę, 20 maja o godzinie 15:00 czasu polskiego.

Pierwszą konkurencją było pływanie na 50-metrowym basenie. Karaś ukończył ten etap jako pierwszy z wynikiem o 3 minuty lepszym niż przed rokiem w szwajcarskim Buchs. Wyszedł z wody dokładnie po 9 godzinach i 41 minutach.

### Iga Świątek zwyciężyła w finale Rolanda Garrosa

French Open, Roland Garros – międzynarodowe mistrzostwa Francji w tenisie, jeden z czterech turniejów zaliczanych do Wielkiego Szlema rozgrywany w Paryżu na kortach imienia Rolanda Garrosa na przełomie maja i czerwca.



Iga Świątek to jedna z najbardziej utalentowanych polskich tenisistek w historii. W sobotę zawodniczka rozegrała finałowy mecz turnieju Rolanda Garrosa w Paryżu, a jej rywalką była Czeszka, Karolina Muchova.

Następnie 34-latek wsiadł na rower i zabrał się za pokonywanie 1800 km na 240 pętłach o długości 7,765 km każda. Na tym etapie u Karasia pojawiły się pierwsze problemy ze zdrowiem. Sztab zawodnika informował m.in. o odnowieniu się kontuzji, która wykluczyła Polaka z dalszej rywalizacji w 10-krotnym Ironmanie w ubiegłym roku.

Kryzys zdrowotny udało się zażegnać i Robert Karaś ukończył etap rowerowy w wtorek przed godziną 22:00 czasu polskiego. Zajął mu to około 69 godzin. Po krótkim śnie, ultratriathlonista ruszył na trasę biegową, która miała postać pętli o długości 1,6 km. Aby pokonać dystans 422 km musiał przebyć łącznie 262 takie okrążenia.

Po drodze 34-letniego ultratriathlonistę nie omijały kontuzje m.in. stóp, a na około 50 km przed metą ogłosił, że doznał zapalenia mięśnia piszczelowego przedniego. Był to uraz, który wykluczył dalsze bieganie.



Finałowy mecz był zacięty i pełen zwrotów akcji, jednak zakończył się szczęśliwie dla Igi, która po raz trzeci została mistrzynią turnieju.

Wygrana oznacza dla Polki nie tylko ugruntowanie pozycji, 2000 punktów do rankingu i wielki prestiż, ale też ogromne profity finansowe. Nagroda dla zwyciężczyni wynosi bowiem aż 2,3 miliona euro, czyli ok. 10,4 miliona złotych!

Mateusz Milewski

Na lekcji pani pyta się Jasia:

- Jasiu, a gdybym powiedziała jestem piękna, to jaki to będzie czas?

- Jasiu na to:

- Zdecydowanie przeszły, proszę pani!



- Jasiu czy lubisz chodzić do szkoły?

- Tak, bardzo lubię. I lubię wracać ze szkoły.

Nie lubię tylko tego czasu między pójściem a przyjściem.

- Jasiu, przyznaj się, kto ci odrabiał pracę domową?

- Ja nie wiem proszę pani, bo już wtedy spałem.



Jasio odwiedził w domu chorego nauczyciela matematyki. Po powrocie pytają go:

- I co? Jak z nim?

- Niestety, bardzo źle. Jutro wraca do szkoły.



Do zobaczenia we wrześniu.

Zespół redakcyjny Miksera

Materiały i fotografie do artykułów w numerze 5/2022/23 zaczerpnięto ze stron:

Źródło:

<https://www.google.com/search?grafika>

[https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Prace\\_Polonistyczne\\_Studies\\_in\\_Polish\\_Literature/Prace\\_Polonistyczne\\_Studies\\_in\\_Polish\\_Literature-r2003-](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Prace_Polonistyczne_Studies_in_Polish_Literature/Prace_Polonistyczne_Studies_in_Polish_Literature-r2003-)

[https://www.dzieciakiwplecaki.pl/wycieczki-z-dzieckiem/5212/z-krzemieniem-w-kieszeni-ogladamy-goloborze.](https://www.dzieciakiwplecaki.pl/wycieczki-z-dzieckiem/5212/z-krzemieniem-w-kieszeni-ogladamy-goloborze)

<https://zyciewpodrozy.pl/bialowieza/>

[https://pl.wikipedia.org/wiki/French\\_Open](https://pl.wikipedia.org/wiki/French_Open)