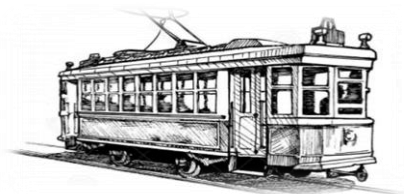


# PRZYSTANEK 43

NR 5  
MARZEC  
ROK SZKOLNY 2019/2020



NIECODZIENNA GAZETKA UCZNIÓW KLAS 4-8  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 43 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI  
IM. JANA KACZMARKA WE WROCŁAWIU



# WIOSENNE PRZEBUDZENIE



**Wkrótce pierwszy dzień wiosny. Wiosenne słońce coraz częściej wygląda zza chmur, na drzewach i krzewach pojawiają się zalążki liści, przyroda budzi się powoli do życia. Nadejście wiosny to symboliczne przebudzenie nie tylko w świecie przyrody, ale również dla nas. Przygotowaliśmy więc wiosenną listę zadań:**

**1. Oszczędzaj wodę.**

**2. Ograniczaj korzystanie z plastiku:**

-używaj butelek filtrujących

-zrezygnuj z plastikowych słomek i jednorazowych sztućców oraz naczyń

-chodź z własną torbą na zakupy.

**3. Niczego nie marnuj:**

-przerabiaj stare ubrania na ścierki

-wykorzystaj suche bułki na bułkę tartą.

**4. Zadbaj o czystość powietrza i środowiska:**

-podróżuj komunikacją miejską albo rowerem

- do sprzątania używaj ekologicznych środków.

**5. Oszczędzaj energię:**

-nie prasuj rzeczy, które tego nie wymagają

-nie wietrz mieszkania przy włączonych kaloryferach

-nie korzystaj z oświetlenia, gdy nie jest potrzebne.



Natalia Bernacka, kl.7c

# Co podarować dziewczynom na Dzień Kobiet?

Świetnym pomysłem będzie **ręcznie robiona biżuteria**, np. kolczyki, bransoletki, naszyjniki, pierścionki - z **modeliny, gumeczek lub masy solnej**.



Przypominamy przepis na masę solną.

**Składniki:** 1 szklanka mąki, 1 szklanka soli, ok. 0,5 szklanki wody.

**Sposób wykonania:**

Do głębokiej miski wsypujemy mąkę i sól. Dokładnie mieszamy i wlewamy niewielką ilość wody. Mieszamy, rozgniatamy grudki, dodajemy odrobinę wody i ponownie mieszamy. Ilość wody jest tu kluczowym czynnikiem i trzeba ją wlewać stopniowo. Ciasto wyjmujemy na stół lub stolnicę i ugniatamy, aż będzie gładkie (około 5 minut).

Do podstawowego przepisu na masę solną możemy dodać kakao, cynamon lub kurkumę. Każdy z wymienionych dodatków w naturalny sposób zmieni kolor masy. Kurkuma nada masie żółty kolor, cynamon beżowy, a kakao brązowy. Intensywność zależy od ilości barwnika.

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 50-60 stopni i wkładamy dekoracje z masy solnej. Po godzinie wyłączamy piekarnik, przekręcamy elementy z masy solnej i zostawiamy na kolejną godzinę w ciepłym piekarniku. Potem znowu włączamy piekarnik na godzinę, przekręcamy i zostawiamy w piekarniku. Długość „pieczenia” zależy od grubości elementów.

# NATURALNE KOSMETYKI

## IDEALNE DLA PAŃ

### 1. Maseczka do twarzy z awokado

Bogate w kwasy tłuszczowe oraz witaminy A i E awokado świetnie sprawdzi się jako główny składnik odżywczej maseczki do twarzy. Koniecznie musi być bardzo dojrzałe (czytaj: miękkie) i zmieszane z dodatkami, które przylepią je do twarzy. Wybierz te, które najbardziej odpowiadają potrzebom twojej cery. Gdy chcesz poprawić jej nawilżenie oraz dodać blasku, zmieszaj 1/4 awokado z łyżeczką jogurtu i 1/2 łyżeczki miodu. Jeśli twoja cera jest tłusta, połącz 1/2 dojrzałego awokado, białko jaja i łyżkę soku z cytryny – ta maseczka zadziała ściągająco i zmniejszy niedoskonałości skóry, ma też dyskretne właściwości liftingujące.



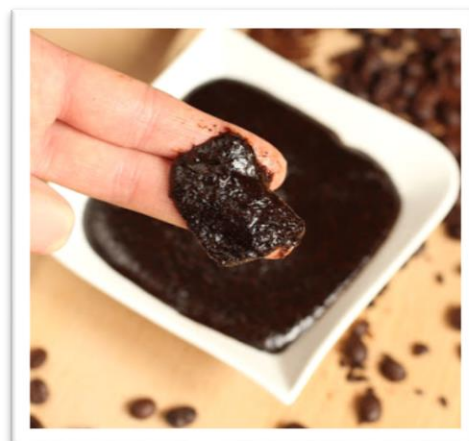
### 2. Szampon z mąki żytniej

To sposób na puszyste, pełne blasku i objętości włosy. Jak zrobić taki „szampon”? Wymieszaj kilka łyżek mąki z ciepłą wodą, tak by powstała pasta o konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego. Potem wmasuj ją w mokre włosy – masa może nawet zacząć delikatnie się pieniść. Ponieważ grudki mąki mogą osadzać się we włosach, ważne jest, by bardzo dokładnie ją z nich spłukać. Gdy włosy wyschną, nabiorą niezwykłego połysku i lekkości.



### 3. Peeling do ciała z cukru, kawy i oliwy

Nie wyrzucaj fusów z kawy. Sprawdzą się jako składnik ujędrniającego pilingu do ciała. Zmieszaj je z gruboziarnistym brązowym cukrem i oliwą, tak by uzyskać dosyć gęstą pastę. Przyjemność stosowania będzie większa, jeśli dodasz jeszcze szczyptę cynamonu. Potem energicznie rozetrzyj



papkę na ciele. Drobiniki cukru i kawy złuszczą martwy naskórek, zawarta zaś w kawowych fusach kofeina będzie stymulować skórę i poprawiać krążenie w niej, działając ujędrniająco. Dodatek oliwy pozostawi na skórze przyjemną, odżywczą warstewkę.

#### **4. Maska do włosów z oleju kokosowego**

Jeśli twoje włosy są przesuszone, nadmiernie się puszą i elektryzują, przygotuj dla nich domową kurację.

Zmieszaj dwie łyżki naturalnego jogurtu z łyżką miodu i 1/4 łyżeczki oleju kokosowego.

Taką miksturę nałóż na całą długość włosów – od nasady po końce. Pozostaw maskę na włosach na kwadrans, a potem normalnie umyj głowę. Włosy będą odżywione, gładkie i błyszczące. Jak to możliwe?

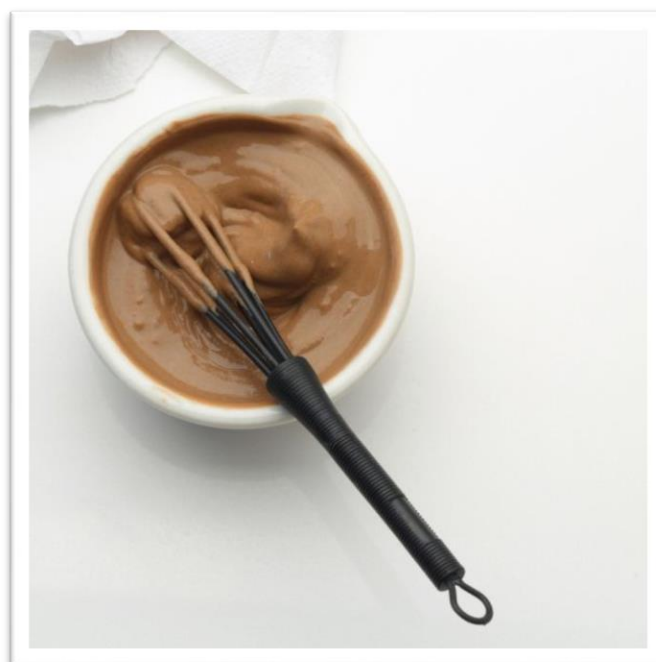
Jogurt zawiera kwas mlekowy o działaniu oczyszczającym, złuszcza martwe

komórki naskórka. Pomaga utrzymać równowagę skóry głowy. Miód nawilża i wygładza włosy, olej kokosowy zaś wnika pomiędzy ich łuski, odżywiając włosy od wewnątrz.



#### **5. Oczyszczająca maska z kakao i glinki**

W sklepie zielarskim kup glinę, a resztę składników w sklepie ze zdrową żywnością. Zmieszaj 2 łyżki mąki migdałowej, łyżkę kakao, łyżkę zielonej glinki i 2–3 łyżki oleju kokosowego. Powstanie gęsta „ciastolina”, którą przez miesiąc możesz przechowywać w lodówce. 1–2 razy w tygodniu weź szczyptę, zmieszaj z odrobiną wody i rozsmaruj na twarzy, a po 15 minutach zmyj. Skóra stanie się gładka, a pory oczyszczone. To zasługa glinki, ale nie tylko. Mąka migdałowa, bogata w tłuszcze i witaminę E, świetnie złuszcza skórę. Surowe kakao zaś ma silne właściwości antyoksydacyjne.



# Sławne Polki



Wanda Rutkiewicz – Trzecia kobieta na świecie i pierwsza Polka, która weszła na szczyt Mount Everest (ur. 4 lutego 1943 w Płużanach, zm. 13 maja 1992 na stokach Kanczendzongi w Himalajach).

Justyna Maria Kowalczyk – polska biegaczka narciarska, mistrzyni i multimedalistka olimpijska, mistrzyni i multimedalistka mistrzostw świata, czterokrotna zdobywczyni Pucharu Świata w biegach narciarskich. Zdobywczyni Pucharu Świata trzy razy z rzędu (ur. 19 stycznia 1983 w Limanowej).



Edyta Anna Górnica – polska piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów, producent, reżyser, aktorka musicalowa (ur. 14 listopada 1972 w Ziębicach).

Otylia Jędrzejczak – polska pływaczka, mistrzyni olimpijska, mistrzyni świata, mistrzyni Europy, trzykrotna rekordzistka (ur. 13 grudnia 1983 w Rudzie Śląskiej).

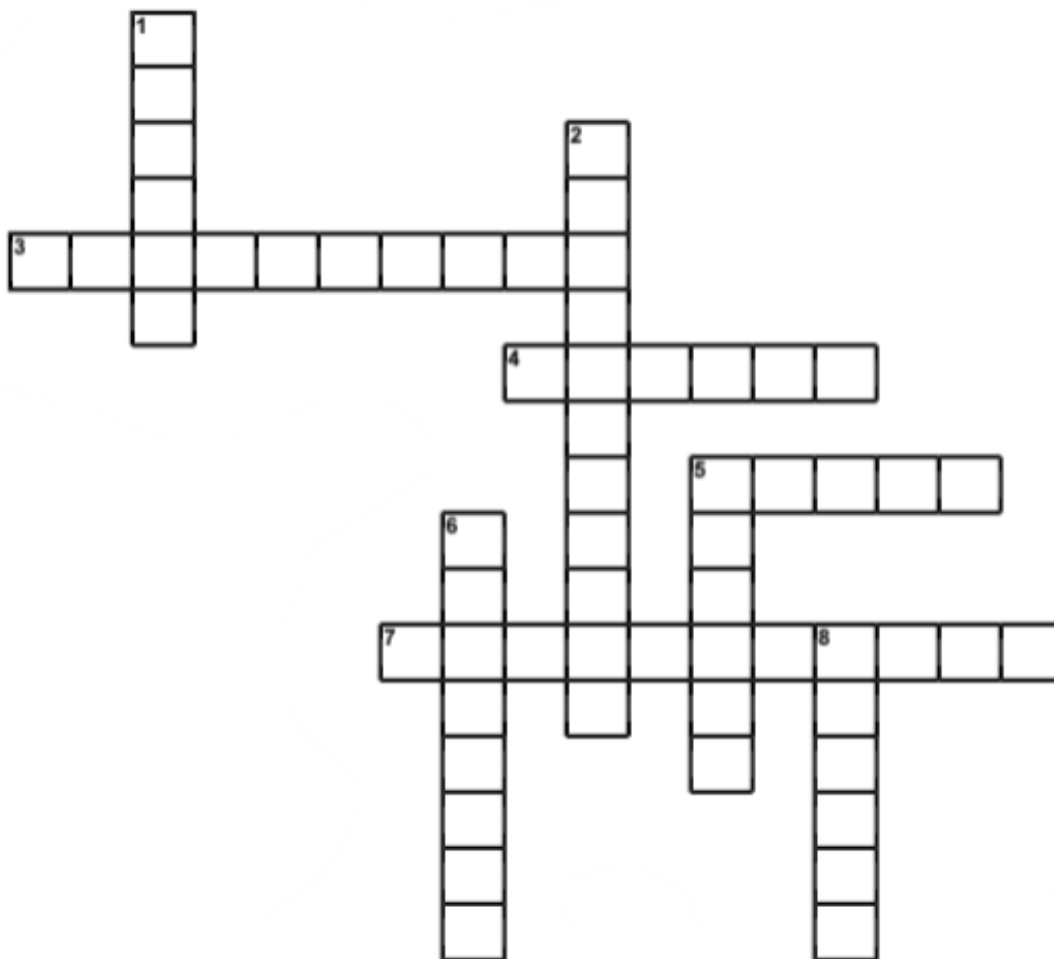


Krystyna Jolanta Janda – polska aktorka filmowa i teatralna, reżyserka, prozaiczka i felietonistka, piosenkarka; dyrektor artystyczny Teatru Polonia w Warszawie (ur. 18 grudnia 1952 w Starachowicach).

Maria Skłodowska-Curie – polska fizyczka i chemiczka, dwukrotna laureatka Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki i chemii – pierwszą nagrodę otrzymała 1903 r. drugą natomiast w 1911 r. (ur. 7 listopada 1867 w Warszawie, zm. 4 lipca 1934 w Passy).



# Wiosenna krzyżówka



## *Poziomo:*

3. zwierzę budzące się ze snu zimowego
4. fioletowy lub żółty wiosenny kwiat
5. kotki na leszczynie
7. wyrasta spod śniegu na wiosnę

## *Pionowo:*

1. pierwszy miesiąc wiosny
2. jeden z gatunków motyli
5. przylatuje z ciepłych krajów
6. topiona jest na wiosnę
8. to jeden z bardziej popularnych wiosennych kwiatów cebulowycy.



# KOKTAJLOWE FANTAZJE

## Koktajl z mango i banana

### Składniki:

- mango
- banan
- sok wyciśnięty z pomarańczy
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- około 1/3 szklanki mleka
- 1 łyżka syropu klonowego
- trzy kostki lodu



### Sposób przygotowania:

Mango obrać i oddzielić miąższ od pestki. Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować. Gotowe!

## Koktajl z rukolą i jabłkiem

### Składniki:

- pół szklanki soku grejpfrutowego
- garść rukoli
- łyżeczka posiekanych orzechów włoskich
- ½ jabłka pokrojonego w kostkę
- ¼ szklanki mleka kokosowego
- 2 lub 3 kostki lodu



### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera, miksujemy. **Smacznego!**





# PTASIE RADIO



Już niedługo wiosenny spacer umilą nam śpiewy ptaków, które przystąpią do budowania gniazd.

## *Do Polski przylecą wiosną:*

- **BOCIANY** - są już w drodze od lutego, na początku marca pojawi się już pierwszy bocian. Ich wiosenna wędrówka trwa dwa miesiące i jest o miesiąc krótsza niż jesienią.



- **JERZYK** - pojawia się już pod koniec pierwsze dekady maja.



- **ZIĘBA** – samica zięby ukaże się pod koniec marca przy karmnikach. Zimą kręciły się tam niemal wyłącznie samce - samice w tym czasie przebywały nad Morzem Śródziemnym.



- **ŻURAWIE** - kto pojedzie w marcu poza miasto, usłyszy żurawie. Zimowały we Francji lub Hiszpani w parach, gdyż dorosłe ptaki się prawie nie rozstają.

- **MYSZOŁÓW** - najczęściej ptaków przylatuje w kwietniu, ale wiele gatunków wraca do swoich rejonów już w marcu.



# HUMOR



Dżungla. Na gałęzi wiszą dwa leniwce.  
Mija pierwszy dzień i nic się nie zmienia.  
Mija drugi i też nic. Trzeciego dnia to samo.  
Czwartego dnia jeden z leniwców wolno rusza głową. Na to drugi:  
- Roman, aleś ty nerwowo!



Bocian uśmiecha się do żaby:

- Mam ochotę na coś zielonego.

Żaba mu na to:

- No, no...krokodyl ma przechlapane!

Przyszła wiosna do Polski,  
a tu... zima!

## 10 przykazań szkolnego nieroba:

1. Pomóż rodzicom – zrób się sam na ludzi.
2. Łap okazję za włosy, zanim wyłysieje.
3. Kiedy ogarnie cię chęć do pracy, usiądź i poczekaj, aż ci przejdzie.
4. Co masz zrobić dzisiaj, zrób pojutrze, zyskasz dwa dni wolnego.
5. Kiedy myślisz, że wszystko idzie dobrze, to znaczy, że o wszystkim nie wiesz.
6. Zawsze masz wybór – zaraz, teraz albo potem.
7. Hałasuj po cichu.
8. Łap gripę sam, nie czekaj, aż przyjdzie.
9. Kochaj łóżko – poduszce możesz powiedzieć wszystko.
10. Nie przesadzaj – jest dobrze.



## Opieka nad zespołem redakcyjnym, wybór tekstów i korekta:

Joanna Połaszewska-Kuźnik,  
Karolina Golanowska

## Skład zespołu redakcyjnego:

Aleksandra Wójcik, Piotr Kowalski, Maja Lesisz,  
Weronika Cybulska, Weronika Kutrzyk, Oliwia  
Pińkowska, Emilia Kaliska