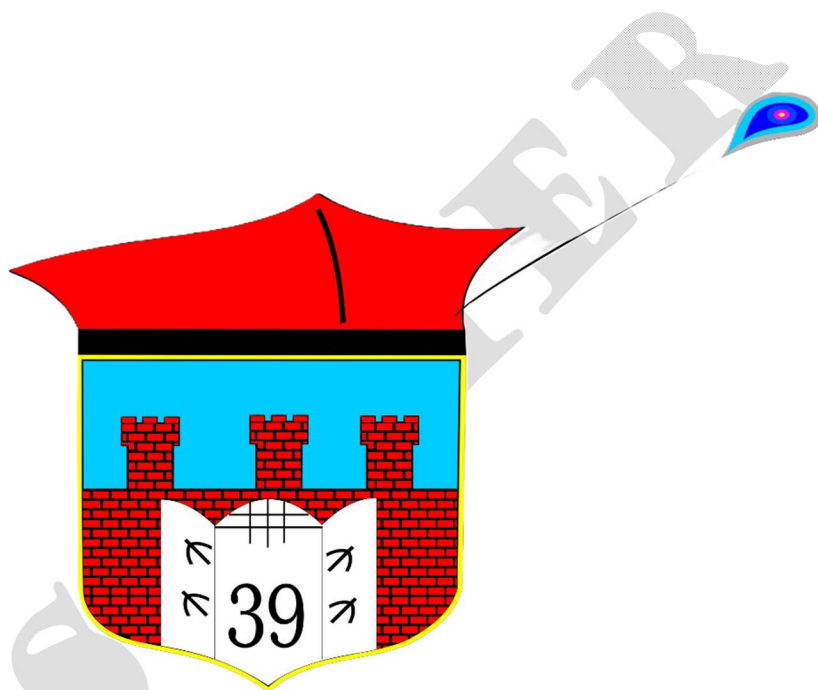


# KOSYNIER

CZASOPISMO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 39 IM. BARTOSZA GŁOWACKIEGO W KRAKOWIE

MAJ/CZERWIEC 2025



W numerze 5:

Co słychać w szkole?

Tradycje krakowskie

Zdrowe odżywianie

Propozycje czytelnicze

Rozrywka i inne ...



## *Od Redakcji*

Drogi Czytelniku,

Przed Tobą piąty numer czasopisma „KOSYNIER”.

Rok szkolny dobiega końca, przed nami wyczekane wakacje. Wierzę, że wszyscy pracowaliśmy na swoje sukcesy, mniejsze lub większe. Odkryliśmy nowe zainteresowania i pasje.

Gdy odbierzesz swoje świadectwo szkolne, zrozumiesz, że to Twój sukces!!!

Życzymy Ci wspaniałych, słonecznych

i pełnych niezapomnianych przygód wakacji!

Ciesz się każdym dniem, wypoczywaj i zbieraj siły na kolejny rok!



Do zobaczenia we wrześniu!

Redakcja



## Co słyszeć w szkole?

### Rodzinny Bieg po Unii Europejskiej

Bieg ten, to wydarzenie, które upamiętnia wstąpienie Polski do Unii Europejskiej. Impreza ma sportowy i rekreacyjny charakter, w którym nie liczy się czas, a wspólne uczestnictwo i dobra zabawa.

Podstawowym założeniem jest udział pary dziecko/rodzic. Każda para, pokonując dystans 500 m, doda swój kilometr i w ten sposób wpłynie na wynik sportowy całej imprezy.



W dniu 20 maja na terenie Szkoły Podstawowej 39 odbyła się kolejna, lokalna edycja tego sympatycznego wydarzenia.

Trasa biegu prowadziła po terenach zielonych naszej szkoły. Zarejestrowało się 111 par - rodzic-dziecko. Wszystkie pary ukończyły swoje bieg, a niektórzy nawet przebiegli dystans wielokrotnie.

Było sporo emocji, doping obserwatorów i innych uczestników dodawał otuchy i siłę biegnącym.

Na wszystkich młodszych uczestników czekały pamiątkowe dyplomy i medale. **Pan Emil, przedstawiciel organizatora wydarzenia - Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego - Kraków Wschód, zaprosił wszystkich uczestników do finałowego biegu, w którym 24 maja 2025r. na Krakowskich Błoniach, spotkali się wszyscy rodinni biegacze.**



# Wolontariat na rzecz Hospicjum św. Łazarza

## "Pola Nadziei"

Jak co roku, nasza szkoła wzięła udział w wolontariacie na rzecz Hospicjum św. Łazarza pn. „Pola Nadziei”. Hasło tegorocznej – XXVIII - edycji to –

**„Wspólna troska, wspólne trwanie”.**

W niedzielę 25 maja 2025 roku dziesięcioro wolontariuszy z klas siódmych, kwestowało podczas plenerowego koncertu Stanisława Soyki w Parku Tysiąclecia w Mistrzejowicach, na rzecz pomocy osobom terminalnie chorym.

Wraz z innymi wolontariuszami i pracownikami Hospicjum zebraliśmy kwotę: 9375zł 21gr i 10 euro. Bezpłatny koncert pn. „Życie nie tylko po to jest by brać” został zorganizowany w ramach Pól Nadziei. Poza muzyczną ucztą, był okazją do wsparcia krakowskiego Hospicjum św. Łazarza.



Dziękujemy wszystkim wolontariuszom oraz opiekunkom projektu, p. Marioli Kubicz i p. Bożenie Paruch, za poświęcenie czasu w niedzielne popołudnie w tak szlachetnym celu.





## Krakowskie tradycje – *Lajkonik krakowski*

„Konik Zwierzyniecki nie chybił z pojawieniem się około Pałacu Biskupiego z biciem godziny siódmej i biegł do wpół do dziewiątej. Tego roku za pozwoleniem konsystorza biegł i po Rynku, aż do ulicy Szewskiej. W turbanie wysokim ze srebrnym haftem w gwiazdy, w sukni żółtej tureckiej, przepasany ładownicą małą, blaszaną, siedząc na koniu, którego czaprak na ziemię spływał, targając jedną ręką za lejce głową konia zbyt małą, bo wielkości dwóch pięści, ozdobioną dzwonkami, a druga ręką wywijając pałąk straszną dla górali i uliczników, biegł otoczony czterema chłopakami niosącymi chorągiewki i poprzedzony wielką cechową włóczków chorągwią. Z tyłu trzymali się jego kroków dwaj starsi z cechu rybaków, jeden trzymał świecę kościelną, a drugi na lasce utwierdzony krzyż, ozdobiony bukietem. Towarzyszyła muzyka prywatna, z okien rzucano pieniądze”.



Powyższy opis Lajkonika z 1986 roku doskonale odzwierciedla obecny wygląd krakowskiego konika zwierzynieckiego, który zgodnie z tradycją naszego miasta biega po ulicach Krakowa. Co roku około godziny trzynastej Lajkonik z impetem wpada na dziedziniec klasztoru ss. Norbertanek na Zwierzyńcu (Salwator), skąd rusza w pochód ulicami miasta.

Przy dźwiękach starodawnych melodii harcuje, odwiedza sklepy, restauracje, hojnie rozdając razy buławą oraz zbierając datki do koszyczka. Około godziny 19-ej dociera do Rynku Głównego, gdzie następuje kulminacja obrzędu – prezydent miasta wręcza Lajkonikowi tradycyjny haracz i oboje wznoszą toast za pomyślność miasta i jego mieszkańców. W tym roku na pochód Lajkonika krakowskiego zapraszamy Was 26 czerwca !!!

Życzymy miłego, rodzinnego spędzenia czasu  
i poznania historii naszych krakowskich tradycji, Redakcja.



## „Po co nam warzywa? –

## elementarz zdrowego odżywiania

Witaminy każdy zna, ale wiecie dlaczego potrzebujemy witamin?

### WITAMINA E

Witamina E to grupa związków określanych mianem tokoferoli. Należy one do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. To znaczy, że są one magazynowane w organizmie (a nie wydalone z moczem czy potem, jak witaminy rozpuszczalne w wodzie), w którym znajdują się głównie w tkance tłuszczowej i w nadnerczach.

#### Na co wpływa witamina E?

Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem, który chroni organizm przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniem komórek, wywoływanym przez wolne rodniki. Przeciwdziała zakrzepom, wpływa na prawidłową wydolność mięśni oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wzroku.

#### Po czym poznamy, że mamy mało witaminy E w organizmie?

- zmęczenie, anemia
- rogowacenie i starzenie się skóry
- uszkodzenie systemu nerwowego
- problemy z zębami i kośćmi
- podatność na infekcje
- zaburzenia neurologiczne
- bolesność i zanik mięśni.



#### Witamina E w pożywieniu?

Najlepszym źródłem witaminy E jest olej słonecznikowy, olej z zarodków psennych, ryby, migdały, orzechy laskowe oraz zarodki nasion zbóż i kiełki.

*Jedz witaminy!!!*



# Poczytajcie...

Propozycja dla uczniów 1-3

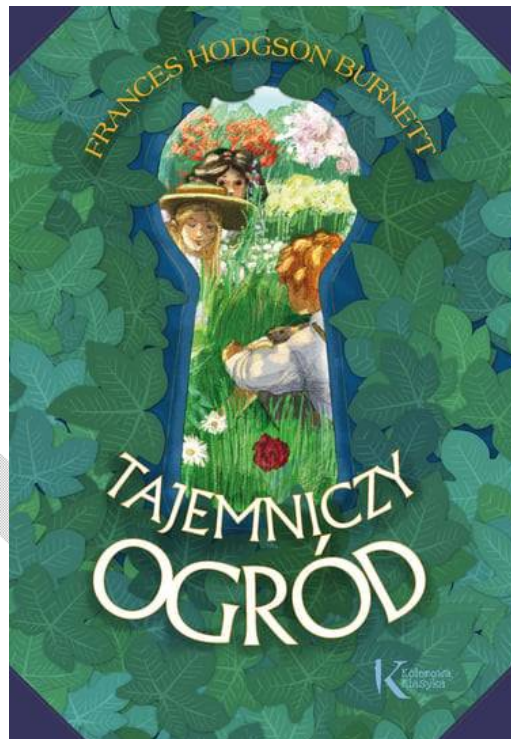
## „Tajemniczy ogród” Frances Hodgson Burnett

To najpiękniejsze kolorowe wydanie tej powieści. Książka zawiera wspaniałe, barwne ilustracje, jej atutem jest duża, ułatwiająca szybkie czytanie czcionka.

Gdy Mary Lennox przyjeżdża z Indii do domu wuja, nie wie o tym, co znajdzie w zamkniętym i opuszczonym ogrodzie.

Razem ze swoim przyjacielem, Dickiem, i jego oswojonymi zwierzętami dzieci spędzają w ogrodzie każdy dzień, starannie strzegąc swojej tajemnicy.

Zaś ogród staje się miejscem prawdziwie magicznym, pełnym niespodzianek i zmieniającym całe ich życie na lepsze...



Propozycja dla uczniów 4-8

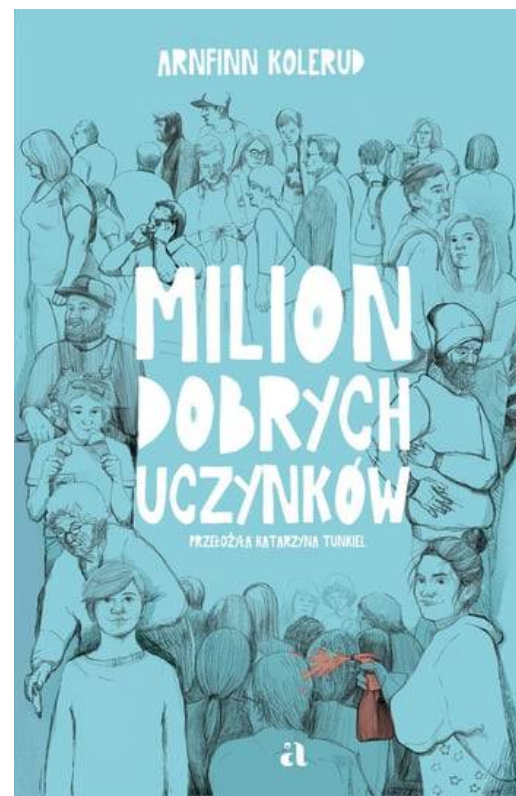
## „Milion dobrych uczynków” Arnfinn Kolerud

Powieść o pieniądzach – bez bałwochwalstwa i bez hipokryzji!

Wielokrotnie nagradzana, zaskakująca i chwilami niepokojąca powieść o znaczeniu bogactwa w naszym życiu.

Trzyma w napięciu do ostatniej strony: czy Frankowi uda się namówić Mamę na jakieś finansowe szaleństwo? Kto zdobędzie pieniądze?

Jeżeli jesteś ciekawy/a, jak potoczyło się życie Franka, gdy jego mama wygrała 24 miliony, to koniecznie przeczytaj tę książkę!



**poleca Redakcja.**



## Krzyżówki i nie tylko ...

Rozwiąż krzyżówkę, litery z cieniowanych pól, czytane od 1 – 7, utworzą hasło.

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Poziomo:

1. Wspomagają funkcjonowanie naszego organizmu.
2. Tam mieszkają pingwiny.
3. Nazwa szkolnego czasopisma.
4. Kolor niebieskozielony.
5. Zainteresowanie, dociekliwość.
6. Anna, żona Stefana Batorego.
7. Prowadzony w laboratorium.

# WAKACJE



Lajkonik krakowski