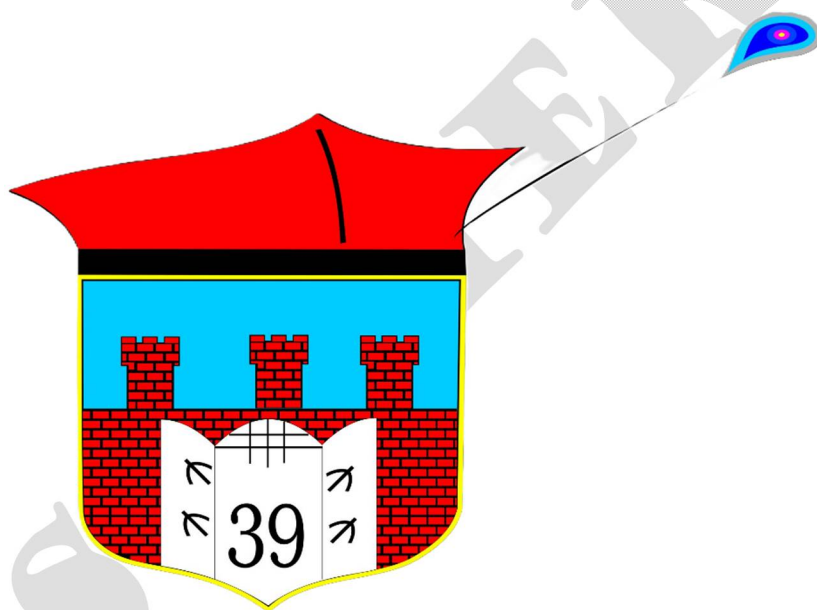


KOSYNIER

CZASOPISMO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 39 IM. BARTOSZA GŁOWACKIEGO W KRAKOWIE

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK 2025



W numerze 1:

Co słyszeć w szkole?

Kącik historyczny

Zdrowe odżywianie

Ciekawostki przyrodnicze

Jesienna checklista

Propozycje czytelnicze

Rozrywka i inne

Od Redakcji

Drogi Czytelniku,

Jesień zawitała na dobre, a wraz z nią - nowy numer naszej szkolnej gazetki!

W tym wydaniu czeka na Ciebie wywiad z wyjątkowym gościem - salamandrą, która zdradzi swoje sekrety z życia w lesie.

Przygotowaliśmy też jesienną checklistę, żeby nic Ci nie umknęło w tym kolorowym sezonie.

Nie zabraknie smacznego przepisu, szkolnych nowinek, a także ciekawostek o makroskładnikach, które dodają nam energii w chłodne dni!

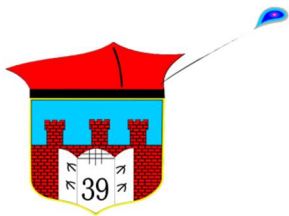
Zaparz herbatę, otul się kocem i zanurz się w lekturze - niech ta jesień będzie pełna wiedzy, uśmiechu i ciepła!

Chcemy towarzyszyć Ci w najbliższych miesiącach i urozmaicić Ci czas, który jeszcze przed nami.

Mamy nadzieję, że znajdziesz w nim coś, co Cię zacieka.



Redakcja



Co słyszać w szkole?

1 września rozpoczęliśmy nowy rok szkolny 2025/2026. Podczas rozpoczęcia, które dzięki dobrej pogodzie, odbyło się na szkolnym placu, Pani Dyrektor mgr Agata Grabowska powitała wszystkich uczniów i rodziców - padły wówczas znamienne słowa: „Rok szkolny 2025/2026 uważam za rozpoczęty” definitywnie zakończyły definitywnie beztrioski czas wakacji.

Inauguracja roku szkolnego była szczególnym wydarzeniem dla uczniów klas pierwszych - miesiąc później, **14 października** miało miejsce ich ślubowanie. Relację z tego wydarzenia znajdziecie na stronie internetowej szkoły.



26 września uczniowie mieli okazję poczuć się przez moment jak dorośli - wszystko dzięki odbywającym się wówczas wyborom Przewodniczącego SU oraz Rzecznika Praw Ucznia.

Po zliczeniu głosów okazało się, że nowym Przewodniczącym SU został **Piotr Czarny**, a Rzecznikiem Praw Ucznia - **Pani Weronika Krokosz**! Czekamy z niecierpliwością na nowe, ciekawe inicjatywy z ich strony, które umilą szkolny czas wszystkim uczniom (i nauczycielom!). Czytelnikom gazetki życzymy zatem dobrych, pełnych radości i ciekawych miesięcy nauki i pracy.



Kącik historyczny - poznaj historię Polski

*“Nie złamię wolnych żadna kłęska, nie strwoży śmiałych żaden trud,
pójdziemy razem do zwycięstwa, gdy ramię w ramię stanie lud”.*

2 października 81 lat temu zakończyło się Powstanie Warszawskie - akcja, w której Polacy byli zgrani i zmotywowani do walki o swoją ojczyznę. W sercach tych, którzy 1 sierpnia w godzinie “W” stanęli do boju, obecny był bunt przeciwko niemieckiemu naciskowi i wielkie marzenie o wolności.

O spokojnym spacerze w dowolnej chwili dnia, o spotkaniu w kawiarni przy dobrej herbacie, czy o wieczornej zabawie tanecznej. To były 63 dni bohaterskiej walki, która dla wielu mogła wydawać się bezsensowna, choćby z uwagi na brak broni u większości walczących. Jednak w polskiej krwi płynęła wiara, zawzięcie i heroizm. Polacy pozostali w jedności i wspólnocie.

64. dnia nie będzie. Koniec... Nie udało się... Wychodzimy z miasta, o które walczyliśmy.



Ślady po kulach na ulicy Długiej 7

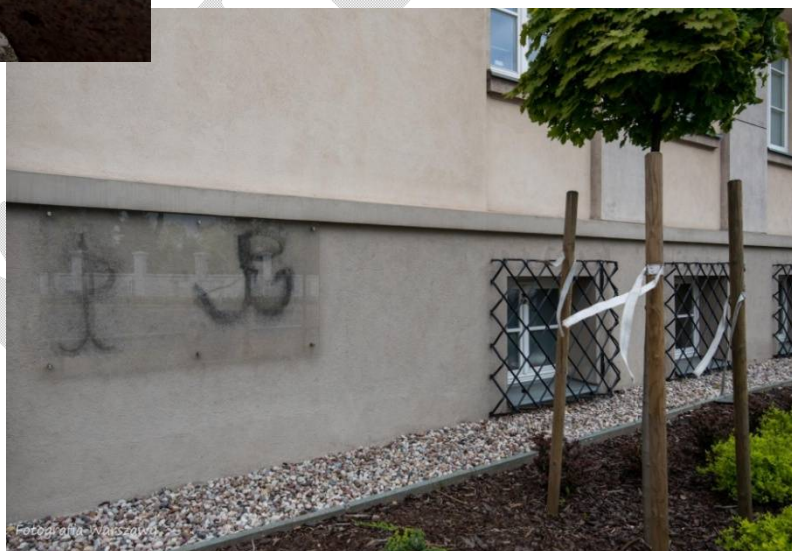
Powstanie zakończyło się kapitulacją, po której wiele żołnierzy i rodzin trafiło do niewoli, a miejsca najbardziej kojarzone z Warszawą - Zamek Królewski, Pałac Saski - zostały doszczętnie zniszczone. Niemcy obalili Kolumnę Zygmunta i uszkodzili Grób Nieznanego Żołnierza. Akt kapitulacji podpisano w Ożarowie. Warszawa była wówczas osamotniona, wyczerpana, wygnana i zdziesiątkowana.

W walkach zginęło ponad 180 tysięcy ludności cywilnej i około 18 tysięcy żołnierzy. Ale pomimo to, popękane serca nadal biły w rytm jednej melodii - melodii miłości i oddania wszystkiego w imię Polski.
Czy żałują?

Bądźcie dumni z naszego Powstania, nie słuchajcie tych, którzy próbują pomniejszyć jego znaczenie - Janusz Brochwicz-Lewiński, ps. Gryf, uczestnik powstania warszawskiego.

My, którzy braliśmy udział w powstaniu, nie dalibyśmy sobie tego odebrać - Anna Poraj Poleska Galarda ps. Piorun

Ciekawostka: do dnia dzisiejszego w niektórych kamienicach warszawskich można znaleźć ślady krwi (budynek przy ulicy Oleandrów, budynek ZNP, willa Pniewskiego przy alei Na Skarpie 27), ślady po ostrzeliwaniu budynków (Aleje Ujazdowskie 16, ulica Jagiellońska 47, Krasińskiego 29, ulica Sprzeczna 6), napisy na murach (ulica Bracka 5, ulica Kielecka 30), ale także Znak Polski Walczącej (ulica Filtrowa 57).



Znak Polski Walczącej - ulica Filtrowa

Jeśli znajdziecie się kiedyś w Warszawie, koniecznie zahaczcie o Park Powstańców Warszawy na Woli – stoi w nim niezliczona ilość słupów z imionami i nazwiskami osób, które poległy w powstaniu. Wizyta tam to możliwość uczczenia pamięci wszystkich, którzy poświęcili się do końca w imię wolnej Polski. Może nadchodzące Święto Odzyskania Niepodległości będzie do tego okazją?



Elementarz zdrowego odżywiania

Makroskładniki

Czy zastanawialiście się kiedyś, po co właściwie jemy? Jasne, żeby nie burczało w brzuchu! Ale jedzenie to coś więcej – to paliwo, budulec i lekarstwo w jednym. W naszym organizmie ważną rolę grają trzy drużyny: **białka, węglowodany i tłuszcze**.

Każda z nich ma swoje SUPERMOCE !



Białko – mistrz budowania

Białko to takie klocki LEGO dla naszego ciała – z nich zbudowane są mięśnie, skóra, włosy, a nawet paznokcie. Pomaga też goić rany i naprawiać „uszkodzenia” w organizmie.

Białko roślinne – znajdziecie je w fasoli, grochu, soczewicy, kaszach, orzechach czy pestkach. Nie zawiera wszystkich aminokwasów, ale świetnie uzupełnia dietę, szczególnie u wegetarian i wegan.

Białko zwierzęce – to pełnowartościowe, bo ma wszystkie potrzebne składniki. Jest w mięsie, rybach, jajach i nabiale.

Węglowodany – turbo doładowanie

To nasza główna energia do biegania, skakania i myślenia! Z węglowodanów powstaje glukoza – czyli „paliwo” dla mięśni i mózgu.

Węglowodany proste – dają szybki zastrzyk energii (np. owoce, słodczyce, miód). Ale uwaga – jak iskra w ognisku, szybko gasną i znów jesteśmy głodni!

Węglowodany złożone – działają jak długodystansowiec. Powoli uwalniają energię, dzięki czemu mamy siłę na dłużej. Są w pełnoziarnistym pieczywie, makaronach, ryżu, kaszach, warzywach i strąkach.



Tłuszcze – zapasy i ochrona

Tłuszcze to takie akumulatory – przechowują energię na „czarną godzinę”. Chronią przed zimą, pomagają działać mózgowi i nerwom, a także przenoszą witaminy (A, D, E, K).

Tłuszcze nienasycone – „dobre tłuszcze”, znajdziemy je w rybach, olejach roślinnych, orzechach czy awokado.

Tłuszcze nasycone – trzeba z nimi uważać! Są w tłustym mięsie, maśle, smalcu, oleju kokosowym i palmowym.

Aby mieć energię do zabawy, nauki i sportu, warto pamiętać o wszystkich makroskładnikach.

Jedz mądrze, mieszaj kolory na talerzu i pamiętaj - zdrowe jedzenie to nie kara tylko SUPERMOC dla Twojego ciała!



**Makroskładniki to super drużyna —
z nimi zdrowie się zaczyna!**



Przepis na jesienną herbatkę rozgrzewającą:

Składniki: czerwona lub czarna herbata, garść malin, sok malinowy, laski cynamonu, goździki, plasterki świeżego imbiru, pomarańcza.

Zaparz czerwoną lub czarną herbatę, dolej łyżkę soku malinowego, wrzuć garść świeżych malin, małą laskę cynamonu i kilka goździków i imbir. W gorącej herbacie zanurz gruby plaster pomarańczowy przekrojony na pół. Odczekaj około 3 minut, żeby wszystkie składniki oddały swój aromat.

SMACZNEGO !!!



Ciekawostki przyrodnicze ...

Rozmowa na gorąco z „Żyjącą w ogniu”

Redaktor Tymek:

- Tak, to ten dzień, na który wszyscy czekaliśmy. Gościem naszej rozmowy będzie *Salamandra Salamandra*, dla znajomych Plamka, czyli salamandra plamista, największy płaz ogoniasty żyjący w Polsce! Witamy serdecznie!

Salamandra Plamista:

- Oj, tam, od razu te wypominki dotyczące figury, Panie redaktorze! Tak, to prawda, posiadam walcowate, krępe ciało sięgające 20 centymetrów, choć mój wuj Pedro z południa Włoch mierzył aż 32! Do tego ten tępo zakończony i krótszy od ciała ogon. No i te krótkie, krótkopalczaste nóżki bez błon pławnych!

Cóż, wyróżniam się nienachalną urodą. Traszki naśmiewają się, że mam dużą, płaską i szeroką głowę oraz wyłupiaste oczy, a widział Pan ich grzebień?

RT: - Ja spoglądam na Panią z zachwytem. Czy mogłaby Pani opowiedzieć o sposobach na tak gładką cerę? I te jaskrawe kolory, nie można od nich oderwać wzroku!



SP: - Cóż, takie geny. Rzeczywiście mam wilgotną i błyszczącą skórę, co podkreśla zawsze modna czerń z kontrastującymi żółtymi lub pomarańczowymi plamami bądź pasami. Choć w sekrecie Panu powiem, że spód ciała pokrywa cieńsza skóra i jest szaroczarna. To ubarwienie odgrywa bardzo ważną rolę: pomaga ukryć się w runie leśnym i jest ostrzeżeniem dla potencjalnych rzezimieszków o obecności substancji trujących w mojej skórze. Pan rozumie,

czasami takie niepewne, zagrożenie na każdym kroku, a ja strachliwa.

RT: - Uspakajam, Pani gatunek jest pod ochroną. Może się Pani u nas czuć bezpiecznie.

SP: - Owszem, w Polsce od 1952 roku podlegam ochronie, ale tylko częściowej. Na światowej czerwonej liście IUCN posiadam status LC (gatunek najmniejszej troski – przyp. red.), a na Czerwonej Liście Kręgowców Polski – moja rodzina jako gatunek jest bliska zagrożenia! Babcia Leokadia z Gór Kaczawskich zawsze powtarzała, bym była ostrożna, szczególnie, że jestem samotniczką.

RT: - O tak, proszę opowiedzieć nam o swojej codzienności.

SP: - Cóż, nie mogę powiedzieć, że czytam Szyborską, słucham Vivaldiego, biegam maratony i piję latte na sojowym. Prawda jest taka, że prowadzę samotny tryb życia, lubię wilgoć i zarywam noce. Dni spędzam pod kłodami, w norach, rozpadlinach i wykrotach. Lubię położyć się na mchu, potrafię też wykopać 40 cm tunel,

by znaleźć sobie wygodny kącik. Na łowy wychodzę po zmroku lub w ciepłe pochmurne i deszczowe dni. Właściwie to nie znoszę upałów, robię się osowiała i apatyczna. Przesypiam zimę.

RT: - A jakie są Pani upodobania kulinarne?

SP: - Nie jestem wymagająca. Poluję głównie na skąposzczety. Tak, tak... lubię robale, proszę się nie krzywić! Nie pogardzę też nagimi ślimakami. W czasie polowania jestem dość niezgrabna, dlatego rzadko udaje mi się przegryźć owada czy pajęczaka. Za to mam imponującą szczękę z dwoma rzędami drobnych zębów. Bez pożywienia mogę wytrzymać kilka tygodni. Szkoda, że nie przekłada się to na zgrabną sylwetkę...

RT: - Przepraszam za niewygodne pytanie, ale dla kogo jest Pani przysmakiem?

SP: - Cóż, wystrzegam się łososiowatych i raków. Na szczęście mam silny jad oraz odstraszające ubarwienie. Choć zaskoczona przez drapieżnika nie ratowałabym się ucieczką, raczej zamarłabym w bezruchu. Taki los spotkał w Portugalii moją kuzynkę, Beatriz. Była kolacją dla borsuka. Straszna tragedia! Zaś mój stryjeczny brat z Francji, Louise, zginął w czasie wędrówki po stromym brzegu zbiornika wodnego, gdyż nie mógł się wydostać. Słabo pływamy, taka nasza wada... Musimy też uważać na zanieczyszczone wody i odłowy.

RT: - Rozumiem, jednak skupiłbym się na pozytywnym aspekcie tej wypowiedzi. Ma Pani dużą rodzinę...

SP: - Tak, zamieszkujemy leśne tereny prawie całej Europy, od Półwyspu Iberyjskiego przez Francję, Holandię, Belgię, Niemcy, Szwajcarię, Włochy, Czechy. Uff, brakuje mi tchu... Słowenię, Chorwację, Węgry, aż po Turcję. Wybieramy miejsca, w których występuje woda, zamieszkujemy lasy liściaste, mieszane, rzadziej iglaste. Dobrze też nam w dolinach ze strumieniami, na pastwiskach i łąkach. Bytujemy także w otoczeniu roślinności śródziemnomorskiej. Szczególnie lubimy lasy bukowe i okolice podgórskie. Jest nas trochę. Znajdujemy się nawet w logo Gorczańskiego Parku Narodowego!

RT: - To prawda. Bardzo duża rodzina. Jak udało się Wam zaludnić, przepraszam, zasalamandrzyć tak duży teren?

SP: - Cóż, nie wiem, czy damom wypada poruszać ten temat. Ale czego się nie robi dla naszych czytelników! Nasze gody są uzależnione od warunków klimatycznych, odbywają się od kwietnia aż do jesieni. Panowie nawet toczą pojedynki o moje względy. Ach, romantyczny to czas! Parzenie odbywa się na lądzie lub w płytkiej wodzie. Wydzielane przez samca spermatofory samice zbierają swoimi wargami kloakalnymi. Jaja są zapładniane w jajowodach, a poród odbywa się po trwającej co najmniej pięć miesięcy ciąży, zazwyczaj wiosną. Tak ja wraz z rodzeństwem (było nas 40!) przyszłam na świat, w potoku, w Tatrach jako dobrze rozwinięta larwa. Potem uczyłam się polowania na małe skorupiaki i larwy muchówek. Miałam taki apetyt, że czasami porywałam się na większe od siebie zwierzęta wodne! Rodzice byli tacy dumni. Po trzech miesiącach nastąpiło przeobrażenie i osiągnęłam dorosłą, znaną wam już postać. Tylko plamkowanie i wielkość troszkę się zmieniły. Teraz, gdy mam już cztery lata, chciałabym zostać mamą...

RT: - Tego życzymy Pani z całego serca. Cieszę się, że udało nam się porozmawiać, choć pora wczesnopopołudniowa. Bardzo dziękuję za to spotkanie.

SP: - Cała przyjemność po mojej stronie. Pamiętajcie czytelnicy drogie, dbajcie o nas. Trzymajcie się zasady: Oczka patrzą, rączki nie dotykają! Wtedy wszyscy będziemy miło wspominać wspólne spotkania. Może nawet zapozujemy Wam do zdjęć? Do zobaczenia na szlaku!



Rozmowę spisał Tymek Kolegowicz



Jesienna checklista – zadania na pochmurne i długie wieczory

Jesienne dni - zwłaszcza te ubogie w słońce i dobrą pogodę, sprzyjają lenistwu i nudzie. Mamy dla Ciebie propozycję, która może to zmienić.

Przed Tobą piętnaście propozycji aktywności, dzięki którym czas deszczowy, pochmurny i chłodny może przemienić się w radosny i pełen wrażeń, a przede wszystkim wspólnej zabawy. Zaproś do niej swoich bliskich i podziel się relacją z wykonywania wyzwań podczas lekcji wychowawczej. Do dzieła!

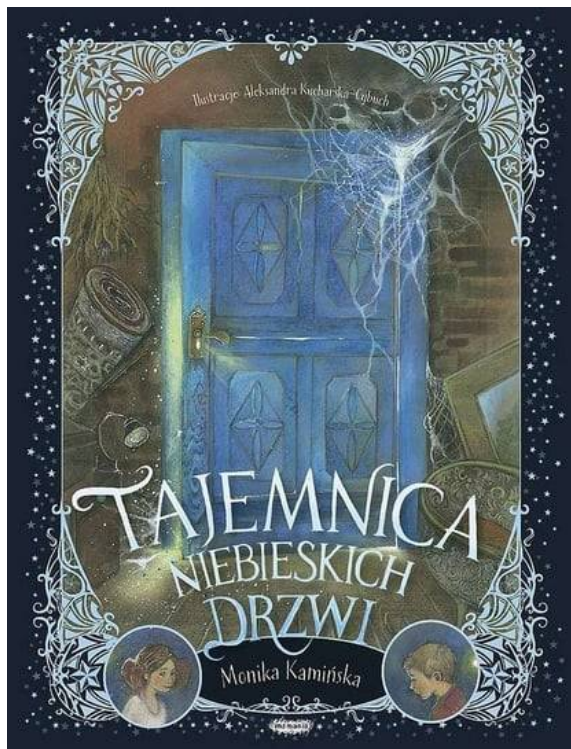
- 1. Przygotuj własną świeczkę zapachową - umili Ci długie jesienne wieczory!**
- 2. Zrób maraton filmowy Twojej ulubionej serii do oglądania!**
- 3. Podgrzybki, maślaki... wybierz się na grzyby! Koniecznie z „Atlasem grzybów”!**
- 4. Przed nami duże patriotyczne święto 11 listopada - naucz się jednej pieśni patriotycznej!**
- 5. Przygotuj najlepszą jesienną herbatkę!**
- 6. Uwiecznij jesienny krajobraz - nie bój się fantazjowania!**
- 7. Odwiedź farmę dyni!**
- 8. Jesienne porządki? Czemu nie? Odmień swoją szafę z ubraniami!**
- 9. Upiecz coś marchewkowego!**
- 10. Zasadź coś - wiosną będzie na Ciebie czekać miła niespodzianka!**
- 11. Przeczytaj trochę tej książki, która już od jakiegoś czasu czeka na Ciebie!**
- 12. Akcja szarlotka! Do dzieła!**
- 13. Zrób sobie długi spacer, podczas którego zbierzesz trochę jesiennych darów!**
- 14. „Maraton gier planszowych”. Czy to nie brzmi wspaniale?**
- 15. Czas na dynię! zrób z nią co tylko chcesz - bądź kreatywny!**



Poczytajcie...

Propozycja dla uczniów 1-3

„Tajemnica niebieskich drzwi” – Monika Kamińska



Bohaterowie książki, Tola i Janek dowiadują się, że gwiazdy mieszkające za niebieskimi drzwiami, mogą spełnić ich każde życzenie, skrzętnie z tego korzystają. Przy drugim życzeniu sprawy się komplikują. Nie zdradzając niesamowitych przygód Toli i Janka, zapewniam, że opowieść kończy się happy endem.

Propozycja dla uczniów 4-8

„Przygoda w Greenglass House” – Kate Milford

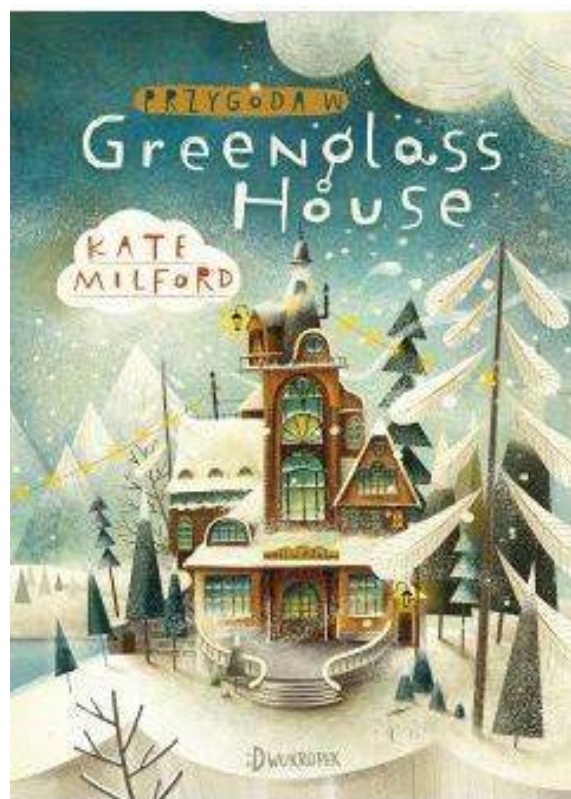
W zajeździe Greenglass House nic się nie dzieje, bo nadeszła zima. O tej porze roku nawet przemytnicy nie pojawiają się w hotelowych progach. Dlatego dwunastoletni Milo, syn gospodarzy, planuje spędzić ferie na cudownym nicnierobieniu.

Ale już pierwszej nocy niespodziewanie dzwoni hotelowy dzwonek, potem kolejny i kolejny. Wkrótce w hotelu roi się od dziwnych gości, pozornie ze sobą nie związanych, a historia każdego z nich, w jakiś tajemniczy sposób łączy się z zajazdem. Kiedy zaczynają ginąć przedmioty, a nastroje eskalują, Milo i Meddy, córka kucharza, muszą odszyfrować wskazówki i rozwikłać sieć pogłębiających się tajemnic, aby odkryć prawdę o Greenglass House i o nich samych.

Tom I „Przygoda w Greenglass House”

Tom II „Duchy Greenglass House”

Tom III „Bluecrowne. Opowieść o Greenglass House”



Krzyżówki i nie tylko ...

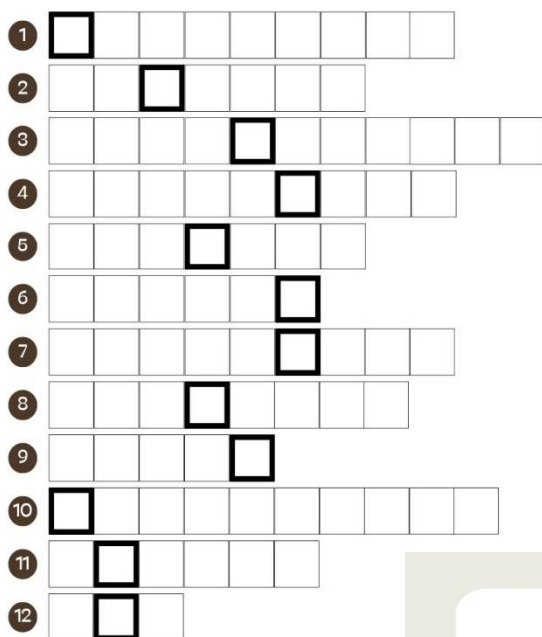
Na koniec zapraszamy Cię, Czytelniku, do małej aktywności - przed Tobą jesienna krzyżówka.



JESIENNA KRZYŻÓWKA



Pogrubione pola utworzą rozwiązanie



JESIENNA KRZYŻÓWKA

- 1 Inaczej larwa motyla, bywa owłosiona.
- 2 Przydaje się podczas deszczu.
- 3 Drugi miesiąc nauki w szkole.
- 4 Daje ciepło w pokoju w chłodne wieczory, płynie w nim woda.
- 5 Najlepiej smakuje z cytryną i miodem, jesienią ogrzewa nas od środka.
- 6 Jesienny owoc, ma różne odmiany.
- 7 Z jej owoców można tworzyć korale.
- 8 Zakładasz je na stopy gdy robi się chłodno.
- 9 Jesienne warzywo, idealne na zupę.
- 10 To zwierzę jesienią układa się do snu.
- 11 Jesienią zmieniamy czas z letniego na...
- 12 Kolczasty i najbardziej aktywny nocą.



