

W tym numerze:

- ❖ Witamy wiosnę
- ❖ Jak obronić się przed alergią?
- ❖ Rowerzyści ponownie na drogach
- ❖ Konstytucja 3 maja
- ❖ Stranger Things
- ❖ Wielkanoc
- ❖ Co warto zobaczyć w Dubaju?
- ❖ 10 ciekawostek o Polsce, które Cię zaskoczą
- ❖ Co warto zobaczyć w Londynie?
- ❖ Jak przygotować się do remontu swojego pokoju?
- ❖ Najlepsze książki na nudne wieczory
- ❖ Sklep „Zara”
- ❖ Pomysły na ozdoby do pokoju nastolatka
- ❖ Moja Mała Ojczyzna
- ❖ Jakie kwiaty kwitną wiosną?
- ❖ Kwieciste ubrania
- ❖ Czy warto zdrowo się odżywiać?
- ❖ Wiosenne ptaszki
- ❖ Zdrowe przekąski- orzechy
- ❖ Wiosenne rękodzieła
- ❖ Case na wiosnę



Powitanie wiosny!

Zawitała do nas nowa pora roku – wiosna. W naszych szafach pojawiły się już wiosenne ubrania. Teraz mamy nadzieję, że każdy dzień będzie pełen słońca i radości.



Zapraszamy wszystkich do wspólnego czytania!

Wielkanoc!

Wielkanoc w 2018 roku obchodzona jest 1 kwietnia. 31.03 w sobotę idziemy do kościoła, aby poświęcić pokarmy, a potem spożyć je wraz z rodziną. Siedem podstawowych pokarmów w koszyku wielkanocnym to: chleb, jajko, sól, wędlina, ser, chrzan i ciasto.



Koszyk zazwyczaj przystrajamy różnymi ozdobami, żeby ładnie się prezentował.

Wielkanoc, jest najstarszym i najważniejszym świętem chrześcijański upamiętniającym śmierć krzyżową i Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Jest świętem ruchomym, co roku przypada w inny dzień marca lub kwietnia. Ustalono, że obchodzić ją będziemy w pierwszą niedzielę po wiosennej pełni księżyca.

Na to święto dzieci lubią malować i ozdabiać jajka,



zwane pisankami. Pisanki mają różnobarwne desenie. Jako narzędzi do pisania używano szpilek, igieł, kozików, szydeł, słomek i drewnienek.

Konstytucja 3 maja

3 maja będziemy obchodzić uroczystość uchwalenia Konstytucji. Ten dzień jest wolny od pracy i szkoły. Konstytucja 3 maja została ustanowiona ustawą rządową przyjętą tego dnia przez sejm.

Została zaprojektowana w celu zlikwidowania obecnych od dawna wad opartego na wolnej

elekcji i demokracji

szlacheckiego systemu politycznego Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Konstytucja zmieniła ustrój państwa na monarchię dziedziczną, ograniczyła znacząco demokrację szlachecką, odbierając prawo głosu i decyzji w sprawach państwa szlachcie nieposiadającej ziemi, wprowadziła polityczne zrównanie mieszczan i szlachty oraz stawiała chłopów pod ochroną państwa, w ten sposób łagodząc najgorsze nadużycia pańszczyzny. Konstytucja formalnie zniosła praktycznie nieużywane od 27 lat liberum veto.



Magdalena Urbańska kl. 6a

Moja Mała Ojczyzna

Uczniowie klas 4-7 szkoły Podstawowej nr 1 w Bukownie mieli możliwość zwiedzenia Kopalni Wiedzy o Cynku przy ZGH „Bolesław” w Bukownie.



Na początku zwiedzania powitał nas Pan przewodnik,

który opowiedział nam o maszynach stojących na zewnątrz muzeum. Następnie przedstawił nam bardzo ciekawy napis widniejący na ścianie muzeum, opisujący go: „Kopalnia Wiedzy jest to interaktywna

przestrzeń edukacyjna poświęcona historii i tradycji górnictwa rud cynku i ołowiu w naszym regionie. W Kopalni Wiedzy odkrywamy w sposób kreatywny wiedzę bazującą na doświadczeniach wielu pokoleń górników, hutników, inżynierów i naukowców. To właśnie tym ludziom i ich twórczej pasji zawdzięczamy pozostawione nam w spadku całe dziedzictwo górnictwa, a w szczególności ZGH „Bolesław w Bukownie”. Ten tekst wyjaśnia nam, co możemy obejrzeć w tym muzeum.



Wycieczka ta w sposób nowoczesny i bardzo ciekawy przedstawiła nam całe bogactwo naszego regionu i ogromny potencjał ludzi i ich trudną i niebezpieczną pracę.

Polecamy do zwiedzenia wszystkim, którzy chcieliby poznać historię i czasy współczesne naszej kopalni i huty.

Red.

10 ciekawostek o Polsce, które Cię zaskoczą

1. Warszawa po angielsku to Warsaw, czyli w dosłownym tłumaczeniu "widziła wojnę". To określenie jest o tyle trafne, że po upadku powstania warszawskiego i dalszych działaniach wojennych 85 proc. budynków stolicy legło w gruzach.
2. Radom leży w województwie mazowieckim. Okazuje się, że to niewielkie polskie miasto ma powierzchnię większą niż stolica Francji, mimo że na jego terenie mieszka 10 razy mniej ludzi. Powierzchnia Radomia to 111,8 km², natomiast Paryża 105,4 km².
3. Według rankingu, jaki opracowała Europejska Agencja Ochrony Środowiska, 6 na 10 najbardziej zanieczyszczonych miast znajduje się w Polsce. W "brudnej" dziesiątce znalazły się: Kraków, Nowy Sącz, Gliwice, Zabrze, Sosnowiec i Katowice.
4. Według niektórych naukowców półwysep Helski może zniknąć. W ciągu od kilkudziesięciu do kilkuset lat połączy się z resztą kraju.
5. Argentyna to jedyny kraj na świecie, w którym co roku, 8 czerwca obchodzony jest Dzień Polaka. "Día del Colono Polaco", czyli Dzień Polskiego Osadnika został ustanowiony w 1995 roku. Jest to święto narodowe, które upamiętnia przybycie pierwszych Polaków do Argentyny. Wydarzenie to datuje się na początek czerwca 1897 roku.



Julia Kajda kl. 6a

Jak przygotować się do remontu w swoim pokoju

Wiosna... wiąże się z tym wiosenne porządki! Czasem nasi rodzice i my decydujemy się na zmianę otoczenia i remont. Jeżeli ustaliliśmy na sto procent, że remont się odbędzie musimy się do niego przygotować. Zapakować nasze rzeczy i drobiazgi, wynieść stare meble i zdjąć ramki ze zdjęciami lub plakaty ze ścian. Na pewno nikomu nie chce się pakować wszystkich naszych rzeczy do pudeł. Najlepiej pakować szpargały tematycznie, czyli w jedno pudełko schować książki, w drugie pamiątki, a w trzecie ozdoby do pokoju. Na koniec podpiszcie wszystkie pudełka tak, abyście wiedzieli gdzie co się znajduje i mogli odnaleźć to, co potrzebne. Wasze najpotrzebniejsze rzeczy (takie jak książki do szkoły, ubrania, ładowarki itp.) miejcie gdzieś na wierzchu. Lepiej, aby remont odbywał się w dni wolne takie jak dłuższe weekendy czy święta. Jeżeli macie ograniczony fundusz na meble i dodatki możecie wykonać je sami lub samodzielnie przerobić w łatwy sposób. Meble, które nadają się do użytku lub są niezniszczone możemy przemalować na inny kolor lub ozdobić dekoracjami. Będą wyglądały fantastycznie i nikt nie dowie się, że są to stare meble. Dodatki również możemy przerobić albo kupić tanie i szarobure, a później je ozdobić. Wyjdzie taniej i myślę, że będą wyglądać lepiej niż te sklepowe. Jeżeli wasze stare meble nie nadają się już do ponownego użytku trzeba i należy kupić nowe. Pamiętajmy, aby wszystkie meble były w jednakowym kolorze, ponieważ w innym wypadku w pokoju zapanuje chaos. Oczywiście nie możemy zapomnieć o ścianach. Jeśli posiadacie ściany w kolorze, który wam się niespecjalnie podoba, kupcie farbę w ulubionym kolorze. Kolor farby musi pasować do koloru mebli! Jeśli macie ściany w ładnych kolorach, pomalujcie je jeszcze dwiema warstwami tego samego koloru, aby odświeżyć kolor. Gdy pomalujecie już ściany i wstawicie meble do pokoju czeka was rozpakowywanie. Kiedy się wprowadzamy najlepiej od razu poukładać rzeczy tematycznie tak, aby nie panował tam bałagan i wszystko było lepiej znaleźć, wtedy nie będziecie musieli się martwić o to, że czeka was jeszcze sprzątanie. Mam nadzieję że pomogłam niektórym osobom uporać się z przeprowadzką do nowego, czystego i świeżego pokoju.



Julia Zarębczan kl. 6a

Wiosenne rękodzieła



Wiosna to czas dużych zmian. Warto zrobić sobie jakieś małe ozdoby. Mogą być one z papieru, plasteliny i bibuły. Można poczuć się wtedy jak mały artysta. W swoim projekcie warto zwrócić uwagę na detale. Będzie dobrze, gdy praca będzie estetyczna, ładna



i zadbana. Można stworzyć małe albo duże rzeczy. Pomysły na nie można wymyślić samemu lub wziąć z sieci.



Takie prace, choć wydają się trudne, w rzeczywistości są proste do wykonania. Trzeba mieć tylko chęci i tyle.

Gabrysia Krel kl. 6a

Kwieciste ubrania

Zbliża się wiosna, a to czas na nowe inspiracje. Warto odświeżyć nieco swoją garderobę i wybrać się na zakupy. Wiosną kwitą różne kwiaty. Warto zainwestować w odzież pełną kwiatów i motylów. Niech ubrania staną się bardziej kolorowe.



Gabrysia Krel kl. 6a

Najlepsze książki na nudne wieczory

Każdemu zdarza się mieć nudne wieczory. Znam na to sposób! Warto kupić lub wypożyczyć jakąś książkę, która nas zacieka. Mam tutaj parę pomysłów:

1. „15 dni bez głowy”
2. „Anatomia obcości”
3. „FanGirl”
4. „Rywalki”

Te książki to propozycje dla młodzieży.

Opowiadają o problemach nastolatków które na pewno zdarzają się i wam! Koniecznie przeczytajcie wszystkie! Najbardziej polecam „15 dni bez głowy” i „Anatomia Obcości”

Julia Zarębczan kl. 6a



Stranger Things

Oficjalny opis „**Stranger Things**” mówi, że to serial opowiadający o tajemniczym zniknięciu chłopca



w małym amerykańskim miasteczku w latach osiemdziesiątych: nijak nie oddaje tego, czym produkcja braci Duffer

rzeczywiście jest. Zaginienie 12-letniego Willa (Noah Schnapp) daje początek trzem równolegle toczącym się historiom. Z jednej strony oglądamy perypetie jego przyjaciół, którzy poznają tajemniczą dziewczynkę o dziwnym, przerażającym imieniu Eleven (Millie Bobby Brown). Z drugiej mamy dorosły wątek z matką Willa Joyce (Winona Ryder), która z pomocą nie do końca typowego stróża prawa (David Harbour) poszukuje chłopca i odkrywa przy okazji świat, o jakim nikomu się nie śniło, a do tego dochodzi jeszcze para nastolatków, Nancy (Natalia Dyer) i Jonathan (Charlie Heaton), którzy w pewnym momencie zaczynają prowadzić w serialu własne śledztwo.

Na podstawie internetu Julia Kajda kl. 6a

Co warto zobaczyć w Dubaju?

1. Fontanny
2. Burdż Chalifa
3. The Dubai Mall
4. Burj Al Arab
5. Park Wodny Aquaventure
6. Dolphin Bay



Julia Kajda kl. 6a

Co warto zobaczyć w Londynie? Top 3

1. **London eye** (Londyńskie oko) – koło obserwacyjne (diabelski młyn) znajdujące się w dzielnicy Lambeth w Londynie, na południowym brzegu Tamizy, między mostami Westminster i Hungerford. Zostało ono zaprojektowane przez Davida Marksa, Julię Barfield, Malcolma Cooka, Marka Sparrowhawkę, Stevena Chiltona i Nica Baileyę. Koło ma wysokość 135 metrów, a jego pełny obrót trwa około 30 minut. Na kole znajdują się 32 klimatyzowane kapsuły pasażerskie. Niewielka prędkość liniowa tych kabin (ok. 0,8 km/h) pozwala na zabieranie i wysadzenie pasażerów bez zatrzymywania koła.



2. **Big Ben** – nazwa zwyczajowa wieży zegarowej Elizabeth Tower w Londynie w Wielkiej Brytanii. Nazwa początkowo odnosiła się do dzwonu ze St. Stephen's zwanej również *The Clock Tower*. Obecnie nazwa Big Ben odnosi się często zarówno do dzwonu, jak i zegara oraz samej wieży. 12 września 2012 roku wieża została oficjalnie nazwana **Elizabeth Tower**.



Tower

3. **Tower of London** oficjalna nazwa to *Her Majesty's Royal Palace and Fortress, The Tower of London*, czyli *Pałac i Twierdza Jej Królewskiej Mości* – budowla obronna. Wzniesiona została w 1078 roku. Symbolem kruki. Popularna legenda głosi, że dopóki wieżach Tower kruki, tak długo będzie brytyjskie. London to popularna atrakcja turystyczna Londynu, położona nad północnym brzegiem Tamizy, otoczona kilkoma rzędami murów i dawnym korytem fosi, w którym obecnie rośnie trawa. Wysokość budowli sięga 30 metrów, a grubość murów wynosi 3,6 metra.



Tower są
legenda
na
będą żyły
trwać
imperium
Tower of

Na podstawie Internetu: Julia Kajda kl. 6a

Dzwoni telefon odbiera pies i mówi:

> HAU.

Osoba po drugiej stronie słuchawki mówi:

> Proszę mówić wyraźniej.

A pies na to:

> H jak Halina, A jak Andrzej, U jak Urszula HAU

Jan Gut kl. 5b

Co warto jeść

Orzechy nerkowce

Wartość energetyczna – 500 kcal

Tłuszcz – 44g

Białko – 18g

Węglowodany – 30g

Orzechy nerkowca są bogate w magnez, fosfor, cynk i żelazo, a także w witaminy A, D i E. Działają antynowotworowo. Zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe.



Orzechy włoskie

Wartość energiczna – 645 kcal

Tłuszcz – 60 g

Białko – 16 g

Węglowodany – 18 g

Są wysokokaloryczne. Zawierają kwas elagowy, który podnosi odporność i chroni przed nowotworami. Ze względu na zawartość kwasu foliowego są zalecane kobietom w ciąży, a ze

względu na wysoką zawartość fosforu są dobre dla uczniów wspomagają pracy mózgu.



Migdał

Wartość energiczna -570 kcal

Tłuszcz – 52 g

Białko – 20 g

Węglowodany – 20 g

Zawierają najwięcej witamin B6, witaminy E i błonnika. Są bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które mają właściwość przeciwzakrzepowe.



Orzechy Laskowe

Wartość kaloryczna – 630 kcal

Tłuszcz – 61 g

Białko – 15 g

Węglowodany – 17 g

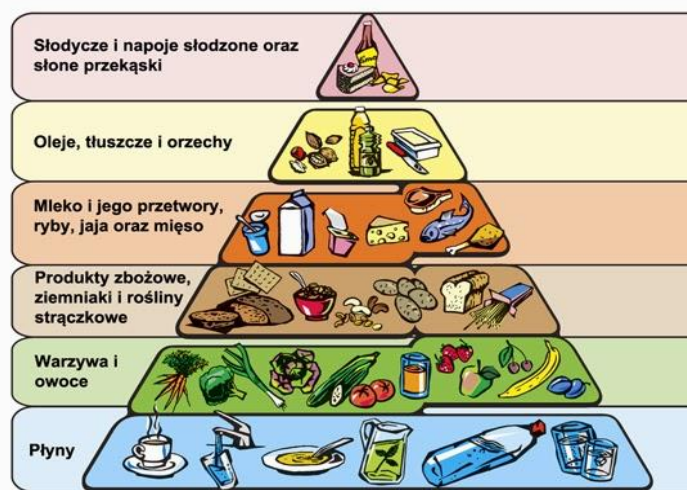
Zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe. Są bogate w argininę – aminokwasy, które przekształcają się w tlenek azotu, który zwiększa światło naczyń krwionośnych, dzięki czemu obniża ciśnienie krwi i chroni przed zawałem.



Czy warto zdrowo się odżywiać?

Każdy postępuje tak, jak uważa. Wszyscy robią wedle uznania. Każdy jednak wie, że słodczyce i chrupki są niezdrowe. W diecie i zdrowym odżywianiu ważne są owoce i warzywa. Codziennie trzeba jeść przynajmniej 5 porcji witamin. W różnych formach.

W diecie ważne są także różne zboża. Pomocna w określeniu czy coś jest zdrowe czy nie jest piramida żywnościowa.



W zdrowym odżywianiu ważna jest też aktywność fizyczna. Warto jeździć na rowerze, biegać, pływać lub robić inne rzeczy.



Gabriela Krel kl. 6a

Na podstawie „Faktu”: Justyna Piasta kl. 6a

Jak obronić się przed alergią?

Wiosna, to pora roku, w której jesteśmy najbardziej zagrożeni na rozwój alergii.



Przed uczuleniami musimy chronić się już od najmłodszych lat. Do czwórki podstawowych alergenów zaliczamy: mleko, jajka, orzechy i ryby. Rodzice małych dzieci nie powinni palić papierosów, ponieważ dym

tytoniowy to jeden z najsilniejszych uczulaczy. Rozwijaniu alergii sprzyja też, zanieczyszczenie środowiska., dodatki do żywności, infekcje wirusowe i nadmierna czystość. Organizm dziecka, które funkcjonuje „pod kloszem” nie ma szans, aby obronić się przed niewielką ilością kurzu.

Uczulamy się na mnóstwo rzeczy. Na roztocze domowego kurzu, pyłki roślin, żywność. Pamiętajmy więc, aby nie lekceważyć uczuleń.

M. Urbańska kl. 6a

Kwiaty które kwitną wiosną

Czy lubisz czasem popatrzeć na kwiaty? Wiosna to idealny czas abyś mógł je podziwiać. Wiosną zakwitają różne kwiaty tak zwane rośliny cebulkowe. Są nimi: tulipany, hiacynty, krokusy, żonkile, narcyzy, bratki i stokrotki. Gdy pojawiają się te kwiatki to znak że zbliża się lub już jest wiosna. Kwiaty, które przebijają się przez śnieg to przebiśniegi. Są to pierwsze kwiatuszki.



Wiosenne ptaszki

Wiosną nie tylko zakwitają kwiaty.

Pojawia się więcej ptaków. Zimą niektórzy dokarmiają ptaki. Teraz mogą podziwiać: skowronki, żurawie, bociany, skowronki i inne okazy. O ptakach wiosennych. Jest też dużo powiedzeń.

Jednym z nich jest; „Jedna jaskółka wiosny nie czyni”.



Case na wiosnę



Każdy lubi mieć ładny i schludny telefon. Tegorocznej wiosny będą najmodniejsze case ze wzorem w kwiaty!



Kaja Piątek kl. 6a

Sklep ZARA

Bardzo popularny, nie tylko w tym sezonie stał się sklep ZARA. Można znaleźć w nim ciekawe dodatki do stylizacji i oczywiście ubrania. Niektóre z tych ubrań wyglądają śmiesznie i inaczej niż w innych sklepach. Krótsze spodnie, bluzki z bufiastymi rękawami, buty w ciekawych wzorach itp. Nie każdemu podoba się nowa moda i nowy trend m.in. w tym sklepie. Ja osobiście uwielbiam nową modę i kocham ten sklep. Jest dosyć duży i ma aż trzy działy – dziecięcy, kobiecy i męski. Jeżeli znajdziesz się w miejscu gdzie jest „Zara” to koniecznie tam wejdź. Na pewno nie wyjdiesz z pustymi rękami. Taki sklep znajdziemy np. w Silesia City Center.



Julia Zarębczan kl.6a

Rowerzyści ponownie na drogach!

Na drogach można zauważyć już pierwszych rowerzystów. Wiosna to dobra pora, aby wybrać się z rodziną na wyprawę rowerową. Nie zapominajmy, żeby dobrze wyposażyć nasz rower. Dbajmy



o nasze bezpieczeństwo na drodze. Na wycieczce rowerowej możemy podziwiać okolice i spędzić wolny czas aktywnie.

Zachęcamy wszystkich do jazdy na rowerach i nie zapominajmy, że sport, to zdrowie!

M. Urbańska kl. 6a

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Wydawca: Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Bukownie.

Zespół redakcyjny:

Magdalena Urbańska (6a), Julia Kajda (6a), Julia Zarębczan (6a), Kaja Piątek (6a), Justyna Piasta (6a), Gabrysia Krel (6a), Jan Gut (5b).

Prowadzący redakcyjny: E. Dudek

Korekta: J. Gałązka