

Jesień 2023r.



WANDA I BANDA

GAZETKA SZKOLNA



Świat pod lupą

Chotoflesz

O sporcie

W NUMERZE:

Jesienne zwyczaje ludowe

O niepodległości

Najważniejsze wydarzenia ze szkoły

Ciekawe przepisy

Serdecznie zapraszamy wszystkich do współpracy z naszą Gazetką Szkolną "Wanda Banda". Postaramy się o to, by każdy z Was znalazł tu coś dla siebie. Jeżeli potrafisz pisać, rysować lub posługiwać się komputerem, masz ciekawe pomysły i chcesz się nimi podzielić - czekamy i zapraszamy do pisania tekstów oraz redagowania naszej gazetki. Wszelkie informacje uzyskasz od pani Alicji Feret, Dominiki Antoniak, Ewy Wertelnik- Zwolińskiej i Doroty Gawron

Szkoła Podstawowa im. Wandy Chotomskiej w Kiełczowie

CHOTO-FLESZ

NEWS

PRZEGLĄD WAŻNIEJSZYCH
WYDARZEŃ W SZKOLE

WRZESIEŃ

SUKCESY SPORTOWE



W dniu 20.09.2023 odbyły się Indywidualne Mistrzostwa Szkoły w Biegach Przełajowych.

W kategorii dziewcząt klas 7-8 pierwsze miejsca zdobyły kolejno :

1. Alicja Sówka 8a
2. Julia Owińska 7e
3. Natalia Kozłowska 7b

W kategorii chłopców pierwszych sześć miejsc zdobyli kolejno:

1. Stanisław Grudziński 8b
2. Dawid Żabski 8b i Wojtek Sołtysik 7d
4. Patryk Zimoch 8a

BIEGI PRZEŁAJOWE IV-VI

21.09.2023 to kolejny dzień rywalizacji w ramach Indywidualnych Mistrzostw Szkoły w Biegach Przełajowych. Tym razem rywalizowały dzieci z klas 4-6.

W kategorii dziewcząt pierwsze miejsca zdobyły:

1. Emilia Marzec 6b
2. Zuzanna Bigielmajer 5c
3. Ada Szulc 6f

W kategorii chłopców zwyciężyli kolejno:

1. Filip Sikorski 6a
2. Tymon Nowicki 6a
3. Kacper Barszcz 5c



KONKURS PLASTYCZNY TURAZEM

W czerwcu b.r - uczniowie klasy 3D postanowili wziąć udział w konkursie plastycznym organizowanym przez Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej TURAZEM.

Do konkursu stanęli uczniowie z klas 1-3, ze szkół podstawowych z powiatów: ząbkowickiego, trzebnickiego i wrocławskiego. Zadanie polegało na stworzeniu dowolną techniką, pracy plastycznej „Moje Dolnośląskie” pokazującej najpiękniejsze miejsca i obiekty na Dolnym Śląsku.

Nagrodą w konkursie była wycieczka dla całej klasy!

Uczniowie klasy 3d postanowili pokazać piękny i tajemniczy Zamek Czocha.

Komisja konkursowa doceniła wysiłki trzecioklasistów i tak oto zajęli oni 3 miejsce, wygrywając obiecaną wycieczkę dla całej klasy.



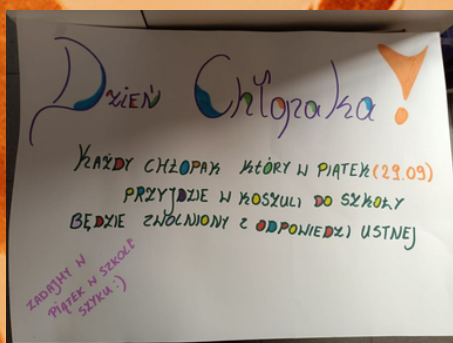
CHOTO-FLESZ

NEWS

PRZEGLĄD WAŻNIEJSZYCH
WYDARZEŃ W SZKOLE

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK

DZIEŃ CHŁOPAKA



W dniu 29 września obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Chłopaka. Włożona w tym dniu koszula zwalniała z odpowiedzi.

Na korytarzach można było podziwiać wielu odświętnie ubranych uczniów :)

BIEGI PRZEŁAJOWE IV-VI

10 października br. odbył się Finał Dolnośląski w Sztafetowych Biegach Przełajowych w Olszynie Lubańskiej. Nasze uczennice po zaciętej walce zajęły wysokie 4 miejsce (na 18 sztafet).

Natomiast chłopcy w składzie uplasowali się na 6 pozycji (19 sztafet).

Serdeczne gratulujemy i trzymamy kciuki za kolejne sukcesy!



PASOWANIE / GALA STYPENDYSTÓW

20 października 206 pierwszoklasistów stało się pełnoprawnymi uczniami naszej szkoły. Pierwszaki głośno i z przekonaniem przyrzekały być dobrymi i pilnymi uczniami oraz rzetelnie wypełniać swoje obowiązki.

Drugą częścią uroczystości była Gala Stypendiów Wójta Gminy Długotłęka. 65 uczniów zostało nagrodzonych za bardzo dobre wyniki w nauce oraz 7 za osiągnięcia sportowe.



CHOTO-FLESZ

NEWS

PRZEGLĄD WAŻNIEJSZYCH
WYDARZEŃ W SZKOLE

PAŹDZIERNIK

WARSZTATY Z ROMANEM BOSSKIM



24 października klasy 7-8 uczestniczyły w warsztatach Romana Bosskiego - rapera, propagatora zdrowego odżywiania, sportu i walki z uzależnieniami wśród młodzieży.

LA CROSSE

27 października gościliśmy w szkole zawodnika klubu Kosynierzy Wrocław Pana Janka Chrobaka, który zapoznał uczniów z nową dyscypliną olimpijską LACROSSE.



WYCIECZKA DO DREZNA



24 października grupa uczniów z naszej szkoły miała okazję zwiedzić Drezno. Zobaczyli m.in.: Zwinger, Operę Sempera, Tarasy Bruhla, Furstenzug, Frauenkirche. Poznali również historię i różne ciekawostki związane z tym miastem. Wycieczkę można zaliczyć do bardzo udanych, uczniowie pełni wrażeń wrócili do Polski i już planują kolejną wyprawę.

CHOTO-FLESZ

NEWS

PRZEGLĄD WAŻNIEJSZYCH
WYDARZEŃ W SZKOLE

LISTOPAD

SZKOŁA DO HYMNU



7 listopada nasza szkoła wzięła udział w konkursie "Szkoła do hymnu". Uczniowie klas 4-8 wspólnie na sali gimnastycznej odśpiewali "Mazurka Dąbrowskiego", "Rotę" oraz "Hymn Powstańców 1863".

SZACHY

Z dumą informujemy, że reprezentacja SP Kietczów zajęła I miejsce w Mistrzostwach Gminy Długoleka w szachach, rozgrywanych w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej.

Reprezentacja w składzie : Edyta Owińska, Tymon Kamiński, Bartosz Szmidła, Hubert Wróbel awansowała tym samym do kolejnego etapu.



ZAWODY W KOSZYKÓWCE

13 i 14 listopada nasza szkolna reprezentacja dziewcząt i chłopców wzięła udział w rozgrywkach gminnych w ramach Igrzysk Młodzieży szkolnej w piłce koszykowej. Oba spotkania, starcia reprezentacji naszych gminnych szkół, stały na bardzo wysokim poziomie. Zacięty, finałowy pojedynek chłopców z Kietczowa z gospodarzami tego spotkania czyli uczniami z Mirkowa tylko potwierdził wysoki poziom wyszkolenia wszystkich zawodników, a o wyniku zadecydował upór, konsekwentna obrona, zaangażowanie i trochę szczęścia. Gratulujemy wszystkim zawodnikom, a przede wszystkim reprezentacji dziewcząt i chłopców z Kietczowa, którzy będą reprezentować Gminę Długoleka w zawodach powiatowych.



CHOTO-FLESZ

NEWS

PRZEGLĄD WAŻNIEJSZYCH
WYDARZEŃ W SZKOLE

LISTOPAD

MŁODZIEŻOWA RADA GMINY



22 listopada na zaproszenie Pana Wójta Gminy Długotęka Wojciecha Błońskiego oraz Młodzieżowej Rady Gminy Długotęka i Pana Emila Sozańskiego, przedstawiciele naszego samorządu uczniowskiego, tj. przewodnicząca szkoły Zuzanna Lewandowska z kl.8b oraz zastępca przewodniczącej Karol Bałandziuk z kl. 7f wraz z opiekunem SU p. Justyną Klubą, mieli przyjemność uczestniczyć w spotkaniu Prezydium MRG z Samorządami Uczniowskimi.

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA

25 listopada to Światowy Dzień Pluszowego Misia 🧸🐾 Z tej okazji Samorząd szkolny oraz uczniowie klas 8 czytali bajki i opowiadania o Znanych Misiach najmłodszym uczniom naszej szkoły w ramach projektu SU "Od najstarszych dla najmłodszych".



I TURNIEJ MŁODZIEŻOWYCH RAD GMIN



W sobotę 25 listopada gościliśmy 5 drużyn MRG w naszej szkole, a gospodarzami była nasza Młodzieżowa Rada Gminy Długotęka. Zmagania o Puchar Wójta Gminy Długotęka Wojciecha Błońskiego rozpoczął mecz pokazowy: Samorządowczynie vs Samorządowcy, w którym wystąpili przedstawiciele władz, urzędnicy oraz dyrektorzy naszych gminnych szkół i przedszkoli! Zwycięzcami w rozgrywkach MRG okazała się drużyna z Długotęki.

ŚWIAT POD LUPĄ

JESIENNE ŚWIĘTA NA ŚWIECIE

Antonina Duszeńko 5a



Co roku w okolicy święta zmarłych dzieci w Ameryce Północnej już długo wcześniej przygotowują się do Halloween. Podobnie jest w Polsce, jednak nie wszędzie, ponieważ to wciąż nie jest tradycja a święto podpatrzone z USA. Rodzice tłumaczyli mi kiedyś, że dzieci w ten sposób poprzez przebieranie, przyzwyczajają się do święta zmarłych, nie boją się tak bardzo później chodzić na cmentarz. Kultura Halloween zakłada nie tylko przebieranie się, ale także strojenie domów, sklepów czy całych ulic.

Jednym z najważniejszych symboli jest dynia. Warzywo z którego można zrobić pyszną zupę, w Halloween zdobi domy, można wyciąć w niej niezliczoną ilość różnych wzorów. Do dyni oczywiście powinna zostać wsadzona świeczka, co tworzy odpowiedni klimat. Niezwykle ważne w tradycji Halloween jest strój, im straszniejszy tym większe robi wrażenie oraz oczywiście pomalowana twarz. Dzieci zazwyczaj noszą torbę czy specjalny pojemnik, do którego zbierają cukierki



Co roku na mojej ulicy zbieramy się z dziećmi i chodzimy od domu do domu mówiąc „cukierek albo psikus”, większość sąsiadów chętnie wrzuca cukierki, batoniki, są przygotowani, ale są też tacy, którzy nie chcą otworzyć drzwi, albo są zwyczajnie źli. Nie popieram obrzucania takich domów jajkami, a słyszałam, że niektórzy zawiedzeni tak właśnie robią. W Ameryce takie obchody są oczywiste, to wspólna zabawa, przygotowania i właśnie tradycja, która mam nadzieję będzie w Polsce zrozumiana, bo to dla nas, dla dzieci jest ważne wydarzenie, na które czekamy.

ŚWIAT POD LUPĄ

NIEPODLEGŁOŚĆ POLSKI

Kamila Dzikoń 5a

Jesienią 1918 roku I wojna światowa, trwająca 4 lata i 3 miesiące, zmierza ku zakończeniu. Dla Polski wojna ta oznaczała szanse na odzyskanie niepodległości.



Co się wydarzyło 11 listopada?

Rada Regencyjna 7 października 1918 r. rządząca z nadania zaborców ogłosiła powstanie niepodległej Polski. Jednak Rada związana była z zaborcami, którzy w 1795 zagarnęli tereny Rzeczypospolitej. 10 listopada 1918 r. do Warszawy wrócił, zwolniony z niemieckiego więzienia, Józef Piłsudski. Dzień po przybyciu, czyli 11 listopada, Rada przekazała Piłsudskiemu całkowitą władzę wojskową. Oficjalnie uznaje się tę datę za dzień, gdy Polacy przejmują rządy w wyzwolonym kraju.

Przekazanie władzy odbywa się wieczorem. Następnego dnia Piłsudski otrzymuje misję powołania rządu narodowego. 17 listopada powstaje tymczasowy rząd na którego czele staje Jędrzej Moraczewski. Wkrótce ogłasza on prawo wyborcze, według którego kobietom po raz pierwszy przyznano prawo do udziału w głosowaniu.

Listopad 1918 r. rozpoczynał okres budowy niepodległej Polski i walki o jej granice. Józef Piłsudski 29 listopada mówił o odzyskanej niepodległości: „Jest to największa, najdonioślejsza przemiana, jaka w życiu narodu może nastąpić. Przemiana, w której konsekwencji powinno się zapomnieć o przeszłości; powinno się przekreślić wielkim krzyżem starem porachunki (...) tylko wspólnym wysiłkiem możemy zdecydować na jakiej przestrzeni, w jakich granicach naszą wolność obwarujemy i jak silnie staniemy na nogach, zanim dojdą z powrotem do siły i pełnego głosu sąsiedzi ze wschodu i z zachodu”. (PAP)

Niepodległość u nas

W Opatowie już 3 listopada 1918 roku rozbrojono ostatnich urzędników austriackich. W Sandomierzu uroczystości związane z uczczeniem niepodległości odbywały się od 11 do 13 października. Ludność świętowała na wieść o ogłoszeniu przez Radę Regencyjną niepodległości i zjednoczenia ziem polskich. Ostateczne przejście władzy w Sandomierzu nastąpiło 4 listopada 1918 roku. Święto 11 listopada ustanowione zostało ustawą z dnia 23 kwietnia 1937, a następnie zniesione ustawą Krajowej Rady Narodowej 22 lipca 1945 roku. Ponownie możemy je obchodzić od 1989 roku.

KĄCIK PRZYRÓDNICZY



JESIEN

Łucja Kasprzyk 8a

Jesień to niezwykley okres pomiędzy letnim blaskiem a zimowym mrozem. Przynosi ze sobą wiele zalet a oto kilka z nich:

Pierwszą i najbardziej oczywistą zaletą jesieni jest jej piękno. To pora roku, w której przyroda zmienia się w prawdziwe arcydzieło. Drzewa stają się bardziej kolorowe tworząc piękne krajobrazy a liście zmieniają barwy na odcienie żółtego, pomarańczowego, czerwonego i opadają z drzew tańcząc w powietrzu i tworząc piękne kolorowe dywany na ziemi. Słoneczne dni i delikatne chłody nadają atmosferze jesiennej przyjemny nastrój i zapraszają do spacerów po malowniczych parkach i lasach.

Podczas jesieni możemy również cieszyć się smakiem sezonowych potraw i napojów, które przynoszą radość i przyjemność naszym podniebieniom. Dynie, jabłka, gruszki, kasztany i grzyby są w pełni dojrzałe i gotowe do zebrania. Możemy napić się świeżego soku jabłkowego, upiec aromatyczną szarlotkę lub ugotować zupę krem z dyni.

Jesień ma również dobry wpływ na nasze zdrowie. Jesienne dni są często łagodne i przyjemne, co pozwala na korzystanie z aktywności takich jak jazda na rowerze czy joga bez przesadnego gorąca czy mrozu. Jest to czas, kiedy można cieszyć się świeżym powietrzem bez nadmiernej ekstremalnej pogody.

Jesień to także doskonały czas na odpoczynek i relaks. Wieczorne i deszczowe dni sprzyjają spędzaniu czasu w domu, przytulonym pod kocem i z dobrą książką lub filmem. Możemy cieszyć się aromatycznymi herbatami i ciepłymi napojami, które dodatkowo nas rozgrzewają i relaksują.

Kolorowe liście, zmieniające się krajobrazy i specyficzna atmosfera jesieni często stanowią źródło inspiracji dla artystów, takich jak malarze, pisarze i fotografowie.

To tylko kilka z wielu zalet jesieni. Jej kolorowe krajobrazy, smaki, dobry wpływ na zdrowie oraz wiele inspiracji dla artystów sprawiają, że jest czas wspaniały i wyczekiwany przez wielu. Każda pora roku ma swoje unikalne uroki, a jesień z pewnością nie pozostaje w tyle pod względem piękna i wyjątkowości.

KĄCIK PRZYRÓDNICZY



Kamila Dzikoń 5a

JESIENNE ZWYCZAJE LUDOWE

Jesień kojarzy nam się przeważnie z długimi, deszczowymi dniami, jesienną chandrą i chłodem. Drzewa zaczynają łysieć, niebo coraz częściej zachodzi chmurami, na ulicach coraz więcej kałuż, wszystko sprawia, że zaczynamy być markotni i coraz więcej czasu spędzamy w domu. Tymczasem dla naszych przodków okres jesienny był niezwykle pracowity i obfitujący w najróżniejsze wyzwania. Ludzie dokładali wszelkich starań, aby jak najlepiej przygotować się i zabezpieczyć na nadchodzącą zimę. Właściwie można powiedzieć, że okres od września do listopada był takim jakby czasem przejściowym między latem a zimą, czasem, który trzeba było wykorzystać na sto procent.

A zaczynało się od...

...od wspólnej pracy w polu. Niegdyś mieszkańcy wsi wspólnie zabierali się do wykopki ziemniaków, tarcia i międlenia lnu oraz wełny, z których tkano płótna na zimę. Każdej takiej schadzce towarzyszyły wesole pogawędki i przysiewki. Może właśnie dlatego nasi przodkowie nie stronili od ciężkiej pracy. Fakt faktem, że to od niej zależało w jaki sposób przeżyją nadchodzące miesiące, jednak zagłębiając się bardziej w historię i babcine opowieści, można wysnuć wniosek, iż potrafili umilić sobie pracę do takiego stopnia, że stawała się ona swego rodzaju rozrywką. Sąsiedzi, krewni i domownicy wspólnie pomagali przy wszelkich pracach polowych, przy zbiorze ostatnich roślin i zaprawie, wiedząc, że po ukończonych pracach, gospodarz odwdzięczy się sytym posiłkiem i taneczną biesiadą. W czasie takich zabaw często rozpalano ognisko, w którym pieczono wykopane wcześniej ziemniaki.

Dawniej w województwie lubelskim, np. w okolicy Spiczyna i Zawieprzyc obchodzono tak zwane dokopiny. Świętowano wtedy zakończenie kopania ziemniaków. Podczas dokopin dziewczęta plotły wianki z kwiatów, przygotowywały jedzenie, a mężczyźni tańczyli ubrani w czarne sukmany.

A może po kościelnemu?

Obrzędy jesiennie w dawnej Polsce były mocno związane ze świętami kościelnymi i kultem świętych. 7 września, gdy swoje imieniny obchodzi Regina (dzień ten nazywano dniem świętej Reginy) zwyczajem było, że każdy gospodarz musiał zasiać choćby garść zboża. Jednak przed rozpoczęciem zasiewów, należało zaprosić krewnych i sąsiadów na ucztę, którą znano jako zasiewki i dopiero po niej rozpocząć siew. Zwyczaj ten znany był głównie na Podlasiu, a w niektórych wsiach ucztę organizowano nie w domu, a na obrzeżach pola, gdzie po spożytym pokarmie gospodarz błogostawił zagon znakiem krzyża i święconą wodą.

KĄCIK PRZYRÓDNICZY



Kamila Dzikoń 5a

JESIENNE ZWYCZAJE LUDOWE

Już na następny dzień, 8 września obchodzono święto Matki Boskiej Siewnej, w kościele znane jako Narodzenie Najświętszej Maryi Panny. Święto to rozpoczynało okres jesiennych zasiewów, ponieważ dawniej Matkę Bożą uważano za patronkę siewu jesiennego. W tym dniu należało zasiać choćby niewielki kawałek pola, aby zapewnić sobie jej błogostawieństwo. Zbierano również wszelkie zioła, zboża, kwiaty ogrodowe, wiązano w snopy i zanoszono do kościoła, gdzie były święcone przez duchownych. Ale to nie koniec historii. Ususzone snopki miały swoje przeznaczenie. Gdy w domu rodziło się dziecko brano kilka wiązek snopka i kładziono mu pod główkę. Ten rytuał miał zapewnić niemowlęciu ochronę. Z kolei gdy dziewczyna brała ślub, kładła źdźbła snopka w trzewiki, zaś żeniący się mężczyzna wypełniał nimi kieszonkę kamizelki – zwyczaj ten miał chronić przed złą pokusą.



21 września w dzień św. Mateusza należało ostatecznie zakończyć siew ozimin, z czym wiązał się stary obrzęd dosiewek. Po zabronowaniu obsiane pola obrzucano słomą ze zboża, które zasiano w uprzednim roku. Ten zwyczaj miał sprawić, że zboże urośnie równie dorodne jak rok temu. Tego dnia w domach spożywane były wyjątkowo odświętne obiady.

KĄCIK PRZYRÓDNICZY



Kamila Dzikoń 5a

JESIENNE ZWYCZAJE LUDOWE

W nocy z 22 na 23 września następuje koniec lata i początek jesieni, czyli tak zwana równonoc jesienna. Dla naszych przodków jasne było, że czas równowagi między dniem a nocą to dobry moment, żeby wyrazić swoją wdzięczność za każdą dobrą rzecz, którą przyniosły minione miesiące. Wierzono, że w czas nastąpienia równonocy wszystko zapada w sen i ziemia rozpoczyna swój kilkumiesięczny odpoczynek, by wiosną znowu odżyć. Ludzie dziękowali matce ziemi, która obrodziła zbożami i owocami, dzięki którym mogli przetrwać zimę. Dziękowano za życie i za żyzność ziem, za ciepło światła, dzięki któremu rośliny mogły rosnąć, a które utrzymuje wszystko przy życiu, dziękowano za deszcze i za wstrzymanie letnich burz w okresie zbiorów, by nie zniszczyły dojrzewających zbóż i owoców. Równonoc była po prostu czasem wdzięczności.



Potem następowały Zaduszki. Dzień poświęcony wszystkim zmarłym. Wierzono, że tego dnia dusze zmarłych schodzą na ziemię. Z tego przekonania narodziło się kilka dość zabawnych zwyczajów, np. nie należało wylewać wieczorem wody, aby ich przypadkiem nie oblać.

2 listopada otwierano na noc kościoły, aby dusze mogły do nich wejść i w spokoju odpocząć, a ludzie kładli się spać wcześniej, by im nie przeszkadzać. W ten dzień przygotowywano takie potrawy jak kutia, kapusta, jajecznica, mięso czy pierogi. Z każdej potrawy odkładano po łyżce dla głodnych dusz. Obiad tego dnia również był obfity. Zgodnie ze zwyczajem na stołach gościły kapusty, mięsa, krupnik gotowany na baranie, krupnik z kaszy, krupnik z pierogiem, jajecznica z sadłem i suchy ser. W 1779 r. uczty duchowne zostały jednak zakazane przez kościół.

Źródło: Jesienne zwyczaje ludowe (smakizpolski.com.pl)

KĄCIK PRZYRÓDNICZY



Nikola Piszko 8a

JESIENNY ZAWRÓT GŁOWY

Podczas rozpoczęcia roku szkolnego, nadchodzi przez niektórych znieawidzona, przez drugich uwielbiana pora roku, czyli jesień!!!

Osobiście uważam, że jesień to najlepsza i najpiękniejsza pora roku, klimat oraz atmosfera jej jest niesamowita!

Jednak jesienią jest praktycznie cały czas chłodno i wietrznie, więc co można wtedy robić, aby jednak dostrzec jej piękno?

Zacznijmy na początku od spędzaniu czasu poza domem, spacerowanie po lesie, w parku, wyjście do kawiarni lub do innych podobnych miejsc może nam pomóc „romantyzować” taką pogodę i dostrzec jej piękno, jest to też bardzo fajny pomysł na spędzenie czasu z przyjaciółmi!

Świetnym pomysłem na chłodny wieczór jest czytanie książek przy ciepłej herbacie, maraton filmowy lub pieczenie ulubionych słodkości (zostawiam wam przepis na moje ulubione ciasteczka z czekoladą!!!)

Jesień to świetna pora roku na zmianę, nową rutynę i znalezienie nowych zainteresowań, mam nadzieję, że spodobał Wam się któryś z powyższych pomysłów!



SPORT TO ZDROWIE



HOKEJ NA LODZIE

Jakub Lubicz Wojciechowski 5a



Drużyna hokeja na lodzie składa się z 22 zawodników – 20 grających w polu oraz z 2 bramkarzy. Jej zadaniem jest oddawanie celnych strzałów do bramki przeciwnika i zdobywanie goli. W trakcie gry na lodzie może przebywać po 6 zawodników każdej z drużyn. Czas trwania meczu hokeja na lodzie wynosi 60 minut czystej gry w podziale na trzy 20-minutowe tercje. Do gry potrzebne jest lodowisko z przygotowanym polem gry, 2 bramki i specjalny gumowy krążek. Zawodnicy muszą mieć kije, specjalne ochraniacze i oczywiście łyżwy.

Czy wiesz, że hokej na lodzie:

- jest najszybszą grą zespołową na świecie.
- hokeiści osiągają prędkość prawie 50 km na godzinę. Trzeba bardzo szybko podejmować decyzje.
- przeciętna zmiana w meczu trwa 44 sekundy – to znaczy, że co taki czas jeden zawodnik zastępuje na lodzie drugiego. Zawodnicy wytrzymują tylko tyle czasu w pełnej mocy.
- średnia prędkość uderzonego krążka to ponad 120 km na godzinę. Najlepsi strzelają z prędkością ponad 250 km na godzinę.



Oprócz tego hokej na lodzie:

- wspiera rozwój obu półkul, ponieważ wymaga koordynacji i równowagi.
- wspiera zdrowie i hartuje niskimi temperaturami.
- tworzy siłę i wytrzymałość, dzięki czemu wielu adeptów hokeja na lodzie odnosi sukcesy także w innych dyscyplinach sportu.
- uczy dyscypliny, wytrwałości i pokory – nietatwo nauczyć się szybko jeździć i podnosić krążek podczas strzału lub strzelać z „klepy”.



A drużyna jest najważniejsza **MUKS WTH WROCŁAW !!!**

SZKOLNY KOCIOŁ

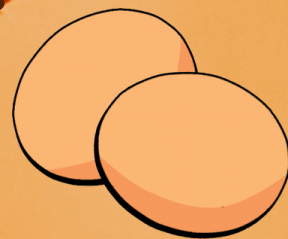
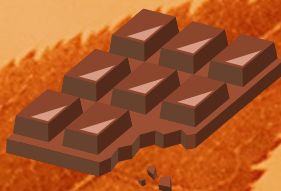


PRZEPIS NA CIASTECZKA

Nikola Piszko 8a

Składniki:

- 170g mąki pszennej,
- 100g masła,
- 100g cukru,
- 1 jajko,
- 60g czekolady mlecznej
- 60g czekolady gorzkiej,
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- szczyptę soli.



Przygotowywanie:

Miksujemy masło, dodajemy cukier i dalej rozrabiamy masę. Dodajemy jajko i wciąż miksujemy, następnie mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i miksujemy całość. W międzyczasie kroimy czekoladę na małe kwadraciki, po czym ją dodajemy i mieszamy wszystkie składniki łyżką. Formujemy ciasteczka na blachę i dajemy do piekarnika nagrzanego na 160 stopni, na ok 20 minut i gotowe!

SZKOLNY KOCIOŁ



JESIENNE HERBATY

Kornelia Gołubińska 6a



Składniki:

- goździki
- 1 plasterka cytryny
- 1 plasterka pomarańczy
- 1 czarna herbata
- 1 cynamon
- 2 plasterki imbiru
- imbir
- miód

Zalej herbatę wrzątkiem, następnie dodaj plasterki cytryny i pomarańczy. Goździki wciśnij w skórkę od pomarańczy, dodaj imbir i cynamon. Czekaj około 5 min. (Herbata wtedy uzyska odpowiedni aromat i smak). Po upływie tego czasu dodaj łyżeczkę miodu i herbata jest gotowa do wypicia.

potrzebne składniki:

- czarna herbata
- kurkuma
- imbir
- pieprz czarny
- sok imbirowy



W kubku zaparz czarną herbatę, dodaj 2 plasterki świeżego imbiru. Przypraw płaską łyżeczką kurkumy, odrobiną pieprzu czarnego i wymieszaj. Jeśli smak ci nie odpowiada możesz dodać trochę soku z imbiru. Następnie odczekaj około 5 min. i herbata jest gotowa do wypicia.