

Nr 2/2023

Gazetka Szkolna wydana przez SOSW  
im. Świętego Franciszka z Asyżu



# PROMYK

## W tym numerze:

- ❖ Kilka słów o listopadzie
- ❖ Przysłowia ludowe
- ❖ Sławni ludzie urodzeni w listopadzie
  - ❖ Uroczystość Wszystkich Świętych
- ❖ Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania
  - ❖ Kącik literacki i rozrywkowy
  - ❖ Przepis na ciasteczka owsiane
- ❖ 11 Listopada - Narodowe Święto Niepodległości
  - ❖ Dzień Pluszowego Misia
  - ❖ Andrzejki
- ❖ Jesienna chandra – 4 skuteczne sposoby

# Charakterystyka miesiąca



## LISTOPAD

Jest to jedenasty miesiąc w roku, według kalendarza gregoriańskiego ma 30 dni. Listopad jest miesiącem jesiennym na półkuli północnej, a wiosennym na południowej. Nazwa miesiąca pochodzi od opadających jesienią liści.

## LISTOPAD 2023

LiveCity.PL

PAŹDZIERNIK 2023							GRUDZIEŃ 2023						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1							1
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30	31												

T	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
44			<b>1</b> Wszystkich Świętych Andrzej, Cyrenia	<b>2</b> Zaduszki Agapiusz, Ambroży	<b>3</b> Bogumił, Cezary	<b>4</b> Albertyna, Boromeusz	<b>5</b> Balladyna, Blandyn
45	<b>6</b> Arletta, Daniela	<b>7</b> Achilles, Amaranta	<b>8</b> Adrian, Fryda	<b>9</b> Anatola, Bogodar	<b>10</b> Andrzej, Lena	<b>11</b> Narodowe Święto Niepodległości Anastazja, Bartłomiej	<b>12</b> Arsacjusz, Cibor
46	<b>13</b> Arkadia, Arkadiusz	<b>14</b> Agata, Agryppa	<b>15</b> Albert, Albertyna	<b>16</b> Agnieszka, Ariel	<b>17</b> Dalesława, Dionizy	<b>18</b> Agnieszka, Aniela	<b>19</b> Barbara, Elżbieta
47	<b>20</b> Agapiusz, Amalia	<b>21</b> Albert, Elwira	<b>22</b> Cecylia, Jonatana	<b>23</b> Adela, Aniela	<b>24</b> Agnieszka, Aleksander	<b>25</b> Beata, Beatrycze	<b>26</b> Delfin, Delfina
48	<b>27</b> Achacjusz, Achacy	<b>28</b> Berta, Blanka	<b>29</b> Andrzejki Błażej, Bolemysł	<b>30</b> Andrzej, Czesłogoj			

## Święta listopadowe

- **1 Listopad** Wszystkich Świętych
- **2 Listopada** Zaduszki, Dziady
- **11 Listopad** Święto Niepodległości
- **25 Listopad** Światowy Dzień Pluszowego Misia
  - **29 Listopad** Andrzejki



# *Przysłowia ludowe na listopad*

1. Deszcz w początku listopada, mrozy w styczniu zapowiada.
2. Deszcze listopadowe budzą wiatry zimowe.
3. Słońce listopada mrozy zapowiada.
4. Gdy listopad z deszczem, grudzień zwykle z wiatrem.
5. Gdy w listopadzie liść na szczytach drzew trzyma, to w maju na nowe liście spadnie jeszcze zima.
6. Grzmot listopada dużo zboża zapowiada.
7. Jaka pogoda listopadowa, taka i marcowa.



# SŁAWNI LUDZIE URODZENI W LISTOPADZIE

1. *Przemysław Babiarcz* - komentator i dziennikarz sportowy



2. *Kayah* - piosenkarka i autorka tekstów



3. *Maria Skłodowska-Curie* - chemik, fizyk polskiego pochodzenia, prekursorka radiochemii, dwukrotnie odznaczoną nagrodą Nobla



4. *Maja Włoszczowska* - kolarka górską



5. *Leonardo DiCaprio* - amerykański aktor



6. *Joe Biden* - polityk amerykański, prezydent USA





# Uroczystość Wszystkich Świętych

“Dzień zadumy i wspomnień o Tych co odeszli...”

**1 listopada** Kościół katolicki obchodzi uroczystość Wszystkich Świętych. Tego dnia wspominamy wszystkich, którzy żyli przed nami, naszych bliskich, przyjaciół, rodziców, krewnych, znajomych, stawiając kwiaty oraz zapalając znicze. Ze świętem zmarłych związany jest ogień – symbol pamięci, wdzięczności, modlitwy. Uroczystość Wszystkich Świętych wywodzi się głównie z czci oddawanej męczennikom, którzy oddali życie dla Chrystusa. Odwiedzanie grobów jest zwyczajem znanym niemal wszystkim ludom i przekazywanym z pokolenia na pokolenie. Chrześcijanie podjęli tę tradycję i nadali jej wymiar religijny. Jest to też święto obchodzone przez część innych wyznań, a także zwyczaj praktykowany przez osoby bezwyznaniowe i niewierzące, mający być wyrazem pamięci oraz oddania czci i szacunku zmarłym.



## CIEKAWOSTKA

- ❖ W Polsce jeszcze na początku XX wieku podczas uroczystości Wszystkich Świętych szczególną czcią otaczano żebraków i tzw. proszalnych dziadów, siedzących zazwyczaj przed wejściem do kościołów i na cmentarzach. Na tę okazję gospodynie wypiekały specjalne małe chlebki, zwane *powalkami* lub *heretyczkami*. Pieczono je dzień lub dwa wcześniej, gdyż 1 listopada, gdy dusze przodków wracały do swoich domów, nie wolno było rozpałać ognia. Piec miał być bowiem ulubionym miejscem przebywania duchów. Uważano, że jeśli ktoś tego dnia piecze chleb, domostwu grozi pożar. Zgodnie z tradycją wypiekano tyle chlebków, ilu było zmarłych w rodzinie.

**PAMIĘTAJMY O NASZYCH BLISKICH ZMARŁYCH!**





Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania (ang. „European Day of Healthy Food and Cooking”) powstał w **2007** roku przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro- Toques- organizację zrzeszającą szefów kuchni. Celem tego święta jest promowanie wśród najmłodszych i osób dorosłych zdrowego jedzenia dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków i informowanie o konsekwencjach złej diety. Liczba dzieci cierpiących na nadwagę w Europie zwiększa się każdego roku o 400 tysięcy! Nadwaga to choroba naszych czasów, która przyczynia się do problemów ze zdrowiem (cukrzyca, schorzenia wątroby, choroby serca, rak, nadciśnienie, udar mózgu i depresję). Należy pamiętać, że zdrowe odżywianie to przede wszystkim profilaktyka chorób a także inwestycja w prawidłowy rozwój układu odpornościowego.



# EUROPEJSKI DZIEŃ

ZDROWEGO JEDZENIA I GOTOWANIA

## CODZIENNIE SPOŻYWAJ

5 porcji warzyw i owoców

produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste

3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych

2 porcje produktów będących źródłem białka

co najmniej 1,5 l wody

ograniczaj  
spożycie  
tłuszczów  
zwierzęcych  
na rzecz  
roślinnych



ograniczaj  
na co dzień  
spożycie  
cukru  
i soli



zjadaj 3-5  
posiłków  
dziennie,  
w tym  
koniecznie  
śniadanie



ograniczaj  
spożycie  
tłustego  
czerwonego  
mięsa



PIECZ LUB GÓTUJ ZAMIAST  
SMAŻYĆ POTRAWY



STARAJ SIĘ ABY TWOJA DIETA  
BYŁA ODPOWIEDNIO  
ZBILANSOWANA





Zdrowe odżywianie stało się obecnie modą. Każdy chce dobrze wyglądać i mieć zdrowy organizm, co próbuje osiągnąć przez zastosowanie odpowiedniej diety. Należy pamiętać, że wszelkie zmiany nawyków żywieniowych należy wprowadzać z rozsądkiem. Złe nawyki żywieniowe i nieodpowiednia dieta mogą być przyczyną wielu schorzeń i dolegliwości. Zdrowe odżywianie powinno być zawsze dopasowane do indywidualnych potrzeb człowieka i jego zapotrzebowania na tłuszcze, węglowodany, białko, witaminy i składniki mineralne.



## WIERSZ - „Dla każdego coś zdrowego”

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,  
jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny,  
to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem,  
zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny,  
połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata,  
w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta  
niech się z jarzyn składa dieta!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka  
– to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso, drób i ryba  
to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy,  
kolorowy jest i zdrowy!  
Sosy lepsze są niż tłuszcze,  
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw smalec, dolej olej ,  
niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa,  
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

S. Karaszewski

## Zadania związane z tematyką zdrowego żywienia i stylu życia

### Zdrowa wykreślanka

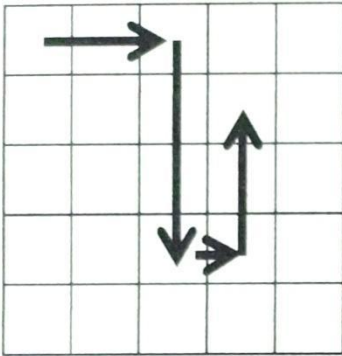
Znajdź 16 słów związanych ze zdrowym trybem życia (zdrowe produkty, uprawiane sporty itp.). Mogą występować w pionie, poziomie lub po skosie. Z pozostałych liter czytanych kolejno od lewej do prawej rzędami z góry na dół powstanie hasło

G	S	W	Z	D	S	Z	U	P	A
R	E	R	S	P	A	C	E	R	Y
U	N	O	O	Ł	W	Y	M	Z	K
S	C	R	O	Y	R	Y	B	Y	A
Z	T	I	I	W	O	D	A	J	L
K	Z	E	L	A	W	E	N	A	A
A	Z	D	R	N	E	O	A	Ż	R
K	I	W	I	I	R	W	N	Ń	E
Y	D	U	S	E	L	E	R	C	P
P	O	M	I	D	O	R	H	!	A

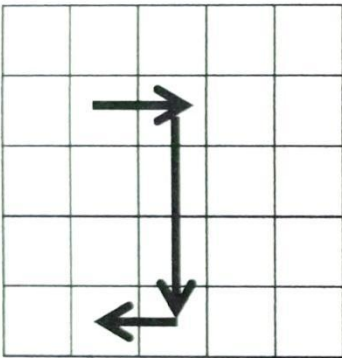
HASŁO:.....

## Kod zdrowia

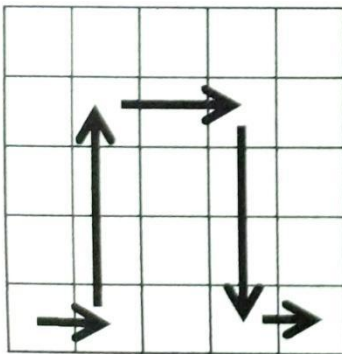
Odgadnij zakodowane słowa poruszając się według strzałek.



B	R	U	I	P
G	M	K	A	N
U	N	S	K	H
T	K	E	L	S
R	D	W	O	A



G	H	W	U	M
O	J	A	P	I
H	S	R	N	J
I	B	M	M	E
F	Ż	U	D	T

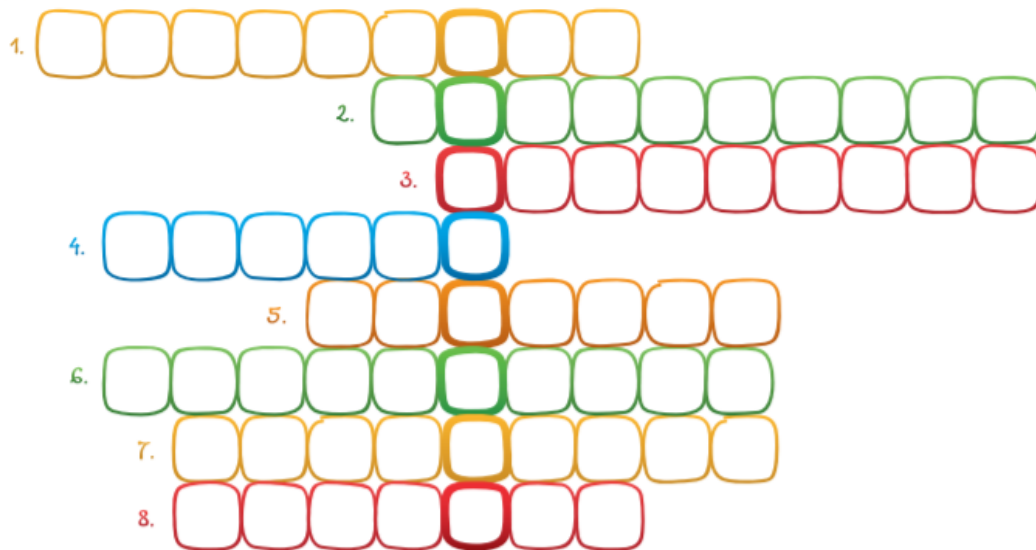


Y	C	M	I	L
O	S	K	W	J
P	O	T	I	Z
Z	Z	R	N	R
B	R	W	I	A

Jeśli wiesz jakie witaminy kryją w sobie owoce i warzywa  
to rozwiązanie krzyżówki będzie dla Ciebie miłą  
rozrywką.

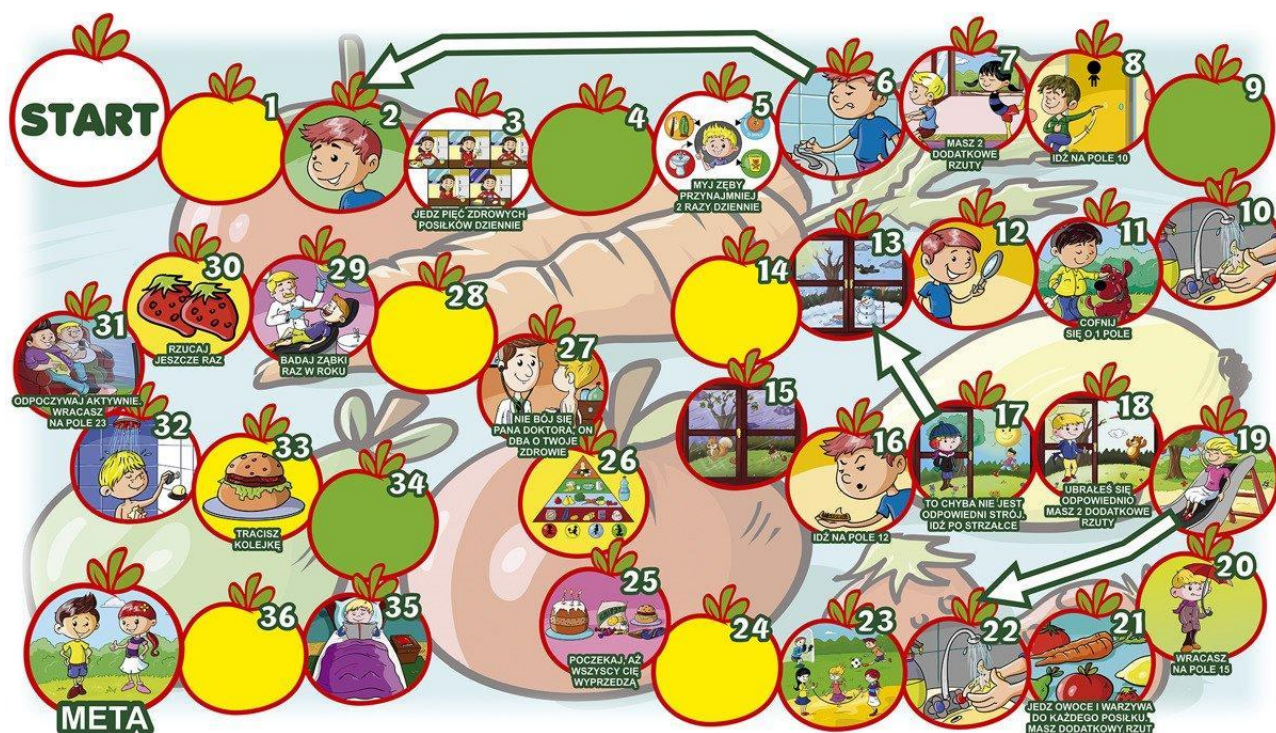
## Powodzenia!

### KRZYŻÓWKA\*



1. Pomarańczowe warzywo, smaczne ugotowane i smaczne surowe; przysmak zajęczków i dzieci (źródło witaminy A, B, K)
2. Ma biały korzeń i zieloną natkę (zawiera witaminy A, B, E)
3. Podobna do poziomki, ale większa, rośnie w ogrodzie (bogata w witaminę C)
4. Warzywo do płaczu (źródło witamin A, B, C)
5. Z niego robi się ketchup (zawiera witaminy C, H, K)
6. Czerwona kuleczka, która rośnie na grządkach, przy jedzeniu może lekko szczytać w język (kryje w sobie witaminy C, K)
7. Z nich zrobisz m.in. frytki i placki (znajdziesz w nich witaminy C, H, PP)
8. Bardzo kwaśny owoc (bogaty w witaminę C)

## GRA PLANSZOWA



### PRZEPIS NA CIASTECZKA OWSIANE

Jak wiemy wszystkie dzieci kochają słodczy ale żeby było zdrowiej zachęcam was do robienia zdrowych słodczy. Przepis na zdrowe ciasteczka owsiane i zachęcam was do ich zrobienia. Oczywiście przy pomocy rodzica. Smacznego!  
Co potrzebujesz?

#### Przepis na około 15-20 ciasteczek

- 2 szklanki płatków owsianych górskich
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki miodu
- 6 łyżek oleju kokosowego lub innego
- 2 starte jabłka bez soku (ścierasz i odsączasz sok)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka cynamonu
- 2 garście rodzynek
- 3 łyżki podprażonego sezamu

Wszystkie składniki mieszacie i formując ciasteczka, układacie na papierze do pieczenia. Wkładacie do **piekarnika nagrzanego do 200 stopni** (grzałka góra – dół) i **pieczecie 15 minut**. Wychodzą przepyszne.

# 11 listopada



## Narodowe Święto Niepodległości

to dla Polaków jedno z najważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów - niewoli, naznaczonej walką, cierpieniem i wysiłkiem wielu pokoleń Polek i Polaków - nasz kraj odzyskał suwerenność. **W tym roku obchodzimy 105. rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości.**

11 listopada czcimy pamięć tych, którym zawdzięczamy własne państwo. Składamy hołd tym, którzy w obronie suwerenności oddali własne życie oraz pamiętamy o bohaterach, dla których priorytetem była wolna Polska.



## Zapamiętaj:

W następstwie działań zaborców (Austrii, Prus i Rosji) Polska zniknęła z map świata, ale nie z serc Polaków.

Ci - w ponad stuletniej walce o niepodległość - ponieśli nie tylko ofiarę krwi, ale wykazali również zgorzałą dbałość o język i kulturę polską.

Marzenia o wolności spełniły się wraz z klęską wszystkich trzech zaborców i zakończeniem I wojny światowej, w wyniku której Polska odzyskała Niepodległość.



## Czy wiesz, że?

Dzień 11 listopada ustanowiony został uroczystym Świętem Niepodległości na mocy ustawy z dnia 23 kwietnia 1937 r. o Święcie Niepodległości. Święto to zostało zniesione po II wojnie światowej - w 1945 r., a następnie przywrócone ustawą z dnia 15 lutego 1989 r.



**HYMN POLSKI  
MAZUREK  
DĄBROWSKIEGO**



**GODŁO POLSKI**



**FLAGA POLSKI**



## TROCHĘ HISTORII:

10 listopada 1918 r. powrócił do Warszawy, zwolniony z więzienia w Magdeburgu, Józef Piłsudski. 11 listopada 1918 r. podpisano zawieszenie broni na froncie zachodnim. Dekretem z tego samego dnia Rada Regencyjna oddała Józefowi Piłsudskiemu naczelne dowództwo nad wojskiem, a 14 listopada 1918 r. rozwiązała się, przekazując całą władzę nad tworzącym się państwem Józefowi Piłsudskiemu.





# Dzień Pluszowego Misia 25 listopada



Światowy Dzień Pluszowego Misia ogłoszony został **25 listopada 2002 roku**. Data ta nie jest przypadkowa, bo tego dnia przypada rocznica powstania tej maskotki. To znakomita okazja, aby powrócić do wspomnień z dzieciństwa i opowiedzieć o swoim ulubionym pluszowym przyjacielu.

## Dlaczego pluszaki są tak ważne?

- ❖ uczą odpowiedzialności i troski
- ❖ pomagają przełamać lęki
- ❖ przytulanie misiów działa uspokajająco
- ❖ wspierają budowanie relacji międzyludzkich
- ❖ pobudzają wyobraźnię



Pluszowe misie, choć wydawać by się mogło, że to tylko dziecięca zabawka, często zostają z nami przez lata. Wiele ludzi przedstawia je nawet swoim dzieciom, aby nadal towarzyszyły maluchom, przytulały, wysłuchiwały dziecięcych sekretów i pomagały w spokojnym śnie.

**Napisz imię jakie dała/dalbyś swojemu misiowi**

.....





# Andrzejki

Andrzejki to czas dobrej zabawy, ciekawych wróżb i często spotkań ze znajomymi. Wypadają w nocy z **29** na **30 listopada** w wigilię imienin Andrzeja.



## Wróżby andrzejkowe

### ➤ Lanie wosku

To jedna z najpopularniejszych wróżb andrzejkowych. Potrzebne do niej nam będą świece oraz klucz. Z zapalanej świeczki lejemy wosk przez dziurkę od klucza, prosto do naczynia z zimną wodą. Następnie bierzemy wystudzony kawałek wosku i oświetlam go latarką, aby rzucił cień na ścianę. Formę możemy dowolnie przekreślać. Teraz wszystko zależy już od naszej wyobraźni.



### ➤ Andrzejkowe serce i szpilki

Z kartek papieru wycinamy serce i na jednej ze stron zapisujemy męskie, a na drugiej żeńskie imiona. W zależności od tego, kto bierze akurat udział w zabawie, serce odwraca się w odpowiednią stronę. Później uczestnik lub uczestniczka z zawiązanymi oczami ma trafić szpilką w jedno z imion. Imię, w które trafimy, należy do przyszłego ukochanego lub ukochanej.



### ➤ Wyścigi butów

W pomieszczeniu, gdzie odbywa się andrzejkowa zabawa, wybieramy start oraz metę. Następnie każdy z uczestników, jeden za drugim, układa swoje buty w stronę mety i rozpoczyna się wyścig. Kiedy skończą się buty, wtedy układamy te z końca kolejki. Tej osobie, której buty pierwsze dotrą do celu, spełni się największe marzenie.



### ➤ Wrózenie ze skórki z jabłka

Zadaniem każdej z osób jest obranie jabłka. Co ważne – skórka powinna być jak najdłuższa! Osobę, której uda się w ten sposób obrać ten owoc, czeka dużo szczęścia w nadchodzącym roku. Kolejny etap to rzucenie skórki za siebie i próba odczytania kształtu rzuconej skórki oraz jej symboliki.



### ➤ Rzucanie monetą

Każdy z uczestników musi pomyśleć życzenie, a następnie wybrać monetę o dowolnym nominale i z wyznaczonego miejsca spróbować trafić do naczynia z wodą. Temu, komu się uda spełni się marzenie.



# Jesienna chandra – 4 skuteczne sposoby

1. **Zdrowa dieta** - sięgaj po pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, kasze i warzywa strączkowe,

2. **Sport i wysiłek fizyczny** - w czasie wysiłku fizycznego nasz organizm produkuje zwiększoną liczbę endorfin, zwanych hormonami szczęścia.

Właśnie dlatego nie powinniśmy rezygnować z krótkich spacerów czy przejażdżek rowerowych nawet przy gorszej pogodzie,



3. **Zdrowy sen** - w okresie jesiennym powinniśmy szczególnie zadbać o jakość naszego snu. Zmęczeniu i niewyspani nie mamy sił ani ochoty na mierzenie się z rzeczywistością, dlatego dbajmy nie tylko o długość snu, ale również jego jakość,

4. **Hobby i relaks** - jesień to doskonała pora na znalezienie nowego hobby. Długie wieczory i leniwe weekendy zachęcają do odkrycia w sobie pokładów kreatywności, a każde dodatkowe zajęcie skutecznie odgoni czarne myśli i pozwoli skupić się na czymś przyjemnym. Nie zapominajmy jednak o odpowiedniej dawce relaksu. Godne polecenia może być lektura dobrej książki czy gry planszowe.



---

## Zespół redakcyjny „Promyka”

### Redaktor naczelny:

- Iwona Chustecka

### Dziennikarze redakcyjni:

- Wioleta Litwin  
- Paweł Zieliński

W gazecie zostały wykorzystane  
obrazki i gify ze stron internetowych.

Jesteśmy w sieci:  
[www.osw-franciszek.pl](http://www.osw-franciszek.pl)

