

# Promyk nr 1/2023



Gazetka szkolna  
wydana przez SOSW  
im. Świętego Franciszka z Asyżu

## Kalendarz świąt nietypowych

### W tym numerze:

- Kilka słów o październiku
- Światowy Dzień Zwierząt
- Zdrowe odżywianie
- Dzień Bezpiecznego Komputera
- Przepis na szarlotkę
- Wspomnienie Świętego Franciszka z Asyżu
- Dzień Edukacji Narodowej
- Szkolne Przygody Gangu Mocniaków
- Jesienne kolorowanki

3 października  
Dzień Kasztana



6 Października  
Światowy Dzień  
Uśmiechu



10 października  
Dzień Gier  
Planszowych



12 października  
Dzień Bezpiecznego  
Komputera



250 lat temu, 14 października 1773 roku mocą ustawy sejmowej została powołana Komisja Edukacji Narodowej. Powierzono jej niezwykle ważną misję troski o organizację systemu edukacji w Polsce i kształcenie młodzieży.

### Przysłowia październikowe:

Gdy październik ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima.

Gdy w październiku śniegi, lody, to w styczniu będzie dużo wody.

Jaki październik, taki marzec, doznał tego niejeden starzec.



## Kilka słów o październiku

**Październik** – dziesiąty miesiąc w roku, według kalendarza gregoriańskiego ma 31 dni.

Październik jest miesiącem jesiennym na półkuli północnej, a wiosennym na południowej. Jest najdłuższym miesiącem w roku kalendarzowym, ponieważ wypada wtedy zmiana z czasu letniego na zimowy (jest dłuższy o jedną godzinę od pozostałych 31-dniowych miesięcy).

Nazwa miesiąca pochodzi według Brücknera od słowa paździerze, oznaczającego „odpadki od lnu lub konopi”.

Październik to miesiąc, w którym liście nabierają pięknych barw. Żółkną, czerwienią, brązowieją. Kwitną zimowity, bluszcze, wrzosa, astry, aksamitki, rozchodniki, hortensje, róże, kosmosy, nagietki. W lasach wciąż można spotkać grzyby. Trwają migracje ptaków. Drobne ssaki zapadają w sen zimowy. Zaczyna się okres godowy jeleni.



Opracowała: M. Bednarska



**Światowy Dzień Ochrony Zwierząt** to święto obchodzone corocznie 4 października w dzień wspomnienia w Kościele powszechnym - św. Franciszka z Asyżu, który jest patronem zwierząt, ekologów i ekologii.

Św. Franciszek w stosunku do człowieka i przyrody wyrzekł się chęci dominacji oraz wyznawał ideę braterstwa wszystkich stworzeń. Głosił, że wszyscy mieszkańcy Ziemi są braćmi, bez względu na charakter, poglądy, narodowość, stan majątkowy i każdy, kto prosi o pomoc, wróg czy przyjaciel powinien być wysłuchany i przyjęty.

Obchody Dnia mają na celu zmienić zachowanie ludzi w stosunku do zwierząt i uświadomienie im, że zwierzę to istota żywa, a nie rzecz i ma swoje prawa. Obchody celebrują organizacje ekologiczne i działające na rzecz ochrony zwierząt.

### **Co możesz zrobić dla zwierząt:**

- Dokarmiaj bezdomne zwierzęta!
- Adoptuj nie kupuj!
- Reaguj gdy widzisz ranne zwierzę!
- Wspieraj organizacje pomagające zwierzętom!



## Zdrowe odżywianie



### Marchewka zdrowia i urody Ci doda!!!

Warzywa są źródłem naturalnych witamin i minerałów wspomagających rozwój naszych organizmów. Wzmacniają naszą odporność, przeciwdziałają otyłości, chronią przed chorobami, wspomagają pracę mózgu (uczenie się, zapamiętywanie).

Drodzy Czytelnicy, czy wiecie, że średnia marchewka to 10 kalorii, a działa cuda:

- poprawia wzrok;
- daje jędrną, gładką skórę i piękną karnację;
- jest lekkostrawna;
- wzmacnia paznokcie i włosy;
- reguluje pracę żołądka;
- gryzienie marchewki wzmacnia zęby;
- B, C, potas, karoten, miedź, jod, żelazo, cynk.



Przygotowała: Lidia Gaca



## Dzień Bezpiecznego Komputera

**12 października** obchodzimy Dzień Bezpiecznego Komputera, którego celem jest uwrażliwienie wszystkich użytkowników na zagrożenia, z jakimi możemy się spotkać podczas korzystania z Internetu i nowoczesnych technologii, a także podnoszenie świadomości na tematy związane z cyberbezpieczeństwem.



### 7 korzyści dla mózgu płynących z grania w gry planszowe:

- trening pamięci,
- redukcję stresu,
- zacieśnianie relacji,
- zmniejszenie ryzyka chorób psychicznych,
- rozwój umiejętności analitycznych,
- poprawę koncentracji.



## Coś dobrego, coś słodkiego...

### Przepis na „Szarlotkę sypaną”

#### Składniki:

- 160 g mąki pszennej np. tortowej
- około 1 szklanka 180 g kaszy manny
- 150 g drobnego cukru - około 3/4 szklanki
- 1,5 kg jabłek np. antonówki
- 160 g masła
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 saszetka cukru wanilinowego
- 1 płaska łyżeczka cynamonu



Forma na ciasto: tortownica o średnicy 23 cm.

Czas pieczenia ciasta: około 55 minut i 180 stopni

Sposób wykonania.

Składniki sypkie miesza się tylko w jednej misce, zaś jabłka ściera do drugiej. Masło dodajemy na koniec, na wyłożone do foremki warstwy. Pozostaje już tylko pieczenie. Jeśli chcesz upiec szarlotkę sypaną na dużą formę (zazwyczaj jest to blaszka o wymiarach około 35 x 24 cm) wystarczy podwoić ilość wszystkich składników.



**Smacznego!!!**

## Wspomnienie Świętego Franciszka z Asyżu

Dnia 4 października obchodzimy wspomnienie Świętego Franciszka z Asyżu - patrona Naszego Ośrodka. Ten Święty miał niesamowity kontakt z przyrodą. Uwielbiał zwierzęta i nazywał ich swoimi braćmi. Stworzenia te starały się odwzajemnić Świętemu miłość, jaką on ich darzył. Oprócz zwierząt traktował z szacunkiem niczym istoty rozumne również rośliny. Co więcej Franciszek, potrafił stawać w obronie zwierząt. Odkupował baranki prowadzone na rzeź, zaś ofiarowane mu zające, bażanty czy ryby wypuszczał na wolność.

W dzisiejszym świecie zapominamy, że zwierzęta podobnie jak ludzie są żywymi stworzeniami, które czują. Człowiek ingeruje w świat przyrody zmieniając środowisko. Ludzie dokonują wielkich zniszczeń. Na naszych oczach bezpowrotnie ginie wiele gatunków zwierząt i roślin. Szkodliwe działania człowieka doprowadzają do wymarcia gatunków, a ich odzyskanie jest bardzo trudne. Warto wrócić do nauki świętego Franciszka i w duchu tych nauk zadbać o otaczającą nas przyrodę.





## 14 października Dzień Edukacji Narodowej

14 października 1773 r., Sejm powołał Komisję Edukacji Narodowej. KEN stworzyła program powszechnego nauczania tak rewolucyjny, że stał się podstawą podobnych systemów w całej Europie. Z uwagi na to wydarzenie 14 – go października obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej, potocznie określany jako Dzień Nauczyciela. To czas, gdy zastanawiamy się nad rolą nauczycieli w edukacji i wychowaniu młodego pokolenia. Jest też doskonałą okazją, aby złożyć wyrazy wdzięczności wszystkim pedagogom oraz pracownikom oświaty za codzienny trud, wrażliwość, cierpliwość i wyrozumiałość.

W tym roku obchodzimy jubileuszową 250 rocznicę powołania Komisji Edukacji Narodowej.





## Coś dla najmłodszych

### Propozycje zabaw dla dzieci:



GDZIE JESTEŚ MISIU?

(robimy z dłoni okulary)

WSZYSCY CIĘ SZUKAMY !

(rysujemy w powietrzu okrąg)

PEWNIĘ JESZ MIODEK

(przybliżamy dłonie do ust naśladowując jedzenie)

CHODŹ PODZIEL SIĘ Z NAMI !

(gest palcem wskazującym chodź)

GDZIE JESTEŚ MISIU ?

(robimy z dłoni okulary)

BARDZO CIĘ LUBIMY !

(rysujemy w powietrzu serce)

GDY ZAPADASZ SEN W ZIMOWY

(naśladowujemy ruch układania się do snu)

TO WSZYSCY TĘSKNIMY.

(robimy smutną minkę)



### Wsadź grzybka do koszyczka:



Szkolne przygody

# GANGU MOCNIAKÓW

W październiku 2023 roku nasza szkoła przystąpiła do kolejnej edycji programu edukacyjnego „Szkolne Przygody Gangu Mocniaków”.

Adresatami programu są przedszkolaki oraz uczniowie klas I-III.

Głównym celem działań jest przekazanie dzieciom wiedzy na temat roli składników odżywczych w diecie oraz zachęcenie ich do jedzenia różnorodnych i zbilansowanych posiłków, zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego w ramach programu przygotował graficzne materiały dotyczące zaleceń, proporcji poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.

W ramach akcji realizowane będą zajęcia według gotowych scenariuszy, wydarzenie kulinarne oraz uczniowie wezmą udział w konkursie plastycznym.

Dzieci chętnie przystąpiły do programu. Z niecierpliwością czekają na zajęcia w których będą mieli okazję do smakowania, wąchania, dotykania oraz kulinarnego eksperymentowania.

Mamy nadzieję, iż „Gang Mocniaków” pomoże naszym uczniom wypracować właściwe nawyki, które zaowocują w dorosłym życiu.





## Jesienna kolorowanka

Pokoloruj:





„Jesień to druga wiosna, kiedy  
każdy liść jest kwiatem”.

Albert Camus



## Szkolny humor

Pani od Biologii pyta Jasia:

-Wymień mi pięć zwierząt mieszkających w Afryce!

Na to Jasio:

-Dwie małpy i trzy słonie.



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

**W gazetce zostały wykorzystane  
obrazki i gify ze stron  
internetowych.**

**Zespół redakcyjny „Promyka”:**

**Redaktor naczelny:**

**- Magdalena Bednarska**

**Dziennikarze redakcyjni:**

**- Lidia Gaca**

**- Jolanta Kacprzak**

**- Anna Karwowska**