



Nr 4 / 2024

PROMYK

Gazetka Szkolna wydana przez SOSW im. Świętego Franciszka z Asyżu

W tym numerze :

- ◆ Kilka słów o styczniu
- ◆ Pogoda na styczeń
- ◆ Przysłowia ludowe
- ◆ Sławni ludzie urodzeni w styczniu
- ◆ 6 stycznia Święto Trzech Króli
 - ◆ Bezpieczne Ferie
 - ◆ Kącik kulinarny
- ◆ Dzień Kubusia Puchatka
- ◆ Dzień Babci i Dziadka
 - ◆ Sport to zdrowie
 - ◆ Sportowa krzyżówka
- ◆ Międzynarodowy Dzień Lego
 - ◆ Łamigłówki

Styczeń

Styczeń jest pierwszym miesiącem roku kalendarzowego. Miesiąc ten ma 31 dni. Jego nazwa pochodzi od słowa "stykać" - występuje na przełomie roku więc nowy rok styka się ze starym.

Święta styczniowe

1 Stycznia: Nowy Rok, Święto Najświętszej Marii Panny Rodzicielki, Światowy Dzień Pokoju

6 Stycznia: Trzech Króli, Początek Karnawału

7-8 Stycznia: Prawosławne Boże Narodzenie

8 Stycznia: Dzień Sprzątania Biurka

21 Stycznia: Dzień Babci

22 Stycznia: Dzień Dziadka

27 Stycznia: Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Holokaustu

Przysłowia i powiedzenia

Gdy w styczniu deszcz leje, robi złe nadzieje.

Jeśli styczeń zachlapany, to lipiec zapłakany, a kiedy w styczniu lato, w lecie zima za to.

Jeśli trawa w styczniu nie zmarznie, to w sierpniu się spali.

Gdy styczeń burzliwy ze śniegiem, lato burzliwe z deszczami.

Gdy styczeń najostrzejszy, tedy roczek najpłodniejszy.

Jeśli styczeń mrozi, lipiec skwarem grozi.

Styczeń mroźny i biały zwiastuje letnie upały.

Po styczniu jasnym i białym, będą w lecie upały.



W styczniu imieniny obchodzą

- 1 - Mieczysław, Mieczysława
- 2 - Bazyli, Izydor
- 3 - Arleta, Danuta
- 4 - Aniela, Tytus
- 5 - Edward, Hanna, Szymon
- 6 - Baltazar, Kacper, Melchior
- 7 - Izydor, Julian, Lucjan
- 8 - Mścisław, Seweryn
- 9 - Antoni, Marcelina,
- 10 - Dobrosław, Krystiana, Wilhelm
- 11 - Feliks, Gracja, Hilary
- 12 - Arkadiusz, Ernest, Tycjan
- 13 - Bogusława, Remigiusz, Weronika
- 14 - Amadeusz, Feliks, Hilary
- 15 - Aleksander, Dobrawa
- 16 - Waleriusz, Włodzimierz
- 17 - Antoni, Jan, Przemiał
- 18 - Bogumił, Krystyna, Małgorzata, Zuzanna
- 19 - Bernard, Erwin, Henryk, Mariusz,
- 20 - Fabian, Sebastian
- 21 - Agnieszka, Jarosław, Jarosława, Marcelli
- 22 - Anastazy, Kasandra, Wincenty
- 23 - Ildefons, Jan, Klemens, Maria, Rajmund
- 24 - Ksenia, Milena, Rafaela, Rafał, Tymoteusz
- 25 - Apollo, Miłosz, Paweł, Tatiana
- 26 - Leon, Leona, Paula, Polikarp, Tymoteusz, Wanda
- 27 - Angela, Ilona, Jan, Julian, Przybysław
- 28 - Augustyn, Flawian, Julian, Karol, Olimpia, Piotr, Tomasz
- 29 - Bartłomiej, Franciszek, Walerian, Waleriusz, Zdzisław
- 30 - Adelajda, Feliks, Gerard, Maciej, Marcin, Martyna,
- 31 - Euzebiusz, Jan, Ksawery, Ludwika, Marcela, Marcelina



Sławni urodzeni w styczniu



**król Polski Stanisław August
Poniatowski (1732)**



**polska aktorka Joanna Pacuła
(1957)**



**aktor i reżyser filmowy
Mel Gibson (1956)**



**piosenkarz Elvis
Presley (1935)**

Styczeń na zdjęciach



Przyroda w styczniu

W styczniu mamy komplet naszych zimowych skrzydlatych gości a więc są gile, jasiołuszki, czeczotki, śnieguły, orzechówki, myszołowy włochate i inne. Wiele ptaków należących do gatunków występujących u nas w zimie, jak szczygły, wrony, gawrony, kawki - przyleciało do nas z północy i tu spędzą tę trudną dla nich porę roku.

Zające, sarny, jelenie w czasie śnieżnej i mroźnej zimy zaczynają dotkliwie odczuwać zimno. Zwierzyna zużywa dużo czasu i wysiłku na zdobycie pożywienia. Zaczyna się okres głodowy i równocześnie okres wzmożonej działalności drapieżników i szkodników. Jastrząb z łatwością wśród bieli pól wypatrzy stado kuropatw, a wilk szybko dopędzi wycieńczone głodem zwierzę - sarnę lub jelenia.

W styczniu odbywa się ruja wilków oraz lęgi krzyżodziobów.

Święto Trzech Króli

Trzech Króli – historia prawdziwa

Do nowo narodzonego Chrystusa przychodzą Trzej Królowie, aby oddać mu pokłon i uznać jego boską naturę. Tak w skrócie przedstawia się historia, na której cześć dziś nie idziemy do pracy i odpoczywamy w domowym zaciszu lub w gronie znajomych i rodziny. Jednak historia tego święta jest nieco bardziej skomplikowana. Kościół Katolicki świętuje **dzień Objawienia Pańskiego**, czyli moment, w którym Bóg objawił się człowiekowi (nazywa się to epifanią). Symbolicznymi reprezentantami rodzaju ludzkiego jest Trzech Króli, przybywających z całego ówczesnego pogańskiego świata.



Tradycja o objawieniu się przybyszom ze Wschodu kształtowała się przez wieki: w III w. Orygenes uznał, że było ich trzech, na początku VI w. stwierdzono, że byli królami, w X w. otrzymali imiona Kacper, Melchior i Baltazar. W XV wieku przyporządkowano im ojczyzny: Kacper odtąd reprezentował Afrykę (i jest przedstawiany jako murzyn), Melchior pochodził z Azji, a Baltazar z Europy.



Święto Trzech Króli



Zwyczaje stare i nowe

Na pamiątkę darów Trzech Mędrców 6 stycznia święci się **złoto, kadzidło i mirrę**. Niegdyś poświęconym kadzidłem okadzano domy i obejścia, aby zapewnić sobie ochronę przed nieszczęściami i chorobami. Poświęcone złoto również miało chronić przed chorobą i działaniami złego. W późniejszym czasie zaczęto również **święcić krede**, którą po powrocie do domu zapisywało się na drzwiach wejściowych rok oraz litery K+M+B lub C+M+B. Rozwinięcie tego skrótu bywa interpretowane w różny sposób. Najczęściej mówi się, że są to inicjały Kacpra, Melchiora i Baltazara.



Najnowszym zwyczajem związanym ze świętem są **orszaki Trzech Króli** organizowane w wielu miastach Polski i świata. Orszak, na którego czele idą postacie związane z narodzeniem Pana Jezusa ma charakter ulicznych jasełek.



Opracowała : Sylwia Parcheta



BEZPIECZNE FERIE

Ferie zimowe to wymarzony czas zabaw i odpoczynku dla dzieci. Aby jednak przebiegły one szczęśliwie należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

FERIE ZIMOWE W NASZYM REGIONIE TRWAĆ BĘDĄ OD 15 DO 28 STYCZNIA

Jazda na sankach dotlenia organizm, wyzwała emocje.

Daj upust swojej energii!!!



Jazda na łyżwach wzmacnia nogi, ręce, kręgosłup.

Podczas jazdy na łyżwach uczymy się koordynacji ruchów i gracji.

KODEKS POSTĘPOWANIA W CZASIE ZIMY

1. Zjeżdżaj na sankach w miejscach oddalonych od jezdni.
2. Jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku.
3. Do jazdy na nartach wybieraj stoki odpowiednie do Twoich umiejętności.
4. Nie rzucaj zbyt twardymi śnieżkami.
5. Nie baw się na zamrzniętym jeziorze.
6. Nie chodź w przemoczonym ubraniu.
7. Nie oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców lub opiekunów.
8. Nie ufaj obcym osobom.



112 Alarmowy
998 Straż
997 Policja
999 Pogotowie

Opracował : Honorat Sołtysiak

PRZEPIS NA UDANE FERIE

Wrzuć do garnka rozsądku troszeczkę.
I już nie wejdiesz na zamrzniętą rzeczku.



Gdy wyobraźni dwie łyżki odliczysz.
Ominiesz górki w pobliżu ulicy.



Dodając kubek rozwagi i miodu.
Nie przypniesz sanek do samochodu.



Wszystko przyprawisz szczyptą uwagi.
A nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi.



**ŻYCZYMY WAM
WSPANIAŁYCH I NIEZAPOMNIANYCH
FERII ZIMOWYCH!**

Opracował : Honorat Sołtysiak

BAŁWANKI Z MASY SOLNEJ

Składniki:

- 1 szklanka miątkiej soli,
- 2 szklanki mąki pszennej,
- pół szklanki ciepłej wody

Składniki przesypujemy do miski, dolewamy wodę na tyle, by masa nie przyklejała się do rąk, ale nie była zbyt twarda. Ciasto trzeba dobrze wyrobić by rozpuścić jak najwięcej soli.

Do przygotowania bałwanków potrzebujemy:

- masę solną 2 szklanki (większą i mniejszą),
- wałek,
- nóż,
- wykałaczkę,
- farby plakatowe (najlepiej nietoksyczne),
- wodę w kubeczku,
- mały pędzelek,
- piekarnik.



- 1) Masę solną należy rozwałkować na cienki placek ok 0.5 cm. Szklanką wykrawamy kolejno kółka. Wykrawamy tyle samo mniejszą szklanką kółek (głowa bałwanka) co większą (tułów bałwanka).
- 2) Następnie sklejamy kółka ze sobą tak, by powstał korpus bałwanka z głową. Aby głowa i brzusek bałwanka dobrze się trzymały, w miejscu łączenia należy posmarować je lekko pędzelkiem zamoczonym w wodzie.
- 3) Kolejnym krokiem jest zrobienie czapeczek. Jakie czapeczki będą miały bałwanki zależy od naszej kreatywności. Aby powstała mikołajowa czapka, należy wyciąć trójkąt z rozwałkowanego ciasta, przykleić go do głowy bałwanka za pomocą wody i według uznania zwinąć (tak by powstała czapka z opadającym pomponem). Można też zrobić czapkę półokrągłą, wystarczy odcisnąć kółko szklanką na masie , przeciąć je na pół i przykleić do głowy bałwanka za pomocą wody. Do czapek można zrobić pompony (kulki zrobione z masy solnej przyklejamy do czapki wodą) i futerkowe otoczki (wycięty pasek masy przyklejamy na złączeniu między czapką a głową bałwanka).

Opracował : Honorat Sołtysiak

- 4) Gdy bałwanek ma już czapkę, trzeba założyć mu jeszcze szalik. Z masy solnej należy wyciąć pasek o szerokości ok 1,5 cm, długość odpowiednio dobrać do wielkości bałwanka.
- 5) Szaliczek przyklejamy za pomocą pędzelka zwilżonego wodą i nadajemy pożądany kształt, końcówki można lekko odcisnąć nożem by powstały frędzle.
- 6) Końcowym etapem lepienia bałwanka jest przyklejenie na brzuszku guzików i nosa na buzi bałwanka (trzeba je odpowiednio uformować z masy solnej i przykleić wodą). Jeśli chcemy by bałwanek był wiszącą ozdobą (np. wisiał na choince) wykałaczką trzeba zrobić dziurkę na czapeczce, tak by potem przeszła przez nią tasiemka lub nitka.
- 7) Aby bałwanki stwardniały, należy przełożyć je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika aż stwardnieją, ustawiając niewielką temperaturę.
- 8) Temperatura suszenia bałwanków zależy od piekarnika. Ja swoje suszyłam przez 2 h regulując temperaturę , najpierw w 100 stopniach, potem 60, ostatnie pół godziny w 120 stopniach z termoobiegiem, by lekko zbrązowiały. Trzeba sprawdzać co jakiś czas czy bałwanki twardnieją, jeśli nie, minimalnie zwiększyć temperaturę. Nie można piec ich w wysokiej temperaturze, gdyż powstaną bąble, z wierzchu będą brązowe, a w środku miękkie, przez co potem mogą pleśnieć lub kruszyć się. Po upieczeniu bałwanki trzeba ostudzić, a następnie odpowiednio pomalować.
- 9) Malowanie najlepiej rozpocząć od pomalowania głowy i brzuszka bałwanka na biało. Następnie kolejno polecam pomalować czapeczki, szalik, oczka, buzię i guziki według własnego uznania.
- 10) Jeśli zależy nam na trwałości bałwanków, można spryskać je (na świeżym powietrzu) bezbarwnym lakierem, jednak jeśli mają służyć do zabawy dzieciom, lepiej by pozostały bez chemicznych dodatków.



Opracował : Honorat Sołtysiak

PANCAKES

Pancakes to placuszki, które uwielbiają wszystkie dzieci. Można je podawać bez dodatków lub z syropem klonowym, dżemem, konfiturą, miodem, owocami lub bitą śmietaną. Są szybkie w przygotowaniu i nikogo nie trzeba namawiać do zjedzenia kolejnej porcji.

Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej,
- 2 jajka,
- 1,5 szklanki mleka,
- 75 g masła,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 2 łyżki płynnego miodu (np. akacjowego),
- 1 cukier waniliowy,
- szczypta soli,
- olej do smażenia.



Przygotowanie

1. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia i wymieszaj ze szczyptą soli.
2. Żółtka oddziel od białek i utrzyj z cukrem waniliowym na gładką masę. Dodaj miód, roztopione (nie gorące!) masło i dalej ucieraj.
3. Do miski z mąką dodaj mokre składniki (mleko i masę jajeczną), wymieszaj całość. Masa powinna być gładka i pozbawiona grudek.
4. Białka ubij z odrobiną soli na sztywną pianę. Delikatnie przełóż do pozostałych składników i wymieszaj łyżką.
5. Na rozgrzaną patelnię wlej niewielką ilość oleju. Ciasto uformuj w niewielkie placuszki (o średnicy około 10) i smaż na średnim ogniu po obu stronach, aż się zarumienią.

SMACZNEGO!

Opracował : Honorat Sołtysiak

TORTILLA Z KURCZAKIEM

Składniki

kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g),
papryka słodka – 1/2 łyżeczki,
papryka ostra – 1/4 łyżeczki,
czosnek – 1/3 łyżeczki,
sól – 1 szczypta,
pieprz – 1 szczypta,
oliwa – 1,5 łyżki (15 g),
czerwona cebula – 1/2 sztuki (40 g),
papryka czerwona – 1 sztuka (180 g),
papryka żółta – 1 sztuka (160 g),
papryka zielona – 1 sztuka (120 g),
tortilla pełnoziarnista – 8 sztuk (480 g),
awokado – 1 sztuka (140 g),
sałata rzymska lub masłowa – 1/2 sztuki (80 g).



Sos jogurtowo-czosnkowy

jogurt naturalny – 1 mały kubek (180 g),
majonez – 1 czubata łyżka (40 g),
sok z cytryny – 1 łyżka (6 g),
czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki,
oregano – 1/2 łyżeczki,
sól – 1 szczypta.

Przygotowanie

1. Pierś kurczaka pokrój, wymieszaj z przyprawami i podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojoną cebulę oraz paprykę. Odstaw do przestudzenia.
2. Ss Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, majonez, sok z cytryny, czosnek, oregano, sól i pieprz.
3. Zz Na plackach tortilli rozsmaruj sos, wyłóż kurczaka z paprykami awokado i liście sałaty. Dodaj trochę sosu, zawiń i zgrilluj na patelni.

SMACZNEGO!

Opracował : Honorat Sołtysiak

18 STYCZNIA
MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ KUBUSIA
PUCHATKA



Opracowała : Monika Surmacz



Wierszyki - masażyki
by Sensoteam



KUBUŚ PUCHATEK

W wielkim lesie mieszka miś,
Znany dzieciom, nie od dziś.
Po gęstwinie często bryka,
Z przyjaciółmi się spotyka.

To puchatek – Kubuś jest!
Bardzo lubi miodek jeść.
Ma okrągły, duży brzusek,
Wielki z niego łakomczuszek.

Koleguje się z Prosiaczkiem,
Małym, słodkim nieboraczkiem.
Lubi bawić się z Tygrysiem,
Skakać razem nad urwiskiem.

Z Kłapouchym muchy łapać,
Z sową łapki sobie drapać.
Bo Puchatek każdy wie,
Przyjacielem wszystkich jest.

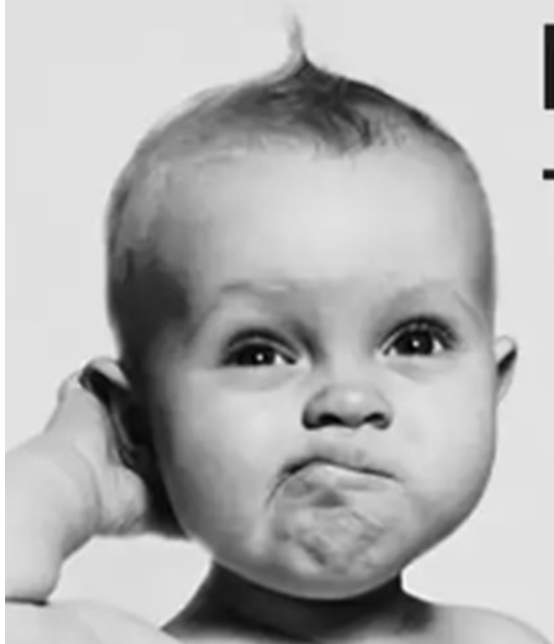
CHAREZINSKA.PL
@SENSOMAMA_OLA



Opracowała : Monika Surmacz



21 stycznia - Dzień Babci



Mama wie dużo,
Tata wie więcej,
Ale Babcia wie
wszystko...

SPORT TO ZDROWIE, KAŻDY UCZEŃ CI TO POWIE !!!

„Jeśli nie umiesz latać, biegnij.

Jeśli nie umiesz biegać, chodź.

Jeśli nie umiesz chodzić, czołgaj się.

Ale bez względu na wszystko – posuwaj się naprzód.”

– Martin Luther King

Zajęcia sportowe z uczniami są bardzo ważnym elementem edukacji fizycznej. Aktywność fizyczna umożliwia dzieciom, uczniom przyjemne spędzenie czasu i pozwala na rozwój wzajemnych kontaktów rówieśniczych.

Przemyślane i odpowiednio przeprowadzone zajęcia gimnastyczne są ważnym środkiem oddziaływania wychowawczego ale również zdrowotnego. Poprzez gry i zabawy ruchowe, a także typowe ćwiczenia korekcyjne dzieci i uczniowie, przyswajają prawidłowe nawyki zdrowotne oraz dobrze się bawią.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń na każdy dzień:

3 KROKI DO ĆWICZEŃ Z DZIECKIEM

1. przygotuj przestrzeń



2. załóż wygodne ubranie



3. połóż miękką mate lub dywan



ćwiczenia powinny trwać min. 30 minut

Opracował : Dariusz Zgieb



Pamiętajmy !!!!



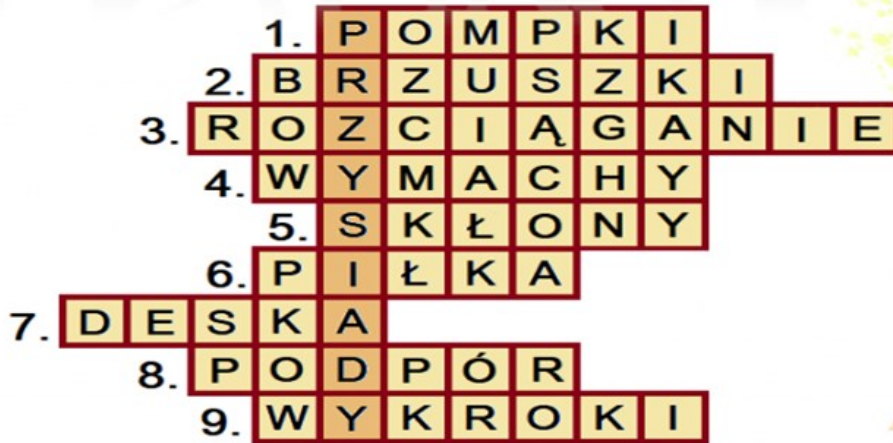
**ćwiczenia po posiłku
mogą skutkować zgagą
lub wymiotami**

**unikaj ćwiczeń
w skarpetkach, bardzo
się ślizgają i łatwo
o upadek**

**podnoszenie ciężarów
przez dziecko może
uszkodzić chrząstkę i
płytki wzrostu**

Opracował : Dariusz Zgieb

Sportowa krzyżówka



1. Ćwiczenie polegające na podnoszeniu i obniżaniu tułowia.
2. Skłony tułowia w przód, wykonywane w pozycji leżącej.
3. Ważny element ćwiczeń mający uelastyczyć i rozruszyć mięśnie.
4. Rozciąganie mięśni (np. nóg) poprzez energiczne ruchy.
5. Ćwiczenie polegające na pochyleniu tyłowia mając złączone nogi i dotknięciu ziemi dłońmi
6. ... gimnastyczna. Służy do wykonywania ćwiczeń mięśni głębokich, brzucha, lub jogi.

7.



8.



9.



Opracował : Dariusz Zgieb

Międzynarodowy Dzień Lego - 28 stycznia



Skąd ta data?

Klocek Lego z 8 wypustkami (znany jako 2×4) trafił pierwszy raz do sprzedaży w Danii w 1949 roku. To zadziwiające, że opatentowanie go zajęło Godtfredowi Kirkowi Christiansenowi, którego ojciec założył LEGO, aż 9 lat! **28 stycznia 1958 roku, za dwie druga, Duńczyk złożył patent.**



Co daje budowanie z klocków LEGO?

Budując z klocków możemy wymyślać swoje własne budowle i tworzyć nawet bardzo skomplikowane konstrukcje. Budując według określonego wzoru, uczymy się z kolei cierpliwości, trenujemy koncentrację uwagi i rozwiązujemy problemy, a także rozwijamy wyobraźnię przestrzenną. Klocki rozwijają małą motorykę, a poza tym sprawiają wiele radości i gwarantują dobrą zabawę.

Opracował : Dariusz Zgieb

ŁAMIGŁÓWKI

Rozwiązywanie składanek i łamigłówek uczy logicznego myślenia, rozwija kreatywność oraz wyobraźnię. Warto więc poświęcić im trochę czasu, choćby kosztem serialu w telewizji. Dziś mamy do tego dobrą okazję.

B	U	O	Ż	B	A	Ł	W	A	N
T	Ł	A	C	G	Ń	Ś	N	S	U
S	A	N	K	I	C	N	F	Ś	N
Z	A	V	Ł	Ń	Ó	I	X	N	Ż
Ż	L	L	Ó	D	N	E	Ż	I	X
U	M	R	Ć	C	N	G	L	E	Ł
Ł	R	N	Ż	Ę	Z	R	I	Ż	Ó
Ł	Ó	E	N	A	R	T	Y	K	T
M	Z	Q	Ę	N	T	B	V	I	A
Ł	Y	Ż	W	Y	Ć	Ę	C	H	W

1. Zjeżdżasz na nich z górki.:
2. Do zjeżdżania na śniegu:
3. Zakładasz na lód.:
4. Lepisz ze śniegowych kul.:
5. Szczypie w uszy.:
6. Małe kulki ze śniegu.:
7. Pada zimą.:
8. Zimą pokrywa jeziora i stawy:

Opracował : Dariusz Zgieb

Zespół redakcyjny Promyka

Redaktor naczelny

- Sylwia Parcheta

Dziennikarze redakcyjni

- Honorat Sołtysiak
- Monika Surmacz
- Dariusz Zgieb

Jesteśmy w sieci:

www.osw-franciszek.pl

W gazecie zostały wykorzystane
obrazki i gify ze stron internetowych.

Opracowała : Sylwia Parcheta