



KALAMARZ



Szkoła Podstawowa im. 2. Pułku Ułanów Grochowskich w Rutkach

W TYM NUMERZE m.in.

- relacje z ważniejszych szkolnych wydarzeń
- obchody Dnia Wiosny
- akademia z okazji Świąt Wielkanocnych
- akademia z okazji 233 rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja
- Gminny Dzień Dziecka
- wywiad z Panią Katarzyną Grodzką
- ciekawostki o roślinach
- krzyżówka
- zagadki
- przepisy na słodkości
- ...i wiele innych atrakcji!



Obchody Pierwszego Dnia Wiosny



Akademia z okazji 233 rocznicy uchwalenia
Konstytucji 3 Maja



Projekt Kameleon



Gminny Dzień Dziecka

Z życia szkoły



Obchody Dnia Wiosny

W dniu 20 marca nasza szkoła zamieniła się w prawdziwe centrum wiosennego szaleństwa!

Uczniowie klas IV - VIII włączyli się w obchody Pierwszego Dnia Wiosny, uczestnicząc w trzech ekscytujących konkursach, które wywołały falę entuzjazmu i kreatywności.



Pierwszym konkursem było **"Śniadanie pełne zdrowia"**. Każda sala przemieniła się w kulinarną strefę, gdzie uczniowie prezentowali swoje zdrowe i apetyczne śniadania. Wszystkie potrawy były przygotowane z ogromną starannością i pomysłowością. Uczniowie udowodnili, że zdrowe jedzenie może być nie tylko pożywne, ale i kreatywne!



Kolejnym punktem programu był konkurs **"Śpiewamy dla Pani Wiosny"**. Utwory o wiosnie, skomponowane i wykonane przez samych uczestników, wypełniły szkolne korytarze radosnymi dźwiękami. Niektórzy z nich zaprezentowali się również jako utalentowani muzycy, grając na gitarze i keyboardzie, co dodatkowo ujawniło bogactwo talentów wśród uczniów.



Na zakończenie, uczniowie zaprezentowali swoje prace w ramach konkursu **"Atrybuty Pani Wiosny"**. Każda praca była wyrazem zaangażowania i pasji, jaką uczniowie wkładali w przygotowania do tego wyjątkowego dnia.

Obchody Pierwszego Dnia Wiosny w naszej szkole stanowią doskonały przykład tego, jak poprzez zaangażowanie i współpracę można stworzyć wyjątkowe i inspirujące wydarzenie, które zostanie zapamiętane na długo przez wszystkich uczestników.



Z życia szkoły



Akademia z Świąt Wielkanocnych

W środę 27 marca 2024r. odbyła się uroczysta akademia z okazji Świąt Wielkanocnych.

Uczniowie klasy 2a i Zespołu Edukacyjno-Terapeutycznego oraz gościnnie Ewa i Kinga z klasy 4 przygotowali przedstawienie pt. „Wielkanoc, Wielka radość w sercu”.



Wychowankowie ubrani w ludowe stroje, poprzez wiersze i piosenki przypomnieli swoim koleżankom i kolegom tradycje i zwyczaje związane z Wielkanocą oraz wprowadzili zebranych w radosny, świąteczny nastrój. Szczególnie miłym zaskoczeniem był "Taniec kurcząt w skorupkach" Modesta Musorgskiego w wykonaniu małych artystów.



Z życia szkoły



Akademia z okazji 233 rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja

26 kwietnia uczniowie naszej szkoły uczcili 233 rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja, stanowiącej pierwszy zbiór najważniejszych praw w państwie.

Uroczystość rozpoczęła się wprowadzeniem sztandaru szkoły oraz wciągnięciem flagi na maszt, któremu towarzyszył odśpiewanie hymnu państwowego.



Następnie odbyła się część artystyczna, przygotowana przez uczniów klas siódmych pod kierunkiem p. E. Giecko i p. E. Piszczatowskiej. Podczas przedstawienia uczniowie przypomnieli najważniejsze wydarzenia związane z obradami Sejmu Wielkiego i Konstytucją 3-Maja. Inscenizacja ukazała tło społeczno-polityczne epoki, w której narodziła się Konstytucja, oraz przybliżyła postaci, które odegrały kluczową rolę w procesie jej uchwalenia. Poprzez recytację wierszy, śpiew pieśni patriotycznych oraz układ taneczny, uczniowie wyrazili swoje oddanie wartościom, jakimi kierowali się twórcy Konstytucji 3 Maja, inspirując tym samym innych do pielęgnowania miłości do ojczyzny i szacunku dla jej historii.

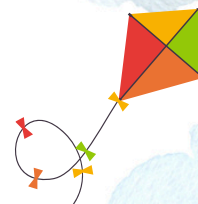


Oprócz społeczności szkolnej występy podziwiali również goście przybyli na tę uroczystość, wójt gminy pan D. Modzelewski, zastępca wójta p. Paweł Dębnicki oraz pani sekretarz A. Bazydło.

Z życia szkoły



Gminny Dzień Dziecka



W dniu 29 maja wszystkie dzieci z gminy Rutki świętowały Dzień Dziecka. Impreza odbyła się na placu przy Szkole Podstawowej im. 2. Pułku Ułanów Grochowskich w Rutkach-Kossakach.

Dzieciaki korzystały z dmuchanych zjeżdżalni i brały udział w licznych zabawach i konkursach z nagrodami. Rozegrano między innymi turniej tenisa stołowego o Puchar Wójta Gminy Rutki. Był też konkurs „Mam talent”, w którym uczniowie klas I-III mieli okazję zademonstrować swoje talenty przed jury, w skład którego weszły: Miss Polonia Województwa Podlaskiego Julia Jakubiak, Magda Narożna z zespołu Piękni i Młodzi oraz Kasia Kisiel z zespołu Racisova.



Dużym zainteresowaniem cieszyły się alpaki, które można było pogłaskać i zrobić sobie z nimi zdjęcie. Ponadto każdy mógł zasiąść za kierownicą wozu strażackiego prezentowanego przez strażaków z OSP KSRG Rutki-Kossaki i zobaczyć jego wyposażenie, a także wejść na czołg Leopard 2A5, czy z bliska obejrzeć uzbrojenie żołnierzy 1. Warszawskiej Brygady Panczernej. Swoje stoiska mieli również funkcjonariusze Zakładu Karnego w Czerwonym Borze, Komendy Powiatowej Policji w Zambrowie z posterunku w Rutkach-Kossakach i Inspekcji Transportu Drogowego. Nie zabrakło oczywiście malowania twarzy, tatuaży, balonów, baniek mydlanych.



Z życia szkoły



Projekt KAMELEON

W roku szkolnym 2023/2024 uczniowie klasy III b wzięli udział w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjnym „Kameleon”. Głównym celem projektu jest przeniesienie procesu nauczania i nauki poza ściany szkolnej sali. Dzieci bardzo chętnie realizowały zadania, które były ciekawe i jednocześnie cennym doświadczeniem. Uczniowie nabyli umiejętność współdziałania oraz poczuli radość płynącą ze wspólnej zabawy i nauki.



Wywiad z Panią Katarzyną Grodzką



Jaki jest pani ulubiony kolor?

Moim ulubionym kolorem jest czarny.

Jakie jest pani ulubione zwierzę?

Moje ulubione zwierzę to pies.

Jaki ma pani jakieś zwierzę?

Obecnie nie mam żadnego zwierzątka.

Kim pani chciała zostać w dzieciństwie?

W dzieciństwie chciałam zostać stewardessą.

Jaki jest pani ulubiony napój?

Mój ulubiony napój to coca-cola.

Jaki był pani ulubiony przedmiot w szkole?

Przedmiot który lubiłam to W-F.

Co lubi pani robić w wolnym czasie?

W wolnym czasie lubię czytać książki.
Interesuję się również fotografią.

Ile lat pani pracuje w szkole?

W szkole pracuję od 11 lat.

Czy lubi pani swoją pracę?

Uwielbiam swoją pracę.

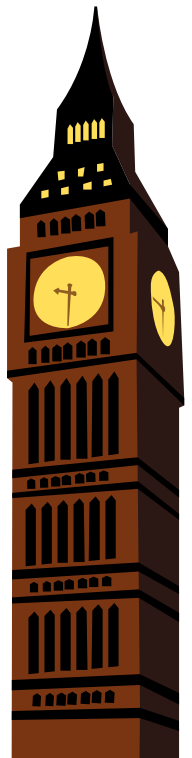


Jak zachowywała się pani gdy sama była uczniem?

Zachowywałam się bardzo dobrze.

Jakie pani miała oceny z języka angielskiego?

Języka angielskiego zaczęłam się uczyć w szkole średniej i od samego początku nie sprawiał mi trudności. Miałam bardzo dobre oceny.





Kącik zainteresowań



Przy Gminnym Ośrodku Kultury w Rutkach - Kossakach pani Regina Bujno (logopedka z naszej szkoły) prowadzi kółko teatralne. Udział w zajęciach biorą nasi uczniowie. Uczą się wyrażać emocje, ćwiczą pamięć, doskonalą dykcję i świetnie się bawią.

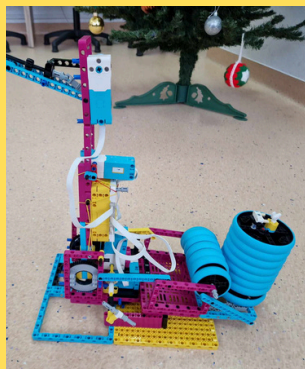
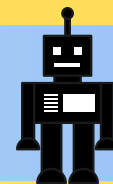
Podczas prób i występów panuje bardzo rodzinna atmosfera. Wszyscy aktorzy zawsze są chętni do wyłożonej pracy. Pracownicy Domu Kultury bardzo wspierają młodych artystów - dobrym słowem lub pizzą :)



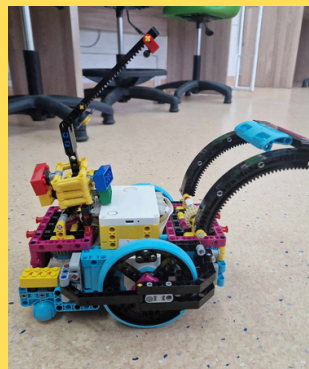
Jeśli jesteś ciekawy/ciekawa nowych doświadczeń, chcesz kreatywnie spędzić czas w fajnym towarzystwie, zapraszamy na próby. Może czeka Cię wielka kariera aktorska. :)



Kącik zainteresowań



Paweł Drągowski
i Kamila Kurzyna
VI a i VI b



Jakub Mańkiewicz
VI a



Gabriela Łuba
Antonina Maria
Grodzka VI



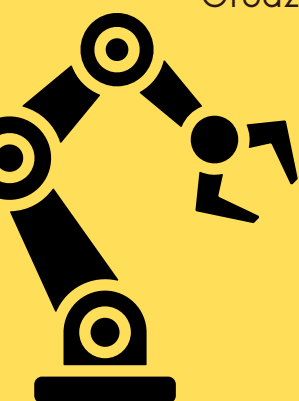
Oliwia Łojewska
i Jowita Bączek
VIa



Paweł Drągowski
VI b



Laboratoria
Przyszłości



Nasze koło informatyczne działa pełną parą, a uczniowie mają okazję korzystać z niesamowitych zestawów LEGO Education SPIKE. Co to takiego? To zestaw, który łączy klocki LEGO z nowoczesną technologią, pozwalając na budowanie i programowanie robotów. Brzmi świetnie, prawda?

Dzięki zestawom LEGO Education SPIKE, nasi uczniowie mają okazję połączyć naukę z zabawą, tworząc niesamowite projekty robotyczne.

🦷 *Psy* 🦷



Ciekawe informacje o psach

- Psy dzięki specjalnej błonie, zwanej błoną odbłaskową potrafią dobrze widzieć w ciemności.
- Tępo bicia serca psa waha się w granicach 60-120 uderzeń na minutę.
- Psy nie potrafią odczuwać winy, ale mogą czuć się źle z powodu gniewu właściciela.
- Psy potrafią zrozumieć nawet 250 słów i gestów.
- Psy mają aż 319 kości! Czyli o 112 więcej niż człowiek.
- Wzory na psim nosie są niepowtarzalne, tak jak linie papilarne u człowieka.

Dlaczego psy jedzą trawę?

Trawa łaskocze podniebienie i drażni błonę śluzową przewodu pokarmowego, więc może wywołać wymioty, dlatego część psów zjada trawę w celu ich sprowokowania, aby oczyścić żołądek.

Nie podawaj psu!

-czekolada:

czy wiesz, że najczęstszą przyczyną zatruc u psów jest czekolada. Zawarta w niej teobromina jest śmiertelnie niebezpieczna dla psa. Może ona uszkodzić nerki, wątrobę i układ nerwowy.

-winogrona i rodzynki:

zjedzenie 10-12 winogron może spowodować poważne zatrucie u psa. Wciąż nie udało się ustalić jaka substancja w nich jest toksyczna dla psa.



Ciekawostki o roślinach



Monstera dziurawa tworzy charakterystyczne wcięcia na liściach dopiero, gdy osiągnie dojrzałość. Aby przyspieszyć ten proces, trzeba zapewnić roślinie stabilną podporę, odpowiednią ilość światła i wilgotność powietrza. Owoce monastery dziurawej są jadalne i smakiem przypominają ananasa. Ich ciekawy kształt przypomina nieco kolbę kukurydzy.

Aloes wytwarza żel, który składa się w 96% z wody i zawiera 75 różnych witamin i mikroelementów. Może on być wykorzystywany przy leczeniu chorób skóry, przyspiesza gojenie ran, regenerację skóry oraz skutki oparzenia. Na całym świecie istnieje 240 odmian tej rośliny.



Protea należy do rodziny srebrnikowatych obejmuje ok. 100 gatunków. Pochodzi z Afryki Południowej i jest jednym i jest jednym symbolem RPA. Nazwa protea wywodzi się od greckiego boga morskiego Prometeusza, któremu przypisywano zdolności zmieniania swej postaci.



Ponadto **paproć Blue Star** może żyć przez dziesięciolecia i urosnąć do imponujących rozmiarów do dwóch metrów wysokości. Roślina ta jest w stanie oczyszczać powietrze w pomieszczeniach, eliminując toksyny, takie jak formaldehyd i benzen.





Zdrowe odżywianie



Piramida zdrowego żywienia:

Na pierwszym miejscu od góry w piramidzie zdrowego żywienia są węglowodany. Do węglowodanów można zaliczać: fastfoody, słodycze i różne słodkie napoje.

Na drugim piętrze jest nabiał np: mleko, jogurt, ser. I różne rodzaje mięs i ryb. Na trzecim miejscu znajdują się warzywa i owoce.

A na ostatnim miejscu jest pieczywo, mąka i makarony.

Dlaczego zdrowe odżywianie jest ważne?

Zdrowe odżywianie to sposób jedzenia, który polega na przyjmowaniu tylko takich substancji, które są korzystne dla zdrowia i zapewniają poprawną kondycję Twojego organizmu.

Dzięki zdrowej diecie znacząco zmniejszysz ryzyko takich chorób jak: otyłość, cukrzyca, nowotwory czy choroby serca.

Jak zdrowo się odżywiać?

1. Jedz śniadanie - zdrowa dieta nie obejmuje się bez pełno wartościowego śniadania o poranku.
2. Pij wodę - składamy się głównie z wody, dlatego jej regularne picie to podstawa zdrowego odżywiania
3. Przygotowuj posiłki samodzielnie - zamiast sięgać po np. sos z puszki, przygotuj go samodzielnie.
4. Unikaj cukru - jego nadmiar może prowadzić do wielu chorób. Pamiętaj, że zdrowa dieta powinna zawierać jak najmniej cukru.
5. Prosta dieta - nie zawiera cukru, zbędnych kalorii czy tłuszczów trans.

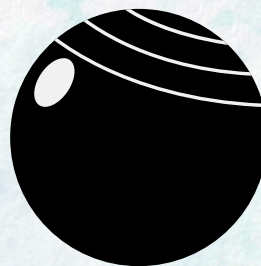


Sprawność fizyczna



Zdrowie fizyczne określa stan całego organizmu z uwzględnieniem wszystkich czynników, począwszy od braku schorzenia do poziomu sprawności fizycznej. Zdrowie fizyczne ma kluczowe znaczenie dla ogólnego samopoczucie. Może również o niego zależeć.

- 1. Aktywność fizyczna poprawia nastrój:** Ćwiczenia fizyczne, powodują że wzrasta produkcja tzw. hormonów szczęścia- endorfin.
- 2. Uprawianie sportu podnosi samoocenę:** Wpływ uprawiania sportu na samoocenę jest związany nie tylko ze smukłą sylwetką. Dzięki niemu wzrasta wiara we własne możliwości, poprawia nastrój i samopoczucie.
- 3. Redukuje stres:** Za stres odpowiedzialny jest kortyzol. Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna zmniejsza jego wydzielanie. Tym samym zmniejsza napięcie nerwowe. Stajemy się bardziej odporni na stresowe sytuacji w życiu.
- 4. Poprawia sprawność i elastyczność ciała:** Regularna sprawność fizyczna sprawia że nasze mięśnie ulegają wzmocnieniu. Poprawia również wydolność narządów wewnętrznych. Tym samym organizm może dłużej funkcjonować na zwiększonych obrotach.
- 5. Ruch mobilizuje układ odpornościowy,** dlatego osoby uprawiające sport rzadziej chorują, łagodniej przechodzą choroby i szybciej wracają do zdrowia. Regularna aktywność fizyczna przyspiesza spalanie rezerw tłuszczu, pomaga walczyć ze zbędnymi kilogramami, utrzymać prawidłową masę ciała.





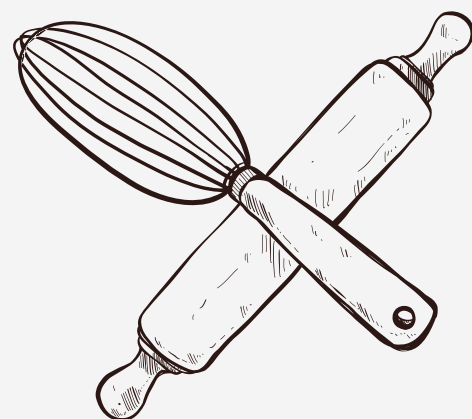
Uśmiechnij się

- Jest w sekundzie, w minucie, ale ani razu w godzinie? odp: litera U
- Co jest na końcu tęczy? odp: litera a
- Co czasami przypomina rogalik, a czasami koło? odp: księżyc
- Co jest pełne w dzień, a puste w nocy? odp: buty
- Co łapie, ale nie rzuca? odp: mróz
- Co mówi szpachla do tynku w walentynki? odp: jestem twoim walentynkiem
- Co mówi kogut do kury w walentynki? odp: ko-ko-kocham Cię
- Paliły się dwa domy: jeden bogaty, a drugi biedny. Który policja zacznie gasić najpierw? odp: policja nie gasi pożaru.
- Jak włożyć słońca do lodówki? odp: otworzyć lodówkę, wsadzić słońca i zamknąć lodówkę.
- Jak wsadzić do lodówki żyrafę? odp: otworzyć lodówkę, wyjąć słońca, włożyć żyrafę i zamknąć lodówkę.
- Co zawsze spada, ale nigdy się nie wznosi? odp: deszcz.
- Idzie w górę, idzie w dół, ale się nie porusza, co to takiego? odp: schody.

Przepisy



Babeczki z czekoladą



Rozgrzać piekarnik do temp. 180 stopni Celsjusza.

Formę do babeczek wyłożyć papilotkami.

150g masła,
100g czekolady mlecznej

2 jajka

200g cukru

300g mąki

1 szczypta soli

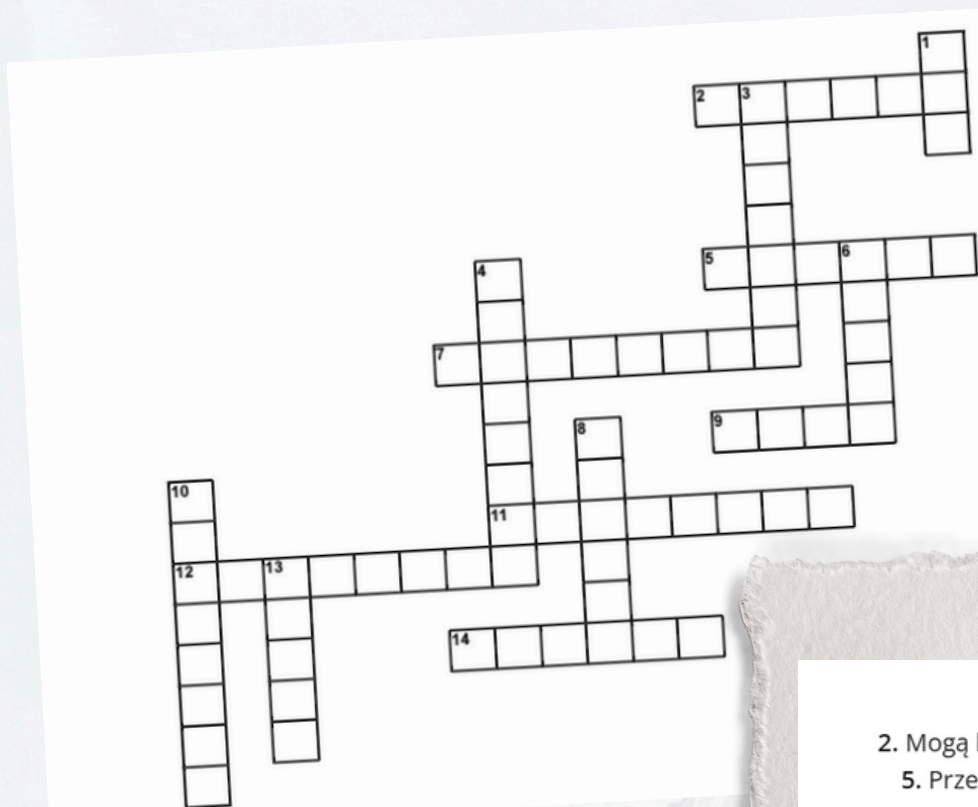
300g mleka

2 łyżeczki proszku do pieczenia
(10g)

Pokroić czekoladę i ją odstawić na bok. Do miski włożyć masła w temp. pokojowej. dodać cukier, mąkę, sól, mleko, i proszek do pieczenia. Wymieszać wszystko mikserem do jednolitej konsystencji. Dodać pokrojoną czekoladę wymieszać wszystko łyżką.

Ciasto przełożyć do przygotowanej wcześniej formy do babeczek. Piec 30 min. (180 stopni Celsjusza) lub do uzyskania złotobrazowego koloru. Odstawić babeczki do wystygnięcia na 10 min. Podawać na ciepło lub po ostudzeniu.

Krzyżówka

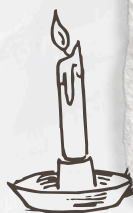


Poziomo:

2. Mogą być liściaste i iglaste
5. Przeciwność zimna
7. Mieszkają w ulu
9. Można na niej spotkać rośliny i owady
11. Czwarty miesiąc w roku
12. Czekoladowe na Wielkanoc
14. Jedne z najpopularniejszych owadów

Pionowo:

1. Piąty miesiąc w roku
3. Rosną w doniczkach lub na łące
4. Jedną wiosną nie czyni
6. Budzą ludzi z rana swoim śpiewem
8. Kobiety lubią je dostawać
10. Niektórzy myślą je z truskawkami
13. Robimy z nich pisanki





Przyjście lata

Autor: JAN BRZECHWA

I cóż powiecie na to,
Że już się zbliża lato?

Kret skrzywił się ponuro:
- Przyjedzie pewnie furą.

Jeż się najeżył srodze:
- Raczej na hulajnodze.

Wąż syknął: - Ja nie wierzę.
Przyedzie na rowerze.

Kos gwizdnął: - Wiem coś o tym.
Przyleci samolotem.

- Skąd znowu - rzekła sroka -
Nie spuszcza z niego oka

I w zeszłym roku, w maju,
Widziałam je w tramwaju.

- Nieprawda! Lato zwykle
Przyjeżdża motocyklem!


- A ja wam to dowiodę,
Że właśnie samochodem.

- Nieprawda, bo w karecie!
- W karecie? Cóż pan plecie?

- Oświadczyć mogę krótko,
Przypłynię własną łódką.

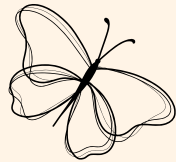
A lato przyszło pieszo -
Już łąki nim się cieszą

I stoją całe w kwiatkach
na powitanie lata!



**Radosnych, bez troskich, ale przede
wszystkim bezpiecznych wakacji
wszystkim uczniom
i pracownikom naszej szkoły życzy
redakcja KŁAMARZA**



A decorative border of white daisies with yellow centers and green leaves, surrounding the central text box.

REDAKCJA KŁAMARZA

Kamila Kurzyna 6a
Maja Łapińska 4a
Nina Szeligowska 4a
Olivia Kaczyńska 4a
Lilia Herun 4a
Antonina Grodzka 6a
Gabriela Łuba 6a
Jowita Bączek 6a

