

KALENDARIUM

17 czerwca → bal na zakończenie klas 8
24 czerwca → pożegnanie absolwentów klas 8
26 czerwca → uroczyste zakończenie roku szkolnego 2025/2026
1 września → uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2026/2027

W NUMERZE

- ➔ Piknik szkolny
- ➔ Stream Łatwoganga
- ➔ Tolerancja - szanujemy prawa innych
- ➔ Zgubieni w lesie? bez paniki. mini poradnik przetrwania
- ➔ Wakacyjne przestrogi
- ➔ Mundial 2026
- ➔ i inne...



Udanych
wakacji!



Piknik szkolny

Kolejny raz uczniowie naszej szkoły spędzili czas w przyjemnej i radosnej atmosferze w czasie pikniku szkolnego. Różnorodność atrakcji sprawiła, że każdy znalazł coś dla siebie. Młodszy uczniowie ochotczo uczestniczyli w zabawach, tańcach i grach organizowanych przez animatorów. Nie brakło także chętnych do zjeżdżania na kolorowych dmuchańcach.

Starsi próbowali swych sił w strzelaniu z łuku. Można było także popробować konstruowania samochodów z klocków lego, sprawdzić swoją wiedzę z zakresu historii, zdrowia i przyrody na stoiskach przygotowanych przez Sanepid, WOT i Nadleśnictwo Leżajsk.

Cały plac wokół szkoły zapełniony był uśmiechniętymi uczestnikami pikniku. Ich twarze oprócz uśmiechu, zdobiły kolorowe rysunki, tatuaże a we włosach powiewały barwne warkoczki.

Na zakończenie pikniku czekała na uczniów fantastyczna niespodzianka – Piana Party!

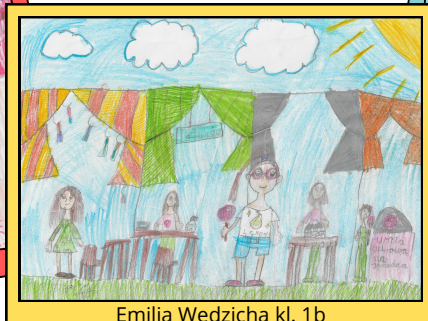


WSPOMNIENIA Z PIKNIKU

oczami najmłodszych



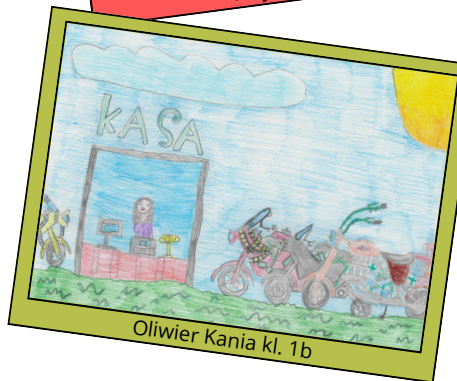
Maja Waško kl. 1b



Emilia Wedzicha kl. 1b



Milena Skotnicka kl. 1b



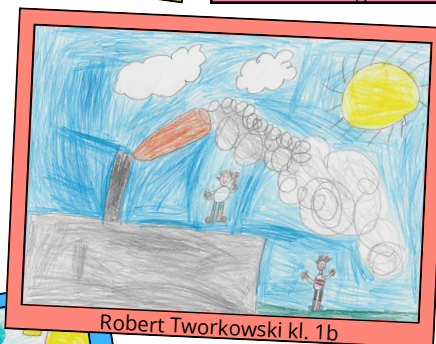
Oliwier Kania kl. 1b



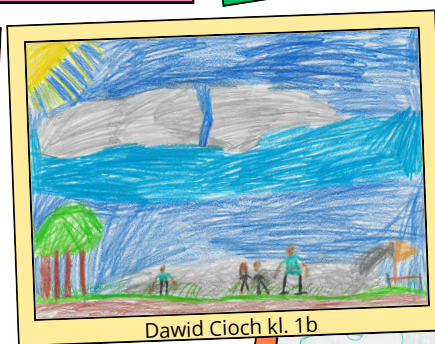
Iga Ćwikła kl. 1b



Kacper Dąbrowski kl. 1b



Robert Tworowski kl. 1b



Dawid Cioch kl. 1b



Zuzanna Waško kl. 1b



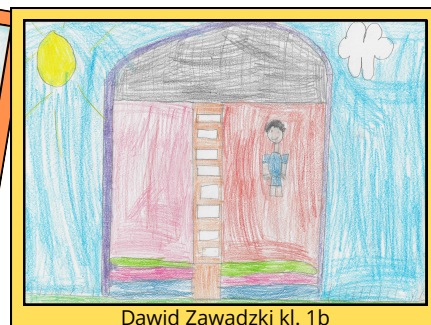
Aleksandra Dec kl. 1b



Rozalia Kietboń kl. 1b



Piotr Martuła kl. 1b



Dawid Zawadzki kl. 1b



Nela Banaś kl. 1b

STREAM ŁATWOGANGA

Yusuf Alosaimi kl. 7c

O legendarnym **streamie Łatwoganga** słyszała cała Polska. Ten młody influencer pobił liczne rekordy i wręcz połączył cały naród na czas 9 dni, w czasie których zbierał pieniądze dla chorych na raka dzieci.

Transmisja rozpoczęła się **17 kwietnia 2026 roku**. Głównym założeniem streamu Łatwoganga było słuchanie utworu rapera Bedoesa „Diss na raka” non stop przez 9 dni, w celu zebrania jak największej sumy pieniędzy dla fundacji Cancer Fighters.



Warto również wspomnieć, że dla Piotra nie był to pierwszy raz, kiedy zbierał środki na cele charytatywne. Dzięki swojemu pierwszemu streamowi, podczas którego nie opuszczał swojego domu przez 72 godziny, udało mu się zgromadzić 106 tysięcy złotych. W ramach akcji charytatywnych udał się także na rowerze do Maroka, by wesprzeć finansowo różne zbiórki na

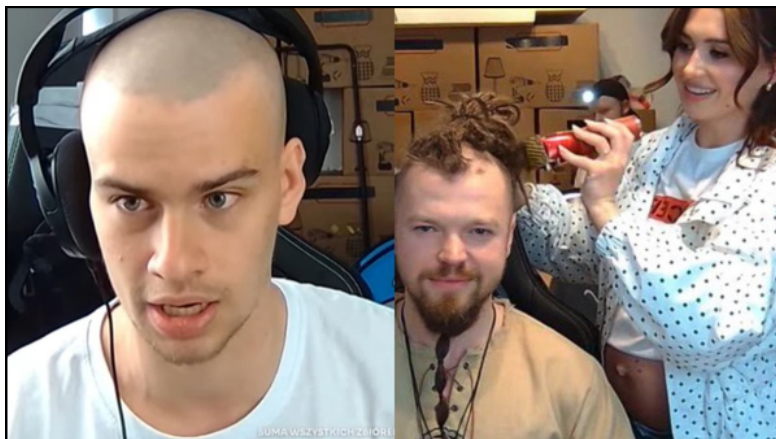
stronie www.siepomaga.pl, którą bardzo często promuje w swoich filmach.

- ➔ Pierwszy dzień streamu był dość spokojny. Celem Piotrka było uzbieranie 200 tysięcy złotych, ale szybko się zorientował, że uda się zebrać dużo większą kwotę. Stream zaczął cieszyć się coraz większą popularnością. Łatwogang rozmawiał z widzami, a w tle cały czas można było słyszeć utwór „Diss na raka”. Przekroczono próg 500 tysięcy złotych, a każdego kolejnego dnia zbiórka sięgała już kilku milionów złotych.
- ➔ Do akcji przyłączyło się wielu znanych Polaków: Doda, Magda Gessler, Robert Makłowicz, Justyna Steczkowska. Ich pojawienie się na streamie zdecydowanie zwiększyło jego zasięgi. Nowe, wysokie wpłaty zaczęły spływać w zawrotnym tempie. Jednej z największych wpłat, bo aż 700 tysięcy złotych, dokonał Bedoes, czyli twórca piosenki, od której wszystko się zaczęło. W kolejnych dniach do akcji dołączyły nowe gwiazdy: Adam Małysz, Cezary Pazura, raperzy Young Leosia, Bambi.
- ➔ Czwarty dzień streamu okazał się przełomowy. Jedną z inicjatyw transmisji było to, aby uczestnicy streamu ogolili sobie głowy na znak jedności z dziećmi chorymi na raka. 20 kwietnia kwota darowizn przekroczyła 13 milionów złotych. Influencerka Kasix była pierwszą



kobietą, która na żywo zgoliła sobie głowę. Po jej wyczynie lawina ruszyła. Tego samego dnia mieszkanie Łatwoganga odwiedzili inni znani influencerzy: Sylwester Wardęga, Friz i jego żona Wersow. Piąty dzień transmisji był trudny dla Piotra, przez intensywność wydarzenia praktycznie nie spał.

➔ Akcja nabrała wielkiego rozgłosu, mówiono o niej w całej Polsce i za granicą. Do akcji dołączyły się duże firmy, takie jak InPost czy Xtb, wpłacając zawrotne sumy. 22 kwietnia na koncie widniała kwota 20 milionów złotych. Siódmego dnia streamu został pobity rekord świata w zbiórce pieniędzy podczas transmisji na żywo. Piotrowi udało się zgromadzić olbrzymią kwotę w wysokości 100 milionów złotych. Tym samym udało mu się pobić dotychczasowego zwycięzcę, słynnego youtubera Mr Beasta, któremu udało się zebrać 70 milionów w zbiórce online. Do akcji dołączyły kolejne sławy: Robert Lewandowski z żoną Anną, raperzy Peja i Tede. 24 kwietnia pękła bariera 150 milionów złotych. Do akcji dołączyła Iga Świątek, przeznaczając na licytację swoją rakietę tenisową.



➔ Piotr był wycieńczony, ale finał wydarzenia zapowiadał się niesamowicie. Ostatni dzień transmisji był najprawdopodobniej najznamienitszym w historii polskiego internetu. Wpłynęły ostatnie donacje, których sumy zapierały dech: InPost – 6 mln, Ekipa wk – 5 mln, Kuchnia Vikinga – 5 mln. Oglądalność transmisji na Youtube wyniosła 1,5 miliona widzów. W mieszkaniu Łatwoganga znajdowali się Bedoes, Wardęga, Bracia Golec, Grubson czy Sanah, a przez telefon łączył się Wojtek Szczęsny.

➔ Transmisja zakończyła się symbolicznie o godzinie **21:37** z sumą 251 milionów złotych, a sumą końcową zbiórki była zawrotna kwota 282 milionów.

Łatwogang na koniec swej wielkiej akcji zaapelował, aby 26 kwietnia stał się oficjalnym dniem walki z rakiem w Polsce.



Hormony szczęścia

Aleksandra Kisielewicz kl. 7c

Hormony szczęścia to grupa substancji chemicznych, które wpływają na nasz nastrój, motywację i relacje społeczne.

Oto kluczowe hormony:

- ➔ **endorfiny** – naturalne opioidy, które łagodzą ból i wywołują uczucie euforii, często kojarzone z „runner’s high”;
- ➔ **serotonina** – nazywana „hormonem spokoju”, reguluje nastrój, sen i apetyt, a także wspiera funkcje poznawcze;
- ➔ **oksytocyna** – nazywana „hormonem miłości”, wpływa na więzi społeczne i relacje emocjonalne;
- ➔ **dopamina** – działa jako neuroprzekaźnik nagrody wpływając na uczucie satysfakcji i motywację do działania;

Wydzielanie tych hormonów jest ściśle powiązane ze stylem życia, aktywnością fizyczną oraz dietą, co oznacza, że nasze nawyki żywieniowe i treningowe mają znaczący wpływ na ich poziom w organizmie.



Tolerancja - szanujemy prawa innych

Oleg Ivanovskyi kl. 7c

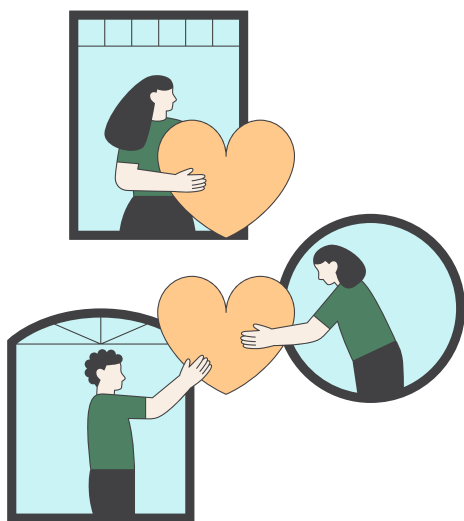
Dzisiaj porozmawiam z Wami o poszanowaniu różnic między ludźmi, ponieważ ten temat bardzo mnie porusza.

Smuci mnie to, że niektórzy ludzie uważają się za mniej ważnych tylko dlatego, że są inni. Niektórzy z nas mają odmienne problemy i cechy, jednak każdy zasługuje na takie samo traktowanie. Musimy im pomóc i wyciągnąć do nich pomocną dłoń. Bardzo dobrym sposobem na pomoc jest po prostu okazywanie szacunku. Na przykład: **nie śmieję się z innych, ale dawaj im serce**. Stawaj w swojej obronie, a jeśli jesteś wystarczająco odważny – stań także w obronie innych.



Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, to rozpoznać swoje własne umiejętności, a następnie pracować nad swoimi słabościami. Rozumiem, że możemy się bać lub wstydzić powiedzieć koledze, który jest świetnym piłkarzem, że ty też dobrze grasz w piłkę. Ale powiem Ci coś: nie trzymaj tego w tajemnicy. Przestań się porównywać z innymi – zamiast tego uzupełniajcie się wzajemnie. Pamiętaj, że wszyscy jesteście różni, ale to nie musi nas dzielić.

Ponadto musimy również zrozumieć pochodzenie innych ludzi. Ilu z Was zostało zaszczepionych, gdy byliście młodszy? Mogę zgadnąć, że wszyscy. Mogę też zgadnąć, że wiązało się to z bólem. Tak jak ja rozumiem Wasze doświadczenia, tak Wy musicie zrozumieć różnice wynikające z pochodzenia różnych ludzi. Musimy szanować ich kulturę. Na przykład Hindusi nie jedzą wołowiny, a Żydzi nie jedzą wieprzowiny.



Co więcej, inni mogą mieć poważne problemy zdrowotne. Oglądaliście film „Cudowny chłopak” o Auggiem? On urodził się ze zdeformowaną twarzą. Ktoś inny może nie mieć ręki lub nogi. Jednak musimy traktować innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani.

Podsumowując, jak powiedziałem wcześniej, ludzie mają różne problemy, zdolności i słabości, które musimy zrozumieć i szanować. Dlaczego musimy szanować innych? Moim zdaniem musimy to robić, ponieważ **bez względu na różnice wszyscy jesteśmy ludźmi i zasługujemy na szczęście.**

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ HERBATY

Wiktoria Malawska kl. 6a



Dla niektórych jest codziennym rytuałem, dla innych tylko wspomnieniem z dzieciństwa. Herbata towarzyszy nam od wieków, ale dlaczego jest niezbędna także w dzisiejszych czasach? **21 maja** obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Herbaty**, jednak czy to święto jest konieczne i czy zasługuje na rozgłos?

Zacznijmy od tego, czym jest herbata. Jest to napar przygotowany z liści oraz pąków rośliny **Camellia – kamelia chińska**. Głównym obszarem jej uprawy jest Azja oraz niektóre regiony Afryki. Wszystkie główne światowe plantacje i ogrody herbaciane znajdują się w kilku kluczowych regionach: **Chiny, Indie, Sri Lanka Japonia, Kenia**.

Wyróżniamy wiele jej rodzajów, najpopularniejszymi są czarna i zielona. Wszystkie one pochodzą z tego samego krzewu, a ich kolor i smak zależą od poziomu utlenienia (fermentacji). Przygotowanie wydaje się proste – wystarczy zalać zebrane liście wrzątkiem i odczekać, aż przestygnie. Cały proces przygotowywania herbaty nie jest jednak taki łatwy, na jaki wygląda. Najpierw trzeba zerwać liście,



później świeże liście rozkłada się, aby odparowała woda (trwa to nawet dobę). Następnie liście są rolowane, dzięki czemu uwalniane są soki komórkowe, ułatwia to następny etap – utlenianie. Polega na rozłożeniu iści w ciepłym i wilgotnym miejscu, gdzie wchodzi w reakcję z tlenem i zmieniają barwę zielonej na miedzianą/ciemnobrązową. Proces zatrzymuje utlenianie, a liście są podgrzewane gorącym powietrzem. Woda niemal całkowicie paruje, a wilgotność suszu spada do około 2-3%.

Herbata nie jest tylko ciepłym napojem, który pijemy w okresie jesienno-zimowym, aby się rozgrzać, gdyż w zależności od odmiany każda ma swoje właściwości.

Oto przykłady kilku z nich:

- ➔ **zielona herbata** jest bogata w antyoksydanty, które wspierają odchudzanie, poprawiają wrażliwość na insulinę, dobrze działa na cerę, zwłaszcza na skórę trądzikową (polecam z doświadczenia 😊);
- ➔ **czarna herbata** zawiera teaflawiny, które pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu i chronią naczynia krwionośne, oprócz tego dzięki teinie działa pobudzająco i poprawia koncentrację;
- ➔ **czerwona herbata (Pu-Erh)** słynie z właściwości wspomagających odchudzanie, przyspieszających metabolizm i ułatwiających trawienie tłuszczów;
- ➔ **biała herbata** jest najdelikatniejsza i najmniej przetworzona. Jej właściwością jest opóźnianie procesu starzenia i wspomaganie regeneracji dzięki zawartym w niej przeciwutleniaczom.

Oprócz tego mamy jeszcze **herbaty ziołowe**, np.:

- **melisę** – działa uspokajająco, idealna dla ludzi, którzy dużo się stresują,
 - **rumianek** – ma działanie rozkurczające, przeciwzapalne i łagodzi stany zapalne,
 - **miętę** – pobudza wydzielanie soków żołądkowych, ułatwiając trawienie
 - **bratek** – wspomaga w walce z problemami skórnymi,
- np. trądzikiem, działa oczyszczająco i wykrztuśnie oraz uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne.



ŚWIĘTO KAWALERII POLSKIEJ

Kamil Majewski kl. 7c

31 Sierpnia obchodzimy **Święto Kawalerii Polskiej**. Ustanowiono je na pamiątkę bitwy pod Komarowem. Była to największa bitwa kawaleryjska w Europie w XX wieku.

W tej bitwie uczestniczyło około 1,5 tys. Żołnierzy z 1 Dywizji Jazdy pod dowództwem płk. Juliusza Rómmela. Natomiast po stronie bolszewickiej angażowało się około 6 tys. żołnierzy, legendarnej 1 Armii Konnej (Konarmii) pod dowództwem marsz. Siemiona Budionnego.

20 sierpnia 1920 r. Budionny wyruszył na pomoc bolszewickim oddziałom walczącym pod Warszawą na rozkaz Siergieja Kamieniewa. Postanowił, że po drodze zdobędzie jeszcze Zamość, który był broniony przez 31 Pułk Strzelców Kaniowskich ukraińską 6 Dywizję



Strzelców Siczowych. Przez 3 dni próbował zająć Zamość, ale skuteczna obrona polsko-ukraińska zepsuła jego plany. 30 sierpnia wojska broniące Zamościa odparły na przedpolu atak Konarmii. Dzięki temu wojska polskie otoczyły Konarmię – od zachodu przez załogę Zamościa, od południa przez grupę pościgową gen. Stanisława Hallera, od północy przez 2 Dywizję Piechoty Legionów. 31 sierpnia Konarmia, chcąc wydostać się z otoczenia, wpadła na 1 Dywizję Jazdy płk. Juliusza Rómella, co doprowadziło do rozpoczęcia bitwy. Pierwsi zaatakowali Polacy, batalion szturmowy kpt. Maczka uderzył spod wsi Waręż i wyszedł na tyły Budionnego. 7 brygada walczyła

z 11 dywizją Konarmii, zaciekle uderzając w nią wiele razy, lecz uderzenia nie dawały rezultatu przez mały rozmiar pułków. Po trudnych walkach, do których przyłączyły się także Pułk Ułanów Krechowieckich i Pułk Ułanów Jazłowieckich oraz 6 brygada. Budionnowcy zaczęli się wycofywać. O ostatecznym zwycięstwie zadecydowała szarża oddziału rotmistrza Kornela Krzczunowicza, która wbiła się w szeregi wroga i zdobyła m.in. samochód Budionnego.



RZĘKA Z HISTORIĄ W TLE



-rola i znaczenie Sanu w dziejach Polski

Wojciech Łobodziński kl. 7c



Rzeki od zarania dziejów stanowiły fundamenty, wokół których rozwijały się ludzkie cywilizacje. W historii Polski szczególną, choć często krwawą rolę, odegrał San – jedna z najważniejszych rzek południowo-wschodniej części kraju. Liczący ponad 440 kilometrów San to nie tylko malowniczy element podkarpackiego krajobrazu, ale przede wszystkim milczący świadek kluczowych wydarzeń historycznych. Przez wieki rzeka ta zmieniała swoje

oblicze: bywała życiodajną arterią handlową, strategiczną barierą militarną, a także tragiczną granicą dzielącą narody.

1. Funkcja gospodarcza i osadnicza: San jako okno na świat

W okresie średniowiecza i nowożytności San był przede wszystkim szlakiem komunikacyjnym i handlowym. W czasach, gdy transport lądowy był powolny i niebezpieczny, rzeka stanowiła odpowiednik dzisiejszej autostrady.



Flisactwo i spław towarów: Sanem spławiano kluczowe dla polskiej gospodarki surowce – drewno z bieszczadzkich lasów, sól z kopalni na Podkarpaciu, potaż historyczna nazwa zanieczyszczonego węgla potasu, czyli rozpuszczalnej w wodzie części popiołu drzewnego) oraz płody rolne. Towary te trafiały do Wisły, a stamtąd do Gdańska, skąd eksportowano je na całą Europę.

Rozwój miast: Dzięki handlowi rzeczemu potęgę gospodarczą zbudowały zlokalizowane nad Sanem miasta, takie jak Sanok, Przemyśl, Jarosław (będący jarmarczną stolicą ówczesnej Rzeczypospolitej) oraz Leżajsk. San dawał mieszkańcom nie tylko stałe źródło dochodu z ceł i rzemiosła, ale również pożywienie oraz wodę niezbędną do funkcjonowania browarów czy garbarni.

2. Funkcja obronna i strategiczna: San jako tarcza i arena bitew

Ze względu na swoją szerokość i wartki nurt w górnym oraz środkowym biegu, San od zawsze stanowił naturalną barierę obronną. Z tego powodu nad jego brzegami wznoszono potężne warownie i punkty oporu.

Średniowieczne Grody Czerwieńskie: Od IX do XI wieku San był osią tzw. Grodów Czerwieńskich. O kontrolę nad tą linią rzeczną rywalizowali pierwsi Piastowie (np. Bolesław Chrobry) z władcami Rusi Kijowskiej.

Wielka Wojna i Twierdza Przemyśl (1914–1915): W czasie I wojny światowej San stał się kluczową linią obrony Austro-Węgier przed armią carskiej Rosji. Wokół opartej o rzekę Twierdzy Przemyśl rozegrały się jedne z najkrwawszych walk frontu wschodniego, a rzeka wielokrotnie spływała krwią tysięcy żołnierzy walczących o kontrolę nad jej przeprawami.

3. Funkcja polityczna: San jako tragiczna granica

Najbardziej dramatyczny rozdział w historii Sanu napisał wiek XX, kiedy rzeka zyskała funkcję politycznej linii podziału.

Pakt Ribbentrop-Mołotow (1939): Po agresji Niemiec i ZSRR na Polskę we wrześniu 1939 roku, wzdłuż Sanu wytyczono linię demarkacyjną (umowna granica dzieląca wojska dwóch zwaśnionych stron podczas konfliktu zbrojnego lub po zawarciu rozejmu) dzielącą terytorium Polski między dwóch okupantów. Rzeka stała się pilnie strzeżoną, tragiczną granicą, która z dnia na dzień rozdzieliła rodziny, a nawet całe miasta (np. Przemyśl został podzielony na część niemiecką i radziecką). Do dziś pamiątką po tamtych dniach są betonowe bunkry Linii Mołotowa stojące nad brzegami rzeki.

Powojenne dramaty i Akcja „Wisła”: Po 1944 roku San ponownie wyznaczał fragment granicy państwowej (tym razem



polsko-radzieckiej). Konflikty z Ukraińską Powstańczą Armią (UPA) oraz późniejsza Akcja „Wisła” (1947) doprowadziły do całkowitego wyludnienia doliny Sanu w jej górnym biegu. Wioski nadszańskie zostały spalone lub opuszczone, a rzeka stała się symbolem utraconego, wielokulturowego świata.

4. Współczesna rola Sanu: Energetyka i turystyka

Dziś, choć rzeka nie pełni już funkcji militarnej ani transportowej, jej znaczenie dla regionu wciąż jest ogromne, zmieniając się w funkcję gospodarczo-retencyjną oraz turystyczną.

Elektrownie wodne: W latach 60. XX wieku San został ujarzmiony przez człowieka. Poprzez budowę zapór w Solinie i Myczkowcach stworzono potężny zespół elektrowni wodnych oraz Jezioro Solińskie (zwane „bieszczadzkim morzem”), które chroni Podkarpacie przed powodzią i produkuje czystą energię.

Turystyka: Współcześnie San to przede wszystkim raj dla kajakarzy, wędkarzy (słynne łowiska lipienia i pstrąga) oraz poszukiwaczy historii, którzy wzdłuż jego biegu odkrywają ślady dawnych kultur, zamki i opuszczone cerkwie.



Podsumowując, San to rzeka o niezwykle głębokiej tożsamości historycznej. Przez stulecia jej rola ewoluowała – od żywiołu jednoczącego ludzi wokół handlu i rzemiosła, przez krwawą barierę wojenną, aż po polityczny symbol podziału kraju. Choć dzisiaj San kojarzy się głównie z ciszą, dziką przyrodą bieszczadzkim wypoczynkiem, to pod jego powierzchnią kryją się opowieści o wielkiej polityce, bitwach i codziennym życiu wielu pokoleń Polaków, Rusinów i Ukraińców. Jest to bez wątpienia jedna z najbardziej „zasłużonych” rzek w całej historii Polski.

Zgubieni w lesie? Bez paniki Mini-połącznik przetrwania

Wojciech Łobodziński kl. 7c

Wiosna i lato to czas wycieczek, biwaków i spacerów. Co jednak zrobić, gdy nagle zorientujesz się, że wokół są tylko drzewa, telefon stracił zasięg, a ścieżka zniknęła? Bez paniki! Przetrwanie w lesie to nie kwestia siły, ale zachowania zimnej krwi i znajomości kilku prostych zasad.

Oto Twój survivalowy plan działania krok po kroku.

1. Zasada S.T.O.P. – zanim zrobisz kolejny krok.

Gdy uświadomisz sobie, że się zgubiłeś, Twoim największym wrogiem jest strach. Nie biegaj bez sensu – to tylko pogorszy sytuację. Zastosuj prostą zasadę:

S (Stop): Zatrzymaj się w miejscu.



T (Think): Pomyśl. Kiedy ostatnio widziałeś szlak? Ile czasu minęło?
O (Observe): Rozejrzyj się. Czy słyszysz szum szosy? Czy robi się ciemno?
P (Plan): Zaplanuj, co zrobisz. Jeśli zaraz noc – czas przygotować obóz.



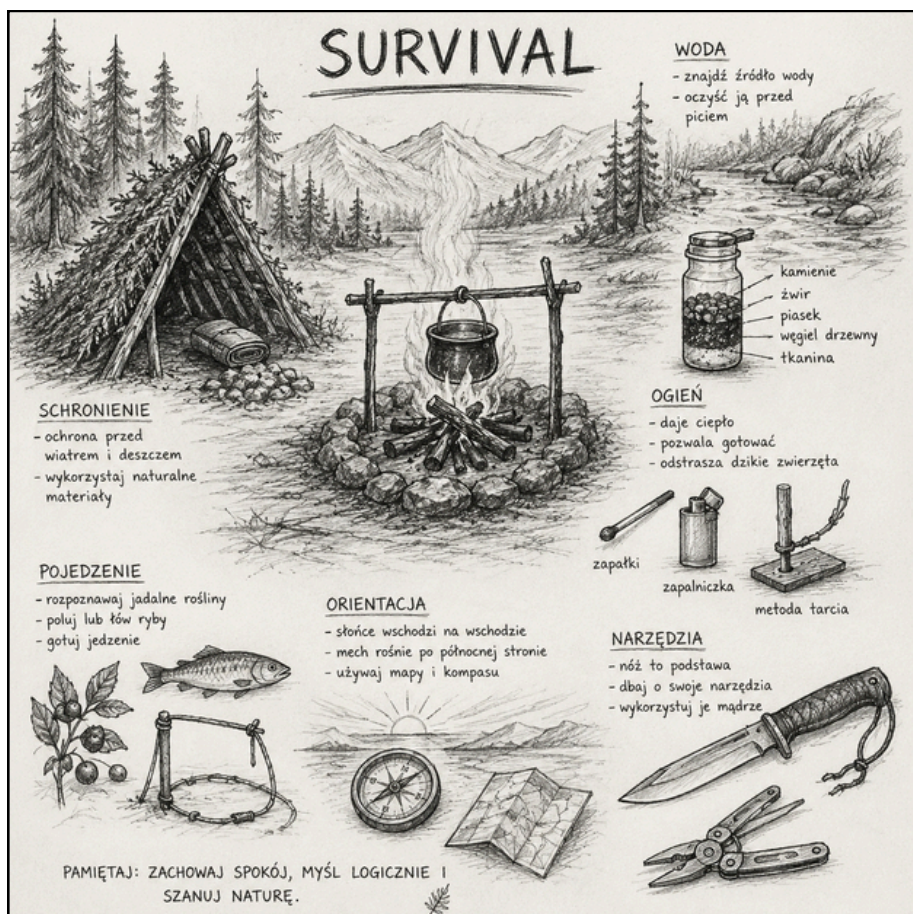
2. Reguła Trójek

W survivalu obowiązuje zasada, która mówi, ile organizm wytrzyma bez kluczowych elementów. To ona wyznacza Twoje zadania:

3 godziny bez schronienia w skrajnych warunkach (wychłodzenie to wróg numer 1).

3 dni bez wody.

3 tygodnie bez jedzenia (głód to Twój najmniejszy problem, nie szukaj jagód na siłę!).



3. Budujemy „hotel” - schronienie i izolacja

Jeśli zbliża się wieczór, musisz zabezpieczyć się przed zimnem i wilgocią.

Miejsce: Znajdź suchy teren, najlepiej pod osłoną powalonego drzewa lub gęstych świerków, które zatrzymają wiatr.

Izolacja od ziemi: To najważniejsze! Ziemia wyciąga ciepło z ciała najszybciej. Zrób grube łóżko (materac) z suchych gałęzi sosnowych (stroiszu), mchu lub suchych liści.

Dach: Oprzyj grube gałęzie o pień, tworząc prosty szałas. Przykryj go gęsto gałązkami i liśćmi, żeby chronił przed deszczem.

4. Woda – jak nie zachorować?

Bez jedzenia przeżyjesz długo, ale bez wody szybko stracisz siły. Nigdy nie pij wody bezpośrednio z rzeki czy strumienia, jeśli nie musisz. Mogą być w niej bakterie. Jeśli masz metalowy kubek, gotuj wodę przez minimum 1 minutę. W ostateczności zbieraj rosę z liści za pomocą czystej koszulki i wyżyłaj ją do naczynia.

5. Jak ułatwić ratownikom zadanie?

Gdy Ty budujesz schronienie, GOPR, straż pożarna lub leśnicy prawdopodobnie już Cię szukają. Pomóż im!

Ważne: Zostanie w jednym miejscu ułatwia poszukiwania. Ruchomy cel trudniej znaleźć!

Sygnal dźwiękowy: Jeśli masz gwizdek (często jest przy klamrze plecaka), użyj go. Gwizdź 3 razy krótko, zrób przerwę i powtórz. Głos szybko chrypie, a gwizdek słychać z daleka.

Sygnal wizualny: Jeśli udało Ci się rozpalić ognisko, dorzuć do niego zielonych gałęzi lub mokrego mchu. Stworzysz gęsty, biały dym widoczny z helikoptera lub wieży pożarowej.

Bądź widoczny: Jeśli masz jaskrawą kurtkę lub chustę, powieś ją wysoko na gałęzi.

4. Woda – jak nie zachorować?

Bez jedzenia przeżyjesz długo, ale bez wody szybko stracisz siły. Nigdy nie pij wody bezpośrednio z rzeki czy strumienia, jeśli nie musisz. Mogą być w niej bakterie. Jeśli masz metalowy kubek, gotuj wodę przez minimum 1 minutę. W ostateczności zbieraj rosę z liści za pomocą czystej koszulki i wyżyмай ją do naczynia.

6. Co zawsze mieć w plecaku? Niezbędnik bezpiecznego turysty.

Zanim wyjdiesz na szlak, upewnij się, że masz ze sobą te 5 rzeczy:

- ➔ naładowany telefon + powerbank (z zainstalowaną aplikacją Ratunek),
- ➔ zapalniczkę lub krzesiwo (schowane w foliowym woreczku przed wilgocią)
- ➔ gwizdek ratunkowy,
- ➔ małą latarkę (czołówkę),
- ➔ kurtkę przeciwdeszczową (nawet jeśli świeci słońce).

Bezpiecznych wędrówek!

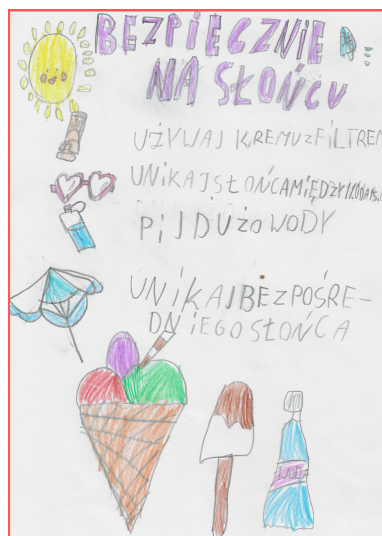


WAKACYJNE

przestrogi

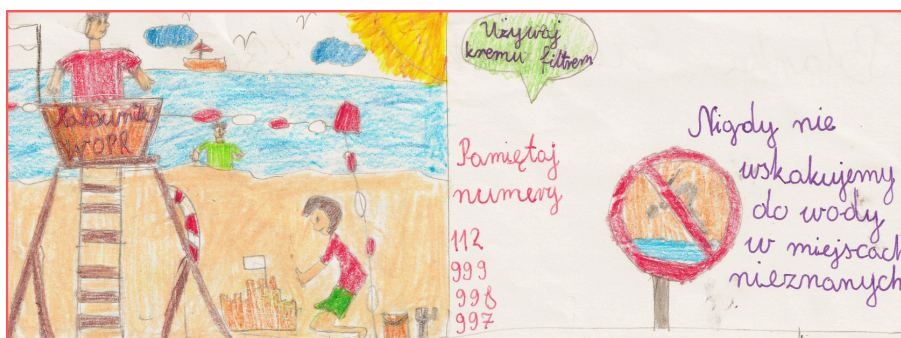


Kaja Kuczek kl. 2b



Amelia Rusinek kl. 2a

Już zaraz wakacje!!!! Każdy uczeń czeka na nie cały rok! To idealny moment na zabawę, wycieczki i spotkania z przyjaciółmi. Ale nawet podczas najlepszych przygód trzeba pamiętać o bezpieczeństwie. Słońce latem jest bardzo silne dlatego podczas upałów pamiętaj o piciu wody, noszeniu czapki oraz używaniu kremu z filtrem. Jeżdżąc na rowerze, hulajnodze czy rolkach zakładaj kask. A gdy bawisz się na placu zabaw lub podwórku, zawsze mów rodzicom, gdzie jesteś. Nie oddalaj się daleko bez pozwolenia. Będąc nad wodą korzystaj z kąpieli w miejscu do tego wyznaczonym i pod opieką dorosłych. Nie skacz do nieznanej wody. Pamiętaj, że bezpieczne wakacje to szczęśliwe wakacje! **Miłych i bezpiecznych wakacji dla wszystkich!!!**



Blanka Sienawska kl. 2a

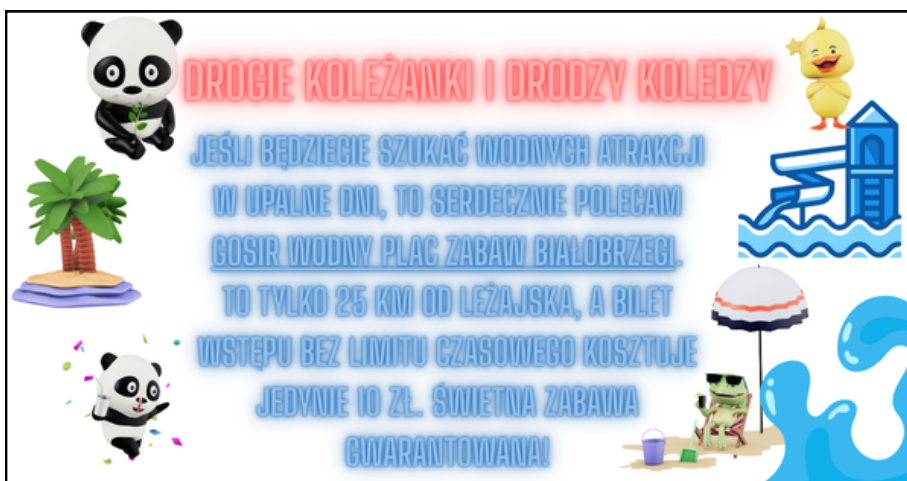
Igor Dąbrowski kl. 2b

Niedługo rozpoczną się wakacje. To czas odpoczynku, zabawy i przygód. Pamiętajmy też o zasadach, które trzeba przestrzegać: ● noś nakrycie głowy na słońcu, ● smaruj się kremem z filtrem, ● nie oddalaj się od rodziców, ● kąp się w wyznaczonych miejscach, ● pij dużo wody, ● nie baw się przy ulicy, ● zapamiętaj numery alarmowe, ● w górach wędruj po wyznaczonych szlakach.

Pomysły na jednodniową wycieczkę

Miłosz Skotnicki kl. 2c

Bardzo fajnie można spędzić czas w **Podkarpackim Centrum Nauki "Łukasiewicz"**, które znajduje się w Jasionce koło Rzeszowa. Jest tam gigantyczny plac zabaw, w którym można dotykać wszystkiego i zostać prawdziwym naukowcem. Przepierać się w białe fartuchy i mieszać mikstury, sprawdzać co świeci, a co wybucha. Można przeżyć kosmiczną przygodę podczas sterowania lądownikiem księżycowym, oglądać rakiety oraz bawić się symulatorami lotów, które pozwalają poczuć się jak prawdziwy pilot. PCNŁ stoi tuż obok lotniska, więc z tarasu widokowego można obserwować startujące samoloty.



Szymon Kasprzak kl. 2c

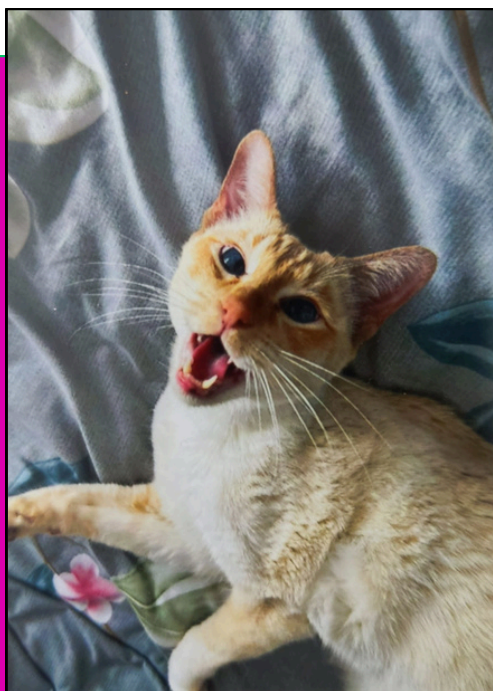
Idealnym miejscem na jednodniową wycieczkę wakacyjną jest **ogród zoologiczny w Zamościu**. W zoo można zobaczyć wiele dzikich i egzotycznych zwierząt. Są tam m. in. niedźwiedzie, pająki, węże, a nawet egzotyczne owady i wiele innych. Mi najbardziej spodobały się surykatki, które bardzo zabawnie stały na dwóch nogach. Była też popularna i uwielbiana przez dzieci kapibara. W ogrodzie można też zjeść pizzę i frytki, a później iść na pyszne lody oraz kupić pamiątki.

Róża Matecka kl. 2c

CEZAR

Maja Sieniawska kl. 6a

Mój syjamski kot ma na imię Cezar. Urodził się w 2014 roku, ma zatem teraz około 12 lat.



Jest bardzo towarzyski, inteligentny i mocno do mnie przywiązany. Myślę, że ma wyjątkowy charakter. Bardzo lubi być w centrum uwagi i często chodzi za mną i domownikami po całym domu, jakby chciał być zawsze blisko. Uwielbia głaskanie, wylegiwanie w słońcu i leżenie na trawie przed domem. Każdego ranka mojego kota odwiedza jego koci kolega – siedzą po dwóch stronach szyby i prowadzą swoje kocie rozmowy. Cezar jest bardzo gadatliwym kotem, który często ze mną rozmawia, a kiedy odpoczywa, głośno mruczy. Jak widać na wklejonym zdjęciu ma jedwabistą sierść kremowo-biszkoptową i hipnotyzujące niebieskie oczy. Porusza się lekko i dostojnie, jak mały orientalny książę. Rasa ta jest jedną z najstarszych i najbardziej rozpoznawalnych ras kotów na całym świecie. Pochodzi z dawnego Syjamu, czyli dzisiejszej Tajlandii.



MUNDIAL 2026



Yusuf Alosaimi kl. 7c

Mistrzostwa Świata w piłce nożnej to najbardziej wyczekiwany turniej w sporcie międzynarodowym. Ludzie na całym świecie łączą się co cztery lata w jedną, wielką piłkarską rodzinę. Nawet te osoby, które na co dzień nie interesują się footballiem, zasiadają przed odbiornikami telewizorów, aby oglądać mecze.

Finał ostatnich mistrzostw pomiędzy Argentyną i Francją oglądało 1,5 miliarda widzów, a łączna oglądalność wszystkich spotkań meczowych wynosiła 5 miliardów.

W tym roku rekord może być pobity, ponieważ w turnieju bierze udział 48 państw i rozegranych będzie 108 meczów zamiast 64 jak to było w 2022 roku. Tegoroczny mundial odbywa się w USA, Kanadzie i Meksyku. 11 czerwca na Mexico City Stadium nastąpiła ceremonia otwarcia oraz pierwszy mecz mistrzostw, w którym wzięły udział reprezentacje Meksyku i RPA.



TRUSKAWKOWE MINI SERNICZKI

Aleksandra Kisielewicz kl. 7c



Składniki:

- ☐ 1 opakowanie galaretki truskawkowej
- ☐ 230 g twarogu śmietankowego w kostce
- ☐ 1 łyżka cukru pudru
- ☐ 1 łyżka śmietanki 30% lub jogurtu naturalnego
- ☐ 400 ml wody
- ☐ około 8 szt. świeżych truskawek

Wykonanie:

1. W 400 ml wody rozpuścić galaretkę, pozostawić do ostudzenia.
2. Twaróg w kostce – około 230 g wymieszać z cukrem (ilość wg uznania), dodać łyżkę śmietanki 30% gęstej lub jogurt naturalny.
3. Do sera z cukrem i śmietanką dolać połowę ostudzonej galaretki (ok. 200 ml) i wszystko razem zblendować blenderem na gładką masę. Resztę galaretki pozostawić do wylania na wierzch.
4. Masę serową przelać do małych słoiczek tak, aby zostało miejsce na galaretkę, wstawić do lodówki aż masa stężeje, następnie ułożyć pokrojone truskawki oraz tężejącą galaretkę.
5. Można udekorować listkami mięty.

SMACZNEGO!