

WITAMY JESIEŃ!

W październikowym numerze:

- ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA,
- DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO,
- DYNIOWE CIEKAWOSTKI,
- „CZY POZNAJESZ ICH?” – ZDJĘCIA
Z DZIECIŃSTWA NASZYCH NAUCZYCIELI,
- ZBIÓRKA KARMY DLA ZWIERZĄT
ZE SCHRONISKA,
- PRZEPIS NA JESIENNĄ HERBATKĘ
I CIASTECZKA.



Światowy Dzień Serca

29 i 30 września obchodziliśmy w naszej szkole Światowy Dzień Serca. Na korytarzu szkolnym pojawiła się gazetka tematyczna prezentująca informacje o najważniejszym narządzie naszego ciała. Podczas zajęć świetlicowych uczniowie wykonali przepiękne serca za pomocą długopisów 3D. Młodszy uczniowie poprzez zabawę uczyli się o sposobach dbania o serce. Natomiast młodzież na lekcjach wychowania fizycznego zapoznała się z budową serca oraz funkcjami jakie pełni w naszym organizmie. Poznali zasady, które należy przestrzegać, aby mieć zdrowe serce. Poprzez ćwiczenia oddechowe uczyli się korzystania z pełnego zrównoważonego oddechu.



Dzień zdrowia psychicznego

10 października

Poproszenie o pomoc nie jest niczym złym

116 111- Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

116 123- Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

22 594 91 00- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 484 88 01- Telefon Zaufania Młodych



Przepis na jesienną herbatę i ciasteczka

Rozgrzewająca herbata z cynamonem, syropem malinowym i pomarańczą doskonała na jesienne wieczory.

Składniki, które potrzebujesz do jej przygotowania:

- ❖ 2 saszetki ulubionej herbaty/ 1 – 2 łyżeczki herbaty sypanej
- ❖ 1 plaster pomarańczy
- ❖ $\frac{1}{2}$ łyżeczki deserowej cynamonu
- ❖ 1 łyżeczka syropu malinowego
- ❖ kilka goździków

Sposób przygotowania:

1. Do przygotowanego wcześniej dzbanka wypełnionym saszetką herbaty lub herbatą sypaną wlewamy wrzątek i czekamy 2 – 3 minuty dla uzyskania odpowiedniego aromatu.
2. Następnie aby wzbogacić smak herbaty dodajemy do całości wszystkie składniki, które napisane są powyżej i wszystko razem mieszamy.
3. Na koniec wlewamy zrobioną herbatę do kubka. I gotowe!

Jesienne bułeczki cynamonowe (rollsy)

Składniki:

Ciasto drożdżowe na bułeczki:

- ❖ 500 g mąki pszennej
- ❖ 1 opakowanie drożdży suchych
- ❖ 3 łyżki cukru
- ❖ 2 jajka
- ❖ 225 ml mleka
- ❖ szczypta soli
- ❖ 100 g rozpuszczonego masła

Nadzienie cynamonowe do cynamonek:

- ❖ 80 g roztopionego masła
- ❖ 1 opakowanie cynamonu
- ❖ 1 łyżeczka pasty waniliowej



- ❖ 4 łyżki cukru

Do posmarowania bułeczek:

- ❖ 1 jajko
- ❖ 2 – 3 łyżki wody

Lukier do cynamonek:

- ❖ 80 g cukru pudru
- ❖ 2 łyżki wrzącej wody
- ❖ 2 łyżki wyciśniętego soku z cytryny



Sposób przygotowania bułeczek cynamonowych:

1. Mąkę przesiej do miski, dodaj drożdże, cukier i sól.
2. Dodaj mleko i jajka w temperaturze pokojowej.
3. Następnie dodaj rozpuszczone masło i zagniataj do połączenia się składników.
4. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia, na około godzinę (ciasto powinno podwoić swoją objętość).
5. Wyrośnięte ciasto lekko zagnieć, uformuj kulkę i podziel na dwie części.
6. Rozpuszczone masło wymieszaj z cukrem, cynamonem i pastą z wanilii.
7. Obie porcje ciasta rozwałkuj na prostokąt o grubości około 3 mm i posmaruj cynamonowym nadzieniem.
8. Z prostokąta utocz wałek.
9. Podziel go nożem na około 2 centymetrowe paski.
10. Każdą z części wyłóż na formę do pieczenia ciastek. Bułeczkę lekko dociśnij, by nieco ją uformować w okrągły kształt. Przykryj ściereczką i odstaw do ponownego wyrośnięcia na około 20 – 30 minut w ciepłe miejsce.
11. Następnie przed pieczeniem posmaruj wymieszanym jajkiem z wodą.
12. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 180 stopni. Piecz przez około 20 – 25 minut, do zarumienienia.
13. Przesiany cukier puder wymieszaj z wrzącą wodą i sokiem z cytryny. Bułeczki polej przygotowanym lukrem. Gotowe!



Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

1. **Odpoczynek i odpowiednio długi sen.** Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7–9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.
2. **Zdrowe odżywianie.** Prawidłowe nawyki żywieniowe dodadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.
3. **Aktywność fizyczna.** Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu. Zacznij od 30 minut dziennie.
4. **Relacje społeczne.** Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.



Kochani Uczniowie zachęcamy Was do zbiórki kasztanów. Akcja trwa do 21 października 2022r.
Szczegóły na plakacie.

OGŁOSZENIE

SZANOWNI UCZNIOWIE

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO WZIĘCIA UDZIAŁU W ZBIÓRCIE KASZTANÓW.

PROSIMY O PRZYNOŚNIENIE KASZTANÓW W WORKACH Z SIATKI I ZOSTAWIANIE ICH NA ZEWNĄTRZ OD STRONY DZIEDZIŃCAW ODPOWIEDNIO WSKAZANYM MIEJSCU.

AKCJA TRWA DO 21.10 2022

DOCHÓD ZE SPRZEDAŻY ZOSTANIE PRZEKAZANY NA POTRZEBY UCZNIÓW !!!



NASI NAUCZYCIELE TEŻ BYLI DZIEĆMI !

Czy dasz radę ich rozpoznać ?

1.



2.



3.



4.





5.



6.



7.



8.



ZGADLIŚCIE?

1. Pani Marlena Bartosik
2. Pani Magdalena Maćkowiak
3. Pan Tomasz Brzeziński
4. Pani Agnieszka Łachacz
5. Pani Sylwia Kamińska
6. Pani Karolina Wiśniewska
7. Pani Marzena Fedorowicz
8. Pani Joanna Olejnik
9. Pan Dariusz Rachubiński





Zbiórka karmy dla zwierząt ze schroniska

od 03.10.2022r. do 21.10.2022r.

Zbieramy:
karmę dla psów i kotów, środki czystości,
kuwety, smycze, obroże, zabawki dla pupili.

ZEBRANE DARY ZOSTANĄ PRZEKAZANE DLA SCHRONISKA
DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W KONINIE.
ORGANIZATOREM ZBIÓRKI JEST SAMORZĄD UCZNIOWSKI
WRAZ Z OPIEKUNAMI.

Razem możemy więcej!