

Osiemnaстка

Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 18
im. Henryka Sławika w Jastrzębiu-Zdroju

Styczeń  2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1 Nowy Rok	2	3	4	5	6 Trzech Króli	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Dzień Babci
22 Dzień Dziadka	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1 <i>Luty</i>	2	3	4
5	6	7	8	9	Styczeń 2024 www.bajkidoczytania.pl	

Luty  2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1 <i>Marzec</i>	2	3
4	5	6	7	8	Luty 2024 www.bajkidoczytania.pl	

STYCZEŃ/LUTY 2024

Dlaczego warto robić postanowienia noworoczne?

Początek stycznia to zwykle dobry moment na postawienie sobie celów do realizacji w nowym roku. Dlaczego tak się dzieje? Czemu tak chętnie robimy postanowienia noworoczne, a później tak szybko one przemijają?

Większość osób potrzebuje pewnego magicznego momentu, aby było im łatwiej zmobilizować się do startu. Dlatego też, jeśli przychodzi myśl o tym, że dobrze byłoby zacząć biegać, rzadko zaczyna się to robić od razu. Zazwyczaj jest to zaplanowane na "od



poniedziałku", "od nowego miesiąca", a duże zmiany zazwyczaj są planowane "od nowego roku". Niektórzy swoje postanowienia noworoczne robią sukcesywnie rok

do roku, nierzadko planują to samo, gdyż nie osiągają rezultatów, które założyli rok wcześniej. Mają nadzieję, że tym razem się powiedzie. Jednak jednocześnie powielają dokładnie taki sam schemat działania, który nie przyniósł efektów w poprzednich latach. Czy można coś zrobić, aby tym razem się powiodło? Można, wystarczy zadbać o kilka obszarów i znacząco zwiększy się szansa na sukces.

Po pierwsze, nie myśl w kategoriach noworocznych postanowień, tylko celów. Cel jest czymś dużo bardziej konkretnym i już samo odpowiednie nazwanie swoich zamierzeń to dobry początek. Po drugie, pamiętaj o tym, aby cel był SMART.

Wtedy przychodzi czas postanowień, chcemy sięgać wysoko i zazwyczaj ulegamy tej pokusie. Dlatego też czasami cele, które sobie stawiamy brzmią jak hasła na sztandary. To jednak nie jest dobra droga. Dużo lepiej, jeśli wyznaczymy sobie zadania i zamierzenia, które będą motywujące ale osiągalne.

Jeśli przed nami cel, którego efekt zobaczymy dopiero za kilka miesięcy lub nawet za rok, może nie wystarczyć nam



motywacji do tego, aby czekać tak długo na rezultat. Dlatego też ważne, aby wyznaczyć sobie mniejsze cele lub konkretne zadania, które doprowadzą nas do finiszu.

Aby mieć pewność, czy zmierzamy w dobrą stronę i zbliżamy się do zamierzonych efektów, trzeba monitorować efekty. Można do tego wykorzystać aplikacje, które będą mierzyły nasze postępy, doskonale sprawdzi się także zwykły notes, w którym będziemy zapisywać kolejne etapy.

Lista postanowień noworocznych i główny cel zapisany na kartce sprawia, że stają się one bardziej namacalne. Składamy swoistą pisemną deklarację, że planujemy pewną zmianę. Nawet jeśli zrobimy to tylko przed samym sobą, to i tak będzie miało dużą moc sprawczą. Dodatkowo, gdy podzielimy się tymi planami z innymi, będziemy czuli się bardziej zobowiązani do tego, aby w nich wytrwać. Poza tym znajomi, czy bliscy mogą nas motywować lub dołączyć do nas, aby wspólnie było łatwiej osiągać kolejne kroki.

Podpowiadamy postanowienia noworoczne

- 📖 będę czytać więcej książek
- 📖 nauczę się czegoś nowego, innego
- 📖 znajdę nowe hobby
- 📖 spędzę więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi
- 📖 codziennie będę jadł/a owoce lub warzywa
- 📖 nie będę hejtować innych
- 📖 będę się systematycznie uczyć

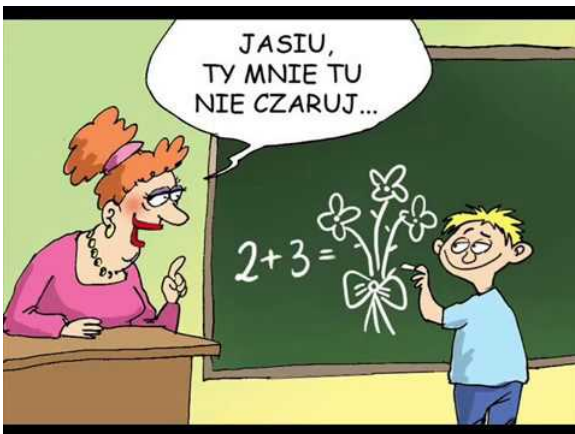


UŚMIECHNIJ SIĘ ☺



Do szkoły jazdy przychodzi staruszek:

- Chciałbym się zapisać na kurs prowadzenia autobusów.
- Dziadku, a trochę na to nie za późno?
- Nie... Byłem u lekarza na badaniach, żeby sobie przedłużyć prawo jazdy na moje auto i on mi powiedział, że w tym wieku, to najlepiej jeździć autobusem...





– Po prostu otwórz i czytaj. Nie musisz znać hasła.



RUSZ GŁOWĄ ☺

Sudoku

	1		4		2		5	
5								6
			3		1			
7		5				4		8
2		8				5		9
			9		6			
6								2
	7		1		3		3	

ut pi s=z arka bana kom czka to ka



REBUS

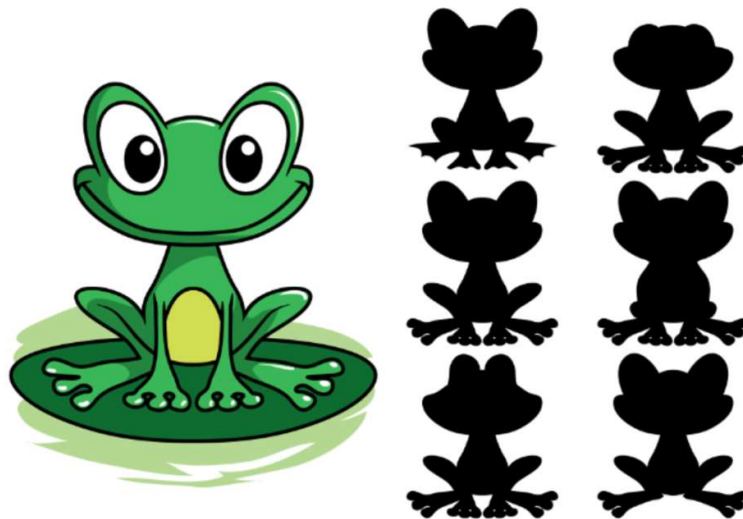
WINTER THINGS

crossword puzzle



ANSWER: 1.Snowflake 1.Snowman 2.Hat 3.Boot 4.Scarf 5.Tea 6.Cacao 7.Earmuffs 8.Mitten 9.Sweater

Znajdź cień żaby



TRADYCJE TŁUSTEGO CZWARTKU

W tłusty czwartek zgodnie z tradycją wielu z nas zje choć jednego pączka. Tłusty czwartek jest świętem, które uwielbiają niemal wszyscy. Tego dnia można (a wręcz należy) objadać się pączkami (bądź faworkami lub jeszcze innymi smakołykami). Jeśli tego nie zrobimy - grozi nam nieszczęście przez kolejny rok. Tak mówi jeden ze związków z tym świętem przesądów.

Tłusty czwartek jest świętem ruchomym. Jego data zależy od tego, kiedy wypada Wielkanoc. Pewne jest, że tłusty czwartek poprzedza ostatki i Środę Popielcową oraz to, że... zawsze wypada w czwartek. Można wtedy, a nawet trzeba, najeść się do syta. W 2024 roku tłusty czwartek przypada 8 lutego, ponieważ karnawał w tym roku jest wyjątkowo krótki.

Z tłustym czwartkiem związanych jest wiele przesądów. Najważniejszy mówi o tym, że w tłusty czwartek trzeba zjeść coś słodkiego - jeśli nie zjemy żadnego pączka, to skazujemy się na niepowodzenia, które trwać będą minimum do kolejnego tłustego czwartku. Według kolejnego przesądu ważna jest liczba zjedzonych pączków. Decyduje ona o tym, czy rok będzie szczęśliwy - im więcej pączków zjemy w tłusty czwartek, tym więcej szczęścia w nowym roku. W niektórych częściach Polski, **jeden pączek nadziewano migdałem** lub orzechem zamiast marmoladą różaną. Ten, kto podczas biesiady na niego trafił, miał mieć w życiu wielkie

szczęście. Zwyczaj ten nawiązuje do tradycyjnych wypieków z migdałem, które przygotowuje się z okazji święta Trzech Króli, które otwiera karnawał.

Tłusty czwartek – ciekawostki

- Dawniej w tłusty czwartek jadano pączki ze słoniną lub boczkiem, które sownie popijano wódką.
- Klasyczny pączek ma 300-400 kcal, waży 55-70 g i jest smażony na smalcu (cukiernie od pewnego czasu proponują nieco mniej kaloryczną wersję pączków pieczonych).
- Żeby spalić kalorie zdobyte dzięki zjedzeniu jednego pączka, należy biec 30 minut lub prasować przez 120 minut.
- Miłym zwyczajem jest wysyłanie życzeń na tłusty czwartek do swoich przyjaciół i znajomych.
- Statystyczny Polak w tłusty czwartek zjada 2,5 pączka (oznacza to, że tego dnia wszyscy zjemy ok. 100 mln pączków).
- 5 % Polaków w tłusty czwartek nie je pączków.



KOLOROWANKA RELAKSACYJNA



STYCZEŃ/LUTY 2024

KĄCIK KULINARNY

Faworki

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej (320 g)
- 4 żółtka (temp. pokojowa)
- 1 łyżka cukru pudru
- 5 łyżek gęstej śmietany homogenizowanej 12% lub 18%
- mała szczypta soli
- 2 litry oleju lub 1,5 kg smalcu

Sposób przygotowania:

- Mąkę przesiać na stolnicę i uformować kopczyk. Zrobić w nim dołek, wbić w środek żółtka, następnie dodać cukier puder, śmietanę, sól.
- Zagarniać mąkę do środka i mieszać składniki. Połączyć je ze sobą w kulę, a następnie wyrabiać aż będzie jednolite przez ok. 5 minut (ciasto będzie dość zwarte i sztywne).
- Wałkować ciasto wałkiem, potem składać je na pół i znów rozwałkować (i tak przez ok. 10 - 15 minut). W międzyczasie tłuc ciasto wałkiem (w ten sposób wtłaczamy w ciasto jak najwięcej powietrza).
- Ciasto podzielić na 2 części i kolejno rozwałkować na jak najcieńsze placki. Resztę ciasta trzymać zawinięte w folię spożywczą aby nie wysychało.

- Nożem lub specjalnym naderłkiem wycinać z ciasta paski szerokie na ok. 3 cm, a następnie kroić je na krótsze ok. 10 cm kawałki ścięte na ukos na końcach.
- W środku każdego paska zrobić nacięcie, przez które przełożyć (przewlec) jeden koniec ciasta. Złapać za końce i delikatnie potrząsnąć aby faworek miał ładny kształt. Odkładać na bok.
- Rozgrzać olej do 180 stopni C w szerokim garnku i wkładać do niego po kilka faworków jednocześnie (szybko urosną i pokryją się pęcherzami powietrza). Smażyć na złoty kolor, po około 30 - 60 sekund z każdej strony.
- Faworki wyławiać łyżką cedzakową i układać na ręcznikach papierowych. Posypać cukrem pudrem.

SMACZNEGO



kwestia smaku

OGŁOSZENIA

Zapraszamy do odwiedzania szkolnej strony internetowej

<https://sp18jastrzebiezdroj.edupage.org/>



dowiesz się z niej najnowszych wieści z naszej szkoły.

26 stycznia 2024 odbędzie się
szkolna dyskoteka:
Dla klas 4-6 na lekcji 3,4
Dla klas 7-8 na lekcji 5,6

Ranking I półrocza:

Klasa z najwyższą średnią: IV B- 4,79

Klasa z najwyższą frekwencją: II A- 91,5%

Najbliższe dni wolne:
29 I- 09.II. 2024
(ferie zimowe)