

PAUZA nr 3/2021

Wakacyjne wydanie gazetki

SP_6 07 CZE 2021 07:48

Wakacje!!

Już 25 czerwca kończy się rok szkolny i zaczyna się ulubiony czas uczniów i nauczycieli - WAKACJE!!!!!!!

Każdy z nas czeka na ten moment całe 10 miesięcy - od września do czerwca.

Zespół redakcyjny życzy całej szkolnej rodzinie fantastycznych wakacji, niezapomnianych przygód, słońeczka i wyśmienitego relaksu!!!!!! Bezpiecznego odpoczynku!!!!

Zespół redakcyjny:

Justyna Ostrowska 7c

Alicja Jędrys 7c

Mateusz Rychcik 6d

Opiekun:

p. Małgorzata Cioch



Konkurs na najlepsze wakacyjne filmy!!

To już ostatni konkurs w tym roku :(

Konkurencja będzie polegał na kilku bardzo prostych czynnościach :

1. Jeśli oglądałeś jakiś fantastyczny wakacyjny film poleć go całej szkole wysyłając nam tytuł na pocztę: pauza.sp6@wp.pl w wiadomości opisz krótko swój film i napisz dlaczego go polecasz.

2. Gdy dostaniemy twoją wiadomość i film zostanie uznany za odpowiedni (dla danej grupy wiekowej) dowiesz się o tym poprzez sprawdzenie wydania konkursowego gazetki. Link: https://padlet.com/sp_6/790g99mbb95aqyz7

. Propozycje filmów można przysyłać do 1 września.

3. Autorzy najciekawszych recenzji otrzymają nagrodę!!!!!!

Czekamy na twoją wiadomość !!



AKTYWNE WAKACJE – JAKIE SPORTY MOŻESZ UPRAWIAĆ PODCZAS TYCH DWÓCH MIESIĘCY

Oto przegląd 10 wakacyjnych sportów, dzięki którym ciekawie spędzisz wolny czas i zadbasz o szczupłą sylwetkę. Rolki, deskorolka, slackline, street workout, parkour - to najpopularniejsze przykłady wakacyjnych aktywności.

Rolki to łatwy i przyjemny sposób na spędzanie wolnego czasu w mieście. Dzięki nim szybko i bez stania w korkach przemieścisz się z jednego punktu do drugiego, a przy tym stracisz sporo kalorii - godzina jazdy to aż 700 kcal mniej!

Speed badminton to prostsza odmiana turniejowego badmintonu - zasady rozgrywki są maksymalnie uproszczone, a sprzęt używany do grania jest lekki i łatwo zabrać go ze sobą w każde miejsce. Mecz można rozgrywać w dwie (sigiel) lub w cztery osoby (debel), co sprawia, że speed badminton to ciekawy sposób na spędzenie wolnego czasu ze znajomymi. Ponadto rozwija refleks, spostrzegawczość i skutecznie poprawia kondycję.

Treningi na siłowni są z reguły mało ekscytujące, a do tego wymagają sporych nakładów finansowych. Dobrą alternatywą dla takich ćwiczeń może być **street workout** - trening siłowy w przestrzeni miejskiej. Do rozwijania siły wykorzystuje się w nim masę własnego ciała, a jedyne przyrządy wykorzystywane w ćwiczeniach to elementy miejskiej zabudowy: murki, barierki, trzepaki, ławki itp. Co więcej, nic nie płacisz za możliwość trenowania - w street workout twoją siłownią może stać się plac zabaw dla dzieci, park lub podwórko z trzepakiem.

Jeśli pociągają cię efektywne sporty mające dużo wspólnego z

akrobatyką, spróbuj **slackline**. Jest to dyscyplina polegająca na balansowaniu na szerokiej taśmie rozpiętej między dwoma odległymi punktami, np. drzewami - stąd slacklinerów najczęściej można spotkać w miejskich parkach. Wbrew pozorom, utrzymanie się na linii nie jest takie trudne, choć dla mało wytrenowanych osób może być męczące. Podczas balansowania wszystkie mięśnie muszą być stale w napięciu, aby nie stracić równowagi i jak najdłużej utrzymać się nad ziemią.

Pływanie nie trzeba nikomu reklamować - jest jednym z najbardziej wszechstronnych sportów, wzmacnia mięśnie pleców, ramion, nóg, brzucha, spala kalorie, poprawia kondycję, dotlenia i relaksuje. Dla osób chcących spróbować czegoś nowego, ciekawą propozycją może być aqua aerobik, czyli ćwiczenia aerobowe w wodzie. Jeśli szukasz solidnej dawki adrenaliny, spróbuj **landkitingu**. Landkiting polega na wykonywaniu ewolucji na deskorolce, która połączona jest z kilku lub kilkunastometrowym latawcem. Siła, z jaką latawiec unosi deskorolkarza umożliwia robienie efektownych tricków w powietrzu. Ten sport, choć nie należy do najłatwiejszych, daje wiele satysfakcji z pokonywania własnych barier.

Frisbee polega na rzucaniu plastikowym dyskiem w powietrze tak, aby druga osoba mogła złapać krążek i go odrzucić. Żeby zacząć grać nie trzeba ani zasobnego portfela, ani żelaznej kondycji czy specjalnych umiejętności. Jest to dyscyplina bardzo uniwersalna, a do jej uprawiania wystarczy jedynie trochę wolnej przestrzeni.

Istnieje wiele odmian frisbee, między innymi: ultimate frisbee - gra zespołowa, której uczestnicy starają się przejąć krążek drugiej drużyny, freestyle frisbee - polega na samodzielnym wykonywaniu tricków przy użyciu latającego talerza, dog frisbee - gra, w której uczestniczą psy aportujące wyrzucony dysk. Możliwości wykorzystania tego niepozornego przyrzędu jest mnóstwo, co czyni frisbee jednym z najbardziej przystępnych sportów rekreacyjnych.

Parkour jest pochodzącą z Francji formą aktywności fizycznej, której celem jest pokonywanie przeszkód stojących na drodze w jak najszybszy i najprostszy sposób. W praktyce rywalizujący ze sobą zawodnicy ustalają drogę z punktu A do punktu B, którą muszą przebyć omijając spotykane po drodze przeszkody będące tak naprawdę elementami zabudowy miejskiej: murki, płoty, barierki, schody, wzniesienia. Ten, który zrobi to najszybciej, wygrywa.

Zdaniem parkourowców, najważniejszą korzyścią, jaką daje ten sport jest jednoczesny rozwój ciała i umysłu. Pokonując rzeczywiste bariery, są w stanie zwalczyć także swoje ograniczenia i wewnętrzne blokady. Parkour daje świadomość własnej siły i uczy, że na drodze do upragnionego celu nie ma ograniczeń, których nie można przezwyciężyć.



Atrakcje wakacyjne na terenie Polski !

1. Krzywy las - Nowe Czarnowo

Pomnik przyrody o powierzchni ok. 0,33 ha, znajdujący się w okolicach nowego osiedla wsi Nowe Czarnowo i Elektrowni Dolna Odra, w powiecie gryfińskim. Przez ten teren prowadzi czerwony szlak turystyczny ze do Mieszkowic.

Obszar ten został tak nazwany ze względu na rosnące w tym miejscu ok. 100 zdeformowanych sosen zwyczajnych. Drzewa te są wygięte pod kątem ok. 90° od ok. 20 cm nad ziemią, a krzywizna u niektórych dochodzi do wysokości 3 m. Ich wysokość całkowita sięga ok. 11-12 m. Zostały zasadzone w latach 30. XX wieku (prawdopodobnie w 1934 roku).

Najbardziej znaną teorią jest, że drzewa zostały tak ukształtowane w wyniku celowej działalności ludzi, którzy uprawiali je specjalnie na tzw. krzywulce do celów stolarskich lub szkutniczych, takich jak budowa mebli, łodzi, sań itp.



2. Muzeum Dobranocek - Rzeszów

mieści się w centrum miasta, w pobliżu rzeszowskiego rynku. Muzeum zostało powołane uchwałą Rady Miasta w dniu 29 stycznia 2008 roku. Prezentowane są w nim eksponaty ze zbiorów Wojciecha Jamy. Kolekcja „Muzeum Dobranocek” została przekazana miastu aktem notarialnym 24 stycznia 2008 roku. Muzeum Dobranocek zostało oficjalnie otwarte 22 marca 2009 roku.

Obok lalek z filmów kukielkowych, w muzeum można zobaczyć różnego rodzaju przedmioty związane z popularnymi dobranockami. Wśród nich znajdują się zabawki, książki, plakaty, walory filatelistyczne, opakowania po artykułach spożywczych, kosmetykach, często jeszcze z oryginalną zawartością. Ozdobą kolekcji są oryginalne lalki z filmów Przygody Misia Colargola, Miś Uszatek, Plastusiowy pamiętnik, Kolorowy świat Pacyka, Maurycy i Hawranek.



3. Westerplatte - Gdańsk

uformowany w latach 1845–1847 półwysep (wcześniej wyspa) w Gdańsku, przy ujściu Martwej Wisły do Zatoki Gdańskiej.

W latach 1926–1939 eksklawa Rzeczypospolitej Polskiej wewnątrz terytorium Wolnego Miasta Gdańska, symbol wybuchu II wojny światowej. W okresie międzywojennym na terenie Westerplatte funkcjonowała Wojskowa Składnica Tranzytowa, której obrona we wrześniu 1939 stała się symbolicznym początkiem II wojny światowej oraz polskiego oporu przeciw agresji III Rzeszy. Miejsca związane z polem bitwy o Westerplatte zostały wpisane 1 września 2003 na listę Pomników historii.



4. Muzeum zabawek - Kielce

Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach powstało w 1979 roku jako Muzeum Zabawkarstwa. Posiada ogromną kolekcję zabawek zarówno historycznych, jak i współczesnych. Mieści się w Kielcach przy placu Wolności 2.

1 czerwca 1982 muzeum otrzymało własną samodzielną siedzibę w zabytkowym spichlerzu zbożowym przy ulicy Zamkowej w Kielcach. Pomieszczenia budynku nie spełniały jednak warunków

przewidzianych dla obiektów muzealnych i pod koniec 1985 roku ekspozycja została zamknięta. Od tej pory muzeum, nie dysponując własną siedzibą, organizowało jedynie czasowe wystawy swoich zbiorów w różnych polskich muzeach i instytucjach kulturalnych.

1 czerwca 1988 roku nastąpiło otwarcie stałej ekspozycji w trzech salach w budynku biurowym w kamienicy przy ulicy Kościuszki. Z powodu niewielkiej powierzchni wystawowej, większość zbiorów znajdowała się w magazynach lub była wypożyczana do innych muzeów



5. Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie

Ogród zoologiczny znajdujący się przy ul. Ratuszowej 1/3 w dzielnicy Praga-Północ w Warszawie.

Został otwarty w 1928 roku. Początkowo zajmował powierzchnię 12 ha i posiadał ok. 500 okazów zwierząt. Obecnie jego powierzchnia wynosi ponad 39 ha.

Warszawa długo nie miała właściwego ogrodu zoologicznego. Wprawdzie już Jan III Sobieski miał zwierzyniec w Wilanowie-Morysinie, a i później powstawały niewielkie menażerie prywatne, pod tym względem jednak Warszawa późno dołączyła do Paryża, Amsterdamu, Budapesztu czy Poznania, który miał swój ogród zoologiczny już w 1875 roku.

10 lipca 1926 staraniem Mieczysława Pągowskiego został otwarty niewielki zwierzyniec na ul. Koszykowej 47. Zajmował powierzchnię ok. 0,75 ha, ale znalazły się w nim ciekawe okazy zwierząt: niedźwiedź brunatny, lemur, koczkodony, aligator, kangur, jeżozwierz i wiele egzotycznych ptaków. Równocześnie wspólnym wysiłkiem kilku nauczycieli zoologii utworzono niewielki zwierzyniec przy ul. Bagatela. Oba ogrody cieszyły się wielką sympatią warszawiaków.



6. Muzeum figur woskowych - Sopot

Sopot Wax Muzeum to jedyne takie miejsce w Trójmieście, wspaniała atrakcja dla całej rodziny i doskonały powód, aby wybrać się na popularny Monciak, gdzie podziwiać można wyglądające jak żywe podobizny znanych ludzi.

W muzeum znajduje się kilkadziesiąt oryginalnych figur. Są wśród nich gwiazdy sportu, m.in. Usain Bolt i Cristiano Ronaldo, giganci biznesu, czyli Bill Gates, Mark Zuckerberg i Steve Jobs, a także znani aktorzy: Daniel Craig, Tom Hanks, piękna Angelina Jolie i przystojny Brad Pitt. Na fanów muzyki czekają z kolei takie postaci, jak Michael Jackson, Lady Gaga czy DJ David Guetta.



Wakacyjne dania !

Kurczak curry z kalafiorem

Składniki:

- o pierś z kurczaka - 2 szt.
- o kalafior - 1 szt. (średni)
- o żółta pasta z curry - 2 łyżki
- o imbir - 3-4 cm
- o czosnek - 2-3 ząbki
- o mleko kokosowe - 1 puszka 400 g
- o olej - 4-5 łyżek
- o limonka - 1 szt.
- o sól
- o cebula - 2 szt.

Sposób przygotowania :

1. Kurczaka kroimy w średniej wielkości kostkę. Solimy, dodajemy pastę curry oraz posiekany imbir i czosnek. Dokładnie mieszamy (tak, aby pasta pokryła kurczaka) i odstawiamy na pół godziny.
2. Kalafiora dzielimy na różyczki odcinając twarde części. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Papryczki pozbawiamy nasion i drobno siekamy.
3. W dużym rondlu (lub w worku) rozgrzewamy olej i szklimy cebulę. Dodajemy kurczaka (wraz z przyprawami) i smażymy kilka minut. Dodajemy kalafiora, mleko kokosowe i dusimy aż kalafior zmięknie (ok 15 min).
4. Dodajemy sok z limonki i ewentualnie solimy do smaku. Podajemy z ryżem, posypane posiekaną papryczką chili. Smacznego III ;-)
5. Jeżeli nie mamy gotowej pasty curry, możemy przygotować ją samodzielnie: mieszamy ze sobą po płaskiej łyżeczce ostrej papryki i kardamonu oraz po kopianej łyżeczce imbiru i kolendry, dodajemy 2 łyżeczki kurkumy i dwie szczypty cynamonu.



Coś dla Vegan

Prażona ciecierzycza a'la popcorn

Składniki:

- o Puszka ciecierzycy
- o 3 łyżki oliwy
- o Sól
- o Pieprz
- o Sok z połowy cytryny
- o Skórka z połowy cytryny
- o Papryka ostra

Sposób przygotowania:

Odsącz ciecierzycę z wody i dokładnie ją osusz, np. za pomocą ręcznika papierowego. Dodaj oliwę, przyprawy i sok, wymieszaj. Jeśli masz czas, przykryj folią na 30 minut, aby smaki lepiej się połączyły. Potem piecz w temperaturze 200 stopni przez 15 - 20 minut. Pamiętaj aby zakryć ciecierzycę podczas pieczenia - podłóż papier na blaszkę i wysypaną ciecierzycę zakryj „daszkiem” z zawiniętego papieru, zabezpiecz łyżką aby konstrukcja się nie zburzyła. Ciecierzycza, podobnie jak popcorn, może pryskać podczas pieczenia.



2. Do miski wbijamy jajka (roztrzepujemy je widelcem) i dodajemy mąkę oraz szczyptę soli, miksujemy to, aby składniki się połączyły. Cały czas miksując, wlewamy powoli rozpuszczoną czekoladę.
3. Do powstałej masy dodajemy garść drobno posiekanych orzechów laskowych (możemy dodać mniej lub więcej – w zależności od upodobań). Całość mieszamy delikatnie łyżką.
4. Masę na brownie wlewamy do blaszki (24x24cm) wyścielonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 25 minut (pilnujemy czasu! Jeśli przetrzymamy ciasto dłużej w piekarniku, nie będzie tak mokre w środku). Po upieczeniu odstawiamy do ostygnięcia i dopiero kroimy.

Coś na słodko

Brownie

Składniki:

- o Czekolada gorzka 2,5 tabliczki
- o Masło 280 gram
- o Cukier 240 gram
- o Mąka pszenna 80 gram
- o Woda 100 ml
- o Jajka 3 szt.
- o Cukier wanilinowy 1 łyżka
- o Orzechy laskowe 1 garść
- o Szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. W garnku zagotowujemy wodę, dodajemy cukier oraz cukier wanilinowy. Zdejmujemy z ognia i dodajemy czekoladę połamana na małe kawałki oraz masło. Cały czas mieszamy, aż wszystko się rozpuści.


