



Numer/kwiecień/2019r.



Konstytucja 3 Maja – uchwalona została 3 maja 1791 roku.

Autorami **Konstytucji 3 Maja** byli **Król Stanisław August Poniatowski, Ignacy Potocki, Hugo Kołłątaj i Stanisław Małachowski.**

Konstytucja miała na celu naprawę **Rzeczypospolitej**, która znajdowała się wówczas w trudnej sytuacji społecznej i politycznej.

Egzaminy już za nami!

W drugim i trzecim tygodniu kwietnia nasi uczniowie przystąpili do egzaminów gimnazjalnych i ósmoklasisty. To był ważny dzień dla nas wszystkich. Mimo stresu młodzież poradziła sobie bardzo dobrze. Po wyjściu z sal na twarzach uczniów malowało się zadowolenie. Nastolatkwie zmierzili się z zadaniami z języka polskiego, matematyki oraz języka angielskiego. Trzecioklasiści rozwiązywali arkusze, w których pojawiły się również zagadnienia z historii i przedmiotów przyrodniczych. Teraz pozostaje nam tylko oczekiwać jak najlepszych wyników ☺ Wszystkim zdającym egzaminy serdecznie gratulujemy wytrwałości i dojrzałej postawy w tych dniach!



Zioła mają magiczną moc. Wykorzystane w kuchni jako dodatek do potraw, w domowej apteczce i w kosmetyce.

MIĘTA

Reguluje trawienie, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego.
Dodawaj ją do deserów, sosów, sałatek.



BAZYLIA

Poprawia trawienie białek i tłuszczu, zmniejsza wzdęcia.
Harmonizuje z pomidorami, cielęciną, sałatkami.



MAJERANEK

Zapobiega wzdęciom, można nim zastępować sól.
Pasuje do mięs, potraw z fasoli, pasztetów.



IMBIR

Poprawia trawienie i rozgrzewa.
Dodatek do dań kuchni azjatyckiej, zup, mięs,
potraw z warzyw.



ROZMARYN

Ułatwia trawienie tłuszczu i krążenie krwi. Pasuje do ryb,
jagnięciny, wołowiny, ziemniaków, pomidorów, jajek,
sera i szpinaku.



PIETRUSZKA

Dodawana jest do gulaszu, zup, sosów, past serowych.
Komponuje się z ryżem, warzywami czy daniami rybnymi.
Często dodawana do jajecznicy czy omletów.



Zioła są odporne na choroby i szkodniki ponieważ zawarte w nich olejki eteryczne odstraszały owady jak i zwierzęta roślinożerne.

Dzień Ziemi

Warto przypomnieć, że 22 kwietnia świętowaliśmy Dzień Ziemi. Z tą datą związane są różnorodne akcje, które mają na celu promowanie postaw proekologicznych.

Pomysłodawcą Dnia Ziemi był amerykański senator Gaylord Nelson.

Hasłem kampanii Dnia Ziemi w 2019 r. jest ochrona zagrożonych gatunków.

Drodzy Uczniowie, pamiętajmy, że o nasze środowisko należy dbać przez cały rok.

Co możemy zrobić dla Ziemi? Oto niektóre propozycje:

- sadzenie drzew i innych roślin
- sortowanie śmieci,
- oszczędzanie wody i prądu,
- dbanie o roślinność,
- oszczędzanie papieru,
- ochrona zagrożonych gatunków.



Odpowiedz na pytania.

1. Podaj datę uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

.....

.....

2. Kiedy rozpoczęła się kalendarzowa Wiosna?

.....

.....

3. Uzupełnij zdanie.

Hasłem kampanii Dnia w 2019 roku jest

..... zagrożonych

4. Na podstawie informacji zawartych w gazetce na stronie 3
rozpoznaj i podpisz wybrane zioła .



1..... 2..... 3..... 4.....

Pamiętaj!

Odpowiedzi udzielaj pełnym zdaniem.

Zwróć uwagę na zasady pisowni.

Kupon z rozwiązaniem wrzucić do skrzynki redakcyjnej w sali 55.

Imię i nazwisko klasa

.....

W KRAINIE ZAGADEK

1. Lubimy ją wszyscy

za ładną pogodę.

Co po długiej zimie

ożywia przyrodę.

Rozwiązanie:

2. Chociaż to miesiąc długi,

to najkrócej się nazywa

i co roku tym się chlubi,

że zielenią świat okrywa.

Rozwiązanie:

3. Kolorowe i pachnące, czy

w ogrodzie, czy na łące, zawsze

chętnie je zbieramy na bukiecik

dla swej mamy.

Rozwiązanie:

4. Powrócił do nas z dalekiej strony,

ma długie nogi i dziób czerwony.

Dzieci się śmiały, gdy go witały,

zabki płakały przez dzionek cały.

Rozwiązanie:

.....



Uśmiechnij się!

1. **Uczeń** wchodzi do sali lekcyjnej:

- **Panie dyrektorze, wiosna przyszła!**
- **Niech wejdzie!**



2. W wiosenne popołudnie Jasio wręcza babci piękny **bukiet kwiatów**:

- **Ależ Jasiu, musiałeś się bardzo wykosztować na taki piękny bukiet!**
Zupełnie niepotrzebnie, przecież takie same rosną w moim ogrodzie.
- **Rosły, babciu. Rosły.**

3. **Szczypawka** pyta **stonogę**:

- **Dlaczego nigdy nie chodzisz na lodowisko?**
- **Kiedyś poszłam, ale zanim włożyłam wszystkie łyżwy na nogi nadeszła wiosna.**

4. **Kowalski** do szefa:

- **Szefie, mamy wiosnę i żona bardzo mnie prosi, żebym wziął dwa dni wolnego i pomógł jej posprzątać i odświeżyć cały dom.**
- **W żadnym wypadku, Kowalski! Nie ma mowy o urlopie, chcę Cię codziennie widzieć w pracy od rana do wieczora!**
- **Dzięki szefie, na Pana to zawsze można liczyć!**





Warzywny wieżowiec -hamburger inaczej



Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny (kurczak lub indyk)
- 1 jajko
- 1 duża czerwona cebula, 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka ziaren kminu rzymskiego (kminku)
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, 1 łyżka musztardy,
- 1/2 łyżeczki soli morskiej, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta pieprzu kajeńskiego (lub chili w proszku)
- 50 g tartej bułki, 2 łyżki oliwy z oliwek
- Bułeczki razowe, grahamki lub Twoje ulubione

Wykonanie:

1. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie około 5 minut, pod koniec smażenia dodać drobno pokrojony czosnek.
2. Mięso przełożyć do dużej miski, wbić jajko, dodać bułkę tartą, musztardę i przestudzoną cebulę z czosnkiem.
3. Dodać wszystkie przyprawy.
4. Całość dokładnie wyrabiamy rękami, aż mięso przejdzie wszystkimi aromatami.
5. Zostawić na 10 minut.
6. Formować hamburgery.
7. Smażyć na patelni (najlepiej grillowej) z obu stron.
8. Podawać na opiekanej w piekarniku lub tosterze bułce z ulubionymi dodatkami lub sosami.

Szczególnie polecamy liście sałaty, czerwoną cebulę, pokrojone pomidory, ogórki kiszane, kiełki, **zielony szpinak...**

Smacznego!!!

Zaproszenie !

Serdecznie zapraszamy Uczniów, Rodziców i Przyjaciół na piknik organizowany przez Szkołę Podstawową Specjalną nr 213 im. Ireny Sendlerowej w Warszawie. Impreza rozpocznie się w **sobotę 25 maja o godz. 10.00** na boisku szkolnym na ul. Elektoralnej 12/14. W programie przewidziano mnóstwo atrakcji dla każdego – młodszego i starszego 😊 Do zobaczenia!

Uczniowie i Pracownicy SPS nr 213



Kilka słów od redakcji

Marzysz o przeprowadzaniu wywiadów? A może chcesz przeżyć niezwykłą przygodę i mieć szansę pracować w fantastycznym zespole? Jeśli tak, dołącz do nas i zostań redaktorem naszej gazetki szkolnej! Zachęcamy wszystkie chętne osoby do współpracy przy tworzeniu „Elektorniaka”. Czekamy na Wasze zgłoszenia i pomysły. Wiemy, że możemy na Was liczyć ☺
Do zobaczenia przyszli Dziennikarze!

Zgłoszenia prosimy kierować do opiekunów gazetki szkolnej:

p. Ewy Marciszewskiej i p. Kingi Malisz

