

Luzak

Nr 3 – I / II 2020/2021

Zespół Szkół nr 4 w Jarocinie

<http://www.sp4jarocin.pl>



DWUMIESIĘCZNIK

W numerze :

Wywiad z Panią Beatą Zdunek – s. 2

Mówią wieki – s. 3

Co piszczy w trawie – s. 5

Warto wiedzieć – s. 9

Mól książkowy – s. 10

Filmoteka – s. 10

Humor – s. 11

Zwierzyniec – s. 11

Muzykomania – s. 13

Palce lizać – s. 14

Sport – s. 15



Jeśli chcesz się z nami czymś podzielić, masz problem lub jest coś, co cię cieszy lub irytuje w szkole – poinformuj „Luzak”. Postaramy się o wszystkim napisać !

*Wiktoria Torczyńska (redaktor naczelna), Dominika Szulc,
Katrina Szczęśniak. Opiekun: p. B. Jóskowiak*

Wywiad z panią Beatą Zdunek

Czy woli Pani nauczanie zdalne czy stacjonarne i dlaczego?

Oczywiście, że wolę nauczanie stacjonarne. Mam osobisty kontakt z każdym dzieckiem, uczniowie mają łatwiejszy kontakt ze mną. Podczas zajęć w szkole mogę podejść do każdego dziecka indywidualnie, udzielić dodatkowych informacji. Nauczanie w szkole pozwala mi też obserwować zachowania dzieci w różnych sytuacjach.



Jak się Panie czuję po powrocie do szkoły ?

Czuję się bardzo dobrze, lubię swoje miejsce pracy.

Jak dzieci 1-3 zareagowały na powrót do szkoły ?

Bardzo się cieszyły z powrotu do szkoły. Brakowało im kontaktu z kolegami, koleżankami, nauczycielami, wspólnych przerw i świetlicowych obiadów.

Proszę wymienić plusy nauczania szkoły bez klas 4-8.

Są plusy i minusy. Plusem jest to, że w obecnej sytuacji pandemii, łatwiej jest przy mniejszej ilości uczniów w szkole zachować zasady bezpieczeństwa. Myślę, że jest więcej minusów. Brakuje nam uczniów z klas 4-8 i nauczycieli uczących w tych klasach.

Gdyby miała Pani uczyć w klasach starszych to jaki by był to przedmiot ?

Wybrałabym wychowanie fizyczne. Wf był moim ulubionym przedmiotem w szkole. Pochodzę też z rodziny sportowców.

Co jest najtrudniejsze w pracy nauczyciela ?

Najtrudniejsze w pracy nauczyciela jest zdobyć zaufanie każdego dziecka, wtedy lepiej się współpracuje i szybciej widoczne są wyniki pracy.

Jak spędziła Pani tegoroczne ferie ?

Niestety, tegoroczne ferie ze względu na obostrzenia zmuszona byłam spędzić w domu. Nadrobiłam zaległości w czytaniu książek i oglądaniu filmów.

Gdy by miała Pani możliwość spełnić swoje marzenia w tym roku to jakie by to były?

Najbardziej marzę, aby życie wróciło do normalności sprzed pandemii.

(Wiktoria Torczyńska)

Mówią Wieki

Walentynki !



To coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia.

Zwyczajem w tym dniu jest wysyłanie listów zawierających wyznania miłosne (często pisane wierszem). Na Zachodzie, zwłaszcza w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, czczono św. Walentego jako patrona zakochanych. Dzień 14 lutego stał się więc okazją do obdarowywania się drobnymi upominkami. Walentynki są obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później.

Pomimo katolickiego patrona tego święta, czasem wiązane jest ono ze zbieżnym terminowo zwyczajem pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego, polegającym głównie na poszukiwaniu wybranki serca, np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Współczesny dzień zakochanych nie ma jednak bezpośredniego związku z jednym konkretnym świętem starożytnego Rzymu.

Do Polski obchody walentynkowe trafiły wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Popularność uzyskały jednak dopiero w latach 90. XX wieku. Jedyne i największe w Polsce odbywają się corocznie od 14 lutego 2002 roku w Chełmnie (województwo kujawsko-pomorskie) pod nazwą „Walentynki Chełmińskie”. Za sprawą przechowywanej, prawdopodobnie od średniowiecza, w chełmińskim kościele farnym pw. Wniebowzięcia NMP (1280–1320) relikwii św. Walentego, połączono tu lokalny kult św. Walentego z tradycją anglosaską.

Najważniejszym miejscem kultu św. Walentego jest bazylika jego imienia w Terni, na srebrnym relikwiarzu ze szczątkami patrona umieszczono inskrypcję „Święty Walenty patron miłości”. Co roku w niedzielę poprzedzającą dzień 14 lutego przybywają do bazyliki pary narzeczonych z całych Włoch i świata, w celu złożenia przyrzeczenia miłości. Gromadzą się tu również małżonkowie świętujący 25. lub 50. rocznicę zawarcia sakramentu małżeństwa. W Terni w tym dniu wręczana jest również nagroda „Rok Miłości”. W roku 1997 list do par narzeczonych przesłał również Jan Paweł II, a jego przesłanie wyryto na marmurowej tablicy przy grobie świętego Walentego.

Kilka miast w Polsce przyznaje się do posiadania relikwii św. Walentego, w tym Lublin, Kraków i Chełmno. W każdym z nich 14 lutego organizowane są obchody ku czci patrona zakochanych. Stałym niemalże elementem walentynki jest wzajemnie wręczanie sobie walentynkowych ozdobnych karteczek. Czerwone, najczęściej w kształcie serca, opatrzone walentynkowym wierszykiem, a często i miłosnym wyznaniem.

Część polskiego społeczeństwa krytykuje walentynki jako przejaw amerykanizacji, obcy polskiej kulturze i wypierający rodzime tradycje. Walentynki są też krytkowane za ich komercyjne i konsumpcjonistyczne nastawienie. Są one wykorzystywane przez biznes i media do przełamania stagnacji handlowej pomiędzy Bożym Narodzeniem a Wielkanocą.

Dla osób niepozostających w związkach, tzw. singli (szczególnie określających się jako quirkyalone) walentynki mają charakter opresywny, związany z „tyranią bycia w związku” i piętnujący osoby żyjące w pojedynkę. Z tego powodu 14 lutego został uznany przez społeczność quirkyalone za *International Quirkyalone Day*, mający być w zamierzeniu antywalentynkami.

Z powodu pogańskiego pochodzenia obchodzenie walentynki odrzucają Świadkowie Jehowy.

W takich krajach jak Pakistan czy Indie zwyczaj walentynkowy, również wysyłanie kartek, są potępiane jako niezgodne z duchem islamu.

Ciekawostki o Walentynkach:



- Każdego roku z okazji dnia zakochanych do Verony, gdzie rozgrywał się najśłynniejszy szekspirowski dramat Romeo i Julia... dociera około tysiąc kartek zaadresowanych do Julii.
- 14 lutego to coraz częściej nie tylko wielkie wyznania, ale również wielkie pieniądze. Tylko w Stanach Zjednoczonych w walentynki sprzedaje się prawie 200 milionów róż. Amerykański *Greeting Card Association* donosi, że właśnie 14 lutego wysyłanych jest około miliarda kartek na całym świecie! Listonosze zdecydowanie mają tego dnia mnóstwo pracy – więcej kartek wysyłanych jest jedynie z życzeniami na Boże Narodzenie.
- Choć nie każdy o tym wie, oprócz przesądów dotyczących liczby kwiatów w bukiecie, istnieje także przekonanie o symbolice kolorów róż i wszystkich kwiatów ciętych. Warto więc dowiedzieć się, jaką metaforyczną wiadomość przekazujemy odbiorcy, wręczając różę w kolorze czerwieni, żółci lub bieli:
 - czerwone róże – gdy podarujemy taki bukiet bliskiej nam osobie, przekazemy tym samym zakodowaną wiadomość „kocham Cię” lub „bardzo mi na Tobie zależy”;
 - żółte róże – w większości krajów kojarzone są z negatywnymi uczuciami, czyli nieszczerością i zazdrością. Pamiętajmy jednak, że znaczenie koloru róż jest wyłącznie symboliczne. Nie rezygnujemy z wyboru kwiatów w tym kolorze, jeżeli wiemy, że potencjalna odbiorczyni lub odbiorca po prostu lubią słoneczne barwy ;
 - białe róże – Niezależnie od szerokości geograficznej białe róże znaczą tyle, co „moje uczucia są prawdziwe” lub „mam szlachetne zamiary” ;
 - znaczenie różowych róż – kiedy wręczymy je odbiorcy, nasz gest będzie znaczył po prostu „bardzo Cię lubię” ;
 - róże w kolorze herbacianym – gdyby pokusić się o przypisanie im konkretnych zwrotów lub wyrażen, byłyby to z pewnością słowa „dziękuję Ci” a także „z wyrazami wdzięczności”.
- W Japonii to kobiety dają prezenty mężczyznom. Panowie dopiero miesiąc później, z okazji Białego Dnia, odwzajemniają romantyczny gest. Tradycyjnie prezentem jest biała czekolada.

<https://zalajkowane.pl/14-ciekawostek-o-walentynkach/>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Walentynki>



(Dominika Szulc)

Co piszczy w trawie

Olimpiada Matematyczna Juniorów

Mateusz Roszak z klasy 8b i Nikodem Walkowiak z klasy 8c awansowali do II etapu Olimpiady Matematycznej Juniorów, której organizatorem jest Instytut Matematyczny PAN w Warszawie.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

List do Turcji

Przed świętami braliśmy udział w projekcie razem ze szkołą w Turcji. Chętni uczniowie pisali listy do swoich rówieśników, w których mieli opisać siebie w języku niemieckim, a także złożyć życzenia noworoczne. Każda osoba, która napisała list, otrzymała list zwrotny przed Nowym Rokiem.

Wszystkim uczniom, którzy wzięli udział w projekcie, serdecznie dziękuję za zaangażowanie 😊



Powrót klas I - III

Od poniedziałku uczniowie klas I-III wrócili do szkoły na zajęcia stacjonarne. Radości ze spotkania z koleżankami i kolegami nie było końca. 😊 Okazało się, że dzieci z przyjemnością powróciły do szkoły, żeby poczuć jej klimat, znaleźć się w swojej ławce, porozmawiać z rówieśnikami oraz paniami na żywo, nie online. Takie spotkania są nie do przecenienia 😊 i nikt z nas co do tego nie ma żadnych wątpliwości! Dodatkową atrakcją było spotkanie z zimą, również w realu.



Próbne egzaminy ósmoklasisty

Od 26 do 28 stycznia odbywały się próbne egzaminy ósmoklasisty. W pierwszy dzień uczniowie zmierzyli się z językiem polskim. W drugim z matematyką, a w trzeci z językiem obcym.

"CZYŚCIOCHOWA AKADEMIA"

Jak powstają dziury w zębach? Na to pytanie odpowiedzi szukali nasi uczniowie podczas eksperymentów w ramach zajęć z cyklu "CZYŚCIOCHOWA AKADEMIA".



Wojewódzkie Mistrzostwa w Warcabach online

06 lutego 2021 roku odbyły się I Wojewódzkie Mistrzostwa w Warcabach Online. Z przyjemnością informujemy, że do kwietniowego etapu Mistrzostw Polski zakwalifikowali się:

- Fryderyk Miękus kl.2a
- Nikodem Walkowiak kl.8c
- Amelia Pietrzak kl.7d
- Franciszek Kiełb kl.3a
- Michalina Morsztyn kl.7d
- Gabriela Stefaniak kl.2a
- Kamila Michniacka kl.4a
- Marcelina Klaczyńska kl.4a
- Jakub Król kl.7a
- Zofia Król kl.2a

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!



Dzień Bezpiecznego Internetu 2021

Z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu 2021 – klasa 6b przygotowała dla was filmik "Internet to więcej niż zabawa - to twoje życie"

Link do filmu : <https://www.facebook.com/Zespół-Szkoł-Nr-4-w-Jarocinie-418041895391364/videos/853102968801098/>



12 lutego obchodziliśmy WALENTYNKI pod hasłem " Serce do serca".

W klasach panował szczególny nastrój, pełen przyjaźni, wzajemnej życzliwości i sympatii. Dzieci poznały tradycje walentynkowe. Własnoręcznie wykonane serduszkowe girlandy oraz kartki walentynkowe z dedykacjami ozdobiły szkolne korytarze. To był naprawdę miły, udany dzień. ❤️



13 lutego 2021 roku odbyły się I Wojewódzkie Mistrzostwa w Szachach Online.

Z przyjemnością informujemy, że do kwietniowego etapu Mistrzostw Polski zakwalifikowali się:

- Nikodem Walkowiak kl.8c
- Maja Węcłewska kl.4a
- Mateusz Januzik kl.7d
- Paweł Góralczyk kl.6c
- Fanciszek Kiełb kl.3a
- Filip Nowak kl.7d
- Antoni Sobczak kl.3a
- Amadeusz Żabiński kl.7d
- Dominika Strzelecka kl.4a
- Wojciech Nowicki kl.1a
- Łukasz Borowski kl.7d
- Stanisław Miśkiewicz kl.6a
- Maja Andrzejewska kl.7d



20 lutego 2021 roku odbyły się I Wojewódzkie Mistrzostwa w DOMINO Online.

Z przyjemnością informujemy, że do kwietniowego etapu Mistrzostw Polski zakwalifikowali się:

- Maria Ratajczak kl.2a
- Igor Wilczyński kl.3a

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!:))

Wyniki Ogólnopolskiej Olimpiady Przedmiotowej Pionier 2020 z matematyki:

Dyplom laureata:

Blanka Balcer 7c - 5 miejsce w kraju

Dyplomy wyróżnienia:

Olga Idziaszek 4b - 9 miejsce w kraju

Jakub Kmiec 4a - 11 miejsce w kraju

Justyna Cegielska 4c - 14 miejsce w kraju

Aleksandra Janowska 4b - 14 miejsce w kraju
Wojciech Targoński 6e - 12 miejsce w kraju
Mateusz Roszak 8b - 9 miejsce w kraju

Wyniki Ogólnopolskiego Konkursu "Orzeł Informatyczny" online 2020/2021 (sesja jesienna)

Laureaci konkursu:

- Piotr Gęstwa kl.8 Laureat V miejsca w kraju
- Jakub Kmieć kl.4 Laureat VI miejsca w kraju
- Dominika Strzelecka kl. 4 Laureat VI miejsca w kraju
- Sandra Marciniak kl.7 laureat VIII miejsca w kraju

Wyniki Ogólnopolskiego Dyktanda (nie tylko) dla Mistrzów Pionier 2020/2021:

Poziom II:

Laureaci:

Justyna Cegielska – kl. 4c

Julia Tomczyk – kl. 6a

Wyróżnienia:

Kalina Nowakowska – kl. 4c

Olga Idziaszek – kl. 4b

Poziom 3

Laureaci:

Nikodem Walkowiak - kl. 8c

Zofia Górnaś - kl. 8c

Wyróżnienia:

Aleksandra Grodzka – kl. 7b

Nikoła Hyżorek – kl. 7a

Maria Żabińska – kl. 7d

Joanna Jędrzejczak – kl. 8c

Wiktoria Kołodzińska - kl. 8c

Zofia Sopniewska - kl. 8c

Marta Mazurek - kl. 8c

- Ogólnopolski Konkurs „Orzeł Ortograficzny” (12.11.2020 r.) – koordynator Bogumiła Jóskowiak, kl. 4-8, udział 23 uczniów.

Laureaci:

Olga Idziaszek, kl. 4 b,

Jakub Kmieć, kl. 4 a,

Dominika Strzelecka, kl. 4 a,

Aleksandra Janowska, kl. 4 b,

Stasiu Pietrzak, kl. 4 b,

Justyna Cegielska, kl. 4 c,

Paweł Januzik, kl. 6 b,

Matylda Kaczmarek, kl. 6 e,

Nikoła Hyżorek, kl. 7 a,

Anna Ciesielska, kl. 7 d,

Dominika Formela, kl. 7 a,

Mateusz Januzik, kl. 7 d,

Joanna Jędrzejczak, kl. 8 c.

(Wiktoria Torczyńska)

Warto wiedzieć

Pod koniec stycznia co roku obchodzimy Dzień Babci oraz Dzień Dziadka. Uroczystości są świetną okazją do tego, aby uhonorować najstarszych członków naszych rodzin oraz pokazać im, jak wiele dla nas znaczą.

Zarówno Dzień Babci, jak i Dzień Dziadka to święta, które każdego roku obchodzimy w tym samym dniu. Święto poświęcone naszym babciom wypada 21 stycznia, a uroczystości związane z dziadkami dzień później, czyli 22 stycznia. W 2021 r. Dzień Babci obchodzimy w czwartek, a Dzień Dziadka w piątek.

Dzień Babci oraz Dzień Dziadka to rodzinne święta świeckie, które są obchodzone od stosunkowo niedawna. Pomysł na utworzenie dnia poświęconego babciom pojawił się w tygodniku "Kobieta i Życie" w 1964 r. W ciągu następnych lat pomysł Dnia Babci był popularyzowany w lokalnych pismach, aż w końcu upowszechnił się w całym kraju.

Z kolei Dzień Dziadka prawdopodobnie został przeniesiony do Polski ze Stanów Zjednoczonych w latach 80-tych XX wieku. W USA święto poświęcone babciom i dziadkom obchodzone jest jako Narodowy Dzień Dziadków i zostało oficjalnie zatwierdzone przez Kongres w 1978 r. Amerykański odpowiednik Dnia Dziadka i Babci obchodzony jest we wrześniu, w pierwszą niedzielę po Święcie Pracy.

Dzień Babci oraz Dzień Dziadka to rodzinne święta świeckie, które są obchodzone od stosunkowo niedawna. Pomysł na utworzenie dnia poświęconego babciom pojawił się w tygodniku "Kobieta i Życie" w 1964 r. W ciągu następnych lat pomysł Dnia Babci był popularyzowany w lokalnych pismach, aż w końcu upowszechnił się w całym kraju.

„Pomagajmy innym”.

Przedszkolaki wraz z Rodzicami wykonały laurki dla podopiecznych Dziennego Domu „Senior+” w Jarocinie. Przepiękne niespodzianki trafią do seniorów z okazji Dnia Babci i Dziadka. Bardzo się cieszymy, że nasza akcja spotkała się z tak dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem. Jesteśmy dumni z naszych przedszkolaków i ich Rodziców. Zawsze możemy na nich liczyć. W naszej akcji pomagała nam, już po raz drugi, absolwentka naszego przedszkola, a teraz uczennica ZS nr 4 Wiktoria Torczyńska. Dziękujemy. Organizatorzy: Elżbieta Szkudlarek Beata Wróbel



(Wiktoria Torczyńska)

Mól książkowy

"To nie jest, do diabła, Love story!"

To świetny debiut Julii Biel. Książka opowiada o szesnastoletniej Elli, która pomimo młodego wieku, doskonale wie co to samotność. Przez pracę swojego ojca ciągle musieli zmieniać miejsce zamieszkania, przez co dziewczyna nie mogła nawiązać z nikim bliższego kontaktu, bo zdawała sobie sprawę ze nie zostanie długo tam, gdzie aktualnie mieszka. Jest poukładana i ma wybrany cel, do którego będzie dążyła. Ma swoje marzenia, które chce spełnić i zawalczyć o nie. Na codzień twarda dziewczyna, owinięta w folie bąbelkową, która ma ją ocalić przed wszystkim co mogłoby ją zranić jeszcze bardziej niż teraz...

Los po raz kolejny chce się zaśmiać jej prosto w twarz, kiedy przenosi się do Poznania i tam zaczyna nową szkołę. Splot zabawnych okoliczności stawia na jej drodze przystojnego Jonasza, który jest jej całkowitym przeciwieństwem. Wystarczy jedna pomyłka, jedno słowo powiedziane za dużo, a oboje są zmuszeni do zawarcia pewnego dealu, który może pokrzyżować wiele planów, ale jeśli im się uda to mogą być oboje bardzo szczęśliwi. Ta para to mieszka wybuchowa. Książka jest przepełniona świetnym humorem, przepychankami słownymi, zabawnymi sytuacjami i złośliwościami. Pomimo tego że akcja wolno się rozwija to powieść czyta się bardzo przyjemnie i nie da się od niej oderwać. Barwny język autorki niezawodnie zachwyci a bohaterów nie da się nie polubić. Zdecydowanie świetna książka na Walentynki, ale też na odskocznie od codzienności.

(Katrina Szcześniak)

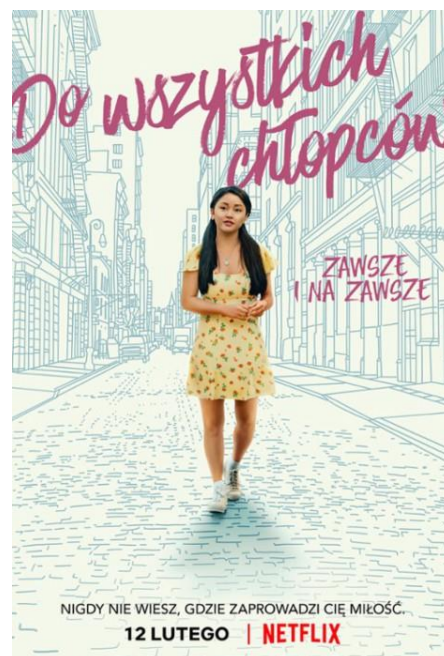


Filmoteka

"Do wszystkich chłopców: zawsze i na zawsze"

"Do wszystkich chłopców: zawsze i na zawsze" to komedia romantyczna dla nastolatków. Film jest oparty na powieści Jenny Han pod tym samym tytułem i jest kontynuacją filmu "Do wszystkich chłopców: PS. wciąż cię kocham". Lara Jean i jej chłopak Peter Kavinski właśnie kończą liceum, a co za tym idzie czeka ich podejmowanie wielu ważnych życiowych decyzji i prawdopodobnie będą musieli się rozdzielić. Dopadają ich wątpliwości i nie są pewni przyszłości swojego związku. Kilka odmieniających życie podróży sprawia, że Lara na nowo zaczyna się zastanawiać, jak będzie wyglądało jej życie rodzinne, przyjaznie i związek z Peterem po ukończeniu szkoły.

(Katrina Szcześniak)



Humor



Dyrektor szkoły przechodzi korytarzem obok klasy, z której słychać straszny wrzask. Wpada, łapie za rękaw najgłośniej wrzeszczącego, wyciąga go na korytarz i stawia w kącie. Po chwili z klasy wychodzi kolejnych trzech młodzianów, którzy pytają:

- Czy możemy już iść do domu?
- A z jakiej racji?
- No... przecież skoro nasz nowy pan od matematyki stoi w kącie, to chyba lekcji nie będzie, prawda?

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach."?

Zgłasza się Jasio:

- Kłamstwem, panie profesorze!

- Przeczytałeś trylogię Sienkiewicza?
- To trza było przeczytać?
- Tak, na dzisiaj.
- Kurna, a ja przepisałem...

Mama pyta się swego synka:

- Jasiu, jak się czujesz w szkole?
- Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytują, a ja o niczym nie wiem.



LOLfobia

LOLfobia

Jasiu przychodzi do domu i mówi do mamy:

- Mamo dostałem 5 w szkole.

Mama:

- Naprawdę.

$$2+2+1=5$$

Jasiu:

- Tak, dwójkę z matematyki, dwójkę z historii i jedynkę z Polskiego...

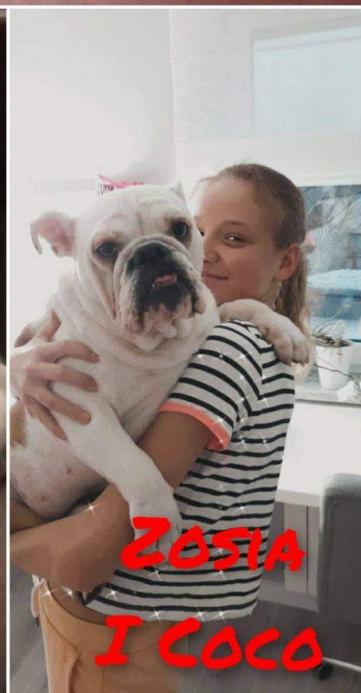
(Dominika Szulc)

Zwierzyniec

Nasz szkolny zwierzyniec !

Światowy Dzień Kota - 17 lutego

Światowy Dzień Psa – 26 sierpnia



(Wiktorja Torczyńska)

Muzykomania

Dziś zabiorę was w lata 70 , 80 i 90 gdzie poznacie piosenki których słuchali wasi rodzice.

1. „Daddy Cool “ – Boney M.
2. „Brother Louie” – Modern Talking
3. „Ymca “ - Village People
4. „Brown Girl in the Ring” – Boney M.
5. „Break My Stride” – Matthew Wilder
6. „How Will I Know “ – Whitney Houston
7. „Oh , Pretty Woman” – Roy Orbison
8. „Believe “ – Cher
9. „Conga” – Miami Sound Machine
10. „La Bamba” – Los Lobos
11. „Be My lover” – La Bouche
12. „Where Do You Go” – No Mercy
13. „Sweat (A La La La Long) “ – Inner Circle
14. „Honey , Honey” – ABBA
15. „Take on me” – a-ha
16. „Red Red White” – UB40
17. „Stand By Me” – Ben E. King
18. „How Do You Do!” – Roxette
19. „Do You Love Me?” – Brian Poole & The Tremeloes
20. „Walk Of Life” – Dire Stratis



16 lutego obchodzimy Dzień Listonoszy i Doręczycieli Przesyłek Pocztowych,
w Polsce – jako Dzień Poczty Polskiej.

Skaldowie – Medytacje wiejskiego listonosza

<https://youtu.be/Qy8MylHlD08>

(Dominika Szulc)

Palce Lizać

Quiche z kurczakiem, brokułami i kalafiolem

SKŁADNIKI

a) CIASTO :

- masło zimne 125 gram
- mąka pszenna 250 gram
- żółtko jajek 1 sztuka
- sól 1/2 łyżeczki
- woda zimna 5 łyżek

b) WYPEŁNIENIE

- pierś z kurczaka 1 pojedyncza
- brokuł 200 gram
- kalafior 200 gram
- śmietana 18 proc 200 mililitrów
- jaja 1 sztuka
- parmezan starty 3 łyżki
- sól, pieprz
- białko 1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1:

Do miski wsypuję mąkę, sól dodaję pokrojone zimne masło i żółtko, zagniatam ciasto w trakcie dolewając po łyżce zimnej wody. Ciasto rozwałkowuję, wykładam nim formę do tarty i odstawiam do zamrażarki na 20-30 minut.

Brokuł, kalafior dzielę na małe różyczki, i blanszuję je razem we wrzątku przez 5 minut. Wykładam na sitko i odstawiam do odcieknięcia. Zmrożone ciasto nakłuwam widelcem i na 20 minut wstawiam do piekarnika nagrzanego do 200 stopni.

KROK 2:

Pierś kroję w paski doprawiam solą, pieprzem i podsmażam na oleju. Na upieczone ciasto wykładam warzywa i pokrojonego w kostkę kurczaka.



KROK 3:

Do śmietany dodaję starty parmezan, jaja i białko które zostało po zrobieniu ciasta, doprawiam solą i pieprzem. Powstałą masą zalewam tartę. Piekę 40 minut w 180 stopniach. Smacznego !



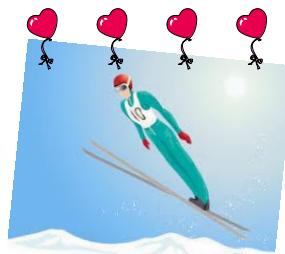
(Wiktorja Torczyńska)



Tłusty czwartek - 11 lutego

Sport

Skoki Narciarskie w Polsce :



Historia skoków narciarskich na ziemiach polskich sięga początków XX wieku. Pod koniec 1919 powstał PZN, a w 1920 odbył się pierwszy konkurs o mistrzostwo Polski.

W 1929, 1939 i 1962 w Zakopanem zorganizowano zawody w skokach w ramach mistrzostw świata w narciarstwie klasycznym. Konkursy Pucharu Świata organizowane są w Polsce od pierwszego sezonu tego cyklu. Wśród polskich skoczków największe sukcesy odnosili Adam Małysz i Kamil Stoch. W sezonie 2000/2001 Małysz wygrał Turniej Czterech Skoczni, a w kolejnych latach zdobył m.in. cztery medale olimpijskie (srebrny i brązowy w 2002, dwa srebrne w 2010), sześć medali mistrzostw świata (złoty i srebrny w 2001, dwa złote w 2003, złoty w 2007 i brązowy w 2011) i cztery Kryształowe Kule za zwycięstwo w Pucharze Świata (w sezonach 2000/2001, 2001/2002, 2002/2003 i 2006/2007). Zwycięstwa Małysza w latach 2001–2011 wzbudziły bardzo duże zainteresowanie skokami w Polsce (tzw. zjawisko *małyszomanii*). Stoch był m.in. trzykrotnym mistrzem olimpijskim (dwa tytuły w 2014 i jeden w 2018), mistrzem (2013) i wicemistrzem świata (2019), wicemistrzem świata w lotach narciarskich (2018), dwukrotnym zdobywcą Pucharu Świata (w sezonach 2013/2014 i 2017/2018) oraz trzykrotnym zwycięzcą Turnieju Czterech Skoczni (w sezonach 2016/2017, 2017/2018 i 2020/2021).

Indywidualne medale w zawodach olimpijskich lub mistrzowskich zdobywali także: Stanisław Maruszarz (srebro na MŚ w 1938), Antoni Łaciak (srebro na MŚ w 1962), Stanisław Gąsienica-Daniel (brąz na MŚ w 1970), Wojciech Fortuna (złoto na ZIO w 1972), Piotr Fijas (brąz na MŚwL w 1979), Piotr Żyła (brąz na MŚ w 2017) oraz Dawid Kubacki (złoto na MŚ w 2019). W konkursach drużynowych reprezentacja Polski zdobyła 6 medali: jeden na zimowych igrzyskach olimpijskich (brązowy w 2018), trzy na mistrzostwach świata (złoty w 2017, brązowe w 2013 i 2015) oraz dwa na mistrzostwach świata w lotach narciarskich (brązowe w 2018 i 2020).

W Pucharze Świata polscy skoczkowie odnieśli 93 zwycięstwa w konkursach indywidualnych i 7 w drużynowych. Sześciu zawodników zwyciężało w więcej niż jednym konkursie – Adam Małysz (39), Kamil Stoch (39), Dawid Kubacki (5), Piotr Fijas (3), Piotr Żyła (2) i Maciej Kot (2). Małysz i Stoch są jedynymi polskimi skoczkami, którzy zdobyli Puchar Świata, a na podium klasyfikacji generalnej stał jeszcze Stanisław Bobak (3. miejsce w sezonie 1979/1980). Reprezentacja Polski była cztery razy na podium klasyfikacji generalnej Pucharu Narodów, w tym dwukrotnie na 1. miejscu (w sezonach 2016/2017 i 2018/2019).

Czterech polskich skoczków ustanowiło lub wyrównało rekord świata w długości skoku narciarskiego. Byli to: Bronisław Czech (79,5 m w 1931), Stanisław Maruszarz (95 m w 1935), Piotr Fijas (194 m w 1987) i Adam Małysz (225 m w 2003 – wyrównany rekord). Aktualnym rekordzistą Polski w długości skoku narciarskiego jest Kamil Stoch, który w 2017 skoczył 251,5 metra w Planicy.

Zimowe igrzyska olimpijskie

Medale	Indywidualnie	Drużynowo
Złote	●●● Kamil Stoch (dwa w 2014, jeden w 2018) ● Wojciech Fortuna (1972)	<i>Brak</i>
Srebrne	●●● Adam Małysz (jeden w 2002, dwa w 2010)	<i>Brak</i>

Brązowe	 Adam Małysz (2002)	 Maciej Kot, Stefan Hula, Dawid Kubacki, Kamil Stoch (2018)
---------	--	--

Mistrzostwa świata

Medale	Indywidualnie	Drużynowo
Złote	    Adam Małysz (jeden w 2001, dwa w 2003, jeden w 2007)  Kamil Stoch (2013)  Dawid Kubacki (2019)	 Maciej Kot, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Kamil Stoch (2017)
Srebrne	 Stanisław Marusz (1938)  Antoni Łaciak (1962)  Adam Małysz (2001)  Kamil Stoch (2019)	<i>Brak</i>
Brązowe	 Stanisław Gąsienica-Daniel (1970)  Adam Małysz (2011)  Piotr Żyła (2017)	 Maciej Kot, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Kamil Stoch (2013)  Piotr Żyła, Klemens Murańka, Jan Ziobro, Kamil Stoch (2015)

Mistrzostwa świata w lotach narciarskich

Medale	Indywidualnie	Drużynowo
Złote	<i>Brak</i>	<i>Brak</i>
Srebrne	 Kamil Stoch (2018)	<i>Brak</i>
Brązowe	 Piotr Fijas (1979)	 Piotr Żyła, Stefan Hula, Dawid Kubacki, Kamil Stoch (2018)  Piotr Żyła, Andrzej Stękała, Kamil Stoch, Dawid Kubacki (2020)

Mistrzostwa świata juniorów

Medale	Indywidualnie	Drużynowo
Złote	 Mateusz Rutkowski (2004)  Jakub Wolny (2014)	 Krzysztof Biegun, Klemens Murańka, Jakub Wolny, Aleksander Zniszczoł (2014)
Srebrne	 Maciej Kot (2009)  Aleksander Zniszczoł (2012)  Klemens Murańka (2013)	 Stefan Hula, Dawid Kowal, Mateusz Rutkowski, Kamil Stoch (2004)  Kamil Stoch, Wojciech Topór, Paweł Urbański, Piotr Żyła (2005)  Tomasz Byrt, Bartłomiej Kłusek, Klemens Murańka, Aleksander Zniszczoł (2012)  Krzysztof Biegun, Bartłomiej Kłusek, Klemens Murańka, Aleksander Zniszczoł (2013)
Brązowe	Brak	 Maciej Kot, Dawid Kowal, Krzysztof Miętus, Łukasz Rutkowski (2008)  Jakub Kot, Maciej Kot, Grzegorz Miętus, Andrzej Zapotoczny (2009)

Zimowa uniwersjada

Medale	Indywidualnie	Drużynowo
Złote	    Łukasz Kruczek (jeden w 1997, jeden w 1999, dwa w 2001)  Krzysztof Biegun (2013)	 Krzysztof Biegun, Bartłomiej Kłusek, Aleksander Zniszczoł (2013)
Srebrne	 Maciej Kot (2011)  Andrzej Sztolf (1966)  Jarosław Mądry (1989)  Bartłomiej Gąsienica-Sieczka (1993)  Marcin Bachleda (2009)  Krzysztof Biegun (2013)	 Marcin Bachleda, Krystian Długopolski, Rafał Śliż (2005)
Brązowe	 Andrzej Sztolf (1964)  Krystian Długopolski (2003)	 Bartłomiej Gąsienica-Sieczka, Jarosław Mądry, Stanisław Ustupski (1993)  Krystian Długopolski, Łukasz Kruczek, Grzegorz Śliwka (2003)  Wojciech Gąsienica-Kotelnicki, Jakub Kot, Maciej Kot (2011)  Stanisław Biela, Jakub Kot, Andrzej

Zapotoczny (2015)

Stanisław Biela, Przemysław Kantyka, Krzysztof Miętus (2017)



10 zasad zdrowego stylu życia



(Dominika Szulc)