

Szkoła Podstawowa nr 6 w Zielonej Górze

# Głos Szóstki



maj – czerwiec 2021

## Bohaterski wyczyn naszych uczennic

Do sytuacji doszło w poniedziałek, 21 czerwca. Dwie dziewczyny z naszej szkoły: Zuzia Matyja z kl. 7a i Oliwia Kaczmarek z kl. 8a, które pływały rowerem wodnym po Dzikiej Ochli, zauważyły dryfujące ciało kobiety.

Nastolatki wszczęły alarm, poinformowały ludzi, którzy byli na brzegu, że coś takiego się dzieje. Wciągnęły tę kobietę na swój rower i przyплыły do brzegu. Tam chwilę później pojawiło się zaalarmowane wcześniej pogotowie. Ratownicy podjęli akcję reanimacyjną i przywrócili funkcje życiowe kobiecie. Została zabrana do szpitala. Kobieta przeżyła dzięki dziewczynkom. Brawo.

## Turniej Jednego Wiersza

Alicja Życzkowska, uczennica naszej szkoły, wywalczyła wyróżnienie w Turnieju Jednego Wiersza. Jury oczarował tekst jej autorstwa pt. „Końskie żarty“.

Końskie żarty

Konie biegają, parskają, zmyślają  
I tylko nawzajem się przechwalają.

Jeden do kina podobno chodzi,  
Drugi nad rzeczkę sobie przychodzi.

Trzeci zaprasza: Chodźmy na ryby!  
Czwarty zaś mówi, że chodzi na grzyby!

Piąty podobno zjeżdżał na sankach,  
Szósty powiada, że grał na szklankach.

Siódmy rzekł wszystkim: Biegłem po górach!  
Ósmy wykrzyczał: Pędziłem w chmurach!

Ale daleko uciec nie mogą,  
Są przecież tylko choinkową ozdobą.





# 1 czerwca : Dzień Dziecka

W 1954 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiła dzień 20 listopada jako Międzynarodowy Dzień Dziecka. W Polsce i innych byłych krajach socjalistycznych święto jest obchodzone 1 czerwca.

Z okazji Dnia Dziecka w szkołach często obchodzony jest dzień sportu; np. poprzez organizowanie rozgrywek międzyklasowych. W tym roku wszystkie klasy wraz ze swoimi wychowawcami wyszły na cały dzień do miasta.

Na podstawie wiadomości z [wikipedia.org](http://wikipedia.org) opracował:  
Tomasz Sokołowski





## 26 Maja - Dzień Matki

Święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich naszych mam. W tym dniu to święto jest ustanowione tylko w naszym kraju, na świecie różne kraje obchodzą je w ciągu całego roku – od lutego do grudnia !

Kult matki-bogini w starożytnej Grecji i Rzymie to pierwotna forma tego święta. Po przyjęciu chrześcijaństwa zabroniono wyznawania innych bogów. Dopiero w XVII wiecznej Anglii powrócił jako *Niedziela u Matki*.

Każdy z nas ma swoją mamę i powinniśmy ją szanować, bo to ona wydała nas na świat.

Na podstawie wikipedia.org opracował  
Tomasz Sokołowski



## Pomysły na spędzenie wiosennych dni

### 1. Pikniki

Zabierz koc, pyszne przekąski, coś do picia i wybierz się w piękne miejsce, np.: las, pole. Chwile spędzone z naturą świetnie na Ciebie wpłyną.



### 2. Długie spaceru

Jedyne co potrzebujesz to wygodne buty i jeżeli chcesz, dobre towarzystwo, spaceru na powietrzu to wspaniała przygoda.

### 3. Nowe smaki

Przygotuj jedzenie, którego nigdy nie robiłeś, poczęstuj nim rodzinę, na pewno im posmakuje!



4. Wycieczka rowerowa  
Rowery, rolki, hulajnoga albo deskorolka, nie ważne co wybierzesz, pamiętaj o kasku i wodzie. Wycieczki z takim sprzętem to super zabawa.

### 5. Wyciągnięcie letnich ubrań

Zbliżają się coraz cieplejsze dni, więc czas wyciągnąć ubrania idealne na lato. Poprzymierzaj i zobacz co potrzebujesz.

## Przepisy na kilka pysznych koktajli:

### Koktajl truskawkowy

#### Składniki:

- 400 g truskawek mrożonych, w sezonie świeże
- 400 ml mleka kokosowego
- 2 łyżeczki miodu
- wiórki kokosowe i kilka truskawek do dekoracji



#### Przygotowanie:

1. Do pojemnika blendera wrzuć truskawki, dodaj mleko kokosowe.
2. Składniki dokładnie zmiksuj. Koktajl możesz dosłodzić miodem. Jeszcze raz zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji napoju.
3. Gotowy koktajl przelej do szklanek. Na wierzchu każdego połóż truskawki i posyp wiórkami kokosowymi.

### Koktajl arbuzy

#### Składniki:

- 1 kg arbuza
- 1/2 limonki lub cytryny
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- garść liści świeżej mięty + kilka liści mięty do dekoracji



#### Przygotowanie:

1. Arbuza pokrój w kostkę i usuń dokładnie pestki. Miąższ umieść w pojemniku blendera.
2. Dodaj sok z limonki lub cytryny, listki mięty oraz miód.
3. Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj.
4. Gotowy koktajl przelej do szklanek, wstaw do lodówki do schłodzenia lub serwuj od razu z kostkami lodu.



## Koktajl z mango i banana

### Składniki:

- dwa banany
- jedno duże mango
- kubek jogurtu
- opcjonalnie woda

mineralna do rozcieńczenia zbyt gęstego

koktajlu

### Przygotowanie:

1. Banany obierz ze skóry, mango również obierz i cały miąższ bez pestki wrzuć do blendera.
2. Do pojemnika dodaj wszystkie pozostałe składniki i miksuj przez kilka minut, aż do uzyskania napoju o aksamitnej konsystencji.
3. Podawaj swój koktajl schłodzony. Możesz go też urozmaicić sokiem z pomarańczy lub cytryny.



## Koktajl z owoców leśnych

### Składniki:

- 100 g owoców leśnych (w sezonie świeżych, poza sezonem z mrożonki, np. jagody, maliny, jeżyny, żurawina, porzeczki)
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- do przybrania: kilkanaście sztuk jagód, suszone jagody goji, płatki migdałowe, listek mięty

### Przygotowanie:

1. przygotuj owoce.
2. Do pojemnika blendera włóż wszystkie składniki.
3. Zmiksuj dokładnie do uzyskania aksamitnej konsystencji.
4. Po nalaniu koktajlu do szklanki udekoruj go kleksem jogurtu naturalnego, całymi

jagodami, listkiem mięty i np. posiekanymi drobno jagodami goji, które mają piękny kolor i nadadzą koktajlowi przyjemnej chrupkości.



### Koktajl jabłkowo-marchewkowy

#### Składniki:

- 1 średniej wielkości jabłko
- 1 duża marchewka
- 1 pomarańcza
- sok z 1/2 cytryny
- ok. 100 ml wody
- szczypta imbiru i kardamonu
- do podania: 1 łyżka ziaren słonecznika, lekko uprażonych na suchej patelni (można zastąpić pestkami dyni), płatki chili, natka pietruszki

#### Przygotowanie:

1. Marchewkę, jabłko umyj i obierz. Marchewkę pokrój na mniejsze plasterki, jabłko pokrój w ćwiartki, usuń gniazda nasienne.
2. Pomarańczę obierz i również pokrój na mniejsze kawałki. Składniki umieść w pojemniku blendera i zmiksuj na aksamitny koktajl. Dopraw szczyptą imbiru i kardamonu.
3. Dodaj sok z cytryny i odpowiednią ilość wody do uzyskania gładkiej, jednolitej



konsystencji i jeszcze przez chwilę blenduj całość.

4. Przed podaniem udekoruj koktajl ziarnami słonecznika, płatkami chili i natką pietruszki.

## Koktajl z daktyli

### Składniki:

- 250 g mleka roślinnego np. migdałowego
- 4 suszone daktyle
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka surowego kakao
- dodatkowo: 2 łyżki płatków migdałowych, 1 łyżka płatków owsianych, wiórki gorzkiej czekolady do dekoracji



### Przygotowanie:

1. Banan obierz ze skórki, podziel na mniejsze kawałki i wrzuć do pojemnika blendera.
2. Zalej mlekiem roślinnym (do przygotowania koktajlu wykorzystałam mleko migdałowe własnej produkcji).
3. Dodaj suszone daktyle i kakao. Całość miksuj, aż powstanie jednolity napój.
4. Koktajl przelej do szklanek i serwuj udekorowany płatkami migdałowymi, owsianymi oraz wiórkami z gorzkiej czekolady.

## Koktajl brzoskwiniowy:

- **Składniki:**
  - 2 brzoskwinie
  - 2 nektaryny



- zimna przegotowana woda (ilość zależy od tego, jaką konsystencję koktajlu chcesz uzyskać)
- miód lub syrop klonowy (opcjonalnie)

**Przygotowanie:**

1. Brzoskwinie i nektaryny dokładnie umyj i pokrój w kostkę.
2. Owoce zmiksuj w blenderze razem z miodem lub syropem klonowym, aż do uzyskania gładkiej konsystencji koktajlu.
3. Jeśli koktajl jest za gęsty dodaj wody i ponownie zmiksuj.
4. Gotowy koktajl przelej do szklanek i udekoruj ulubionymi dodatkami, np. świeżymi owocami sezonowymi lub ziołami.

**Koktajl ze szpinakiem,  
bananem i masłem  
orzechowym**

**Składniki:**

- dwie garści liści szpinaku
- 1 banan
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- zimna przegotowana woda (ilość zależy od tego, jaką konsystencję koktajlu chcesz uzyskać)
- orzechy pistacjowe i listki świeżej mięty do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. Banana obierz ze skórki, podziel na mniejsze kawałki i wrzuć do pojemnika blendera.
2. Dodaj optukane liście szpinaku.
3. Składniki zmiksuj w blenderze razem z sokiem z cytryny, masłem orzechowym i wodą, aż do uzyskania gładkiej konsystencji koktajlu.
4. Jeśli koktajl jest za gęsty dodaj więcej wody i ponownie zmiksuj.
5. Gotowy koktajl przelej do szklanek i udekoruj dodatkami.



Opracowała: Natalia Forysiuk 6B



## Światowy Dzień Soku

Dzień ten obchodzimy 30 maja. Sok jest to produkt otrzymywany ze świeżych owoców lub warzyw.

Soki spożywane w ogólnie rozumianych celach leczniczych nie są bynajmniej nowym wynalazkiem. Korzystano z nich już w antyku, a pierwsze w pełni udokumentowane przypadki ich stosowania znamy z okolic Morza Martwego. W II wieku przed naszą erą produkowano na tamtych ziemiach sok z granatów oraz fig. Wierzano, że miał on znakomite właściwości prozdrowotne i zapewniał tężyznę fizyczną. Najstarsza historia produkcji soków związana jest z ugniataniem owoców na papkę, z której następnie wyciskano sok. Nieco później pojawiły się tarki, które zastąpiły młynki i tłuczki aptekarskie. Do wyciskania soku służyła zwykle bielizna lub jakaś chusta. Już w tamtych czasach bardzo często dodawano do soków owocowych i warzywnych różnego rodzaju zioła mające za zadanie wsparcie właściwości leczniczych soków.

Przez blisko 2000 lat picie soków miało charakter terapeutyczny lub stanowiło element luksusu. Dopiero w 1920 roku Max Gerson, lekarz specjalizujący się w leczeniu raka, zaczął popularyzować soki owocowe wykorzystując ich bardzo duże ilości do leczenia różnych nowotworów. Łączył je wtedy z dietą wegetariańską. W tym czasie popularność zyskiwały różnego rodzaju teorie odnoszące się do optymalnego żywienia i uzyskiwania idealnego zdrowia. Jedną z nich, stworzoną przez dr Walkera, opierała się na świeżo wyciskanych sokach, które ten uczonec, czysto intuicyjnie, określał mianem życiodajnego pokarmu. Postulował, by jeść głównie rzeczy surowe. Plotka głosi, że dożył 118 lat. Nie da się ukryć, że nowoczesna historia soków swoje korzenie także znajduje w medycynie. Największy wpływ na ich popularyzację miały kliniki, w których różne choroby leczono dużymi dawkami soków owocowych i warzywnych. Kolejnym dużym krokiem soków było uznanie ich zalet przez świat celebrytów, który wzorował się mocno na sportowcach korzystających z soków w dużych ilościach. W mainstreamie soki znalazły się jednak dopiero w 1989 roku, kiedy Jay Kordich wystąpił po raz pierwszy w telewizyjnej reklamie promującej regularne picie soków. Sokowirówki nie są wynalazkiem lat 90, ale to właśnie wtedy czymś zupełnie normalnym stał się ich widok w stoiskach ze sprzętem AGD. Soki coraz częściej badane są też w sposób w pełni naukowy. Wielkie poruszenie wywołał film z 2010 roku pod tytułem „Fat, Sick, and Nearly Dead”, w który autor, Joe Cross, przez dwa miesiące pił tylko soki. Pozwoliło mu to bardzo schudnąć i odstawić wszystkie przyjmowane do tej pory leki. Picie soków stało się bardzo modne, co dodatkowo jeszcze napędza rynek i pozwala na uzyskanie znacznie wyższej jakości przy o wiele niższych kosztach.

# Święto Muzyki

Święto powstało w 1981 roku z inicjatywy Marcela Landowskiego, francuskiego kompozytora polskiego pochodzenia. Spopularyzowane przez Maurice Fleureta i Jacka Langa, ówczesnego ministra kultury Francji. Impreza miała swoją premierę nad Sekwaną 21 czerwca 1982 roku. Wówczas to, w nagłośnionym medialnie wystąpieniu, zaprosił on wszystkich Francuzów do wyjścia z muzyką w przestrzeń publiczną. Od tamtego czasu ta masowa manifestacja na cześć muzyki notowała rosnący sukces. Święto to, organizowane początkowo tylko we Francji, stało się dziś znaczącym, europejskim wydarzeniem artystycznym. Każdego roku instytucje muzyczne - Filharmonie, Opery, Teatry Muzyczne, szkoły muzyczne, kluby muzyczne, ośrodki kultury, organizacje pozarządowe, puby, kawiarnie jak również prywatne osoby na całym świecie, organizują w czerwcu ogólnodostępne koncerty. Dzień 21 czerwca został wybrany, gdyż jest to pierwszy dzień lata oraz czas przesilenia letniego (najkrótsza noc w roku). W Polsce, próby adaptacji idei Święta miały miejsce w Warszawie i Krakowie, lecz z różnych powodów, nie rozwinęły się one do oczekiwanych rozmiarów i nigdy nie stały powszechnym ruchem społecznym. Pierwsze oficjalne Święto Muzyki w Polsce odbyło się w 2000 roku w Warszawie. Na 19 scenach odbyło się około 50 otwartych dla publiczności występów w tym odbywające się w tym czasie koncerty Warsaw Summer Jazz Festival.



Na podstawie Wikipedii  
opracował Dominik Musielak



## Three Days Grace

"Three Days Grace" (znany też jako TDG lub 3DG) – kanadyjski zespół metalu alternatywnego, założony w 1997 roku w Norwood w Kanadzie na kanwie formacji Groundswell. 17 stycznia 2013 roku zespół ogłosił, że wokalista Adam Gontier rezygnuje z dalszej współpracy. Jego miejsce zajął Matt Walst, brat basisty.

W 2006 wydali kolejną płytę zatytułowaną "One-X". Była ona promowana przez single "Animal I Have Become", "Pain" "Never Too Late" i "Riot"

We wrześniu 2009 grupa wydała swój trzeci studyjny album zatytułowany "Life Starts No". Album promowały single: "Break", "The Good Life", "World So Cold", i "Lost in You".

2 października 2012 ukazał się czwarty album studyjny formacji zatytułowany "Transit of Venus".

9 stycznia 2013 Adam na swoim facebookowym profilu ogłosił odejście z "Three Days Grace" z powodów zdrowotnych. Jego miejsce zajął tymczasowo Matt Walst, wokalista zespołu "My Darkest Days", brat basisty "Three Days Grace".

17 stycznia 2013 roku grupa ogłosiła, że z zespołu odszedł wokalista - Adam Gontier. Przyczyny odejścia nie są znane, członkowie zespołu wydali oświadczenie, w którym napisali: "As you can imagine, this came as a complete shock to us" ('jak możecie sobie wyobrazić, był to dla nas szok'). Podali również informację, że decyzję podjął sam Gontier, bez konsultacji z członkami "Three Days Grace".

28 marca 2014 roku grupa ogłosiła na swojej oficjalnej stronie, że na stałe dołączył do niej Matt Walst, a 4 dni później zespół wydał z nowym wokalistą singel "Painkiller" i ogłosił pracę nad nowym materiałem. W sierpniu 2014 roku w wywiadzie dla "Yell Magazine" grupa ogłosiła wstępną datę wydania piątego albumu studyjnego na marzec 2015 roku oraz wydanie singla pt. "I Am Machine".



Opracowała Joanna Smogór z Wikipedią.

Głos Szórtki

Szkoła Podstawowa nr 6 im. Ryszarda Peryta

ul. św. Kingi 1

65-215 Zielona Góra

tel/fax: 068 454 87 47

e-mail: [sp6.zgora@gmail.com](mailto:sp6.zgora@gmail.com)

Nasza redakcja

Opiekunowie:

Pani Marta Walczak-Goińska,

Pan Krzysztof Pietraszak.

Opracowanie graficzne i skład:

Pan Krzysztof Pietraszak.

Pozostały skład redakcji:

Maja Andrasiak

Amelia Ciesielska

Karolina Pruszyńska

Zuzanna Pruszyńska

Joanna Smogór

Natalia Forysiuk

Dominik Musielak

Tomasz Sokołowski.

# ZAPAMIĘTAJ!



**Chroń głowę**  
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj  
**po wyznaczonych trasach**



**Używaj kremów**  
ochronnych z filtrem

**Nie śmieć**



Pływaj w miejscach dozwolonych  
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

**Nie rozpalaj**  
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze  
**zapijaj pasy** bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**  
z nieznajomymi



W upalny dzień  
**pij dużo wody**

Podczas wycieczek rowerowych  
**załóż kask** na głowę

