

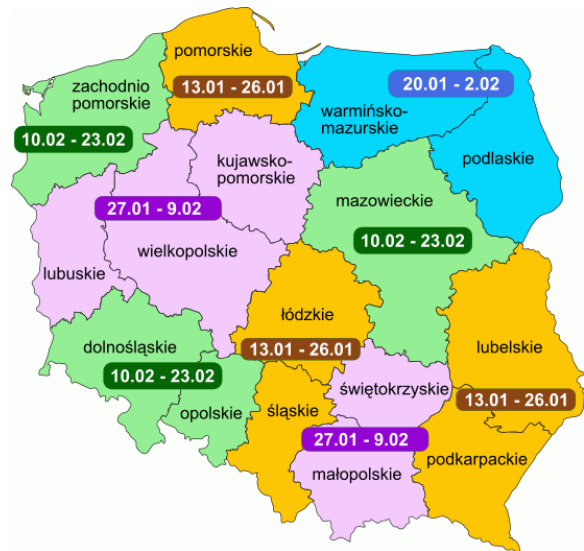


## SZKOŁA PODSTAWOWA NR 318

Nr 76 – styczeń/luty 2020

### Ferie zimowe 2020

Terminy ferii zimowych  
w roku szkolnym 2019/2020



### Aktywne ferie w Warszawie

Nie wyjeżdżacie w tym roku na ferie w góry? To nie oznacza, że macie się nudzić. Mam dla was parę pomysłów na aktywne spędzenie przerwy zimowej w Warszawie. Namówcie rodziców i razem spędźcie ten czas w ciekawy sposób ☺

- **Górka Szczęśliwiecka**



Jest bardzo podobny. Na szczyt góry wciągnie cię orczyk.

Jeśli jesteś fanem jazdy na nartach lub snowboardzie, a w tym roku nie wyjeżdżasz w góry to mam coś dla Ciebie. Górka Szczęśliwiecka to sztucznie usypane wzniesienie o wysokości 152m n.p.m., w parku Szczęśliwieckim. Co sprawia, że na nartach można po niej jeździć cały rok? Jest wyłożona igielitem. Może to nie prawdziwy śnieg ale

- **Ścianka wspinaczkowa**



Uwielbiasz czuć adrenalinę i jesteś fanem wspinaczki górskiej? Ścianka to idealne miejsce dla Ciebie. W Warszawie znajdziesz wiele ścianek wspinaczkowych (osobiście polecam „Ścianę południową” w Liceum przy



ul. Hirszfelda), każda z nich trochę inna. Jeśli wolisz wspinać się bez zabezpieczenia udaj się na „Camp4”, jeśli natomiast preferujesz naukę z instruktorem, to polecam wspomnianą wcześniej „Ścianę południową”.

- **Park trampolin**



Jesteś osobą, która nie potrafi usiedzieć na miejscu? W parku trampolin wyszalejesz się na następne pięć lat ☺. Dwa najpopularniejsze parki w Warszawie to „Hangar 646” oraz „Stacja Grawitacja”. Oba są świetne! Ale parki trampolin to nie tylko trampoliny, znajdziecie tam również baseny z miękkimi klockami, tory przeszkód, tyrolki lub zjeżdżalnie prowadzące wprost na miękkie poduchy powietrzne.

- **Lodowisko**



Znowu wracamy do typowo zimowych sportów. Jazda na łyżwach to świetna zabawa dla całej rodзинki. Niewinne buty z płozami nie jest tak łatwo opanowania na lodzie, więc pamiętajcie **UWAŻAJCIE!** Na „Figlowisku” (czyli moim ulubionym lodowisku znajdującym się przy Multikinie na Ursynowie) znajdziecie również bar z przepyszną gorącą czekoladą lub goframi oraz stoły do grania w cymbergaja.

Złotóweczka





Drodzy Czytelnicy, zamieszczamy takie krótkie przypomnienie  
opracowane przez Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Poznaniu:

## BEZPIECZNE FERIE

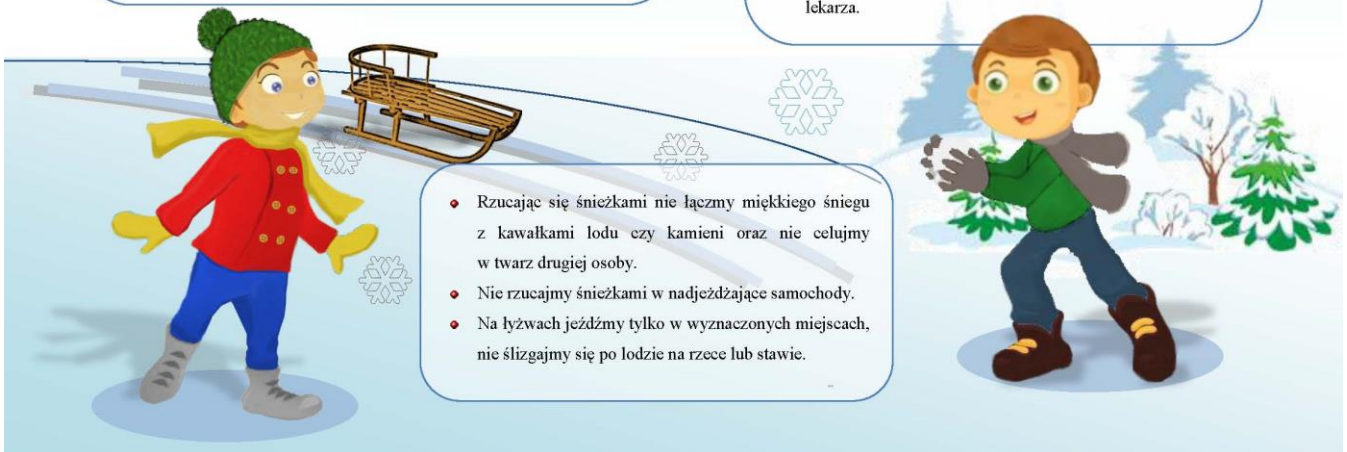


Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Poznaniu  
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych.
- W czasie zjeżdżania zachowajmy bezpieczną odległość między sankami.
- Nie doczepiajmy sanek do samochodu.

- Nie strącamy zwisających z dachów sopli.
- Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.
- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.
- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.



- Rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby.
- Nie rzucamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody.
- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.

Życzymy udanego wypoczynku  
i niezapomnianych przygód



## Śniadaniowe rewolucje w 318 ☺

### pomysły na słodkie, zdrowe przekąski do szkoły

#### Czym zastąpić cukier?

Cukier jest jednym z głównych elementów naszej diety. Teraz możemy go znaleźć nawet w produktach całkiem z innej bajki niż słodczyce. Powiedzmy w szynce lub ketchupie. Istnieją jednak jego lepsze zamienniki, które warto wprowadzić do swojej diety. Lubicie wypić słodka herbatę? Używając ksylitolu, stewii, daktyli albo miód nie będziecie mieć wyrzutów sumienia, że odżywiacie się niezdrowo.



Na wieczory z książką proponuję wam orzechowe batoniki z daktylami do których użyłam **NIE POTRZEBA CUKRU**, użyłam w nich daktyli, które przy okazji dodają fajnego smaku

#### Składniki:

- 1 szklanka orzechów laskowych
- 1 szklanka orzechów z nerkowca
- 1\2 szklanki daktyli moczonych przez 15min. w ciepłej wodzie
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka pasty waniliowej bądź ekstraktu waniliowego
- szczypta soli

#### Sposób przygotowania:

Orzechy, kakao i sól wrzuć do miksera i zmieszaj na brązowy proszek. Dodaj daktyle, wanilię i nadal miksuj do uzyskania kleistej masy. Całość przełóż do formy (np. na babkę piaskową), wyrównaj i przyciśnij. Posyp kakao i włóż do lodówki na 2 godziny. Gotowy blok pokrój w paski dowolnej długości.

Twoje zdrowe orzechowe batony są już gotowe. Będą idealną przekąską do szkoły, bo łatwo podzielić się słodkością z przyjaciółmi. **SMACZNEGO**

ZŁotóweczka