



## CO SŁYCHAĆ?

Rok XXX nr 17 (536) 15 września 2023 r. ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

### ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

## PIERWSZA DAMA NA ROZPOCZĘCIU ROKU SZKOLNEGO W SP 3

**4 września br. Szkołę Podstawową nr 3 im. Małego Powstańca w Zabkach odwiedziła Agata Kornhauser-Duda, małżonka Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Pierwsza Dama wzięła udział w uroczystym rozpoczęciu roku szkolnego oraz rozmawiała z uczniami i dyrekcją placówki.**



Podczas oficjalnej części wizyty, Agata Kornhauser-Duda złożyła życzenia dzieciom i kadrcze pedagogicznej placówki. W swoim wystąpieniu podkreśliła, że ząbkowska „Trójka” umiejętnie łączy podtrzymywanie tradycji z nowoczesnością.

*- To jest szkoła, która idąc z duchem czasu, pielęgnuje tradycje naszego kraju. Kulturuje pamięć o uczestnikach walk niepodległościowych z roku 1920 oraz Powstania Warszawskiego z 1944 roku, do czego z pewnością inspiruje patron szkoły – Mały Powstańiec (...)* – mówiła Pierwsza Dama.

Pogratulowała też gronu pedagogicznemu kompleksowego podejścia do edukacji i wychowania podopiecznych,



a zwracając się do czwartoklasistów, podkreśliła, że oprócz zdobywania wiedzy uczniowie mają okazję nabyć umiejętności, które spożytkować będą mogli w życiu codziennym, a nawet w późniejszej drodze zawodowej.

*- Mam na myśli np. naukę współpracy, wypowiedania się, przelewania swoich myśli na papier, ale także występowania publicznego. Wiedza, którą zdobywacie, to jest Wasz największy skarb, który możecie pomnażać, a następnie dobrze wykorzystywać* – tłumaczyła Pierwsza Dama.

Małżonka Prezydenta życzyła dzieciom wielu pozytywnych doświadczeń i sukcesów w nadchodzącym roku oraz przekonywała najmłodszych do częstego sięgania po książki – nie tylko te znajdujące się w kanonie lektur obowiązkowych.

**Źródło i zdjęcia: Oficjalna strona Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej**



# ZAGŁOSUJ I ZDECYDUJ NA CO WYDAĆ PIENIĄDZE

**Nie mniej niż 500 000 złotych – tyle wyniesie tegoroczny Budżet Obywatelski Miasta Ząbki. W sobotę, 30 września o północy, upływa termin głosowania na zadania zgłoszone przez mieszkańców do realizacji w 2024 roku. Zagłosuj i zdecyduj o tym, co będzie się działo w naszym mieście.**

W grupie 29 przyjętych do głosowania projektów znalazło się 16 infrastrukturalnych i 13 społecznych. Każdy mieszkaniec Miasta Ząbki może zagłosować tylko raz oddając nie więcej niż dwa głosy poprzez wybór:

- jednego projektu z puli projektów infrastrukturalnych;
- jednego projektu z puli projektów społecznych.

W celu realizacji zasady równości i bezpośredniości głosowania mieszkaniec Miasta Ząbki głosuje za pomocą karty do głosowania zawierającej imię i nazwisko, datę urodzenia, adres zamieszkania oraz:

- podpis – w przypadku głosowania w formie papierowej;
- adres e-mail – w przypadku głosowania w formie elektronicznej.

Dane zamieszczone w karcie do głosowania podlegają weryfikacji, której dokonuje się na podstawie informacji zawartych w Systemie Ewidencji Ludności (SEL).

Karty do głosowania są dostępne w Urzędzie Miasta Ząbki, na stronie internetowej Urzędu Miasta Ząbki, w punktach głosowania oraz na stronie Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki.

Głosować można w formie:

- elektronicznej – poprzez <https://zabki.budzet-obywatelski.org/>
- papierowej – poprzez osobiste dostarczenie karty do głosowania do Urzędu Miasta Ząbki lub w SP1, SP2 lub SP3 albo poprzez przekazanie karty do głosowania przedstawicielowi Urzędu Miasta Ząbki w godzinach pracy Urzędu.

Mieszkańcy Miasta Ząbki mający trudności z poruszaniem się mogą głosować poprzez przekazanie karty do głosowania przedstawicielowi Urzędu Miasta Ząbki tylko w miejscu zamieszkania głosującego, po uprzednim zgłoszeniu takiej potrzeby do Urzędu Miasta Ząbki do dnia 23 września 2023 roku.

Kolejność projektów na listach do głosowania ustalana jest w drodze losowania numerów projektów przypisanych na etapie ich zgłaszania.

Wyniki głosowania zostaną podane do wiadomości publicznej 15 października.

KSA



**BUDŻET OBYWATELSKI**  
**Ząbki**

**KARTA DO GŁOSOWANIA**  
na projekty w ramach budżetu obywatelskiego  
Miasta Ząbki na rok 2023, realizacja 2024

**LISTA PROJEKTÓW PULI INFRASTRUKTURALNEJ**

Wybierz maksymalnie 1 projekt. Postaw znak X przy wybranym projekcie.

X		Nazwa projektu (numer POBO)	Koszt realizacji w PLN
	1	Tablice informacyjne wizytówką naszego miasta	87 000,00
	2	Suchy pasażer. Zakup wiat przystankowych	46 800,00
	3	Nowe atrakcje w Parku Szuberta	84 500,00
	4	Poznajmy miejską przyrodę! Ścieżka edukacyjna o bioróżnorodności	86 150,00
	5	Ogród społeczny z rekreacyjną częścią wypoczynkową	88 000,00
	6	Jest światło jest zabawa! Projekt wybudowania infrastruktury oświetleniowej na placach zabaw	80 000,00
	7	Defibrylatory AED Serce dla Ząbek	107 998,24
	8	Doposażenie kolejowego placu zabaw przy ul. Bukowej – zakup nowego elementu	118 300,00
	9	Łąkomat i Zielony Przystanek	92 200,00
	10	Doposażenie placu zabaw przy Kopernika róg Szwoleżerów	90 000,00
	11	Zakup doposażenia do zajęć dydaktycznych, pt. Bezpiecznie ze Strażą Miejską w Ząbkach	17 337,00
	12	Wspinam się przy ul. Wolności! Doposażenie strefy street workout przy Wolności/Batorgo w konstrukcję wspinaczkową	68 500,00
	13	Bezpiecznie na schodach. Zakup i montaż poręczy na schodach wejściowych do Parku Szuberta	119 500,00
	14	Zakup telebimu mobilnego	110 500,00
	15	Modernizacja oświetlenia boiska treningowego na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji od strony Trybuny Głównej.	111 000,00
	16	Doposażenie boisk do piłki nożnej na terenie MOSiR w Ząbkach	75 200,00

**LISTA PROJEKTÓW PULI SPOŁECZNEJ**

Wybierz maksymalnie 1 projekt. Postaw znak X przy wybranym projekcie.

X		Nazwa projektu (numer POBO)	Koszt realizacji w PLN
---	--	-----------------------------	------------------------

1	Tenisowe lato w Ząbkach	49 500,00
2	Żyj zdrowo na sportowo! Zajęcia zdrowy kręgosłup dla seniorów i dorosłych	51 200,00
3	Ząbkowski Dzień Kobiet & Lejdis Night	37 300,00
4	Mamo, Tato czas na piknik	46 500,00
5	Darmowy Sport i Kultura Brazylijska dla każdego	46 600,00
6	Wesoło mi. Organizacja wieczorów kabaretowych i stand-upów	51 950,00
7	Bo ja tańczyć chcę! Popołudniowe potańcówki dla mieszkańców Ząbek z kawą i herbatą	36 000,00
8	Dni Ząbek 22.06.2024	51 000,00
9	Kurs Samoobrony dla Pań i Panów	51 000,00
10	Kurs Samoobrony dla Seniorów	47 000,00
11	Pożegnanie lata 2024	51 500,00
12	Przystanek Książka – bezpłatny dostęp do e-booków i audiobooków	33 792,00
13	Biegowe Czwartki z Ząbkami	14 100,00

### DANE OBOWIĄZKOWE OSOBY GŁOSUJĄCEJ

<b>Imię i Nazwisko</b>	
<b>Data urodzenia:</b>	
<b>Adres zamieszkania</b>	

Oświadczam że zapoznałem się z zasadami konsultacji społecznych w formie budżetu obywatelskiego

.....  
data i podpis

dotyczy osób niepełnoletnich

Zgoda rodzica/opiekuna na udział w głosowaniu

Wyrażam zgodę na wzięcie udziału w głosowaniu mojego dziecka / mojego podopiecznego

.....  
data i podpis



## ŚLUBOWANIE KLAS I W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 5 I W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 4 W ZĄBKACH

Rozpoczęcie nauki w szkole podstawowej to wielkie przeżycie nie tylko dla dzieci, ale także dla ich rodziców i bliskich. Ten dzień zapamiętają na długo szczególnie pierwszoklasiści ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. Świętego Jana Pawła II oraz ze Szkoły Podstawowej nr 5 im. Bł. ks. Jerzego Popiełuszki. Właśnie w tych placówkach odbyło się uroczyste pasowanie na ucznia.



Ślubowanie klas I w Szkole Podstawowej nr 5

Uczniowie klas pierwszych z pełnym zaangażowaniem uczestniczyli w tej szczególnej uroczystości i z wielką powagą złożyli uroczyste ślubowanie. Świadcami tego doniosłego wydarzenia byli wzruszeni i zapewne dumni ze swoich pociech rodzice i najbliżsi.



Ślubowanie klas I w Szkole Podstawowej nr 4

Serdeczne życzenia złożyła uczniom ząbkowskich szkół burmistrz naszego miasta- Wszystkim uczniom, nauczycielom i pracownikom ząbkowskich szkół i przedszkoli życzę samych sukcesów i wiele radości na każdy dzień nowego roku szkolnego 2023/2024 - napisała Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Naszym ząbkowskim pierwszoklasistom serdecznie życzymy, żeby zawsze z radością przekraczali progi swoich szkół, aby przychodzili do nich z uśmiechem i aby czas spędzony w gronie koleżanek, kolegów i nauczycieli sprawiał im jak najwięcej satysfakcji, a wspólna nauka szła „jak z płatka” i była prawdziwą przygodą.

KSA



Ślubowanie klas I w Szkole Podstawowej nr 5

**DRUKARNIA**  
**BENEDYSIUK**  
drukujemy od 1988 r.

**(22) 781 73 55**

**05-091 Ząbki, ul. Lisa Kuli 1**

- ✓ WIZYTÓWKI ✓ ULOTKI ✓ NOTESY ✓ AKCYDENSY
- ✓ DYPLOMY ✓ PLAKATY ✓ TECZKI OFERTOWE ✓ FOLDERY
- ✓ ZAPROSZENIA ✓ DRUKI FIRMOWE I SAMOKOPIUJĄCE
- ✓ ETYKIETY SAMOPRZYLEPNE ✓ DRUK NA KOPERTACH
- ✓ BANERY ✓ PIECZĄTKI ✓ ROLLUPY

**www.drukarnia-benedysiuk.pl**

Jesteś zainteresowany zamieszczeniem reklamy w gazecie?

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**

TEL. (22) 295 51 22

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl



## 52. ZĄBKOWSKICH NAUCZYCIELI ODEBRAŁO AKTY NADANIA AWANSU ZAWODOWEGO

**Uroczystość wręczenia Aktu nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela na stopień nauczyciela mianowanego odbyła się 29 sierpnia 2023 r. w Urzędzie Miasta Ząbki.**



Do Urzędu Miasta Ząbki wpłynęły 52 wnioski o wszczęcie postępowania egzaminacyjnego na stopień nauczyciela mianowanego od nauczycieli zatrudnionych w publicznych przedszkolach i szkołach podstawowych prowadzonych przez Miasto Ząbki. Wnioski wraz z dołączoną dokumentacją spełniały wymogi formalne zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym zakresie. Nauczyciele ubiegający się o awans zawodowy na stopień nauczyciela mianowanego przystąpili zgodnie z wymaganą procedurą do egzaminu przed Komisją Egzaminacyjną powołaną Zarządzeniem Burmistrza Miasta Ząbki i zdali egzamin.

Akty wręczała Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki, natomiast w uroczystości wręczenia udział wzięli także Ewa Wiśniewska, kierownik Referatu Oświaty i Polityki Społecznej, Agnieszka Piskorek, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1, Irena Małyszczuk, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2, Ewa Kacprzak, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 3, Ewa Szymczak, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 4, Dorota Bisialska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 5, Grażyna Świeżak, dyrektor Publicznego Przedszkola nr 1, Beata Krajewska, dyrektor Publicznego Przedszkola nr 2 oraz Jolanta Salak, dyrektor Publicznego Przedszkola nr 3.

Burmistrz Małgorzata Zyśk powitała bardzo serdecznie wszystkich przybyłych na uroczystość gości, podziękowała nauczycielom za pracę dydaktyczno-wychowawczą, pogratulowała zdanego egzaminu i wręczyła Akt nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela na stopień nauczyciela mianowanego nauczycielom zatrudnionym w placówkach oświatowych prowadzonych przez Miasto Ząbki.

Awans otrzymało sześciu nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 1: Bożena Malec, Katarzyna Milewska, Karolina Sienkiewicz, Adrianna Michalska, Teresa Oleksiak i Marta Gerszberg-Grudzińska, czterech nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 2: Paulina Szymczak, Michał Druźba, Barbara Niedziałkowski i Joanna Rogulska, dwunastu nauczycieli Szkoły Podstawowej

nr 3: Justyna Kostrzewska, Wiesław Moszczyński, Olga Szałucho, Agata Cieślukowska, Bartłomiej Derbis, Monika Mierzejewska, Wojciech Dębiec, Izabela Dobrowolska, Joanna Foremna, Małgorzata Jeż, Edyta Ołtarzewska i ks. Przemysław Matuszewski, sześciu nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 4: Anna Chrzanowska, Marek Piłka, Kamila Kościanek, Karolina Ryszawa, Aneta Sawicka i Jolanta Woźnicka, trzech nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 5: Katarzyna Zbiciak, Katarzyna Pałaś i Anna Żmijewska, dziesięciu nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 6: Justyna Skłodowska, Anna Fotyniuk, Anna Kazanowska, Milena Krubińska, Beata Piotrowska, Katarzyna Podsiadłowska, Marta Wasilewska, Marek Chechłowski, Katarzyna Dzieciątko i Ewelina Malesa, czterech nauczycieli Publicznego Przedszkola nr 1: Anna Rajewska, Edyta Lipiec, Alicja Kirmuć i Anna Wdzieńkowska, jeden nauczyciel Publicznego Przedszkola nr 2 Dominika Pasek i sześciu nauczycieli Publicznego Przedszkola nr 3: Renata Zimin, i Olga Banaszkiwicz, Tatiana Paciorek, Daria Lech-Wróblewska, Klaudia Kursa i Małgorzata Przegalińska.

*- Nauczyciel to piękny, ale trudny i wymagający zawód. Pedagodzy, którzy podejmują się misji przekazywania wiedzy, umiejętności i właściwych postaw to osoby, które przede wszystkim mają pozytywne nastawienie do dzieci i młodzieży, bo tylko wtedy mogą właściwie wypełniać swoje powołanie. Życząc Państwu wielu sukcesów, rozwoju zawodowego i satysfakcji z wykonywanej pracy jednocześnie proszę o wspieranie swoich podopiecznych w ich dążeniu do zdobywania wiedzy i ciekawości świata, aby mogli w pełni rozwinąć skrzydła i być w przyszłości dobrymi i wartościowymi ludźmi. To od Was drodzy Nauczyciele tak wiele zależy – powiedziała Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.*

UM Ząbki / KSA



## STRAŻ MIEJSKA PODSUMOWAŁA PIERWSZE PÓŁROCZE

**38 272 interwencji, w tym 34 497 kontroli w miejscach zagrożonych oraz 6287; kontroli w otoczeniu ząbkowskich szkół, przeprowadzili funkcjonariusze Straży Miejskiej w Ząbkach w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca 2023 roku.**



*-Zwiększył się stan osobowy ząbkowskiej komendy, nasze szeregi zasiłło czterech funkcjonariuszy i jeden pracownik administracyjny, a tym samym wzrosła ilość interwencji, które przeprowadziliśmy na terenie miasta. Nowością są też patrole rowerowe, które wprowadziliśmy w tym roku – mówi komendant Straży Miejskiej w Ząbkach Artur Lewandowski.*

Działania Straży Miejskiej w zakresie porządku publicznego obejmują kontrole prewencyjne miejsc, gdzie może dochodzić do wykroczeń, zakłócania spokoju i porządku publicznego oraz innych wybryków. Na podstawie zgłoszeń mieszkańców Ząbek z ostatnich lat (cały czas zabierane są nowe informacje) wytypowane zostały miejsca, w których najczęściej dochodziło do incydentów związanych z zakłócaniem ładu i porządku. Są to m.in. park miejski im. M. Szuberta, okolice stacji PKP przy ul. 3-go Maja, ul. Orla (pasaż) oraz ul. Targowa, głównie otoczenie sklepu Biedronka i Bazaru Miejskiego. Te miejsca, to to wielu lat newralgiczne punkty na mapie Ząbek. Niebawem również tam wzrośnie poziom bezpieczeństwa, do czego przyczyni się z pewnością uruchomienie nowoczesnego monitoringu miejskiego.

*- Wiele wpływających do nas zgłoszeń dotyczy spożywania alkoholu oraz zakłócania porządku w miejscach publicznych, w tym niszczenia mienia czy natarczywego i oszukańczego żebractwa. Aby temu zapobiec, oprócz codziennej służby patrolowo - interwencyjnej, prowadzimy (wspólnie z pracownikami Urzędu Miasta Ząbki), kontrole punktów sprzedaży napojów alkoholowych, sprawdzając ważność*

*posiadanych zezwoleń na sprzedaż alkoholu i stosowania się do zawartych w nich wymogów – informuje komendant Straży Miejskiej w Ząbkach Artur Lewandowski.*

Działania funkcjonariuszy Straży Miejskiej nie ograniczają się jedynie do patroli prewencyjnych, interwencji czy nakładania mandatów. Ich rolą jest także niesienie pomocy osobom potrzebującym oraz prowadzenie akcji edukacyjnych adresowanych do najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

Prelekcje w przedszkolach i najmłodszych klasach szkół podstawowych na stałe wpisały się w grafik pracy ząbkowskich strażników miejskich. Zajęcia zawsze są dostosowane do wieku uczestników i koncentrują się na najważniejszym aspekcie, jakim jest bezpieczeństwo dzieci.

*- W roku szkolnym 2022/2023 przeprowadziliśmy zajęcia w 20 placówkach oświatowych w Ząbkach, uczestniczyło w nich ponad 4250 uczniów i przedszkolaków. Bezpieczeństwo jest tematem, który nigdy nie traci na aktualności. Dlatego ścisła współpraca ząbkowskich szkół i przedszkoli ze Strażą Miejską oraz wpajanie dzieciom od najmłodszych lat prawidłowych zachowań i reakcji na zagrożenia jest nieodzownym elementem ich edukacji oraz kształtowania odpowiednich postaw i minimalizowania zagrożeń. W procesie edukacji dzieci ważny jest ich aktywny udział w zajęciach. Najmłodszy znacznie łatwiej przyswajają informacje, jeśli są one przekazywane w przystępnej formie podczas wspólnej zabawy. Dążymy do tego, aby nasze spotkania z najmłodszymi mieszkańcami Ząbek wywoływały pozytywne skojarzenia i aby uczestnicy zawsze miło je wspominali. - podkreśla komendant Artur Lewandowski.*

Strażnicy codziennie podejmują również działania interwencyjne reagując na zgłoszenia mieszkańców, w pierwszym półroczu 2023 roku wpłynęło ich 1291. Największa liczba zgłoszeń pochodzących od mieszkańców dotyczyła zagrożeń w ruchu drogowym, a także ochrony środowiska i gospodarki odpadami, zwierząt oraz zakłócenia porządku publicznego i spokoju.

KSA





# PORADY DIETETYKA...

## ZDROWY POWRÓT DO SZKOŁY

Nadszedł czas na powrót do szkoły. Dla jednych jest on łatwiejszy, dla innych trudniejszy, jednak nie ulega kwestii, że to czas powrotu do rzeczywistości po słonecznych wakacyjnych wozach. Rodzice zawsze starają się jak najlepiej przygotować swoje pociechy do kolejnego roku w szkolnej ławce. Kupują kolorowe zeszyty, wspaniale wyposażone piórniki, plecaki z komiksowymi nadrukami. To bardzo ważne, aby dzieciom szkoła kojarzyła się nie tylko z trudami nauki, ale także z zabawą, przyjaciółmi i ciekawie spędzonym czasem. Z punktu widzenia dietetyków, niezwykle ważne jest jednak, aby dzieci były w szkole wyposażone w zdrowe przekąski, które dadzą im energię na cały dzień. Dowiedz się jak zorganizować żywienie ucznia.

### 1. NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK DNIA

Oczywiście chodzi o śniadanie! W pośpiechu dnia codziennego często je pomijamy, a razem z nami omijają je nasze dzieci. Nic bardziej błędnego. Nie bez powodu śniadanie jest uważane za najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dlaczego? Przede wszystkim daje energię na aktywny początek dnia, pozwala się „obudzić”, sprawia że cały organizm zaczyna pracować. Jest również niezwykle ważne dla zachowania szczupłej i zdrowej sylwetki, zarówno dla nas jak i dla naszych pociech. Często zdarza się, że dzieci niechętnie zasiadają do porannego jedzenia. Co począć w takiej sytuacji? Zapytajmy na co nasza pociecha miałaby ochotę. Z całą pewnością coś co wybierze samodzielnie będzie dla niej znacznie atrakcyjniejsze niż na przykład odgórnie narzucona kanapka. Jeśli jest to coś bardziej skomplikowanego, możemy posiłek przygotować wieczorem dnia poprzedniego np. świetnym pomysłem są pełnoziarniste naleśniki z twarogiem, cynamonem i owocami. Powinnyśmy również starać się zasiadać do śniadania wspólnie – pamiętając o tym, że dobry przykład idzie z góry, a nasze pociechy nas naśladują. Dziecko nie skupi się na jedzeniu, jeśli przy stole siedzi samo, a reszta rodziny gorączkowo przygotowuje się do wyjścia. Co jeśli nie zdążymy zjeść śniadania przed wyjściem? Nic prostszego! Przygotujmy smaczną kanapkę lub koktajl owocowy na bazie maślanki i dajmy dzieciom na wynos - do ręki, aby mogły bez problemu po drodze do szkoły posilić się.

Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem i owocami:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka oleju roślinnego

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać ze sobą. Jeśli masa jest za gęsta dolać więcej mleka, jeśli za rzadka dodać więcej mąki. Patelnię rozgrzać z odrobiną oleju roślinnego. Na patelnię nalewać porcje ciasta tak, aby naleśniki nie były za grube. Smażyć z obu stron na rumiany kolor.

Farsz:

- 200g chudego twarogu
- jogurt naturalny
- 2 łyżeczki miodu
- szczypta cynamonu

Twaróg rozgnieść w naczyniu, dodać jogurt naturalny, miód i cynamon. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Naleśniki podawać z twarogiem i świeżymi owocami sezonowymi. Gotowego naleśnika można także potraktować jako drugie śniadanie i zapakować dziecku do pudełka na wynos.

### 2. DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

Ważne jest, aby przygotowywać dzieciom drugie śniadanie. Ta mała przekąska między głównymi posiłkami pozwoli uniknąć głodu i tym samym niezbyt zdrowych zakupów w szkolnym sklepiku lub poza szkołą, które często doprowadzają do przykrych konsekwencji związanych z nadwagą i otyłością. Dodatkowo głód i burczenie w brzuchu sprawiają, że dzieci nie skupiają się na lekcjach. Zdarza się też, że najmłodszy zapominają o przygotowanym posiłku albo nie chcą go jeść, bo jest dla nich nieatrakcyjny. I w tym nasza rola, abyśmy przygotowywali smaczne i zdrowe posiłki, ale takie, aby nasze pociechy nie mogły doczekać się przerwy śniadaniowej. Oto kilka pomysłów na pudełkowe drugie śniadanie:

Koktajl truskawkowy:

- garść truskawek
- 1 kiwi
- 1 banan
- 1 szklanka maślanki

Owoce zblendować z maślanką i przelać do słoika/bidonu. Porządnie zakręcić, włożyć dziecku do plecaka. Nie zapomnieć o słomce, aby było łatwiej wypić gotowy koktajl.

Kolorowe kanapki:

- 2 kromki razowego chleba
- 1 łyżeczka serka kanapkowego
- 2 plastry wędliny drobiowej
- 1 plaster żółtego sera
- 2 liście sałaty
- kawałek papryki czerwonej
- 2 plastry pomidora
- 2 plasterki ogórka świeżego

Kromki chleba posmarować serkiem kanapkowym, ułożyć na nich sałatę, wędlinę i po połowie plasterka sera żółtego. Plastry pomidora przekroić na pół i ułożyć z nich oczy, z papryki wyciąć uśmiechy, plasterki ogórka ułożyć jako nos. Kanapek nie składać zostawić rozłożone. Włożyć do pudełka najlepiej na tyle ciasno, aby kanapki nie rozpadły się.

### 3. OBIAD W SZKOLE?

Oczywiście, że tak! Po wprowadzeniu nowych przepisów dotyczących żywienia dzieci w szkole bez obaw zapisujemy nasze pociechy na stołowe obiady. Mamy gwarancję, że będą one zdrowe, przygotowane bez konserwantów oraz nadmiernej ilości cukru i soli. Taki większy posiłek w szkole jest



niezwykle ważny szczególnie, jeśli najmłodszy zostają po lekcjach w świetlicy lub biorą udział w zajęciach dodatkowych.

#### 4. WODA, WODA, WODA!

Bardzo ważne jest, aby zaopatrzyć dziecko w napój do szkoły. Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, pozwoli również uniknąć zbyt szybkiego zmęczenia związanego z odwodnieniem. Dzieci są bardzo aktywne: na przerwach biegają, uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego i dodatkowych zajęciach sportowych, dlatego tak ważne jest, aby miały przy sobie butelkę wody, aby ugasić pragnienie. Dlaczego woda, a nie słodki napój? Po pierwsze woda lepiej gasi pragnienie. Słodkie napoje ze względu na dużą zawartość cukru powodują, że po wypiciu kilku łyków chce nam się pić jeszcze bardziej. Po drugie cukier zwiększa kaloryczność napoju, dodatkowo dostarczając do organizmu dziecka zbędną dawkę energii, co sprawia, że dzieci są pobudzone i często mają problemy z koncentracją. Również soki owocowe nie są dobrym rozwiązaniem (chyba że sami wyciśniemy je w domu ze świeżych owoców). Dlaczego? Bardzo często zawierają dużą ilość dodanego cukru. Nawet jeśli na kartonie czy butelce jest napisane „sok 100% bez dodatku cukru” nie zapominajmy o sprawdzeniu składu. Jeśli sok jest wyprodukowany z zagęszczonego soku czy koncentratu, to znaczy że zawiera dodatkowy cukier. Co zrobić jeśli dziecko nie lubi i nie chce pić wody? Dodajmy do niej świeże owoce, wyciśniemy do butelki sok z połowy pomarańczy lub cytryny, wzbogaćmy całość kilkoma listkami mięty - od razu smak będzie ciekawszy, a dziecko chętniej wypije taki „napój”.

#### PRZYJEMNEGO POWROTU DO SZKOŁY DLA WSZYSTKICH MILUSIŃSKICH!:)

**Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu i skorzystać z indywidualnej porady dietetyka, zapisz się na konsultację do Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach.**



**Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki**  
ul. Orla 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej)  
tel. 604-110-153

**Godziny otwarcia: Pon- Śr: 12:00-20:00, Cz- Pt: 8:00-16:00**



## NARODOWE CZYTANIE W SP1 ORAZ SP2 I SP5

**Razem z uczniami i nauczycielami udział w Narodowym Czytaniu "Nad Niemnem" Elizy Orzeszkowej wzięła Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.**



*Narodowe Czytanie w Szkole Podstawowej nr 1*

- *Dziękuję bardzo za zaproszenia i gratuluję pomysłów na ciekawe zaprezentowanie epoki pozytywizmu, twórczości autorki oraz tajników powstawania powieści. Jest to nie tylko zachęta do czytelnictwa, ale też żywa lekcja patriotyzmu – podkreślała burmistrz Ząbek.*

Akcja Narodowego Czytania odbyła się także podczas Koncertu Patriotycznego.

Narodowe Czytanie 2023 to XII edycja akcji, której celem jest popularyzacja kanonu literatury polskiej. W 2012 roku zainicjował ją Prezydent RP Bronisława Komorowski wspólną lekturą „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza. Lekturą tegorocznej edycji Narodowego Czytania było Nad Niemnem, najbardziej znana powieść Elizy Orzeszkowej.

KSA



*Narodowe Czytanie w Szkole Podstawowej nr 5*



Narodowe Czytanie w Szkole Podstawowej nr 2

## ZOSTAŃ STYPENDYSTĄ MIASTA ZĄBKII

**Trwa nabór wniosków o przyznanie stypendiów w ramach Lokalnego programu wspierania edukacji uzdolnionych dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół ponadpodstawowych.**



Program ma na celu promowanie, wspieranie i docenianie osiągnięć uzdolnionych dzieci i młodzieży i jest adresowany do uczniów będących mieszkańcami Miasta Ząbki oraz pełnoletnich uczniów uczęszczających w roku szkolnym 2022/2023 do różnego typu szkół ponadpodstawowych, zameldowanych na terenie Miasta Ząbki.

Zgodnie z zapisami § 2 Uchwały nr LXI/587/2018 Rady Miasta Ząbki z dnia 23 sierpnia 2018 r. w sprawie lokalnego programu wspierania edukacji uzdolnionych dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół ponadpodstawowych ustalono się następujące formy realizacji ww. Programu:

- 1) udzielanie stypendiów dla uzdolnionych dzieci i młodzieży za wybitne osiągnięcia w nauce i działalności artystycznej,
- 2) udzielanie stypendiów dla uzdolnionych dzieci i młodzieży będących finalistami konkursów oraz olimpiad

przedmiotowych i artystycznych na szczeblu powiatowym, wojewódzkim, ogólnopolskim lub międzynarodowym.

Szczegółowe warunki udzielania dzieciom i młodzieży stypendiów, o których mowa w § 2 ww. uchwały, ich zakres, treść oraz tryb postępowania w sprawach udzielania stypendiów określa Regulamin przyznawania stypendiów dla dzieci i młodzieży za wybitne osiągnięcia naukowe i artystyczne, stanowiący załącznik do uchwały.

Zgodnie z zapisami określonymi w ww. regulaminie, stypendium może otrzymać uczeń, który łącznie spełnia następujące warunki:

- 1) posiada wybitne osiągnięcia w nauce, działalności artystycznej i uzyskał tytuł laureata lub finalisty w konkursie lub olimpiadzie przedmiotowej lub artystycznej na szczeblu powiatowym, wojewódzkim, ogólnopolskim lub międzynarodowym;
- 2) uzyskane osiągnięcia opisane we wniosku o przyznanie stypendium potwierdza stosowną dokumentacją, w szczególności dyplomami, zaświadczeniami lub certyfikatami;
- 3) otrzymał co najmniej dobrą ocenę z zachowania i osiągnął średnią ocen z przedmiotów edukacyjnych, co najmniej 4,75 na koniec roku szkolnego, w którym składany jest wniosek.

Z wnioskiem o przyznanie stypendium występuje:

1. uczeń, a w przypadku ucznia niepełnoletniego - rodzic lub opiekun prawny ucznia;
2. szkoła, do której uczeń uczęszcza, po uzyskaniu pisemnej zgody ucznia pełnoletniego albo rodzica lub opiekuna prawnego ucznia niepełnoletniego.

W celu otrzymania stypendium należy wypełnić wniosek o przyznanie stypendium. Wzór wniosku o przyznanie stypendium należy pobrać ze strony internetowej Urzędu Miasta Ząbki, wypełnić go i dołączyć do wniosku stosowną dokumentację potwierdzającą:

1. uzyskanie wybitnych osiągnięć w dziedzinie nauki lub działalności artystycznej na szczeblu powiatowym, wojewódzkim, ogólnopolskim, międzynarodowym;
2. zaświadczenie ze szkoły ponadpodstawowej podpisane przez jej dyrektora o uzyskanej przez ucznia ocenie z zachowania i średniej ocen z zajęć edukacyjnych w danym roku szkolnym;
3. potwierdzenie zamieszkania na terenie Miasta Ząbki (jeden z następujących dokumentów):
  - kopia dowodu tożsamości lub zaświadczenia o zameldowaniu ucznia;
  - kopia pierwszej strony zeznania podatkowego ucznia w podatku dochodowym od osób fizycznych (PIT) za rok poprzedzający rok złożenia wniosku o stypendium;
  - kopia pierwszej strony zeznania podatkowego rodziców lub opiekunów prawnych ucznia w podatku dochodowym od osób fizycznych (PIT) za rok poprzedzający rok złożenia

**Kontakt do redakcji: tel. (22) 295 51 22**

**Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail [redaktor@zabki.pl](mailto:redaktor@zabki.pl),**

**Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki**

**Druk: Drukarnia Benedysiuk [biuro@drukarnia-benedysiuk.pl](mailto:biuro@drukarnia-benedysiuk.pl) Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,**

**Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 4000 egz.**



wniosku o stypendium).

Wniosek o przyznanie stypendium za wybitne osiągnięcia w nauce lub działalności artystycznej wraz z załączoną do wniosku stosowną dokumentacją składa się w Urzędzie Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki w terminie do dnia 30 września 2023 r.

Do opiniowania wniosków o przyznanie stypendium powołuje się Komisję Stypendialną, która działa zgodnie z Regulaminem Komisji Stypendialnej. Wysokość stypendium wynosi dla ucznia będącego laureatem lub finalistą konkursów i olimpiad przedmiotowych lub artystycznych:

- 1) na szczeblu powiatowym – 800,00 zł;
- 2) na szczeblu wojewódzkim – 1000,00 zł;
- 3) na szczeblu ogólnopolskim – 1200,00 zł;
- 4) na szczeblu międzynarodowym – 1500,00 zł.

Stypendium przyznawane jest jeden raz w roku, w terminie do dnia 30 listopada, w ramach środków zabezpieczonych na ten cel w budżecie Miasta Ząbki.

W przypadku, gdy nie wystarcza środków finansowych, aby przyznać stypendium wszystkim uczniom spełniającym warunki jego otrzymania, Komisja ustala listę kolejności uczniów, poczynając od ucznia, który uzyskał największą liczbę punktów, z zachowaniem następujących zasad:

- 1) w przypadku równej liczby punktów o kolejności uczniów rozstrzyga liczba punktów uzyskanych za udział w olimpiadzie przedmiotowej lub artystycznej, przy czym uczeń z wyższą liczbą punktów zajmuje na liście miejsce przed uczniem z niższą liczbą punktów;
- 2) gdy liczba punktów uzyskana za udział w olimpiadzie przedmiotowej lub artystycznej jest równa, o kolejności ucznia na liście rozstrzyga średnia ocen z przedmiotów edukacyjnych, przy czym uczeń z wyższą średnią zajmuje na liście miejsce przed uczniem z niższą średnią;
- 3) jeżeli kolejności na liście nie można ustalić według zasad, o których mowa w pkt 1 i 2, o kolejności ucznia na liście rozstrzyga ocena z zachowania, przy czym uczeń z oceną wyższą zajmuje na liście miejsce przed uczniem z oceną niższą.

Źródło: UM Ząbki

## KONCERT PATRIOTYCZNY Z UDZIAŁEM DZIECI I MŁODZIEŻY Z ZĄBKOWSKICH SZKÓŁ



**W sobotę, 9 września 2023 r., na Stadionie Miejskim w Ząbkach, odbył się wyjątkowy Koncert Patriotyczny. Dzieci z ząbkowskich szkół zaprezentowały wybrane piosenki i etiudy.**



W przygotowania zaangażowali się dyrektorzy, nauczyciele oraz uczniowie z siedmiu ząbkowskich szkół podstawowych. Artystyczne wykonania znanych i mniej znanych pieśni patriotycznych wprawiły widownię w głęboki podziw. Publiczność wysłuchała m.in. takich utworów jak Pałacyk Michła czy jednej z najbardziej popularnych piosenek powstania warszawskiego. Warszawskie dzieci, będącej zarazem hymnem Szkoły Podstawowej nr 3 im. Małego Powstańca. W rolę konferansjera wcielił się Mirosław Sobiecki.

*- Jak co roku wyszło wspaniale. Dziękuję bardzo dyrektorom, nauczycielom, rodzicom za obecność i nade wszystko uczniom za piękne zaprezentowanie swoich talentów. To było cudowne przeżycie, ciepła i rodzinna atmosfera –* napisała w mediach społecznościowych Małgorzata Zyśk, burmistrz Miasta Ząbki.

Uczestnicy Koncertu Patriotycznego włączyli się także w ogólnopolską akcję Narodowego Czytania „Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej.

KSA

Fot. B. Śladowski





CO SŁYCHAĆ



foto: B. Słodkowski



foto: B. Słodkowski



foto: B. Słodkowski



foto: B. Słodkowski



foto: B. Słodkowski



foto: B. Słodkowski



foto: B. Słodkowski