

## 2 W TYM NUMERZE

- **Lustra weneckie**, s. 3
- **Czy wiesz, że...**, ☺ s. 4
- **Co w szkole piszczy?** s. 5
- **Czas na naturę i...!**, s. 6-7
- **Szóstoklasista na piątkę**, s. 8
- **Szkolny miszmasz**, s. 9
- **Strefa śmiechu, Święto Szczepu ZHP**, s. 10
- **Kultura...2xK**, s. 11
- **Kalendarz**, s. 12
- **Wolniak**, s. 12



## Z OSTATNIEJ CHWILI

**Szkoła Podstawowa nr 1 w Grodzisku Maz. ogłosiła międzyszkolny konkurs „Zakochani w literaturze”.**

Konkurs został skierowany do uczniów klas 4-8, którzy lubią czytać książki spoza kanonu lektur. W marcu trzeba przeczytać trzy książki konkursowe i znać ich treść:

1. „Córka Czarownicy”, Doroty Teakowskiej,
2. „Czarny młyn” Marcina Szczygielskiego,
3. „Czas robotów”, Andrzeja Maleszki

W pierwszym etapie czeka was test wiedzy z tych trzech pozycji. Eliminacje szkolne do drugiego etapu wyłonią na początku kwietnia trzech reprezentantów naszej szkoły. Szczegóły konkursu u polonistów. Zapraszamy!

**Żywa lekcja biologii**  
**Niecodzienna okazja podczas warsztatów zoologicznych w naszej szkole. Dla odważnych!**



27 lutego uczniowie klas szóstych oraz klasy 2c wzięli udział w żywej lekcji biologii o gadach. Warsztaty prowadziła Katarzyna Kotkiewicz z firmy "Zwierzęta dzieciom".



Uczniowie mogli z bliska zobaczyć żółwie, węże

i jaszczurki. Obejrzeni z bliska wyniki tych zwierząt, a także poznali wiele ciekawostek na temat tej grupy.

*Relacja i zdj. Anna Adydan*

## 11 Kultura Kreatywnie



**Czy już się oswoiliście z naszą nową NOBLISTKĄ?** Zobaczcie, jak jej jest dobrze wśród pozostałych wyróżnionych Noblem Polaków. Zadaliśmy to pytanie kilku osobom w szkole i oto, co usłyszeliśmy:

- „Przyznaję, nie kojarzę pisarki. Gdy dorosnę, to na pewno przeczytam jej książki.”
- „Bardzo mi się podoba jej grzywka. O jej książkach nie umiem zbyt wiele powiedzieć.”
- „Warto dotrzeć do wykładu noblowskiego pisarki, jest ciekawy i aktualny”.

### AKCJA – REAKCJA!

**W ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa w naszej bibliotece pojawił się regał z nowościami dla młodych czytelników. Poszukaj książki dla siebie i przeczytaj ją.**

Wspólnie stwórzmy galerię minirecenzji. Zachęcamy do wzięcia udziału w akcji pod hasłem:

**Wyjdź do ludzi i pokaż, co czytasz!**

**Jak napisać minirecenzję?**

Najpierw napisz imię i nazwisko autora książki, następnie tytuł i ocenę od 1 do 10 np. w formie gwiazdek.

Potem napisz 2-4 zdania na temat książki – o czym jest? kto jest bohaterem? komu ją polecasz? co ci się w niej podobało?

Na koniec się podpisz i dopisz klasę. 😊 Można przyjść do biblioteki po dodatkowe instrukcje.

Pracę należy wykonać na kartce A4, ale składamy ją na zakładkę, czyli na pół i jeszcze raz na pół. Na pierwszej stronie zakładki powinien się znaleźć tytuł i autor [DRUKOWANYMI LITERAMI], pionowo jak na okładce książki. Po rozłożeniu zakładki umieść w środku minirecenzję, ocenę i podpis autora. Dostarcz swoją pracę do redakcji „Czterolistnej” lub do biblioteki i gotowe!

Najciekawsze Wasze prace wydrukujemy w kolejnych numerach, a z wszystkich prac stworzymy „regał z brystolu”, na którym zamiast książek znajdą się wasze recenzje.

Dla wytrwałych czytelników, którzy napiszą i przyniosą ciekawe prace, przewidziano małe nagrody niespodzianki. Ilość nie ma znaczenia, liczy się jakość. Zakończenie akcji pod koniec marca 2020 r. Spieszcie się!

*G. Brożek, K. Romańska, A. Ruszkiewicz*

(๑๓๓) *Strefa śmiechu* (๑๓๓)

W przedszkolu marzyłem o szkole, w szkole marzyłem o pracy. A teraz zastanawiam się, co poszło nie tak w przedszkolu.

&amp;&amp;&amp;

Jasiu wraca do domu i mówi mamie:

- Mamo, pan dzisiaj mnie pochwalił.
- A co powiedział?
- Powiedział, że wszyscy są głupi, a ja najbardziej.

*Sivan*

&amp;&amp;&amp;

Pierwszy wykład na japonistyce. Profesor do studentów w auli:

- Dzisiejszy wykład poświęcimy zagadnieniu, jak rozpoznać, gdzie jest góra, a gdzie dół podręcznika.

&amp;&amp;&amp;

Pewien człowiek od bardzo wczesnej młodości marzył, by zostać „wielkim” pisarzem. Gdy spytano go, co dla niego oznacza „wielki”, odpowiedział:

- Chciałbym pisać teksty, które pozna cały świat, na które ludzie będą reagować emocjonalnie i doprowadzą ich do łez, gniewu i desperacji...

Jego marzenie się spełniło. Obecnie pracuje w Microsoft i pisze komunikaty o błędach.

&amp;&amp;&amp;

Rozmawiają dwie studentki.

- Dlaczego go rzuciłaś? Przecież mówiłaś, że ma w sobie „to coś”.
- Tak, ale już wszystko wydał.

(๑๓๓) *Strefa śmiechu* (๑๓๓)

## Święto IV Szczepu ZHP im. Dzieci Walczącej Warszawy

Historię szczepu działającego w naszej szkole rozpoczyna rok 1969. Pierwszą komendantką była śp. dh. phm. Maria Michalak, wieloletni dyrektor naszej placówki. W 1984r. szczep otrzymał nazwę, a komendantem szczepu została hm. Aleksandra Kapuściak, zaś funkcję zastępcy pełni phm. Paweł Bazan.

Obecnie w szczepie działają:

- 4 Gromada Zuchowa „Leśna Brać”-drużynowa pwd. Marta Suska,
- 14 Gromada Zuchowa „Strażnicy Uśmiechu” drużyn.-samaryt. Wiktoria Olszewska,
- 46 Grodziska Drużyna Harcerska –drużyn.-samaryt. dh Agata Majewska,
- 43 Grodzisk Drużyna Harcerska „Wataha” –drużyn.- ćw. Igor Figacz
- 49 Grodziska Drużyna Wędrowna „Wyklęci” –drużyn.-samaryt. dh Jola Kalota.

W sobotę **7 marca** br. w naszej szkole odbędzie się harcerska uroczystość, podczas której po wielu latach pracy instruktorskiej i 36 latach kierowania szczepem **pani komendant hm. Aleksandra Kapuściak** przekaze szczep hm. Janowi Piwowarkowi. Druhno, dziękujemy za te wszystkie lata! Czuj, czuj, czuwaj!

*Red.*

**To chyba jedyna i niepowtarzalna okazja, aby poznać uczniów klasy 8a, którą wylosowaliśmy do luster weneckich.**

Niedługo przecież uczniowie klas ósmych skończą naszą szkołę i szansa na udział w lustrach weneckich przypadnie raz na zawsze. Pytania zostały przygotowane specjalnie dla nich, zatem rozumiemy, że są w trudnym momencie, kiedy powinni podjąć ważne decyzje. Przed nimi sporo wytężonej nauki, egzamin ósmoklasisty, wybór szkoły średniej. Nasze pytania powinny niektórym nawet pomóc, może sami jeszcze nie stawiali sobie takich pytań. A czasu jest coraz mniej.

### 1. Szkoła średnia, do której się wybieram po ukończeniu szkoły podstawowej to:

- Technikum w ZS nr 2 im. Józefa Bema w Milanówku,
- LO im. M. Kopernika w Warszawie,
- LO im. Jana III Sobieskiego w Warszawie,
- Technikum w ZS nr 1 im. Stanisława Staszica w Pruszkowie,
- jeszcze nie wybrałam, zastanowię się pod koniec roku szkolnego,
- zawodowa w ZSTiL nr 2 przy ul. Kilińskiego w Grodzisku Mazowieckim,
- liceum,
- nie wiem x 5.

### 2. Moje postanowienie noworoczne to:

- zdać egzaminy z dobrym wynikiem,
- uczyć się, by pójść do dobrej szkoły,

- zdać egzaminy z zadowalającym wynikiem,
- mieć dobrą średnią,
- mieć dobre oceny,
- nie mam żadnego,
- spotkać Filipa Chajzera 😊
- opuścić tę szkołę 😞
- schudnąć,
- wejść na wyższy „level”
- skończyć szkołę.

### 3. Miejsce, w którym głównie spędziłem ferie to:

- w górach i w domu,
- w górach i z przyjaciółmi,
- w domu x9,
- w Krynicy-Zdroju i Długopolu-Zdroju
- przed biurkiem,
- w Wiśle, w górach,
- w Gdańsku,
- obóz 😊 (nie podano gdzie),
- wolontariat,
- pod Centrum Kultury.

### 4. Ostatnio przeczytana książka poza lekturami szkolnymi to:

- „Trzy kroki od siebie”
- „Gwiazd naszych wina”
- „Bestia”
- „Harry Potter i Zakon Feniksa”
- „Longin. Tu Byłem”
- „Chłopiec w pasiastej piżamie”
- „Highschool DxD”
- nic nie czytałem,
- „Zdolny do wszystkiego”
- „Kredziarz”
- „Rozum i Godność Człowieka”

*Pytania przygotowały i lustra przeprowadziły:  
Wika i Słoneczko*



• Człowiek w przeciwieństwie do niektórych zwierząt nie jest w stanie usłyszeć wszystkich dźwięków. Natężenie dźwięku mierzymy w decybelach. Im większa wartość, tym gorzej dla nas, ponieważ nadmierny i długotrwały hałas uszkadza nasz słuch. Także troszkę ciszej na przerwie... W ciszy więcej usłyszysz.

*Gabriela Jaworska, 5a*

• W 1924 roku założono polskie przedsiębiorstwo, które zajmowało się m.in. wytwarzaniem jedwabiu oraz nauką hodowli jedwabników. Podwarszawska Stacja Jedwabnicza w Milanówku w roku jej założenia zaczęła masowo sadzić morwy, gdyż to właśnie jej liśćmi żywią się larwy jedwabnika.

*Ruszka*

### **Dzień Bezpiecznego Internetu 11 lutego**

Większość z nas korzysta z Internetu niemalże codziennie. Obchodzony 11 lutego Dzień Bezpiecznego Internetu przypomina nam, że powinniśmy być świadomi zagrożeń, jakie czyhają na użytkowników w cyberprzestrzeni, a najlepiej, gdy jesteśmy nadzwyczajnie czujni. Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie,

a wiadomości z sieci internetowej musimy poddawać sprawdzeniu w innych źródłach tudzież od razu wybierać te zaufane.

### **Poznajcie kilka wskazówek, jak bezpiecznie korzystać z Internetu:**

- Ustal wspólnie z rodzicami zasady korzystania z Internetu.
- Chronь swoją prywatność w Sieci.
- Nie wysyłaj swoich zdjęć bez zgody rodziców.
- Odpowiadaj mądrze na otrzymane wiadomości lub zrezygnuj z komentarza, jeśli masz się go potem wstydić.
- Bądź ostrożny, korzystając z chat roomów, nie podawaj swoich danych osobowych.
- Nigdy nie umawiaj się z osobami, które poznałeś w Sieci, bez zgody rodziców.
- Bądź podejrzliwy, jeśli ktoś, kogo poznałeś na czacie, próbuje nastawiać cię przeciwko rodzicom, opiekunom, nauczycielom czy przyjaciołom.
- Bądź ostrożny, jeśli ściągasz coś do swojego komputera ze strony www. Pobrane programy potrafią korzystać potem ze zdjęć i zasobów na waszym komputerze.
- Pamiętaj, że w Internecie również obowiązują zasady dobrego wychowania.

*Michael*



### **Przedstawiamy wyniki międzyszkolnego konkursu plastycznego „Anioł Dobrej Nadziei”:**

**I miejsce** – Marcin Dębski, 7a

Lena Krupa, 5a

**II miejsce** – Agnieszka Olkowska 4a

Konrad Kacprzak, 7a

Marta Kądziała, 7b

**III miejsce** – Dominika Ilewicz, 7b

### **Wyróżnienia:**

Kamil Barański, 4a

Gabriela Jaworska, 5a

Antonina Kopeć, 5a

Bartosz Kamiński, 5c

Milena Szmidt, 5c

Otylia Stawicka, 5c

Joanna Vitale, 5c

Magdalena Zielińska, 5c

Julia Kasprzyk, 6a

Amelia Tępińska, 6a

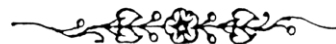
Kamil Jastrzębski, 6d

Julia Kiljańska, 7a

Oliwia Stępień, 7b

Bardzo serdecznie **gratulujemy** zwycięzcom i wyróżnionym!

*Red.*



**Czytać, nie czytać, oto jest pytanie? Oczywiście, że CZYTAĆ!**

Podajemy najczęstsze odpowiedzi na poniższe pytanie:

**Którą lekturę szkolną cenisz/lubisz najbardziej 😊 (bo są takie !!!):**

- „Chłopcy z Placu Broni”

- „Mikołajek”

- „Kajko i Kokosz”

- „Piątka z zakątka”

- „Ten obcy”

- „Oskar i pani Róża”

- „Mały Książę”

- „Czarne Stopy”

- „Hobbit...”

- „Dyniasta Miziołków”

- „Czerwone Krzesło”

- „Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych ludzi”

- „Przygody Tomka Sawyera”

- „Ania z Zielonego Wzgórza”

- „Katarzynka”

- „Akademia pana Kleksa”

- „Zemsta”

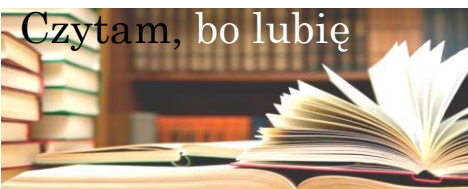
- „W pustyni i w puszczy”

PS Panią Katarzynę, naszą bibliotekarkę niepokoi ten stan rzeczy, bo wypożyczanie lektur idzie nam słabo. Do lektury!

*Sivan, Słoneczko, Mosia, Gabi*



## 8 Szóstoklasista na piątkę!



Jedni czekają na ten dzień cały rok, drudzy nie przywiązują do niego szczególnej uwagi, a jeszcze innych po prostu denerwuje. Tylko kilka walentynek rozdaliśmy w tym roku. Słabo nam poszło! Czyżby popularność tego dnia spadała?

### Jak świętuje się dzień zakochanych w innych krajach?

Stany Zjednoczone: 

Walentynki w Stanach Zjednoczonych są obchodzone bardzo hucznie. W całym kraju widać symboliczne czerwone serca i róże. W szkołach odbywają się zajęcia i zabawy związane z tym świętem. Prezentami obdarowują się zarówno dzieci, jak i dorośli.

Czechy: 

Tego dnia wszyscy zakochani odwiedzają Most Karola w Pradze. Mieszkańcy zawieszają na nim kłódkę, wierząc, że dzięki wykonaniu tego gestu ich miłość przetrwa.

Finlandia:



W Finlandii nie świętuje się walentynek, a Dzień Przyjaciół, podczas którego mieszkańcy pokazują w formie drobnych upominków, jak bardzo przyjaźń jest dla nich ważna.

Niemcy:



Przez żołądek do serca! To zasada walentynkowego świętowania w tym kraju, dlatego bardzo trudno znaleźć wolne miejsce w restauracji tego dnia.



Włochy:

Włosi tego dnia wręczają sobie ubrania w kolorze czerwonym.



Francja:

Zamiast kartek walentynkowych zakochani wręczają sobie bukiety kwiatów, do których dołączane są zaproszenia do kina, teatru czy na koncert.

Źródło: VITOTEAM nr 8 Luty 2019r., Manioch



### SZKOLNA SONDA

#### Czy lubisz walentynki?

Zapytaliśmy kilku przypadkowych uczniów naszej szkoły, czy lubią walentynki?

1. Tak, bo rodzice są miłsi.
2. Połowicznie, ponieważ wypadają w ferie i nie ma prezentów.
3. Tak, bo to miły dzień i ludzie są życzliwi.
4. Tak, bo żona jest bardzo miła.
5. Nie, bo nie mam drugiej połówki.
6. Tak, bo dostaję kwiatki i czekoladę.
7. Nie, bo są beznadziejne.
8. Nie wiem.

Czele, Matiel, Fiołek

## 5 Co w szkole piszczy...?

### Mediateka miejscem spotkań kulturalnych.



Fot. P. Grażyna Brożek

Pod koniec listopada 2019r. doszło do wspaniałego spotkania autorskiego z pisarzem książek dla młodzieży Marcinem Szczygielskim. W tym niecodziennym wydarzeniu wzięła udział klasa 6c, przede wszystkim dlatego, że jej uczniowie jako uczestnicy kółka dziennikarskiego pragną pisać o takich wydarzeniach kulturalnych i przekazywać z nich informacje swoim rówieśnikom, czytelnikom gazetki szkolnej. Chcąc się podzielić wrażeniami, opisywali swoje spostrzeżenia na temat spotkania. A oto jak je wspomina jedna z uczestniczek:

„To było bardzo interesujące spotkanie, pisarz ciekawie opowiadał o swoich książkach i przygodach czytelniczych, co dla mnie osobiście szczególnie ważne, bo często mam kłopot z wyborem dobrej książki. Po spotkaniu z zainteresowaniem sięgnęłam po „Czarny młyn”. Chętnie spotkałabym się jeszcze raz z tym autorem.”

Mosia, 6c

## Wyniki konkursu

Znamy wyniki Powiatowego Konkursu Bibliotecznego "Oczaruj mnie fantastyką".

Nasi przedstawiciele zajęli wysokie miejsca w swoich kategoriach wiekowych i w styczniu odebrali nagrody książkowe.

II miejsce:

- Michalina Maciejewska z kl. VI b

III miejsce:

- Amelia Ruszkiewicz, VI b

- Zuzanna Soporek, VI b

- Aleksandra Kotapka, III b

Wyróżnienia:

- Juliusz Ruszkiewicz, VIII a

- Kaja Wasiak z kl. III a

Red.

### Wydajemy własną książkę!

Poznajcie laureatów szkolnego konkursu, który sprawdzał umiejętności pisania twórczych, dłuższych wypowiedzi w formie książki:

I miejsce – Zofia Zagórska, 5b

Amelia Ruszkiewicz, 6b

II miejsce – Amelia Pytlarczyk, 4a

III miejsce – Aleksandra Witaszek, 6b, Julia Kozicka, 6d

Wyróżnienie: Julia Kacprzyk, 6a

Dyplomy za udział: Aleksandra Szczygieł, 6c, Maja Wintmiller, 5c

Zebrała: Julia Zawadzka

## **6-7 Czas na naturę i zdrowie!**

### **Tragiczna sytuacja w Australii!**

**Pożary w Australii trwały już od września 2019 r. Powodowały potworny smog, jakiego nikt nie widział.**

Życie straciło 27 osób i blisko miliard zwierząt. Ogień niszczył też ich siedliska. Ekolodzy i pracownicy rezerwatów robią wszystko, by ocalić rzadkie i endemiczne gatunki zwierząt, [endemity~ gatunki występujące na niewielkiej powierzchni]. Do zwierząt zagrożonych należą: wombat, wolutach, grubogonik, krótkonos brązowy, kangoszczur długonogi, gąszczak rdzawy czy żałobnica brunatna - ptak z rodziny kakaduowatych. Jako przykład przedstawiam **grubogonika australijskiego**. Grubogonik to mały torbaczek o dł. 6~9 cm. i wadze 10~20 g. o brązowym kolorze futra, na uszach i głowie ma ciemne łatki. Głowa o dużych uszach i oczach. Długi, zgrubiały ogon służy do magazynowania tłuszczu, który jest zużywany głównie w okresie zimowym. Charakteryzuje się wąskimi stopami. U samicy występuje dobrze rozwinięta torba. Torbaczek ten jest aktywny głównie nocą. Jest zwierzęciem samotnym. Jedynie w okresie jesiennym i zimowym grubogoniki gromadzą się we wspólnych gniazdach, co pozwala na zaoszczędzenie energii. Samice z młodymi nie tolerują obec-

ności samców. To gatunek naziemny. Gniazda buduje przy pniach drzew lub w pobliżu skał. Kiedy brakuje pokarmu, może zapadać w odrętwienie, apatię (torpor). Na pokarm tego torbacza składają się głównie owady takie jak szarańcza, chrząszcze. Czasami polują również na kręgowce. Przyjmowany pokarm w pełni pokrywa zapotrzebowanie na wodę. Okres rozrodczy trwa od lipca do lutego. Ciąża trwa około 16 dni. Po tym okresie na świat przychodzi 8-10 młodych. Po 37 dniach młode zaczynają opuszczać torbę matki.

O rozmiarach katastrofy dowiemy się po zakończeniu lata, które teraz trwa w Australii, ustaniu pożarów i przeprowadzeniu badań. Ocieplenie klimatu może sprawić, że niektóre gatunki nigdy się nie odrodzą. Ziemia jest w naszych rękach.

*Manioch*

### **Jak zdrowo podejść do diety nastolatka?**

**Zdrowe odżywianie to niemałe wyzwanie. Dla nastolatków na każdym kroku czają się pokusy, takie jak fast food czy słodczyce.**

Jeśli jadłospis młodego człowieka opiera się na kalorycznych potrawach i produktach o niskiej wartości odżywczej, istnieje duże prawdopodobieństwo, że jego organizm zmagać się będzie z niedoborem witamin i minerałów.

W okresie dojrzewania zapotrzebowanie na cenne składniki odżywcze rośnie. W tym wieku organizm potrzebuje budulca, a zatem białka, wapnia i żelaza. To ostatnie pomaga w transportowaniu

tłenu do mięśni oraz wzmacnia układ odpornościowy. Równie ważnym składnikiem w diecie nastolatków jest wapń. Zbyt mała ilość wapnia w organizmie może spowodować osłabienie kości.

Produkty, które powinny znajdować się w jadłospisie nastolatka to:

- 3-4 porcje produktów bogatych w wapń np. szklanka mleka, jogurt,
- 2-3 porcje produktów białkowych np. 3 jaja, 90g ryby, mięsa, 4 łyżki stołowe masła orzechowego,
- 6-7 porcji produktów zbożowych np. 100g ryżu, 2 kromki chleba pełnoziarnistego,
- 2-3 porcje warzyw, np. surowa marchew, ½ szklanki soku warzywnego,
- 2-3 porcje owoców – np. jabłko, szklanka 100% soku owocowego, miseczka owocowej sałatki.

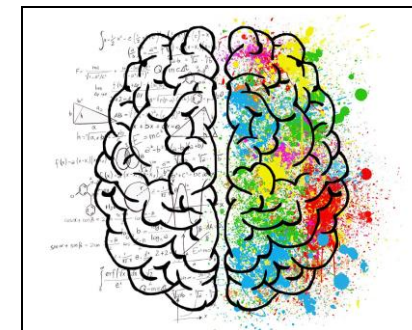
Najlepiej soki wyciskać w domu samodzielnie, wtedy nie będą niczym dosładzane i wiemy, jakie owoce, warzywa wykorzystaliśmy do ich przygotowania.

*Czele*

### **Sposoby na lepszą pamięć**

**Czy zawsze pamiętasz o ważnych terminach? Nie wracasz się do domu po jakiś drobiazg, a może ciągle czegoś zapominasz na lekcje?**

Bez wątpienia pamięć jest niezbędna do nauki i bardzo dobrze możemy o nią zadbać, aby pomóc sobie w rozwoju intelektualnym, a także w codziennym życiu. Na działanie naszego mózgu i pamięci może wpływać sen, dieta, a nawet hobby.



1. Dobrze śpij.
2. Utrzymuj porządek w otoczeniu.
3. Spaceruj i dotleniaj mózg.
4. Pij dużo wody.
5. Unikaj nudy, wprowadzaj urozmaicenia np. drogi do szkoły.
6. Ćwicz umysł, rób krzyżówki, łamigłówki, ucz się wierszy na pamięć.
7. Bądź uważny i skupiaj się na jednej czynności.
8. Rób przerwy od urządzeń technologicznych.
9. Pisz ręcznie.
10. Wykonuj ćwiczenia lub prace ręczne np. origami, modelarstwo.
11. Rozwijaj kreatywność.
12. Dbaj o dietę wzbogacającą pamięć, czyli o produkty zawierające:
  - lecytynę (orzeszki ziemne, soja, kielki pszenicy),
  - węglowodany złożone (nasiona, kasze, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, fasola),
  - kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 (makrela, łosoś, orzechy, olej rzepakowy),
  - żelazo (czerwone mięso, rośliny strączkowe, warzywa zielone),
  - magnez (gorzkie kakao, orzechy laskowe, kasza gryczana, groch).

*Amelia, na podst.: kobieta.onet.pl*