



Uczniak

Numer 32

Grudzień 2016 r.

Kwartalnik redagowany przez uczniów
Szkoły Podstawowej im. Stanisława Milewskiego w Gąsoccinie

Kto naprawdę przynosi prezenty?

Spis treści str.

Co w szkole piszczy?

Lubimy czyste otoczenie...	2
Jak rozwijać talenty?	3
Śladami absolwentów	3-5

Kącik zdrowotny

Jak dbać o zdrowie zimą	6
-------------------------	---

Kącik artysty

Odkryte talenty	7
Coś z niczego	7-8
Wydajemy własną książkę	8

Poradnik

Kultura na co dzień	9
Moda na każdy dzień	9-10
Poradnik gier	10
Pogotowie ortograficzne	11

Czytelnik

Co warto przeczytać?	11
----------------------	----

Z ostatniej strony

Krzyżówka	12
Dla najmłodszych	12

Już niebawem będziemy obchodzić Święta Bożego Narodzenia, ulubione święta wszystkich dzieci. Dlaczego je lubimy? To proste!! Ten świąteczny czas spędzamy w gronie najbliższych, nie przychodzimy do szkoły i co ważne, otrzymujemy prezenty. A kto naprawdę przynosi prezenty? W naszym kraju tradycyjnie roznosi je Święty Mikołaj, który przyjeżdża saniami, wchodzi do domów przez komin i kładzie prezenty w Wigilię pod choinką. Nie we wszystkich krajach jest tak samo jak u nas. Jak wygląda ten zwyczaj na świecie? Przeczytajcie.

W Niemczech do dzieci przylatuje na miotle straszna Frau Berta. Jest przerażająca. Ma bardzo duże nochal i ogromne stopy. Wlatuje do domów przez komin. Kiedy dzieci są grzeczne, zostawia im prezenty w dość nietypowych miejscach: na schodach, parapetach, pod poduszką lub w skarpetach. **W Austrii** Mikołajowi rozdającymemu podarki towarzyszą diabły. Te złe istoty nazywają się Kampusy. **W Finlandii** na Mikołaja mówią Joulupukki. Jego imię oznacza bożonarodzeniowego kozła. Wcześniej wyglądał jak starszy pan odziany w szare zniszczone ubranie. Teraz tak jak u nas nosi czerwony płaszcz. Mikołaj Joulupukki mieszka z żoną na górze Korvantunturi. **W Rosji** nie ma świętego mikołaja, ale jest Dziadek Mróz, który ponoć mieszka w mieście zwanym Wielkim Ustiugiem. Nosi on rosyjską czapkę uszankę i biały srebrny lub niebieski sięgający do ziemi płaszcz związany sznurem. Rozdaje prezenty w noc sylwestrową. **W krajach anglosaskich** dzieci przesyłają do Świętego Mikołaja (ang. Santa Claus) listy. Lecą one do niego z dymem, gdy spali się je w kominkach. Santa przynosi prezenty 24 grudnia i umieszcza je w skarpetach zawieszonych przy kominku lub łóżku. **W Czechach i Słowacji** nijaki Miklas

w towarzystwie anioła i czarta lub przebierańców sphywa z nieba po złotej nici 6 grudnia. Czasem przybiera postać upiora z kosą w ręku. Na północy Czech prezenty wręcza Dzieciątko. **We Włoszech** rozdawaniem prezentów trudni się złośliwa wróżka La Befana. Przylatuje do dzieci na miotle w nocy z 5 na 6 stycznia, czyli w święto Trzech Króli. A **w Hiszpanii** podarunki w tym samym dniu wręczają sami trzej królowie: Kacper, Melchior i Baltazar.

Co kraj, to obyczaj. Ważne jednak jest dawanie prezentów z sercem i radością.

O. Mieszkowska, N. Kozłowska, V

Najserdeczniejsze życzenia pięknych i niezapomnianych Świąt Bożego Narodzenia,

które przyniosą radość, wzruszenie

oraz wiele pięknych chwil w gronie rodzinnym

przy pięknej choince i melodii kolęd.

Niech każdy z nas stanie się św. Mikołajem

i podaruje wszystkim, a szczególnie swoim najbliższym uśmiech.

W nadchodzącym Nowym Roku 2017

życzymy wielu sukcesów i zadowolenia.



Redakcja

CO W SZKOLE PISZCZY?

AKTUALNOŚCI I WAŻNE TEMATY

Lubimy czyste otoczenie i nie tylko...

W każdym domu co roku odbywają się przedświąteczne porządki. Każdy z nas chce spędzać święta w czystym i zadbanym otoczeniu. Aby takie ono było, nie trzeba skupiać się na sobie i sprzątać tylko swoje otoczenie, lecz wziąć udział w akcjach sprzątania świata, aby oczyścić najbliższe środowisko.

W naszej szkole w dniu **16 września** odbyło się właśnie takie sprzątanie. Wzięli w nim udział wszyscy uczniowie i nauczyciele. A co ono znaczy i dlaczego organizujemy je co roku, dowiecie się z naszego artykułu.

Akcja ta wywodzi się z Australii. Po raz pierwszy odbyła się w 1989 roku, kiedy 40 tysięcy mieszkańców Sydney wzięło udział w akcji sprzątania terenów portu. Już rok później akcja objęła zasięgiem całą Australię, a liczba jej uczestników co roku wzrasta. W Australii akcja odbywa się w marcu.

W Polsce sprzątanie świata zainicjowała **Mira Stanisławska** działaczka ekologiczna, założycielka i była prezeska fundacji **Nasza Ziemia**. Akcja odbywa się co roku, począwszy od 1994r. Krajowym patronem akcji w Polsce jest fundacja **Nasza Ziemia**. W akcji uczestniczy młodzież szkolna, członkowie, organizacje ekologiczne oraz ochotnicy.

SPRZĄTANIE ŚWIATA – cele

Sprzątanie świata to świetna lekcja ekologii, którą powinna odbywać nie tylko młodzi uczniowie i aktywiści, ale i osoby dorosłe. Edukacja ekologiczna ma sens, jeśli jest przeprowadzona w formie teoretycznej i praktycznej. Niewątpliwie najwięcej wrażeń dostarcza aktywne włączanie się w sprzątanie. Spojrzenie na sytuację własnymi oczyma i dostrzeżenie problemu, często boleśnie uświadamia społeczeństwu jego niewłaściwe zachowanie względem przyrody.

Edukacja taka odbywa się w naszym kraju na wielu płaszczyznach. Są to głównie :

- masowe zbieranie śmieci i ich segregacja,
- likwidacja dzikich wysypisk,
- sadzenie drzew, krzewów, i kwiatów ,
- konkursy plastyczne i turnieje wiedzy ekologicznej,
- festyny, spotkania, marsze,
- zachęcanie do wolontariatu na rzecz ekologii.

Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za nasze naturalne środowisko. Za obecny stan rzeczy, głównie odpowiadają ludzie mniej lub bardziej świadomi zagrożeń. To człowiek i jego działalność przyczyniają się do zanieczyszczenia powietrza, wód i gleby. Czy to nie powód do zastanowienia się nad własnym postępowaniem i do powzięcia stosownych działań? Sprzątanie świata to nie tylko świetna okazja do spędzania miło czasu, zrobienia dobrego uczynku dla siebie i otoczenia, ale i fajna zabawa!

Czystość na co dzień – czyli higiena i bezpieczeństwo w szkole!

Każde dziecko chodzące do szkoły powinno być czyste i zadbane oraz nosić czyste, schludne ubranie. Jednym słowem, powinno dbać o swoją higienę osobistą i o czystość najbliższego otoczenia.

Samorząd Uczniowski naszej szkoły zorganizował konkurs pt. „*Jesteśmy wzorowymi uczniami, o czystość naszych łazienek dbamy*”!!!

Celem tego konkursu jest: poprawa stanu higieny i czystości w naszych szkolnych toaletach, a tym samym zwiększenie bezpieczeństwa i dbałości o nasze zdrowie.

Konkurs jest adresowany do wszystkich uczniów naszej szkoły, dziewczynek i chłopców. Trwa od 7 listopada 2016r. do 31 stycznia 2017roku. Aby wziąć udział, należy się zaangażować w dbanie o łazienki. Czystość toalet będą oceniali nauczyciele, uczniowie oraz personel szkoły.

Kryteria oceny: czystość będzie oceniana poprzez wstawianie punktów w poszczególnych kategoriach, punkty zapisywane będą w specjalnym zeszycie przygotowanym na potrzeby konkursu.

Regulamin: Dwa razy w tygodniu nauczyciele dyżurujący bez wcześniejszej zapowiedzi sprawdzają czystość w łazienkach i wstawiają punkty do zeszytów. Raz w tygodniu przedstawiciele samorządu bez wcześniejszej zapowiedzi sprawdzają czystość i wstawiają punkty do zeszytów.

Dwa razy w tygodniu panie sprzątające bez wcześniejszej zapowiedzi sprawdzają czystość w łazienkach i wstawiają punkty.

Uwagi dotyczące zachowania czystości będące podstawą oceniania. Pamiętaj, aby codziennie korzystając z łazienki, sprawdzić czy :

- nie ma śmieci na podłodze, kaloryferach i parapetach,
- lustro w łazience, kabiny, pisuary, ściany są czyste i nie pomazane,
- podłoga w łazience jest sucha,
- woda jest spuszczone,
- nie rozrzucony jest papier toaletowy, a mydło stoi w pojemnikach na umywalkach i nie jest porozlewane,
- w łazienkach uczniowie nie przebywają bez potrzeby,

R. Olszewska i A. Elak,

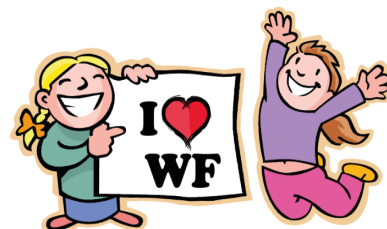
Jak rozwijać talenty w szkole?

Co to jest talent? Jak podaje słownik języka polskiego „talent to wybitne uzdolnienie do czegoś, człowiek obdarzony wybitnymi zdolnościami twórczymi”. Talent to coś, co lubisz robić i co nie sprawia ci trudności. Są talenty: plastyczne, aktorskie, sportowe, polonistyczne, taneczne, muzyczne, kulinarne, organizacyjne i wiele, wiele innych.

Drogi czytelniku! Talent to dar, którego nie możesz zaprzepaścić. Jeżeli człowiek myśli, że nie ma żadnego talentu, to jest w wielkim błędzie, ponieważ w każdym on drzemie, tylko trzeba go odnaleźć. W tym właśnie pomagają zajęcia pozalekcyjne. W naszej szkole odbywają się następujące zajęcia dodatkowe: chór, koło teatralne, koło języka angielskiego, zajęcia sportowe w ramach Uczniowskiego Klubu Sportowego i sztuki walki Taekwon-do, plastyczne, informatyczne oraz dziennikarskie. Szkoła to kopalnia talentów, każdy musi odnaleźć swoje miejsce tam, gdzie czuje się najlepiej. Tak samo jest z nami, na przykład jedni mają talent do wcielania się w czyjeś role, ale narysowanie drzewa sprawia im trudność. Jeśli lubisz lekcje języka angielskiego i myślisz, że jesteś z niego bardzo dobry, to w przyszłości możesz zostać nauczycielem lub nauczycielką tego języka.

Ludzie są jak owoce. Wydaje się, że dwa jabłka są jednakowe, jednak to nieprawda, nie jest takie samo. Podobnie jest z ludźmi, nawet bliźniacy mają inne charaktery. Bliźniacy są z wyglądu jak dwie krople wody, lecz każdy z nich posiada swoją osobowość. Niektórzy z nas lubią pomagać mamie albo babci w gotowaniu, czyli mają talent kulinarny. Ktoś mówi, że lubi grać w piłkę, czyli ma talent sportowy. Niektórym osobom gra aktorska i wcielanie się w czyjąś rolę sprawia trudność, ale np. bardzo dobrze potrafią mówić w obcym języku.

Niektórzy nie mają talentu w dziedzinie plastyki i dla nich nie lada wyzwaniem jest rysowanie, projektowanie, dobieranie kolorów, mieszanie barw. Jednak lubią śpiewać i bardzo dobrze im to wychodzi. Znają piosenki niemal wszystkich młodzieżowych zespołów, odznaczają się piękną barwą głosu, po prostu są muzycznie uzdolnieni. Bywa, że nie wszystkie talenty można kształcić poprzez uczestniczenie w zajęciach pozalekcyjnych, więc szkoła organizuje konkursy np. konkurs zdrowej żywności, gdzie ktoś z talentem kulinarnym, może się nim wykazać.



Jak odnaleźć swój talent? Nie jest to łatwe, trzeba „garstki” cierpliwości i „szklanki” dobrych chęci. Nie trać czasu ani chwili dłużej i zapisz się na któreś z zajęć dodatkowych.

M. Krupińska, N. Kozłowska, O. Mieszkowska, V

Śladami absolwentów naszej szkoły

„Książki to najlepsi nasi przyjaciele”. Kto najwięcej wie na ich temat? Oczywiście Pani Monika Iwańska – bibliotekarka pracująca w naszej szkole. Czym oprócz pracy zawodowej interesuje się pani Monika, jakie sukcesy odnosi? Zachęcamy do przeczytania wywiadu.

Red: Witamy panią w naszej redakcji i dziękujemy za przybycie. Jesteśmy redaktorkami szkolnej gazety „Uczniak” – Maria Krupińska, Natalia Kozłowska i Oliwia Mieszkowska. Poszukujemy wiadomości o absolwentach naszej szkoły i śledzimy ich losy. Znamy Panią od wielu lat, ale dopiero niedawno dowiedziałyśmy się, że posiada pani wiele talentów. Ten wywiad pozwoli nam dowiedzieć się czegoś więcej o Pani, jako absolwentce naszej szkoły oraz o Pani pasjach, zainteresowaniach.

Red.: Jak wyglądała szkoła z Pani dzieciństwa, jakie miłe wspomnienia kojarzą się Pani z naszą szkołą?

Pani: Chodziłam do szkoły podstawowej, która obecnie znajduje się w gimnazjum. Ta szkoła działała do roku 2000. Moja szkoła podstawowa najbardziej kojarzy mi się z tym budynkiem. Bardzo dobrze wspominam szkołę podstawową, miałam dobrych i sympatycznych nauczycieli. Jestem wdzięczna za to, że dali mi taką dobrą podstawę do nauki.

Red.: Jaki przedmiot był Pani ulubionym przedmiotem?

Pani: To się chyba wiąże z osobą nauczyciela, tak było w moim przypadku. To była historia. Historii uczyła wtedy pani Hanna Zaręba, która już od 30 lat jest na emeryturze. To była moja absolutnie ulubiona pani. Bardzo zawsze lubiłam historię, a ta pani jasno tłumaczyła. Ja dokładnie wiedziałam, czego mam się nauczyć. Była bardzo sympatyczna, zarażała nas swoją pasją do historii. Zbierała i przynosiła różne rzeczy związane z historią.

Red.: W jakim szkolnym miejscu lubiła pani przebywać?

Pani: Lubiłam salę gimnastyczną, boisko szkole. Biblioteka w moich czasach była miejscem zamkniętym i wypożyczało się książki tylko przez okienko, podobne do takiego, przez które podaje się obiady. Przez to okienko pani bibliotekarka, a bibliotekarką była również pani Hanna Zaręba, wypożyczała nam książki. Każdy z nas musiał wiedzieć, jaką pozycję chce przeczytać lub zdawał się na sugestie pani. Dlaczego tak się działo? Dlatego że dostęp do biblioteki nie był tak szeroki jak obecnie, nie można było podejść do półki i obejrzeć książkę, zapoznać się z jej treścią i ilustracjami. Wtedy biblioteki funkcjonowały inaczej niż teraz.

Red.: Co sprawiło, że została Pani bibliotekarką?

Pani: Zawsze lubiłam czytać. Kiedy po ukończeniu szkoły podstawowej wybierałam profil klasy licealnej, to, mimo że lubiłam także matematykę, która nie sprawiała mi nigdy problemu, czułam się bardziej humanistką. Jak wiadomo dla humanistów książka stanowi dużą wartość, stoi na wysokiej pozycji. Humanista lubi czytać, chce jak najczęściej obcować z literaturą. Stąd mój wybór.

Red.: Czym się Pani jeszcze interesuje, oprócz pracy zawodowej?

Pani: Interesuję się różnymi rzeczami. Jednym z moich zainteresowań jest sport. Uprawiam biegi długodystansowe, oczywiście amatorsko to znaczy, że nie zarabiam pieniędzy na sporcie. Biegi długodystansowe to są biegi powyżej 10 kilometrów. Biegam dziesiątki, piętnastki, dwudziestki albo maratony, które liczą 42 kilometry i 125 metrów. Kolejną moją pasją są książki. Z racji tego, że pracuję w bibliotece szkolnej, śledzę na bieżąco publikacje dla dzieci i młodzieży. Osobiście lubię czytać, więc interesują się literaturą współczesną, obyczajową, ale chętnie sięgam po powieści sensacyjne, kryminalne zwłaszcza pisarzy z krajów skandynawskich.

Red.: Kto pomógł Pani odkryć pasję?

Pani: Jeśli chodzi o bieganie, to zaczęło się od komunikatu w „Gazecie wyborczej”. Osiem lat temu na łamach tej gazety rozpropagowano akcję *Cała Polska biega*. Celem akcji było zachęcenie zwykłego człowieka do biegania, uświadomienie mu, że biegać może każdy, nie wyczynowo, ale amatorsko. Zanim zaczęłam biegać, przez rok czytałam różne artykuły, w których biegający już ludzie dzielili się informacjami o tym, jak oni zaczynali swoją przygodę z bieganiem. To właśnie od nich dowiedziałam się, że nie od razu jest łatwo, że trzeba przygotowywać się długi czas do startu, że jest to w miarę tani sport, który nie wymaga dużych nakładów finansowych. Wtedy poczułam, że mnie to interesuje i zaczęłam biegać. Początkowe moje treningi polegały na podbieganiu i maszerowaniu. Dopiero po pół roku regularnych treningów przebiegłam bez odpoczynku dystans trzech kilometrów, z czego byłam naprawdę dumna. Ten fakt pamiętam bardziej niż pokonanie pierwszego maratonu.

Red.: Gdzie Pani trenuje?

Pani: Kiedy osiem lat temu postanowiłam biegać, nie miałam odpowiednich butów ani stroju do biegania. Stwierdziłam, że jeśli spróbuję i nie dam rady, to po co kupować odpowiedni ekwipunek biegacza. Jednak kiedy przebiegłam te trzy kilometry i wydolność mojego organizmu się poprawiła, postanowiłam zainwestować w ubranie sportowe typowe dla biegaczy, które chronią rozgrzany organizm przed zimnem oraz w obuwiu z odpowiednią amortyzacją i grubością podeszwy, aby chronić nogi i stawy. I coraz bardziej to bieganie mi się podobało. Po przebiegnięciu pierwszej dziesiątki postanowiłam spróbować przebiec maraton, który do tej pory wydawał mi się dla przeciętnego człowieka z ulicy nieosiągalny. Po trzech latach mojej przygody z bieganiem zapisałam się do klubu Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej „Promyk” Ciechanów, gdzie działa sekcja biegaczy. Pięć lat temu do tej sekcji należeli tylko mężczyźni, kobiet biegających na ulicach Ciechanowa nie było widać. Kiedy ja dołączyłam do sekcji, panowie zaczęli mnie zabierać na zawody dla amatorów na dziesięć kilometrów. W Imprezach sportowych, w których uczestniczyliśmy, brało udział od kilkuset do kilku tysięcy osób. Uczestnicząc w tych zawodach, przygotowywałam się do startów zarówno od strony sportowej, jak i psychologicznej, ponieważ wzmacniałam nie tylko swoją wytrzymałość, ale także motywację, determinację do ukończenia biegu. Udział w każdych zawodach był przygotowaniem do osiągnięcia głównego celu, jakim jest start w maratonie.

Red.: W jakich zawodach brała Pani udział?

Pani: Wraz z zespołem biegaczy z naszego klubu biorę udział w zawodach organizowanych cyklicznie. W Makowie Mazowieckim co roku odbywa się bieg na 15 kilometrów, w Szelkowie – bieg na 10 kilometrów, w comiesięcznych biegach w lesie śmiecińskim o Grand Prix Ciechanowa.

Red.: Może Pani opowiedzieć o swoich osiągnięciach?

Pani: Pierwszy mój bieg miał miejsce w 2010 roku na trasie Kraków – Ojrzeń – Paryż. Było to dla mnie dużym osiągnięciem, bo to był mój pierwszy start. Ostatni sukces to maraton w Poznaniu pod hasłem „Siła, odwaga, wytrzymałość”, masowa impreza licząca około ośmiu tysięcy uczestników w październiku 2016 roku. Za udział w maratonach uczestnicy otrzymują pamiątkowe medale. Zdobyłam także puchary za udział w innych biegach np. w „Biegu między zamkami” na trasie Opinogóra – Ciechanów, zajęłam w kategorii kobiet I miejsce; II miejsce w Ogólnopolskim Biegu Długodystansowym w Szelkowie; II miejsce w Makowie; I miejsce w Grand Prix Ciechanowa w kategorii kobiet powyżej 40 roku życia, udział w biegu zimowym na 15 kilometrów w Warszawie w dzielnicy Chomiczówka. Osobiście wolę biegać zimą, gdyż organizm przy minusowej temperaturze zewnętrznej rozgrzewa się i nie trzeba go chłodzić, tak jak latem, a co za tym idzie, mniej się męczy. Moim marzeniem jest przebiegnięcie maratonu na Syberii, gdzie w temperaturze poniżej - 25 stopni biegnie się po zamrzniętym jeziorze Bajkał. Brałam też udział w biegu „Szlakiem bociana czarnego” w Szczytnie. Wiele medali przywiozłam ze startów w biegach w Łowiczu. Wszystkie przywiezione stamtąd trofea mają typowe elementy łowickie. Cenię sobie udział w międzynarodowym biegu sztafetowym Zielona Góra – Cotbus (Niemcy). Jest to bieg drużyny składającej się z czterech zawodników. W skład drużyny musi wejść co najmniej jedna kobieta oraz osoba w wieku 50 lat. W tych zawodach zdobyliśmy IV, V i VI miejsce.

Red.: W czym uprawianie sportu Pani pomaga?

Pani: Mam wymierne korzyści z uprawianiu sportu. Mówiąc obrazowo, daję od siebie jedną szklankę energii, a otrzymuję dwie. Mam więc więcej energii. Młode osoby po wysiłku szybko się regenerują, im człowiek starszy proces ten następuje wolniej, a bieganie daje dodatkowe wzmocnienie i przyływ energii. Kiedy spróbuje się biegać, to nie można przestać, widząc korzyści dla organizmu. Ale organizmowi należy się także odpoczynek. Obecnie jestem w okresie roztrenowania, aby organizm po przebytym maratonie mógł odpocząć, ale już niebawem wracam do regularnych treningów.

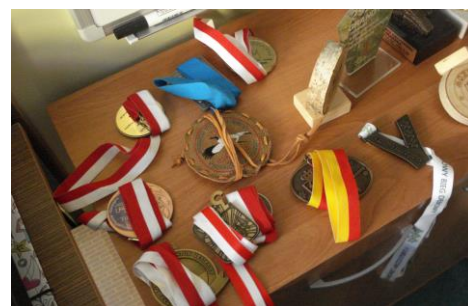
Red.: Jakie to uczucie, kiedy zdobywa się najwyższe trofea?

Pani: Jest to niezwykła przyjemność. Zadowolenie z sukcesu utrzymuje się tym dłużej, im dłuższy jest pokonany dystans, np. po maratonie hormon szczęścia daje o sobie znać co najmniej trzy dni. To jest główna nagroda w tym sporcie, a nie samo zajmowanie czołowych miejsc.

Red.: Dziękujemy Pani za wizytę u nas i podzielenie się z nami wiadomościami na swój temat. Życzymy Pani wielu udanych startów i pomyślności w życiu osobistym.

Pani: To ja bardzo Wam dziękuję, że mnie na ten wywiad zaprosiłyście. Jest mi niezmiernie miło, że mogłam u was gościć. Czuję się wyróżniona.

Oto minireportaż z naszego wywiadu. Na zdjęciach Pani Monika ze swoimi medalami.



Wywiad przeprowadziły redaktorki z klasy V



Kącik zdrowotny

Jak dbać o zdrowie i zdrowo odżywiać się jesienią i zimą?

„Zdrowo, kolorowo i sportowo.”

Czyli jak się zdrowo odżywiać i jakie sporty uprawiać w okresie jesienno-zimowym. Jak się ubierać, żeby się nie przeziębic?

Jesienią najlepiej zakładać płaszcze lub lekkie kurtki i czapki. Jak idziesz na dwór uprawiać sport, pamiętaj, żeby najpierw się cieplej ubrać. Nie zakładaj za ciepłych ubrań, ponieważ, jak się spocisz i na zimnym powietrzu zdejmiesz czapkę, możesz się przeziębic.

Jak się zabezpieczać przed chorobą?

W okresie jesienno- zimowym jest najwięcej przypadków najpopularniejszej chorób typu przeziębienie czy zapalenie ucha. Jak się przed tym chronić? Za pomocą lekarstwa, które można samemu zrobić. Jest nim miód z cytryną i czosnkiem, różne wywary z mięty. Można także stosować maść majerankową, którą często należy nacierać miejsce pod nosem, żeby się oczyścić.



Zdrowe odżywianie:

1. PRZEKĄSKI

Jeśli już koniecznie chcesz przekąsić jakąś słodycz, to pamiętaj, że możesz też sięgnąć po jakiś owoc lub warzywo.

- Coca Colę lub inne napoje gazowane można zastąpić shake'ami z owoców lub warzyw np. marchewkowym, bananowym, truskawkowym, malinowym, jabłkowo-marchwiowym.
- Chipsy nie są najlepszym rozwiązaniem, ponieważ zawierają bardzo dużo soli, tłuszczu oraz składników, które mogą zagrażać nie tylko zdrowiu, ale także życiu. Chipsy można zastąpić suszonymi owocami.
- Przekąski typu ciastka można zastąpić batonami zbożowymi. Poniżej przedstawiamy przepis na batoniki zbożowe.



Składniki:

- 1/4 szklanki płynnego miodu;
- 1 łyżka brązowego cukru;
- 30g. masła;
- suszone morele;
- pół szklanki płatków zbożowych;
- pół szklanki wiórków kokosowych;
- 1/4 szklanki sezamu;
- pół szklanki słonecznika;
- 1/4 szklanki rodzynek;



Sposób przygotowania:

- pół szklanki płatków zbożowych wymieszaj z wiórkami kokosowymi;
- później dodaj sezam, słonecznik, rodzynek i wlej miód;
- dodaj cukier i masło;
- rozdrobnij morele;
- wszystko wymieszaj w suchym naczyniu;
- wyłóż na blachę pokrytą folią aluminiową;
- wstaw do lodówki na półtorej godziny;
- po wyjęciu z lodówki potnij schłodzoną masę w paski.

2. SPORT

W zimowe wieczory najlepiej wziąć w rękę skakankę, hula-hop lub gumę do skakania i ... DO DZIEŁA!!!

Aleksandra Lenard, VI

KĄCIK ARTYSTY

TUTAJ MOŻECIE
ZAMIESZCZAĆ SWOJĄ
TWÓRCZOŚĆ

Odkryte talenty

Klasa V, omawiając książkę „Bracia Lwie Serce”, pracowała w grupach. Uczniowie przygotowywali makietę krainy zwanej „Nangijala”. Interpretacje były bardzo różne, mimo że książka jedna. Podczas pracy „projektanci” byli skupieni na swoim zadaniu. W wykonanie swojego zadania włożyli dużo serca. Ich prace zasługiwały na medal.

Pracowaliśmy w pięcio- lub czteroosobowych grupach przez cztery kolejne godziny lekcyjne. Każdy pracował nad swoim zadaniem. Makiety były naprawdę duże. Nie przeszkadzaliśmy sobie nawzajem. Nie krytykowaliśmy prac innych, bo wiadomo każdy chciał wypaść jak najlepiej. Niektórzy przynosili gotowe elementy z domu, inni wszystko wypracowali w szkole. Tu mam na myśli np. zamek czy domek, a nie podstawę do makiety. Ze zgromadzonych materiałów tworzyliśmy jak najwierniej Dolinę Dzikich Róż, Zagrodę Jeźdźców, Zagrodę Tulipanów czy Karmaniakę, siedzibę złego Tengila. Podejmowaliśmy wspólne decyzje, realizując pomysły każdego członka zespołu. Efekty naszej pracy były zdumiewające. Cała klasa V się napracowała. Moim zdaniem taka praca jest niezwykle twórcza. Pochłania wiele czasu i energii, ale rozwija myślenie i wyobraźnię.

Poniżej prezentujemy nasze makiety:



Coś z niczego

cieszyć oko... Każdy ma w domu niepotrzebne rzeczy, które najlepiej, by wyrzucił... Nie potrzebujemy drogich prezentów ani opakowań. Można je zrobić sami, zaoszczędzić i jeszcze ochronić środowisko. Chcę podzielić się z Wami, Drodzy Czytelnicy, swoimi pomysłami. Oto jeden z nich:

METKI-RENIFERKI DO PREZENTÓW

Potrzebne będą:

1. Tektura
2. Włóczka (czerwona, biała lub w waszym ulubionym kolorze)
3. Marker (czarny)
4. Guziki (czerwone, ponieważ renifery mają takie nosy)
5. Nożyczki
6. Dziurkacz
7. Klej (na gorąco)
8. Dobre chęci ☺



Sposób przygotowania: Tekturę wycinamy na kształt metki. W wybranym miejscu robimy dziurkę na włóczkę. Rysujemy głowę renifera (Bez nosa). W miejsce nosa przyklejamy guzik. Przez dziurkę przewlekamy włóczkę i ją wiążemy. I nasza metka gotowa. ☺

A oto drugi sposób. Pochodzi on ze strony internetowej zszywka.pl

ZAWIESZKI NA CHOINKE

Potrzebne będą;

1. Tektura
2. Kredki (kolorystykę możecie wybrać sami)
3. Włóczka (kolor taki, jaki Wam pasuje)
4. Nożyczki (lub specjalny nożyk do cięcia papieru)
5. Korektor (w płynie, a jeżeli o nie macie, to możecie użyć białej kredki)
6. Dziurkacz
7. Dobre chęci ☺



Sposób przygotowania: Tekturę wycinamy na kształt mikołaja, bałwanka lub renifera. U góry za pomocą dziurkacza robimy dziurkę. Przez dziurkę przewlekamy włóczkę. I nasze zawieszki... Gotowe ☺

Wydajemy własną książkę!!!

Natalia Obidzińska, V

Jak spędzić wolny czas? Może w kinie, może przed komputerem, może przed telewizorem? A może napisać własną książkę? Jak to zrobić? Wiedzą o tym doskonale uczniowie, którzy przystąpili do projektu czytelniczego zatytułowanego „Wydajemy własną książkę”. Wraz z panią Moniką Iwańską – pomysłodawczynią projektu, uczniowie biorą udział w różnych zajęciach warsztatowych, podczas których uczą się podstaw kaligrafii, ilustrowania książek oraz wykonują różne przedmioty służące pomocą podczas lektury, np. wykonują zakładki. Warsztaty odbywają się cyklicznie w muzeach, centrach kultury, bibliotekach. Spod rąk być może przyszłych pisarzy, introligatorów czy ilustratorów wyszły naprawdę imponujące dzieła. Oto fotoreportaż z artystycznych wyjazdów do Warszawy, do Muzeum Archeologicznego i Muzeum Etnograficznego.



Red.

Poradnik

KULTURA NA CO DZIEŃ

Na pewno chcecie być kulturalnymi ludźmi. Takie zachowania nie powinny być Wam obce.

1. Jeżeli kogoś potrącimy lub urazimy, niezwłocznie go przepraszamy.
2. Staramy się nie spóźnić na lekcje.
3. Nie obrażamy innych.
4. Posiadamy wyciszone lub wyłączone telefon komórkowe.
5. Nie przerywamy, kiedy ktoś mówi.
6. Szanujemy własność i pracę drugiego człowieka.
7. Mówimy językiem pięknym i wolnym od wulgaryzmów.



Nie zapominamy o stosowaniu ważnych słów: „**DZIEŃ DOBRY**”, „**DZIĘKUJĘ**”, „**PROSZĘ**”, „**PRZEPRASZAM**”.

Drodzy uczniowie! Przypomnimy Wam zasady dobrego zachowania w szkole. Przeczytajcie uważnie:

1. Utrzymujemy czystość!
2. Zmieniamy codziennie w szkole obuwie.
3. Po dzwonku ustawiamy się w parach pod klasą, w której mamy zajęcia.
4. Podczas przerw: nie krzyczymy, nie biegamy, nie popychamy kolegów.
5. Karteczki, papierki po smakołykach i ogryzki wyrzucamy do kosza na śmieci.
6. Nie opuszczamy terenu szkoły bez pozwolenia nauczyciela.
7. Oczekując w kolejce na obiad lub do automatu, nie krzyczymy, nie przepychamy się.
8. Spożywając posiłek obiadowy, przestrzegamy obowiązującego tam regulaminu i podstawowych zasad higieny.



Człowiekowi język dano
Tak, by nim operowano
I nie tylko przy jedzeniu,
Ale także przy mówieniu.

Gdy nadepnę komuś na nogę,
„**Przepraszam**” powiedzieć mogę.
A on odpowie „nic się nie stało, wcale,
a wcale nic nie bolało”.

Mów „dzień dobry”, „do widzenia”!
Nie masz tu nic do stracenia.
Człowiek – wszakże mądra głowa
Przed kulturą się nie chowa.

Mamy nadzieję, że nasze rady pomogą Wam w kulturalnym codziennym funkcjonowaniu. Zapamiętajcie, kultura nic nie kosztuje!

Z Krupińska, I. Kryłowska, IV

Moda na każdy dzień

1. W co się ubierać, żeby nie zmarznąć?
2. Jak powinna wyglądać w szkole dziewczynka?
3. Jak powinien wyglądać w szkole chłopiec?
4. Jaki strój obowiązuje podczas świąt i uroczystości szkolnych?
5. Jakie ubrania dla nastolatków są modne?

Najlepsze ubrania na zimę to ciepłe spodnie, bluzka na długi rękaw, ciepłe buty, zimowa czapka, szalik i ciepła kurtka.

Nastolatki chcą w szkole wyglądać modnie. Tak by ich ubranie przykuwało uwagę. Zarówno dziewczynki jak i chłopcy, idąc do szkoły, powinni zadbać o swój wygląd. Zaczijmy od higieny osobistej. Czyste włosy, paznokcie

i umyte zęby to podstawa. Zwróćmy uwagę także na strój. Nie musimy gonić za modą, ale nasze ubranie świadczy o nas. Wobec tego niech będzie czyste, schludne i dopasowane do pory roku.

Bywają dni, w których należy wyglądać odświętnie. Wówczas zakładamy strój galowy. Stroje galowe to czyste i schludne czarno-białe ubrania. Dziewczynka może mieć granatową lub czarną sukienkę-spódniczkę ewentualnie spodnie i białą bluzkę. Chłopcy powinni założyć granatowe lub czarne spodnie i białą koszulę. Wszyscy pamiętajmy o eleganckich butach dopasowanych do stroju.

Na co dzień chodzimy w strojach tak zwanych przydomowych. Nasz strój mówi sam za siebie. Informuje jaki/a jesteś. Gdyby człowiek wciąż gonił za modą, nie miałby na nic pieniędzy, ani miejsca na stroje w szafie. Moda nieustannie się zmienia i nikt nie ma szansy jej dogonić, nikt nigdy nie miał i nikt nie będzie miał wszystkich najmodniejszych ubrań.

Mam nadzieję, że od tej pory przed wyjściem do szkoły nie będziecie mieli kłopotów z doбором odpowiedniego stroju.

Gry na zimowe wieczory

M. Wynimko, IV

Jeśli w zimowe wieczory ogarnia Was nuda, a lubicie grać w nowo poznane gry internetowe, to mogę Wam polecić kilka takich gier.

MINEBLOCKS

Pierwsza gra, którą chcę Wam zaproponować, nosi nazwę MineBlocks. Jest to pikselowa gra przygodowa, która zacieka każdego z Was i rozwine Waszą wyobraźnię. Można w niej wykopać kamienie szlachetne i minerały np. kamień, żelazo, złoto i diamenty. Pozwala zbudować swój dom, kopalnie i tworzyć różne narzędzia. Trzeba tam też spożywać jedzenie np. jabłka, cytryny, pomarańcze, chleb, marchewki itd. Można sobie wyznaczyć tam cel np. odnalezienie bardzo cennego skarbu. Znajdziecie ją na stronie cda.pl* gry online* gry minecraft* MineBlocks.

Kolejną grą, którą chciałbym Wam polecić, jest niemiecka gra „Uwaga, Zakręt”. Jest to znakomita gra zręcznościowa, która pochłonie Was bez reszty. W tej grze jest się paskiem, który porusza się w nieskończoność po ekranie. Należy się nim poruszać we wszystkie strony tak, aby uniknąć zderzenia z innym graczem i z samym sobą. Jest to gra wieloosobowa. Można w nią grać z przyjaciółmi, nawet w sześć osób. Ta gra to dobra propozycja na nudę. Znajdziecie ją na stronie cda.pl* szukaj* uwaga zakręt.



A teraz coś na telefon lub tablet. Ta gra nosi nazwę Sling Kong. W tej grze można zdobywać różne słodkie zwierzątka, które zachęcą Was do grania. Na początku możecie grać tylko małpką, ale później, gdy zdobędziecie już 200 złotych, będziecie mogli losować inne miłutkie zwierzątka. Zwierzątek jest ponad dziewięćdziesiąt, w tym unikatowe (najlepsze). Ta gra na pewno Was zacieka. Znajdziecie ją w sklepie Play* Sling Kong.

A teraz coś o grze, która nosi nazwę The Sims 4. Gra jest przeznaczona dla wszystkich, którzy ukończyli dwanaście lat. Jest to symulator życia, w którym najpierw tworzyacie postać/sima potem wybieracie jedną z trzech przepięknych krain i nie tylko, ponieważ po zakupieniu pakietów rozgrywki / dodatków/ nie w każdym przypadku liczba posiadanych parceli się powiększa. Następnie możecie się zabrać do kupowania działki, na której zbudujecie swój pierwszy dom. Na początku dom jest bardzo podstawowy. Po wprowadzeniu postaci/sima do domu zbieramy pieniądze (nijakie simoleony). Właśnie dzięki zarabianiu możemy remontować swój dom do efektu, jaki się nam marzy. Twórcą gry jest Electronic Arts (EA) i Maxis. Aby wzbogacić podstawową wersję gry, należy zakupić dodatki i pakiety rozgrywki. A co do grafiki jest piękna i bardzo dobrze wykonana. Gra jest fascynująca, dobra na nudę i warta polecenia. Można ją pobrać z aplikacji Origin. Niestety ma jeden minus, jest płatna.



Pamiętajcie jednak, że nawet najwspanialsza gra nie zastąpi Wam spotkań z przyjaciółmi. We wszystkim należy zachować umiar i zdrowy rozsądek, również w grach.

J. Maćkowski, V

Kącik czytelnika

Czasem, kiedy odrobiłeś/odrobiłaś już lekcje, nauczyłaś się do kartkówki czy sprawdzianu, myślisz sobie: Ale mi się nudzi! W takim przypadku zawsze możesz poczytać książkę. Jednak pamiętaj, „nie oceniaj książki po okładce”. Najpierw powinieneś / powinnas przeczytać spis treści albo zaskoczyć samego /samą siebie i dowiedzieć się, o czym ona jest podczas lektury. Dziś chcę zaproponować niezwykłą opowieść pod tytułem „Bracia Lwie Serce”. Jest to bardzo ciekawa i interesująca lektura szkolna. W książce bardzo dużo się dzieje, więc na pewno, nie będziesz się nudził, drogi czytelniku.

Książka opowiada o dwóch braciach, starszym Jonatanie i młodszym Karolu (Sucharku) Lew, którzy po jakimś czasie otrzymują przydomki „Lwie Serce”. Jonatan swemu choremu bratu opowiadał różne bajki. Jedną z nich, która zdaniem Sucharka była kolejną opowieścią, okazała się prawdą. Ostatnią opowieścią opowiedzianą przez Jonatana była bajka o Nangijali. Jest to kraina, do której trafiało się po śmierci. Starszy brat powiadał młodszemu bratu, że w tej krainie już nie będzie cierpieć, będzie mógł się bawić i wychodzić na dwór, bo niestety choroba Karolka uniemożliwiała mu to. Zawsze czekał na swojego wspaniałego brata Jonatana, kiedy wróci ze szkoły i będzie mógł opowiedzieć mu kolejną historię. Młodszy z braci myślał, że ten świat opuści pierwszy ze względu na chorobę, ale jednak tak się nie stało. Pewnego dnia kiedy starszy z braci wrócił, ujrzał coś strasznego, dom się palił! Wiedział, że Sucharek leży na górze, więc poszedł tam, żeby go ratować. Przedarł się przez ogień i... . Jeżeli chcesz poznać ich dalsze losy, radzę przeczytać książkę „Bracia Lwie Serce”.

Nasza klasa na lekcjach języka polskiego poznała tę niezwykłą opowieść. Pod wpływem lektury wykonaliśmy makiety krainy Nangijali. Wszyscy wykazali się kreatywnością, efekty naszej pracy były fantastyczne. Mogliście je zobaczyć w Kąciku Artysty.

O. Mieszkowska, V

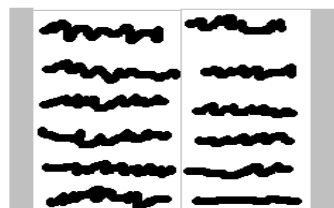
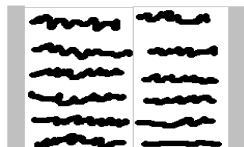
"Pogotowie ortograficzne"

1. Chcesz nauczyć się ortografii, wymieniam głoski.

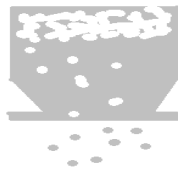
1. ż - g np. książka - księga
2. rz - r np. morze - morski
3. ó - o , e , a np. sól - posolić , zamiótł - zamiata , siódmy - siedem
4. ch - sz np. duch - duszek

2. Wymień podane wyrazy.

książka , bo



morze, bo



sól, bo

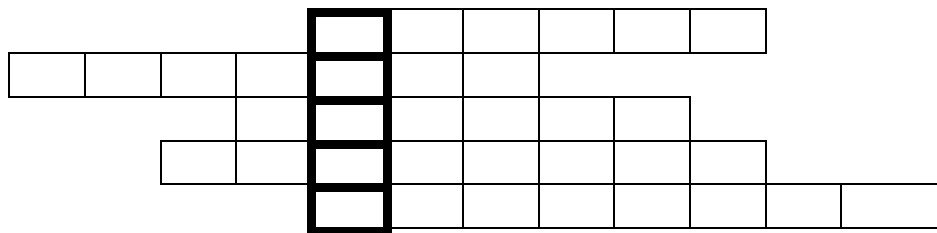
duch, bo



N. Chylińska, K. Gburzyńska, IV

Z ostatniej strony

Zadanie 1. Krzyżówka.



1. Mogą być Bożego Narodzenia.
2. Ozdabiamy ją w Wigilię.
3. Wkładamy pod obrus.
4. Przynosi je Mikołaj.
5. Jest na górze choinki.

Zadanie 2. Rebus.



ł a = i .



ś ć = a

Zadanie 3. Zagadki

1. Wisi kolorowa, okrągła i szklana, od choinkowych lampek rozgrzana
2. Gałązki zielone i igiełkami usiane ma to drzewko świąteczne, przez dzieci kochane.
3. Długie sznurki choinkę oplatają i ją pięknie oświetlają.
4. Czerwoną ma czapkę i długą białą brodę.
5. Co roku w grudniową noc wtedy też Mikołaj Święty, rozdaje dzieciom.

Zadanie 4. Wykreślanka.

POLECENIE: Znajdź i wykreśl wyrazy związane z nadchodzącymi świętami. Pozostałe litery utworzą hasło.

B	M	I	K	O	Ł	A	J	Ś
O	E	A	O	D	Z	I	E	W
W	I	G	I	L	I	A	N	I
C	H	O	I	N	K	A	I	Ę
G	W	I	A	Z	D	K	A	T
Ż	N	R	B	O	M	B	K	A
Ł	A	Ń	C	U	S	Z	K	I
P	R	E	Z	E	N	T	Y	E

N. Chylińska, K. Gburzyńska, IV