



Uczniak

Numer 39

Grudzień 2019 r.

Kwartalnik redagowany przez uczniów
Szkoły Podstawowej w Gąsoccinie

Spis treści str.

Co w szkole piszczy?

Kultura na co dzień	2-3
Jak się uczyć?	3-4
Jak szkoła?	5

Kącik zdrowotny

Aktywność fizyczna	6
Precz z otyłością!	7

Kącik artysty

Kiosk z marzeniami	8
Lapbook – co to takiego?	9
Jeszcze o jesieni	10

Poradnik

Świąteczne dekoracje	11
----------------------	----

Z ostatniej strony

Rebusy, wykreślanki	12
---------------------	----

Boże Narodzenie znane i nieznane

Boże Narodzenie kojarzy się wszystkim z pachnącą lasem choinką i prezentami. Ale świątecznych zwyczajów jest w naszym kraju znacznie więcej. Zasiadamy do wigilijnej wieczerzy, koniecznie postnej, wraz z pierwszą gwiazdą dzielimy się opłatkiem, śpiewamy kolędy. Tradycja jest siłą, dzięki niej polskie święta są uroczyste, wyjątkowe, jeszcze bardziej magiczne.

Zwyczaje bożonarodzeniowe na świecie nie są tak rozbudowane jak u nas. Kiedy wraz z pierwszą gwiazdą zasiadamy do wigilijnej wieczerzy, pod obrusem leży pachnące sianko, a na nim stoi dodatkowe nakrycie dla niespodziewanego gościa. Dzielimy się z najbliższymi opłatkiem – to zwyczaj spotykany tylko w Polsce i na Litwie. Polska kolacja wigilijna jest nadal postna, choć kościół już tego nie wymaga. Na stole królują barszcz, karp, pierogi, kompot z suszu i makowiec. To tylko część dań, bo zgodnie z tradycją powinno być ich dwanaście. Po wieczerzy resztę wieczoru spędzamy na śpiewaniu kolęd, a o północy spieszymy na pasterkę.

Jeżeli chodzi o kolędy, to słuchamy ich przez krótki czas w roku. W kościele katolickim kolędy zaczyna się wykonywać na pasterce, a kończy w święto Chrztu Pańskiego, czyli w niedzielę po 6 stycznia. W Polsce można śpiewać je dłużej, bo do święta Ofiarowania Pańskiego, które wypada 2 lutego. Czy wiecie, że pochodzenie

kolęd jest pogańskie? Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa „kalendae”, które oznaczało pierwszy dzień miesiąca, a od 46 r., dzięki Juliuszowi Cezarowi, pierwszy dzień nowego roku. Z tej okazji Rzymianie chodzili po domach i obdarowywali siebie prezentami, zarówno tymi materialnymi, jak i duchowymi, to znaczy składali życzenia błogosławieństwa zawarte w pieśniach. Później ten zwyczaj przejęło chrześcijaństwo i połączyło go z Bożym Narodzeniem. W Polsce po dziś dzień można się dopatrzyć dawnego znaczenia słowa kolęda. Mówi się o kolędowaniu czy nawet chodzeniu z kolędą. Także ksiądz chodzi po kolędzie, gdy w okolicy świąt odwiedza w domach parafian. Pieśni bożonarodzeniowe, które dziś nazywamy kolędami, wywodzą się z hymnów łacińskich o narodzeniu Jezusa komponowanych w średniowiecznych Włoszech. Autorem pierwszej kolędy był św. Franciszek z Asyżu – miał stworzyć ją do szopki bożonarodzeniowej, którą z jego inicjatywy wystawiono po raz pierwszy w 1223 r. Następnie za pośrednictwem franciszkanów, pieśni bożonarodzeniowe stały się popularne najpierw w Polsce, a potem w całej Europie. Początkowo nazywano je rotułami, kantyczkami lub po prostu piosenkami. Nazwa „kolęda” pojawiła się dopiero w połowie XVI wieku, a rozpowszechniła się znacznie później. Kolędy charakteryzują się dużym zróżnicowaniem pod względem muzycznym. Przybierały uroczystą formę hymnu – „Anioł pasterzom mówił”, łagodnej kołysanki – „Lulajże, Jezuniu”, tańców ludowych lub narodowych: kujawiaka – „Jezus malusieńki”,

mazurka – „W dzień Bożego Narodzenia” albo poloneza – „Bóg się rodzi”. Te nastrojowe bożonarodzeniowe pieśni trafiły także do muzyki poważnej – motyw „Lulajże, Jezuniu” wykorzystał Fryderyk Chopin w scherzu h-moll. Jeśli pieśń bożonarodzeniowa ma tekst, który można zaśpiewać w kościele, jest zaliczana do kolęd. Jeśli treść jest bardziej swobodna, obyczajowa, z elementami folkloru, to taki utwór nazywamy pastorałką. W Polsce najbardziej popularna jest pastorałka „Oj maluśki, maluśki”.

Kiedy powstały kolędy, które do dziś śpiewamy? Najstarsze pochodzą z XV wieku, tłumaczone z łaciny lub czeskiego, z przełomu XV i XVI wieku pochodzi znana kolęda „Przybieżeli do Betlejem”. Jednak największy rozkwit kolęd nastąpił w XVII i XVIII wieku. Wtedy to powstały „W żłobie leży” Piotra Skargi, „Gdy śliczna panna”, „Tryumfy Króla Niebieskiego” oraz najśłynniejsza pieśń „Bóg się rodzi” Franciszka Karpińskiego. W następnym stuleciu tworzył kolędy Teofil Lenartowicz – „Wśród nocnej ciszy”, „Dzisiaj w Betlejem”, zaś „Nie było miejsca dla Ciebie” została napisana w 1932 roku. Współcześnie także nie brakuje twórców, którzy komponują pieśni bożonarodzeniowe i piszą nastrojowe teksty. Przykładem takich utworów jest choćby „Maleńki Jezu” zespołu Universe.

Jest wiele polskich kolęd i pastorałek, specjaliści twierdzą, że może ich być nawet 17 tysięcy.

K. Gburzyńska, N. Chylińska, VII



CO W SZKOLE PISZCZY?

AKTUALNOŚCI I WAŻNE TEMATY

Bądź zawsze kulturalny

Drodzy Koleżanki i Koledzy!

Tak dużo ostatnio mówi się o poszanowaniu drugiego człowieka i tolerancji. Chciałybyśmy uświadomić Wam, jak ważny w naszym życiu są te pojęcia. W dzisiejszych czasach, kiedy coraz mniej mamy czasu dla siebie nawzajem, wiele osób niestety nie wie, co to jest szacunek i jak go okazywać. Szacunek i tolerancja to rzeczy, które należą się każdemu człowiekowi, nieważne jakiego jest pochodzenia, jaki ma kolor skóry, jak wygląda i jakie prezentuje poglądy. Postawa wzajemnego zrozumienia pomaga uniknąć wielu konfliktów i nawiązać wiele nowych znajomości.

Warto w tym miejscu przytoczyć słownikowe definicje tych pojęć:

Szacunek - to uznanie godności osoby ludzkiej - kogoś drugiego i swojej własnej. Zasadą jest tu wzajemność, gdyż każda osoba ma prawo do uszanowania (...) Aby szanować innych, trzeba jednak najpierw nauczyć się szanować siebie samego.

Tolerancja - termin stosowany w socjologii, badaniach nad kulturą i religią. Słowo oznacza w tym kontekście „poszanowanie czyichś poglądów, wierzeń, upodobań, różniących się od własnych.

Jak okazywać szacunek? Szacunek okazywać możemy poprzez całkowite zaakceptowanie drugiej osoby i jej poglądów, mimo że mogą różnić się od naszych. Nie możemy narzucać komuś naszego zdania, próbować zmienić go na siłę, czynić wyrzutów i go oceniać. Najważniejszą rzeczą w okazywaniu szacunku jest empatia. Oznacza ona, że potrafimy wczuć się w sytuację drugiego człowieka i pomaga nam zrozumieć jego zachowanie. Zachowując się empatycznie powinniśmy powiedzieć drugiej osobie, że rozumiemy ją, szanujemy jej wybór i nie będziemy narzucać jej swojego zdania, jednocześnie wyrażając naszą opinię na dany temat. Negatywna ocena drugiego człowieka i uprzedzenia wobec niego z pewnością nie mają nic wspólnego z szacunkiem. Naszym obowiązkiem jest okazywanie

szacunku koleżankom i kolegom, dorosłym np. nauczycielom, pracownikom szkoły, sąsiadom i wszystkim ludziom dookoła.

Podsumowując, należy stwierdzić, że szacunek odgrywa bardzo ważną rolę w naszym życiu. Musimy pamiętać, że jeżeli chcemy, aby ktoś szanował nas, to także my musimy szanować innych. Niektórym zwłaszcza młodym ludziom wydaje się, że szacunek należy się tylko im. Jednak, jak inni mogą nas szanować, skoro my nie robimy tego samego wobec nich? To przecież działa w dwie strony. Bez szacunku nie uda nam się zbudować żadnej właściwej relacji, ponieważ każda się na nim opiera. Ludzie, którzy nie okazują szacunku zwykle nie posiadają przyjaciół, a nawet jeśli, to ta relacja jest toksyczna i fałszywa. O szacunku i tolerancji uczymy się od najmłodszych lat i powinniśmy wiedzieć, jak zachować się w danej sytuacji.

N. Kozłowska, O. Mieszkowska, VIII



JAK SIĘ UCZYĆ?

W dniach 4, 5, 6 grudnia 2019 roku uczniowie klasy ósmej pisali próbny egzamin z języka polskiego, matematyki i języka angielskiego. Celem tego egzaminu było sprawdzenie, jak uczniowie poradzą sobie ze stresem, jakie mają zaległości w wiedzy i umiejętnościach, nad czym jeszcze muszą popracować przed decydującym końcowym egzaminem ósmoklasisty. Dobry wynik na egzaminie jest przepustką do dostania się do wymarzonej szkoły średniej. Zapewne teraz zadają sobie pytanie, jak się uczyć, aby się nauczyć? Wielu uczniów, nie tylko kończących szkołę podstawową chce uzyskiwać jak najlepsze oceny, nie zawsze jednak wiedzą, jak zabrać się za naukę. Podajemy więc sposoby na efektywne uczenie się.

Żeby osiągnąć sukces w nauce, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych czynników, takich jak:

1. Otoczenie

Kolor

Kolor ścian ma na nas wpływ podczas nauki. Ciepłe barwy dodają nam chęci do pracy i poprawiają nasze samopoczucie, natomiast zimne barwy uspakajają i neutralizują nagromadzony w nas nadmiar energii.

Porządek

Bardzo istotne jest wyzbycie się wszelkich przedmiotów rozpraszających naszą uwagę, dlatego zadbaj o porządek wokół siebie.

Hałas

Dochodzące do nas z zewnątrz dźwięki, takie jak sygnał SMS czy Messengera, rozpraszają naszą uwagę, pogarszając przy tym efekty naszej nauki.

Czas przeznaczony na naukę

Długotrwałe uczenie się jest męczące i nie przynosi efektów. Po 1,5 godziny wysiłku koncentracja znacznie spada. Najbardziej efektywny czas pracy mózgu to 30 minut nauki i 5 minut odpoczynku.

2. Racjonalne dostarczanie energii

W czasie nauki musimy dostarczać organizmowi odpowiednio dużo energii.

- Należy unikać :

- produktów ciężkostrawnych, ponieważ zawierają mało witamin i powodują senność.
- kawy, ponieważ zwiększa skupienie tylko chwilowo i pobudza pamięć.
- przekąsek, które wytrącają nas z rytmu pracy i zwiększają zapotrzebowanie na odpoczynek.

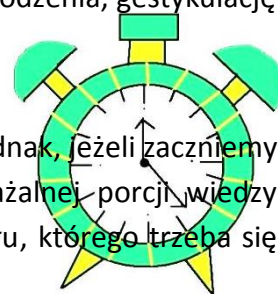
- Należy stosować :

- gorzką czekoladę, znacznie ułatwia przyswajanie czytanych informacji i zapamiętywania.
- orzeszki ziemne, ich skład pobudza układ nerwowy i ułatwia myślenie.
- wodę, pozytywnie wpływa na preparację i samopoczucie.

3. Metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

W aspekcie uczenia się wyróżniamy następujące typy osobowości:

- Wzrokowiec - istotne są dla niego walory estetyczne. Wzrokowcy przywiązują wielką wagę do porządku w czasie nauki. Głównie zapamiętują schematy, tabele, rysunki i kolory.
- Słuchowiec - lubi wykłady, dialogi i inne formy dźwiękowego przekazu informacji. Takie osoby powinny uczyć się poprzez głośne czytanie reguł lub ciągłe głośne ich powtarzanie. Naukę bardzo ułatwia im słuchanie muzyki.
- Kinestetyk (ruchowiec) - często gestykuluje, lubi ruch i emocje. Kinestetycy powinni jak najbardziej angażować swoje ciało do nauki. Powinni włączać swoje ciało do nauki np. podczas chodzenia, gestykulację lub wizualizację przyswajanych informacji podczas czytania.



4. Nie odkładaj nauki na później

Ilość materiału, którego mamy się nauczyć, jest czymś, co przeraża nas najbardziej. Jednak, jeżeli zaczniemy uczyć się wcześniej i robić to systematycznie, nie musimy pochłaniać niewyobrażalnej porcji wiedzy w krótkim czasie. Odkładanie nauki na później powoduje nawarstwianie się materiału, którego trzeba się jeszcze nauczyć oraz ogromny stres związany z nauką tego wszystkiego naraz.

5. Ucz się partiami

Nauka to duży wysiłek dla umysłu. Nauka non stop to nie jest dobry pomysł, zwalnia ona obroty pracy mózgu przez co zapamiętujemy mniej. Dlatego łatwiej jest uczyć się mniejszymi partiami, ale regularnie.

6. Trenuj pamięć i koncentrację

Przeznaczaj na treningi jedynie 5 minut dziennie. Poprzez treningi nauczysz się więcej i nie będziesz popełniał błędów podczas rozwiązywania zadań. Oto kilka propozycji ćwiczeń:

- „Zobacz to” czyli wizualizacja:

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na polanie. Zastanów się, jak ona wygląda. Jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Potem otwórz oczy.

- „Umyj zęby lewą ręką” :

Jeżeli jesteś leworęczny, to wykorzystaj prawą rękę. Zmusi cię to do większej koncentracji i pobudzi twój mózg do wysiłku. Podobnie działa wybranie innej drogi do szkoły niż ta, którą zwykle idziesz lub zmiana kolejności czynności porannych.

- „Policz w myślach od 100 do 1”:

Jeśli udało Ci się bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1 ale co 3 liczby : 100, 97, 94 itp.

- „W dwuszeregu zbiórka” :

Napisz ma kartce 10 dowolnych liter w taki sposób, by nie tworzyły wyrazu. Przez 2-3 minuty powtarzaj na głos i układaj kolejność w pamięci. Zakryj kartkę i spróbuj odtworzyć kolejność z pamięci. Odkryj kartkę i sprawdź, czy wszystko się zgadza. Następnym razem spróbuj z 20 literami lub kształtami.

7. Zapisuj, notuj, naklejaj karteczki na ściany

Wbrew pozorom to wcale nie jest strata czasu. Na egzaminie czy sprawdzianie szybko przypomnisz sobie, że wzór, którego potrzebujesz do rozwiązania zadania, wisi nad twoim biurkiem i został zapisany niebieskim flamastrem. Od tego już tylko mały krok do przypomnienia sobie wzoru.

8. Mów do siebie lub do psa/ kota

Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Na przykład treść lektury możesz opowiadać swojemu zwierzakowi albo samemu sobie.

9. Nie lekceważ pozornie łatwych tematów !!!!

Z głowy wylecą ci nawet najprostsze wiadomości, jeśli zrezygnujesz z powtórzeń i wyraźnej intencji nauczania się czegoś.

10. Rozwiązuj dużo zadań

Rozwiązuj zadania, arkusze, testy, dzięki temu nabierzesz wprawy i szybciej nauczysz się zagadnień teoretycznych.

Warto skorzystać z naszych propozycji, a sukces macie zapewniony, nie tylko na egzaminie, ale i w codziennych przygotowaniach do lekcji.

J. Kobyłecka, A. Regulska, O. Wolska, VIII

Szkoły średnie

Drodzy Ósmoklasiści, ten artykuł głównie przeznaczamy dla Was, gdyż ma on za zadanie pomóc Wam w wyborze szkoły i kierunku, na który zamierzacie pójść. Najpierw postaramy się przybliżyć Wam różne kierunki i profile.



Przede wszystkim każdy z nas powinien się najpierw zastanowić, jaki zawód chciałby wykonywać za kilka lat. Wtedy będzie nam łatwiej dokonać właściwego wyboru, którego później nie będziemy żałować. Wybierając szkołę, nie możemy kierować się wyborem naszego przyjaciela lub przyjaciółki, ponieważ każdego interesuje coś innego. Dobrym sposobem jest zrobienie testu osobowości. Dzięki niemu możemy się dowiedzieć, jakie mamy cechy, zdolności, zainteresowania i predyspozycje zawodowe. Kolejnym dobrym sposobem jest spytanie o radę rodziców, ale to my ostatecznie podejmujemy decyzję. Nikt nie powinien narzucać nam swojego zdania, tylko wyrazić swoją opinię. Czasami lepiej jest porozmawiać z kimś starszym np. z wychowawcą, nauczycielem z doradztwa zawodowego lub z kimś z rodziny, ponieważ wtedy łatwiej jest spojrzeć na siebie z dystansu i dokonać wyboru.

Nie można podejmować decyzji pochopnie, w ostatniej chwili, ponieważ od tego zależy nasza przyszłość. Powinniśmy dużo wcześniej przemyśleć i zaplanować swoją przyszłość, ale może się zdarzyć, że w trakcie roku szkolnego, przed egzaminami nasze plany ulegną zmianie. Na szczęście możemy wybrać, czy wolimy iść do liceum, technikum czy do szkoły zawodowej. Tam jest dużo profili i kierunków, każdy znajdzie coś dla siebie. W naszej okolicy znajduje się sporo szkół ponadpodstawowych. Dzięki temu, że mamy tak duży wybór, możemy wybrać, które przedmioty chcemy rozszerzać. W liceum znajduje się między innymi: profil biologiczno-chemiczny, językowy, humanistyczno-prawny, matematyczno-fizyczny czy biologiczno-medyczny, w technikum: technik elektryk, technik ekonomista, technik hotelarstwa, technik

logistyk/spedytor, technik technologii żywności, technik teleinformatyk, technik usług kosmetycznych lub technik informatyk, natomiast w szkole zawodowej są zawody takie jak: fryzjer, mechanik, stolarz, fotograf, piekarz, elektryk, betoniarz, kucharz, optyk czy murarz. To są tylko przykłady kierunków, profili i zawodów. Jest ich tak naprawdę dużo więcej. Musimy wybrać jeden w zależności od tego, co chcemy w przyszłości osiągnąć lub jaki zawód chcemy wykonywać. Jeżeli już zdecydujemy się, do jakiej szkoły chcemy dalej iść i w trakcie roku szkolnego uznamy, że nie jest ona odpowiednia dla nas, wtedy możemy przepisać się do innej. Jednakże nasz wybór musi być bardzo poważnie przemyślany i ewentualnie przedyskutowany z rodzicami, gdyż będzie miał wpływ na całe nasze życie. Mamy nadzieję, że podejmiecie jak najbardziej przyszłościową i odpowiadającą Waszym możliwościom decyzję.

Podsumowując: musicie pamiętać o niezostawianiu wyboru szkoły na ostatnią chwilę, lecz podjęcie ostatecznej decyzji powinno być wcześniej kilkakrotnie przeanalizowane. Wasz wybór nie może być Wam obojętny, gdyż stanowi on kolejny ważny krok w dążeniu do celu i w konsekwencji do osiągnięcia sukcesu, na którym przecież tak bardzo Wam zależy.

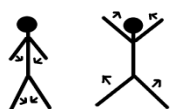
O. Mieszkowska, N. Kozłowska, VIII



Aktywność fizyczna jest ważna podczas każdej pory roku. Dzięki naszemu artykułowi, dowiesz się jak o nią zadbać nie tylko latem, wiosną czy jesienią, ale również zimą. Dlaczego dbałość o kondycję fizyczną jest ważna? Odpowiadamy na to pytanie.

Dzięki wysiłkowi zmniejszasz ciśnienie tętnicze i obniżasz ryzyko chorób sercowo -naczyniowych. Serce zmuszone do wysiłku pompuje więcej krwi i jest bardziej wydolne, co zmniejsza prawdopodobieństwo zawału serca i udaru mózgu. Twoje tkanki oraz mięśnie są lepiej ukrwione, co sprawia, że możesz podejmować większy wysiłek i masz lepszą kondycję. Kolejnym ważnym elementem ruchu jest komfort. Gdy uprawiasz różne dziedziny sportu, podnosisz swoją wydolność fizyczną, siłę, wytrzymałość ciała, a także jędrność i elastyczność swoich mięśni. Ćwicząc, wzmacniasz stawy, zwiększa się gęstość twoich kości. Podczas wysiłku fizycznego obniżasz poczucie zmęczenia i stresu. Hormony stresu usuwane są szybciej, co powoduje pozbycie się tego niepożądanego codziennego stanu. Wysiłek fizyczny rozładowuje negatywne emocje, powoduje przyjemne zmęczenie. Dzięki temu twój sen jest w pełni naturalny. Łatwiej zasypiasz, nie budzisz się w nocy i rano wstajesz wypoczęty. Masa twojego ciała także wiąże się z ruchem. Gdy uprawiasz sport, budujesz mięśnie, co sprzyja redukcji nadmiernej tkanki tłuszczowej. Dzięki systematycznym ćwiczeniom zmniejszasz ryzyko cukrzycy typu II, ponieważ obniżasz poziom cukru we krwi. Dzięki aktywności fizycznej masz lepsze samopoczucie, ponieważ wydzielasz endorfiny (hormony szczęścia). Kolejnym ważnym elementem jest poprawa odporności, wzmacniasz swój system immunologiczny, co zmniejsza ryzyko zachorowania.

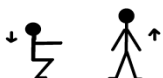
RÓŻNE ĆWICZENIA SPORTOWE DLA POCZĄTKUJĄCYCH



20s pajacyków



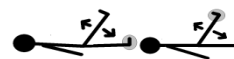
10s deski



10 przysiadów



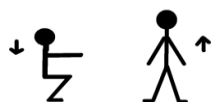
10s deski



10s flutter kicks



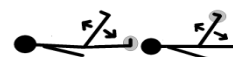
15 brzuszków



30 przysiadów



20 brzuszków



15 flutter kicks

Zjedzcie zdrowy posiłek to nie wysiłek! Precz z otyłością!

W dzisiejszych czasach nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość jest problemem globalnym występującym na świecie, niestety zarówno u dorosłych jak i u dzieci.

Postęp cywilizacyjny i techniczny sprzyja rozwojowi otyłości. Ograniczenie aktywności ruchowej związanej z coraz bardziej rozwiniętą technologią powoduje przyrost wagi. Niepokojące jest to, że dzieci i młodzież z otyłością z dużym prawdopodobieństwem pozostaną otyłe także po osiągnięciu dorosłości, co zwiększy ryzyko zachorowania na choroby prowadzące do obniżenia jakości i długości ich życia. Problem z otyłością u dzieci jest spowodowany masowym jedzeniem słodczy i niezdrowej żywności, na które pozwalają rodzice. Pamiętaj, cukier jest potrzebny, ale z umiarem. Więc nie czekaj, aż dopadnie cię choroba, zwalczaj otyłość już dziś. Ogranicz się do pięciu posiłków dziennie, które zjadaj regularnie o tych samych porach. Zaczynj uprawiać jakiś sport i dużo przebywaj na dworze, najlepiej jeżdżąc rowerem lub spacerując.

Kolejną przyczyną otyłości są problemy w życiu codziennym, które najczęściej zjadamy. Zarówno dorośli jak i młodzież w przypadku stresu, złości, smutku sięgają po słodczy, by ukoić nerwy.

Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorobom układu sercowo-naczyniowego, niektórym typom nowotworów. Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, zmian zwyrodnieniowych układu kostno-stawowego czy bezdechu sennego. Poza negatywnym wpływem na zdrowie fizyczne wpływa również na jakość życia na płaszczyźnie psychospołecznej. Dzieci z nadwagą często stają się ofiarami hejtu.

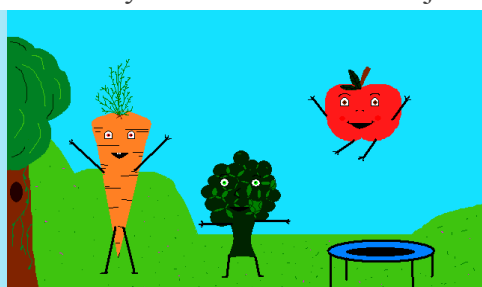
Od najmłodszych lat powinniśmy kształtować dobre nawyki żywieniowe, aby nie dopuścić do problemów z wagą, a w konsekwencji problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych jak i psychicznych.

Aby być zdrowym i cieszyć się pełnią życia, proponujemy przepis na zdrową przekąskę.

SKŁADNIKI: 1 dojrzały banan, 0,5 marchewki, 1 dojrzałe jabłko, łyżeczka cukru trzcinowego.

SPOSÓB PRZYZRĄDZENIA:

Do miski wrzuć pokrojonego banana. Następnie obierz jabłko i marchewkę, pokrój i dodaj do banana. Wrzuć łyżeczkę cukru. Wszystkie składniki zmiksuj. Pożywny i smaczny koktajl gotowy. **Smacznego!**



Rys. M. Lewandowska, VIII

J. Bojarska, M. Krupińska, VIII

KĄCIK ARTYSTY

TUTAJ MOŻECIE
ZAMIESZCZAĆ SWOJĄ
TWÓRCZOŚĆ

Pod koniec ubiegłego roku szkolnego uczniowie naszej szkoły brali udział w konkursie literackim „Marzyciele do piór” ogłoszonym przez wydawnictwo Nowa Era. Kilkanaście prac zostało przekazanych do wydawnictwa i choć nie udało się w konkursie zwyciężyć, to ich prace, naprawdę ciekawe, są godne uwagi. Z tego powodu już w zeszłym roku na łamach naszej gazety zostały zaprezentowane trzy opowiadania. W tym numerze publikujemy kolejne.

„Kiosk z marzeniami”

Pewnego dnia razem z moją koleżanką Karoliną wybrałyśmy się na spacer po parku. Podeszłyśmy pod stare drzewo i zobaczyłyśmy Klaudię, która jak zwykle siedziała wpatrzona w swój telefon. Powiedziała:

- Dziewczyny, dziewczyny, posłuchajcie, co znalazłam na stronie internetowej naszego miasta. Piszą, że w naszym parku jest nowy budynek, ale nie ujawnili jaki.

Poszłyśmy więc sprawdzić, o jakim budynku piszą. W oddali zobaczyłyśmy coś, co przypominało dom. Podeszłyśmy bliżej i okazało się, że to zwykły kiosk. Weszłyśmy więc do środka. Na szczęście nie było tłumów ludzi. Podeszłyśmy do lady i wtedy Karolina powiedziała:

- Czekajcie, zaraz zobaczę, czy mam pieniądze.

Niestety okazało się, że nie miała, tak samo jak każda z nas.

Postanowiłyśmy trochę się tu rozejrzeć. Nagle zobaczyłyśmy dziesięć złotych, które leżały w rogu sklepu, a ja jak to ja, podniosłam je szybko i bez pytania. Za te pieniądze kupiłyśmy sobie trzy cołe i trzy paczki chipsów, po jednej dla każdej z nas. Wydałyśmy dziewięć złotych i sześćdziesiąt groszy. Wyszłyśmy z kiosku i usiadłyśmy na najbliższej ławce. Gdy tak sobie siedziałyśmy, popijając cołe i opychając się chipsami, zauważyłyśmy znenawidzoną przez nas dziewczynę – Zdziszę, która cały czas przechwalała się, że dużo podróżuje i że jej rodzice są strasznie bogaci.

-Ja to bym strasznie chciała polecieć do Nowego Jorku, a wy?- powiedziała Klaudia.

- My też – westchnęłyśmy obie z Karoliną.

- A może poprosimy naszych rodziców, żeby w wakacje nas tam zabra... - nie dokończyłam, bo Zdzisia podeszła do nas i powiedziała:

- Gdzie się w tym roku wybieracie na wakacje, może do ogródka z kwiatami?- uśmiechnęła się ironicznie. -

Ja wyjeżdżam na Kubę. Byłyście tam kiedyś? A przepraszam, wy najdalej to do Warszawy pojechaliście.

Zdzisia odwróciła się i poszła przed siebie, a my złe jak osy (bzzzz.....) nie wiedziałyśmy, co powiedzieć.

- Może kupimy gumy do żucia?- zaproponowałam. Dziewczyny w innej sytuacji parsknęłyby śmiechem, ale wtedy tylko pokiwały głowami. Weszłyśmy więc do sklepu, ale okazało się, że zamiast w kiosku jesteśmy w samolocie z naszymi rodzicami. Polecieliśmy do Nowego Jorku. Spędziliśmy cały dzień, spacerując po ulicach miasta. Gdy mieliśmy już wracać, wsiadłyśmy z powrotem do samolotu i okazało się, że znów jesteśmy w tym kiosku.

Wyszłyśmy z niego i zobaczyłyśmy na nim napis „Punkt spełnienia marzeń”. Uśmiechnęłyśmy się tylko do siebie i wróciłyśmy do swoich domów. Po drodze rozmawiałyśmy, że musimy częściej do tego kiosku zaglądać.

Ala Michalak, VI b

Jeśli chcesz coś zapamiętać!!! Sprawdzony sposób na powtórki.

Jeśli chcecie coś zapamiętać, utrwalić, czy powtórzyć, a nie wiecie, jak się do tego zabrać, podajemy nasz sprawdzony sposób na gromadzenie wiadomości z jakiejś dziedziny w jednym miejscu. Żeby lepiej opanować treść lektury „Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi” (nowa pozycja w kanonie lektur), uczniowie klasy VI b na lekcjach języka polskiego tworzyli lapbooki, czyli książki na kolanie. Jest to ciekawy sposób na zgromadzenie wiadomości w jednym miejscu w kopertach, książeczkach, wyskakujących okienkach, w dywanikach i w wielu innych ciekawych formach przyklejanych do składanej kartki formatu A3. Dzięki takiej formie uczniowie gromadzili informacje na temat autora powieści, bohaterów, ich wyglądu i charakteru oraz najciekawszych przygód. Tworzyli plan wydarzeń, opowiadanie, wypisywali na papierowych lizakach urządzenia i roboty z opisem ich przydatności w życiu. Określali tematykę utworu. Szóstoklasiści wykazali się inwencją twórczą, świetnie się bawiąc i jednocześnie ucząc. Zgromadzone w formie lapbooka wiadomości wykorzystali w pracy klasowej dotyczącej omawianej powieści. Przyjrzyjcie się, jakie prace wykonali.



Red.

Brawo recytatorzy

W listopadzie uczniowie naszej szkoły brali udział w Międzyszkolnym Konkursie Recytatorskim organizowanym przez Społeczną Szkołę Podstawową w Kałęczynie. Jury zauważyło talent recytatorski naszych koleżanek i kolegów, przyznając im nagrody i wyróżnienia. Zgodnie z zapowiedzią napisaną w sprawozdaniu z tego wydarzenia umieszczonym na stronie internetowej szkoły, wiersze, dzięki którym gąsocinianie zajęli I miejsca w swoich kategoriach, dziś prezentujemy w naszej gazecie.

Jesienią

Jesienią, jesienią
sady się rumienia;
czerwone jabłuszka
pomiędzy zielenią.
Czerwone jabłuszka,
złociste gruszcзки,
świecą się jak gwiazdy
pomiędzy listeczki.
- Pójdę ja się, pójdę
pokłonić jabłoni,
może mi jabłuszko
w czapeczkę uroni!
- Pójdę ja do gruszy,
nastawię fartuszka,
może w niego spadnie
jaka śliczna gruszką!

Jesienią, jesienią
sady się rumienia;
czerwone jabłuszka
pomiędzy zielenią.

Konopnicka Maria



Jesień u fryzjera

Przyszła jesień
do fryzjera:
- Proszę mną się zająć teraz!
Lato miało włosy złote,
ja na rude mam ochotę.
No, bo niech pan
spojrzy sam,
rudo tu i rudo tam...
Mówi fryzjer:
- Rzeczywiście!
Dookoła rude liście,
ruda trawa, rude krzaki,
chyba modny kolor taki.
Szczołka,
grzebień,
farby fura,
już gotowa jest fryzura.
Woła jesień: - W samą porę!
Płacę panu muchomorem!

Dorota Gellner

Jesień

Ot, i jesień gospodarna,
Już się zbliża uroczyście;
Poskładała złote ziarna,
Pozłociła drzewom liście.

Jeszcze chwilką, a za chwilę,
Wnet silniejszy wichur wionie,
Spędzi śniegu tyle, tyle...
Że aż ziemia w nim utonie.

Ale jesień, to szafarka,
To gospoia jakich mało;
Policzyła wszystkie ziarnka,
I na zimę patrzy śmiało.

Pełne u niej skrzynie, brogi...
Więc nikogo to nie dziwi,
Że się nieraz i ubogi
Z dobrodziejki rąk pożywi.

Kto pracował całe lato,
Ten z zimowej szydzi grudy:
Oh! bo jesień mu bogato,
Umie spłacić wszystkie trudy.

Niby wróżka sprawiedliwa,
Złoty przed nim spichrz odmyka,
I stokrotnym plonem żniwa,
Wynagradza trud rolnika.

Tylko próżniak i ladaco;
Niech nie żąda jej litości;
Bo kto z młodu gardzi pracą,
Ten na starość słusznie pości.

Temu ona powie śmiało,
Wyszadzając go w dodatku:
„Prześpiewałeś wiosnę całą,
Teraz w zimie tańcz bratku!”

Władysław Bełza



Redakcja

Poradnik

Bożonarodzeniowe dekoracje

Już za chwilę Święta Bożego Narodzenia. To ostatnia szansa, aby uświetnić swoje drzewko świąteczne własnoręcznie wykonaną ozdobą. Wykonane przez nas bombka, łańcuch czy aniołek to wspaniały sposób na wyróżnienie naszej jodełki. Gotowe bombki kupowane w „sieciovkach” można znaleźć na choince niemal w każdym domu. Zrobienie ich własnoręcznie, to nie tylko oryginalna ozdoba, ale także możliwość spędzenia czasu dzieci z rodzicami i świetna zabawa w tym przedświątecznym zabieganiu. Dzieci lubią uczestniczyć w świątecznych przygotowaniach. Czują wtedy niepowtarzalny nastrój Świąt. Wspólne robienie bombek sprawi, że pocujemy ogromną satysfakcję i radość. Zatem, zapraszamy do zabawy!

Jak własnoręcznie wykonać bombkę z papieru?

Instrukcja:

Ta bombka z papieru jest niezwykle prosta do zrobienia. Wykonana jest z pasków papieru połączonych z sobą nitkami. Do takiej bombki możesz dołączyć jeszcze kilka wiszących kamyczków, aby ładnie chwyciły światło.

Materiały, których potrzebujesz

- * papier dekoracyjny,
- * nożyczki,
- * linijka,
- * igła z nitką,
- * elementy do ozdobienia bombki.

Sposób wykonania krok po kroku:

1. Z papieru dekoracyjnego wytnij paski. Powinny być one takiej samej długości i szerokości. Paski powinny mieć co najmniej 20 cm długości i 1 cm szerokości. Do zrobienia jednej bombki będziesz potrzebować około 4-5 pasków.
2. Wyznacz środek każdego z pasków, a następnie połącz je wszystkie w środku nitką (możesz normalnie nawlec nitkę na igłę, przebić wszystkie paski w środku i przeciągnąć nitkę. Zrób guza z dwóch stron, aby zabezpieczyć nitkę. Ze strony zewnętrznej może być dłuższa - wówczas możesz na nią nawlec kolorowe kamyczki).
3. Rozłóż paski dookoła jak wachlarz i odwróć na drugą stronę.
4. Zrób małe dziurki na końcach pasków i złóż je nitem lub nitką (nitkę możesz od razu później wykorzystać do zrobienia zawieszki).
5. Teraz gdy bombka jest skończona, możesz zająć się dodatkowymi dekoracjami. Naklejaj śmiało gwiazdki, cekiny, kolorowe kuleczki z papieru lub inne ozdoby własnego pomysłu.



Z ostatniej strony

1. Rozwiąż świąteczne rebusy.



E = Ę , C = T



MBKA = ŻEGO



TY • L



• Y = ZE PATEL



HASŁO:.....



• BET •



K •

A



HASŁO:.....

2. Odszukaj w wykreślankach nr 1 13 wyrazów, w nr 2 -10, a w nr 3 -15 wyrazów kojarzących się ze świętami Bożego Narodzenia.

I	I	F	Q	S	R	N	I	N	C	O	M	O	B	M	J	R	M	M	U	X	S	D	G
P	Y	U	S	J	I	A	G	P	H	I	M	N	M	H	L	L	W	I	D	U	C	N	X
G	E	H	P	P	E	U	D	W	O	L	M	X	C	R	L	I	U	K	X	N	T	B	N
O	E	O	C	O	H	Y	I	P	I	X	P	O	F	N	P	Q	K	O	N	L	Q	O	C
X	V	R	I	I	H	K	T	E	N	C	U	P	Z	P	A	O	W	Ł	J	Q	P	M	Y
S	R	I	W	U	M	Y	E	W	K	A	Z	Ł	O	R	S	M	I	A	Y	J	F	B	S
P	X	R	V	F	N	G	W	I	A	Z	D	A	B	E	T	L	E	J	E	M	S	K	A
O	Y	Z	M	J	J	C	X	G	P	S	D	T	L	Z	E	W	T	F	C	U	I	I	R
I	F	N	R	S	J	Ś	N	I	E	G	F	E	W	E	R	B	A	W	K	G	A	B	U
S	M	E	M	T	Y	K	O	Ł	E	D	Y	K	O	N	K	P	E	L	A	K	N	I	N
H	A	A	K	U	J	E	M	I	O	Ł	A	D	T	T	A	K	Q	L	D	R	K	Q	C
W	I	E	C	Z	E	R	Z	A	F	C	T	L	W	Y	O	W	E	W	S	F	O	O	N

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



Nikola Ch. i Kinga G.
Rys. Maja L.

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

„Cicha noc, święta noc,
Pokój nieś się ludziom wszem”

W tę jedną wyjątkową noc,
gdy Jezus się narodził,
składamy Wam najlepsze życzenia.
Niech tę Święta napęlnią Was pokojem i radością,
a Waszą rodzinę miłością i pogodą ducha.
Źeby w domach panowała świąteczna
atmosfera, a Święty Mikołaj wypełnił
dziecięcę marzenia najlepszymi prezentami.
Niech ten Nowy Rok przyniesie Wam
wiele korzyści i sukcesów.

REDAKCJA