

Coraz bliżej święta...



Wesołych Świąt!

Święta Bożego Narodzenia to niezwykle czas, przepelniony radością i ciepłą atmosferą. Wszystkim nauczycielom i uczniom naszej szkoły pragniemy życzyć zatem, aby były one wyjątkowe, a chwile spędzone z rodziną magiczne i niezapomniane.

W tym numerze jeszcze:

- Niezwykłe wciągający wywiad Oliwii Bukały,
- Wyniki konkursu "Klasowy dekalog zdrowia",
- Artykuł "Smogowe szaleństwo",
- Andrzejkowe i mikołajkowe szaleństwa.

"ZIMA"

Józef Czechowicz

Pada śnieg, prószy śnieg,
wszędzie go nawiąło.

Dachy są już białe,
na ulicach biało.

Strojne w biel, w srebrny puch
latarnie się wdzięczą.

Dziń-dziń-dziń-dziń-dziń-dziń,
dzwonki sanek brzęczą.

Pada śnieg, prószy śnieg,
bielutki jak mleko.

W sklepach gwar, w sklepach ruch:
- Gwiazdka niedaleko!

"Spacer po krawędzi"

Autor: Oliwia Bukala, kl. 4c

Oliwia Bukala: Dzień dobry. Nazywam się Oliwia Bukala, jestem córką Pana kolegi Piotra. Dziękuję, że zgodził się Pan ze mną porozmawiać. Proszę na początek powiedzieć kilka słów o sobie.

Arkadiusz Ceremuga: Dzień dobry. Nazywam się Arkadiusz Ceremuga. Mam 33 lata, żonę i malutką córeczkę.

Ja: Od ilu lat chodzi Pan po górach?

AC: Z górami zawsze byłem związany. Mieszkam w Rabce-Zdroju. Miejscowość położona jest pośród Gorców. Tatry widać w dobrą pogodę jak na dłoni, tak jak i Babią Górę. Potęga i majestat gór zawsze w ludziach wzbudzał respekt, a mnie fascynował. Sportowo uprawiam taternictwo już 3 lata.

Ja: Czy uległ Pan kiedyś jakiemuś wypadkowi podczas wspinaczki?

AC: Na całe szczęście nie, tylko drobne urazy.

Ja: Co podoba się Panu najbardziej we wspinaczkach i wędrowniach?

AC: Każdy w górach odnajduje co innego. Ktoś kiedyś powiedział, że „góry to najpiękniejsza praca nad sobą” i wydaje mi się, że to właśnie do mnie pasuje.

Ja: Czy wspina się Pan sam czy z kolegą?

AC: Wszystko zależy od osobowości. Sam osobiście tego roku zdobyłem najtrudniejszy szczyt w Tatrach "Żabi Koń" oraz pokonałem najtrudniejszą grań w Tatrach- Grań Wieleń. Z ustaleń kolegów wynika, że jestem 6. osobą, której to się udało bez zabezpieczeń w najtrudniejszym wariantcie. Oczywiście jest to ekstremalny rodzaj wspinaczki i niewielu ją podejmuje. Przeważnie jednak wspina się z kolegami w zespole dwójkowym. Jest to wariant z asekuracją.



A.C.



A.C.

Ja: A na jaki najwyższy szczyt się Pan wspiął i ile czasu Panu to zajęło?

AC: Wspinam się obecnie tylko w Tatrach. W Tatrach najwyższym szczytem jest Gerlach 2655m n.p.m. i można na niego wejść tylko z przewodnikiem lub taternicko. W tym roku udało mi się najtrudniejszą grania. Wejść na Gerlach drogą Martina poniżej 2 godzin to jest znakomity wynik.

Ja: Czy długo się Pan przygotowuje do wspinaczki?

AC: Cały czas trenuję, utrzymuję kondycję i dość często bywam w Tatrach. Góry znam i trudności, jakie w nich mogę spotkać. Przez to wystarczy odpowiednio się wyposażyć w zależności od profilu wspinaczki.

Ja: Czy poleciłby Pan to hobby innym?

AC: Obcowanie z górami ZAWSZE polecam. Co do bardziej zaawansowanej turystyki, to trzeba być pasjonatem.

Ja: Prowadzi Pan bardzo ciekawe życie. Razem z tatą obejrzelśmy zdjęcia i filmy z Pana wspinaczek. Bardzo mi się podobały. Dziękuję, że zgodził się Pan udzielić mi wywiadu.

AC: Dziękuję, mnie również było miło.



A.C.

"Bezpieczeństwo przede wszystkim"

Takie właśnie hasło przyświecało spotkaniu z Panami policjantami, w którym uczestniczyła klasa 4a wraz z wychowawczynią. Panowie przypomnieli najważniejsze zasady bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią. Zwrócili uwagę na skutki stosowanej przemocy fizycznej oraz psychicznej.

Uczniowie przypomnieli sobie również zasady bezpiecznego zachowania w Internecie. Za ciekawe spotkanie serdecznie dziękujemy.



M.G.

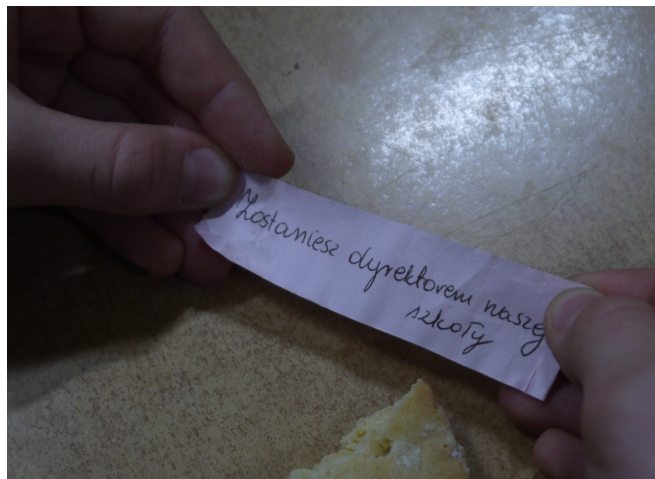
Andrzejkowe i mikołajkowe szaleństwa

Kto zostanie dyrektorem szkoły?

Ciastka z wróżbą, których mogli posmakować uczniowie klasy 4a pozwoliły udzielić na to pytanie odpowiedzi. Otóż... w przyszłości naszą szkołą będzie kierować Martyna Pado. Świetnej zabawy dostarczyło również: wróżenie z pływających rurek czy losowanie rekwizytów, zapowiadających przyszły zawód. A później to już tylko tańce... Było super!!!



H.J.



Mnóstwo radości, śmiechu i zabawy.... Tak właśnie było podczas mikołajkowego wyjścia klasy 4a do Parku Trampolin "Happy Jump". Uczniowie rywalizowali w konkurencji "Kto skoczy wyżej", rozegrali "trampolinowy" mecz, a także uczestniczyli w bitwie piankowymi klockami.

Był to czas wspaniałej zabawy i przyjemnej integracji klasowej.



M.G.



RAZEM PO ZDROWIE

Ważne daty:

3.12 – Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych

10.12 – Dzień Ochrony Praw Dziecka

17.12 – Dzień bez Przekleństw

Aktualności:

Konkurs „Klasowy dekalog zdrowia” został rozstrzygnięty. Oto laureaci:

W kategorii klas 1-3:

I miejsce – klasa 2b

II miejsce – klasy 3a i 3c

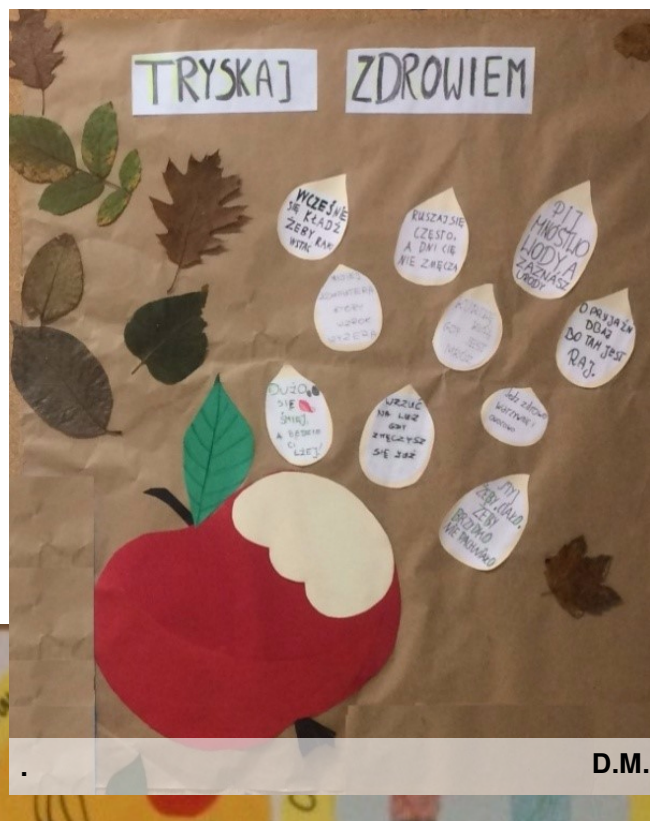
III miejsce – klasa 2a

W kategorii klas 4 – G:

I miejsce – klasa 5a

II miejsce – klasa 5b

III miejsce – klasy 3G i 7b



Gorący temat:

SMOGOWE SZALEŃSTWO

Co wiesz o powietrzu, którym oddychasz?

(ten artykuł koniecznie daj do przeczytania Rodzicom, Dziadkom)

Smog- zjawisko atmosferyczne powstałe w wyniku wymieszania się powietrza z dymem i spalinami. Jest toksyczne i nienaturalne. Smog zagraża naszemu zdrowiu, ale szczególnie niebezpieczny jest dla dzieci.

Tragiczny w skutkach okazał się smog londyński z grudnia roku 1952, gdy zmarło 12 tysięcy osób. Wbrew pozorom w centrum Warszawy powietrze jest czystsze niż na obrzeżach, gdzie piece w domach jednorodzinnych często opalane są czym się da.

W Polsce jakość powietrza kształtują przede wszystkim stare piece i stare samochody.

Trzeba sprawdzać wyniki monitoringu stężeń pyłów, używać w samochodzie sprawnego filtra HEPA, a chodząc pieszo odpowiedniej maski, używać w domu oczyszczacza powietrza.

Naukowcy z USA i z Kolegium Medycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego prowadzili w Nowym Jorku i Krakowie badania narażonych na smog ciężarnych kobiet. - "U ich dzieci zaobserwowano zmniejszoną wagę urodzeniową, mniejszy obwód głowy, niższą inteligencję w wieku 5 lat, problemy z zachowaniem w wieku 6-7 lat, objawy ADHD, lęku i depresji w wieku 9 lat, widoczne w MRI zmiany w mózgu oraz większe ryzyko astmy".

Czytaj więcej na <http://fakty.interia.pl/polska/news-ekspert-smog-to-nizsza-inteligencja-dzieci>

Dzieci są szczególnie zagrożone smogiem ze względu na krótsze i węższe drogi oddechowe, niedojrzały układ detoksykacji, częste oddychanie przez usta, znaczną aktywność fizyczną i spędzanie czasu na zewnątrz. Metale ciężkie mogą być przyczyną uszkodzeń narządów, sprzyjać alergiom czy nowotworom.



PAP

Piotr Kamionka

Zagrożeniem są zarówno cząsteczki zanieczyszczeń unoszące się w powietrzu, jak i obecne na rękach. Dzieci są nimi szczególnie zagrożone, bo często wkładają brudne ręce do ust, łatwiej wchłaniają metale z przewodu pokarmowego i dróg oddechowych.

Wśród działań zapobiegawczych - oprócz monitorowania zawartości metali ciężkich w miejscach zabaw i zabezpieczenia powierzchni rekreacyjnych - dr Monika Rusin zaleca utrwalanie u dzieci prawidłowych zachowań. Chodzi na przykład o mycie rąk przed posiłkiem, zmianę odzieży po zabawie na zewnątrz oraz mycie zabawek używanych na placu zabaw.



D.M.