

## W świątecznych nastrojach...



### W tym numerze:

- Czy uczniowie naszej szkoły grają w planszówki?
- Zapowiedź Wielkiego Testu o Zdrowiu.
- Dzieci dzieciom, czyli jak świętowaliśmy Dzień Integracji.
- Wróżby, zabawa i taniec - Andrzejką 2018.
- Mikołaj w naszej szkole.
- Konkurs.

### Gwiazdka

#### *Bronisława Ostrowska*

Anioły mogą zejść do ludzi,  
Przebiec całutki świat:  
Śnieg taki czysty, że nie ubrudzi  
Białych anielskich szat.

Białe opłatki, białe stoły,  
Świeżych choinek las...  
Doprawdy mogą dziś anioły  
Zagościć pośród nas.

Tylko ta gwiazdka niech zaświeci  
Nad ciszą białych dróg  
I zawiadomi wszystkie dzieci,  
Że się narodził Bóg.



M.J.

### Inni, a jednak tacy sami

W piątek 30 listopada świętowaliśmy Dzień Integracji związany z Międzynarodowym Dniem Osób Niepełnosprawnych. Wówczas:

- wręczyliśmy nagrody laureatom Wojewódzkiego Konkursu Plastyczno – Literackiego Inni? Czy tacy sami...,
- podsumowaliśmy warsztaty integracyjne, które prowadziły dzieciom dzieci ze szkolnej grupy wolontariatu Przyjaciele Integracji,
- zintegrowaliśmy się we wspólnym pokonywaniu torów przeszkód na sali gimnastycznej, a przede wszystkim:
- podziękowaliśmy chorym koleżankom i kolegom za wytrwałość w walce ze słabościami, ratowanie nas od egoizmu i uczenie miłości bezinteresownej.



A.Z



M.G

### Andrzejski 2018

28 listopada odbyła się w naszej szkole dyskoteka szkolna.

Mieliśmy w naszych klasach różne przekąski i napoje. Nie mogło odbyć się również bez wróżb. Takie przygotowali dla nas uczniowie z Samorządu Uczniowskiego, ale poszczególne klasy organizowały sobie również oddzielne gry i zabawy w salach.

Na drugim piętrze było zgaszone światło, a muzyka rozchodziła się po wszystkich piętrach. Tańczyli prawie wszyscy. Muzyką zajmowali się chłopcy ze starszych klas i oczywiście Pani musiała ich pilnować.

Uważam, że każdy z nas miłe spędził czas. Teraz czekamy na następną imprezę.

**Autor: Marek Stawarz, kl. 5c**

## Nauka przez doświadczenie, czyli nasz udział w Exploratorium

Na początku grudnia klasy 5a i 5c uczestniczyły w bezpłatnych warsztatach Exploratorium, zorganizowanych na Uniwersytecie Rzeszowskim.

Podczas zajęć uczniowie mieli możliwość w sposób doświadczalny poznać m.in. mechanizm akomodacji w oku, powstawanie wrażeń dźwiękowych w uchu, budowę anatomiczną człowieka, zasadę wykonywania zabiegów laparoskopowych.

Uwagę uczniów zwróciły również ciekawostki z zakresu matematyki, architektury i fizyki. Oprócz zajęć znalazł się także czas na zwiedzanie nowoczesnego budynku Uniwersytetu.

Dzięki takim zajęciom łatwiej zrozumieć mechanizmy rządzące otaczającym nas Światem, przyswajając wiedzę i rozwijając swoje zainteresowania.  
(B.F.)



M.G.



M.G.

## Festiwal gier bez prądu

W sobotę 1. grudnia oraz w niedzielę w budynku Uniwersytetu Rzeszowskiego odbył się festiwal gier bez prądu, czyli **Games Days Rzeszów 8**.

Dla chętnych było do dyspozycji ponad pół tysiąca planszówek do wypożyczenia i zagrania na miejscu. Gdy gra bardzo się spodobała graczom, było można kupić ją na specjalnym stanowisku. W trakcie tej imprezy oprócz gier, zostały zorganizowane pokazy oraz warsztaty, na których można było nauczyć się takich systemów jak Star Wars X-Wing czy Warhammer 40000.

Każdy uczestnik tego wydarzenia mógł wziąć udział w konkursach z nagrodami. Game Days odwiedziło Radio Centrum, dziennikarze robili wywiady z uczestnikami, organizatorami i osobami zaangażowanymi w wydarzenie. Niektóre wydawnictwa gier planszowych prezentowały swoje nowe produkty, a organizatorzy chętnie podchodzili i wyjaśniali zasady gry.

Oprócz tradycyjnych gier planszowych były do dyspozycji gry karciane, bitewne, a nawet plenerowe, w tym taka, gdzie w swojej kolejce zawodnicy rzucają

Celem jest uzbieranie dokładnie 50 punktów. Ta gra nazywa się Mólky. Jeśli kogoś zaciekawiła, to od razu wspomnę, że ma fajne zasady i warto w nią zagrać.

Uważam, że takie wydarzenia jak Games Days są wspaniałe, ponieważ to kolejny ciekawy pomysł na spędzenie czasu z rodziną lub przyjaciółmi, zamiast grać na komputerze czy konsoli.

**Autor: Natalia Gaweł, kl. 6b**



M.G.

## RAZEM PO ZDROWIE

### Ważne daty:

03.12 – Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych

17.12 - Dzień bez Przekleństw

i wieweeeele innych grudniowych świąt, Świąt i ŚWIĄT!



### Wyjątkowy czas na – planszówki

Mowa oczywiście o długich jesienno – zimowych wieczorach, które nadeszły i o grach planszowych. Te gry to świetny sposób na relaks, zabawę, a także na rozwój wielu umiejętności. To gry dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Analiza ankiety przeprowadzonej wśród uczniów klas starszych naszej szkoły pokazuje, że lubicie planszówki. Na 167 osób, którym zadaliśmy pytanie, czy grają w gry planszowe, aż 125 odpowiedziało twierdząco.

Gracie dość często i wymieniacie bardzo różne gry! 22 osoby zaznaczyły, że grają nawet kilka razy w tygodniu. Pozostali sięgają po planszówki rzadziej (raz w tygodniu – 39 osób, raz w miesiącu – 40, a jeszcze rzadziej – 24 osoby).

Najczęściej wybieranymi przez Was grami były:

- Monopoly - 63 osoby
- 5 sekund – 20 osób
- UNO – 11 osób
- Chińczyk - 19 osób
- Eurobiznes – 12 osób

### Czy wiecie jak wiele zalet mają gry planszowe?

- Odpowiednio dobrane uczą poznawania oraz rozumienia świata.
- Bywają pasjonujące i inspirujące.
- Rozwijają spostrzegawczość i logiczne myślenie. Uczą zasad społecznych i strategii interpersonalnych (w przeciwieństwie do izolujących gier komputerowych).
- Uczą kontrolowania emocji, ogólnie przyjętych norm zachowania, zasad fair play. Podczas wspólnej zabawy można spędzić czas z najbliższymi - planszówki zacieśniają więzi i łączą pokolenia.
- Poza tym można je zabrać dosłownie wszędzie!

Poniżej prezentujemy **ranking najlepszych gier planszowych** utworzony na portalu [mojedziecikreatywnie.pl](http://mojedziecikreatywnie.pl). Z pewnością znajdziecie coś nowego, ciekawego dla siebie!

- Klocki **GEO** – gra przestrzenna.
- Gra na **spozrzegawczość** Dobble.
- Gra rodzinna **Pytaki**.
- Gra **karciana** UNO.
- Gra plenerowa Molky.
- Gra Odkrycia– Poznać i zrozumieć siebie.
- Super Farmer – rodzinna **rozgrywka**.
- **Scrabble** – **kultowa** gra towarzyska

I jeszcze dwie gry, przy których z pewnością zaiskrzą szare komórki: **Activity**, **Tik tak bum**.



## Z notesika kulturalniaka (Gdy zbliżają się Święta – warto o tym pamiętać)

- Kiedy z kimś rozmawiasz, mów tonem spokojnym i opanowanym!
- Gdy witasz się z osobą starszą od Ciebie, zaczekaj, aż ona jako pierwsza wyciągnie do Ciebie rękę!
- Ciesz się z każdego drobnego dowodu serdeczności. Nawet najtańszy prezent został ofiarowany z serca!
- Nie zmuszaj osoby obdarowanej do natychmiastowego otwarcia prezentu. Tak nie wypada!
- Uśmiechaj się na co dzień i od święta! (Autor: D.M.)

## Uwaga!

**Jeśli lubisz rywalizować, masz odwagę i chcesz się sprawdzić,  
to mamy coś dla Ciebie:  
Wielki Test o Zdrowiu!**

Już dziś zapowiadamy wyjątkowy "Test o Zdrowiu". Odbędzie się on w kwietniu w ramach szkolnych Dni Zdrowia. By zwiększyć Twoje szanse w tej zabawie, w każdym numerze PiSAK-a zamieszczamy treści, o które możemy zapytać podczas Testu.

Dziś jeszcze co nieco o odżywianiu.

### SKŁADNIKI POKARMOWE - białka, tłuszcze, cukry

Białka są głównymi składnikami budulcowymi organizmów. Zbudowane są z aminokwasów. Wyróżniamy białka pochodzenia roślinnego: nasiona grochu, nasiona fasoli białka pochodzenia zwierzęcego: jaja, mleko, sery, mięso.



**Tłuszcz** to główny materiał zapasowy i ochrona większości organizmów.

Zbudowane są z **glicerolu** i **kwasów tłuszczowych**.

Najwięcej tłuszczu jest w słoneczniku, rzepaku, orzechach, maśle, tłustym mięsie i rybach.



**Cukry**, inaczej **węglowodany**, to główne źródło energii dla organizmów.

Cukry dzielimy na cukry proste, jak **glukoza** i cukry złożone jak **skrobia** i **celuloza**.

Najwięcej cukrów mamy w pokarmach: miód, ziemniaki, chleb, makaron, ryż, owoce i warzywa.



### Stopka redakcyjna:

**Redaktor naczelny:** Monika Gancarczyk -Dul

**Dziennikarze uczniowie:** Marek Stawarz, Natalia Gawęł.

**Dziennikarze nauczyciele:** Dorota Murawska, Aleksandra Buda, Beata Florczak, Joanna Słota.

## KONKURS

Jeśli chcesz wygrać nagrodę, przeczytaj dokładnie naszą gazetkę i odpowiedz prawidłowo na 2 pytania.

Wytnij kupon, który znajduje się obok i wrzuć do skrzynki znajdującej się w bibliotece szkolnej.

Zwycięzca zostanie wylosowany 21 grudnia.

1. Jak nazywał się festiwal w którym uczestniczyła nasza reporteka Natalia Gawęł?

2. Z czego zbudowane są tłuszcze?

## KUPON

Imię i nazwisko: .....

Klasa:.....

Odpowiedzi:

1. ....

2. ....