

Coraz bliżej...

FERIE!!!



W tym numerze:

1. Wyniki sondy przedświątecznej.
2. Nasze plany na ferie.
3. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, czyli za co cenimy Jurka Owsiaaka.
4. Wyniki konkursu

Anna Kowalska, kl. 6b "Wiele tracimy"

-Co to jest środowisko?
- Środowisko to te wszystkie kwiaty, które pielęgnujesz w ogrodzie, to parki, po których przechadzasz się w słonecznej pogodzie. To Wisłok, przy którym oddajesz się poezji i chowasz ją w sercu, to wszystko, co po prostu Cię uszczęśliwia.
-Czy innych też uszczęśliwia?
-Ludzie nie widzą, jak wiele jej zawdzięczają, pod własne nogi śmieci wyrzucają, niszczą rośliny, smog wytwarzają.

Nie pamiętają już szczęścia z kwiatów zrywanych,
czy parków słonecznych zielenią wymalowanych,
nad rzeką unoszących się słów poezji...
-Czy kiedyś sobie przypomną?
-To od nich zależy,
czy wiedzą, że jak stracą, to już nie odzyskają.
Kwiaty zwiędną,
a oni zapłaczą.

Wiersz napisany przez Anię będzie brał udział w konkursie "Eko wiersz" organizowanym przez Urząd Miasta Rzeszowa. W konkursie tym biorą udział również inni uczniowie. Trzymajcie zatem kciuki!

Jak to było jeszcze przed świętami?

W grudniu przeprowadziliśmy w naszej szkole sondę świąteczną. Osiemnaścioro uczniów z klas 8a,7a,7b,6b,5a,5c,4c,2a,1a, odpowiedziało na pięć pytań o tematyce Świąt Bożego Narodzenia. A oto pytania, które zadawaliśmy:

- 1.Czy nadal wysyłasz kartki świąteczne?
- 2.Pieczesz ciasta w domu czy kupujesz je?
- 3.Czy u Ciebie jest taki zwyczaj, że prezenty daje się pod choinkę?
- 4.Jakie jest twoje ulubione ciasto, które jesz w święta?
- 5.Co najczęściej dostajesz pod choinkę?

Po analizie wyników okazało się, że większość pytaných osób już nie wysyła tradycyjnych kartek świątecznych (11 uczniów). Zdecydowana większość jednak nadal pielęgnuje tradycję rodzinnego wypieku ciast na święta (15 osób) oraz obdarowywania się prezentami, które zostawiamy pod choinką (13 uczniów). Okazuje się, że najczęściej dostajemy słodczyce (9 osób), ubrania (7 osób) oraz pieniądze (2 osoby).

A jakie ciasta lubimy najbardziej? Okazuje się, że naszym szkolnym łasuchom najbardziej smakuje makowiec (9 osób), babka (4 osoby) oraz piernik i szarlotka.

Sondę przeprowadzili i opracowali:

Angelika Trzeźniowska i Paweł Sadło, kl. V c.

Hej kolęda, kolęda!

Jasełka szkolne odbyły się w piątek tuż przed świętami. Występowali w nich uczniowie i nauczyciele. Opowiadały o narodzinach Jezusa. Mogliśmy wysłuchać wielu pięknych kolęd. Podobało mi się to jak ksiądz Mateusz wyganiał diabła albo śmierć. Zdziwiło mnie to że, ksiądz Mateusz umie grać na akordeonie. Jasełka mi się podobały, były bardzo fajne :).

Tristan Pudło, kl. IV b



Jak spędzimy ferie?

Pierwszy semestr nauki już prawie za nami. Wszyscy już odliczamy dni do ferii. Chciecie się dowiedzieć, jakie plany na ferie mają uczniowie naszej szkoły? A może jesteście ciekawi, jak wyglądałyby ich ferie marzeń? Zapraszamy do lektury.

W tegoroczne ferie pojadę na Ukrainę. Zobaczę Lwów oraz inne miasteczko turystyczne. Będę tam fajnie spędzać czas, np. czytać książki, grać w gry planszowe. Zorganizuję tam również moje urodziny i spędzę je z rodziną.

Moje wymarzone ferie spędziłabym w domu z rodziną. Pojechałabym do babci i dziadka odwiedzić ich i spędzić w ciekawy sposób wolny czas. Z babcią upiekłybyśmy tort na urodziny, a z dziadkiem gralibyśmy w gry planszowe.

Eliza Sekuła kl. IV c

Ferie w tym roku zamierzam spędzić w Zakopanem. Są tam duże góry. Jeździłbym na nartach. Chciałbym, aby pogoda była wspaniała, żeby padał śnieg, ale było słońce, które nie razi w oczy. Żeby śnieg nie topniał i wyciąg nie zatrzymał się na długo. Oby wyjazd się udał!

Kamil Brzyski, kl. IV b

Pierwszy tydzień ferii zimowych spędzę w domu. Głównie będę grał lub bawił się na śniegu. Będę też pomagał rodzicom w różnych sprawach, np. gotowanie obiadu lub zakupy. Dokończę mapę logiczną dla mojego brata Mateusza i jego kolegi z klasy. W drugim tygodniu polecę z rodziną do ciepłego kraju - Hiszpanii. Będę miał tam prywatny basen, w którym całymi dniami będę pływał. Skorzystam z prywatnej plaży i będę wylegiwał się w dużym, hotelowym pokoju. Dla mnie są to wymarzone ferie.

Tomasz Karpiak, kl. IV c

Ferie zimowe w tym roku chciałbym spędzić z moją rodziną w Zakopanem. W pierwszy dzień wybralibyśmy się do Snowlandii, czyli największego śnieżnego labiryntu. Później chciałbym zobaczyć skocznie, na których odbywają się zawody i być może kibicować naszym reprezentantom w konkursach. Na pewno odwiedzimy Krupówki, kupię piękne pamiątki dla dziadków. Już nie mogę doczekać się ferii, mam tylko nadzieję że będzie piękna słoneczna pogoda i dużo śnieżnego puchu.

Alan Kopeć, kl. IV b

Wielkie Serce, Wielka Orkiestra

Chyba wszyscy doskonale znają Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Czy wiedzieliście, że działa już od 1993 roku?

Tak, organizacja ta została założona dokładnie 2 marca 1993 roku. Jej głównym celem jest zbieranie jak największej kwoty na leczenie dzieci. Między innymi na zakup specjalistycznych sprzętów medycznych, które wielu dzieciom mogą pomóc przezwyciężyć choroby. Akcja WOŚP zbiera pieniądze w najróżniejszy sposób. Co roku organizowany jest bieg charytatywny, wolontariusze zbierają pieniądze do puszek, a kwoty wpłacać można również przelewem. W tamtym roku dnia 14 stycznia odbył się 26. finał WOŚP, zbierano łącznie aż ponad 126 mln, które następnie przeznaczono na leczenie noworodków.

W tym roku również tego samego dnia odbył się finał. Pieniądze, które udało się zebrać, orkiestra przekaże na zakup nowoczesnego sprzętu dla szpitali dziecięcych. Uważam, że orkiestrze z roku na rok udaje się zdobyć coraz więcej pieniędzy. Przykładowo w 1993 roku udało jej się zdobyć powyżej 2 milionów, a w ostatnim, jak wiadomo aż 126. Kwoty zdobytej w tym roku jeszcze nie znamy, ale z pewnością wkrótce będziemy wiedzieć. Mamy nadzieję, że z roku na rok kwota będzie rosła, a dzieci, które leżą w szpitalach będą miały szansę spełnić swoje marzenia.

Autorka: Anna Kowalska, kl. 6b

Polak, którego cenię

Ostatnio Pani, ucząca mnie języka polskiego, poprosiła, abyśmy zastanowili się, który Polak naszym zdaniem zasługuje na miano "Wielki". Zbyt długo nie musiałam się zastanawiać. Wybór był prosty.

Polak, którego cenię, to Jerzy Owskiak. Założyciel i prezes fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Organizator corocznego finału WOŚP.

Jako pierwszy Polak założył organizację charytatywną w Polsce. Od 27 lat pracuje w fundacji, która pomaga ludziom, począwszy od noworodków, a skończywszy na seniorach. Celem jest zebranie pieniędzy na opiekę medyczną.

Dzięki jego fundacji szpitale w Polsce są wyposażone w najnowszej generacji sprzęt medyczny.



wspieramto.pl

Pomaga również misjonarzom polskim za granicą. Dzięki niemu w szpitalach jest wiele przydatnych do ratowania życia urządzeń. Uratował wiele milionów ludzi. Za swoje zasługi otrzymał wiele odznaczeń: Medal Szczytu Pokoju dla Aktywizmu Społecznego, Order of the Smile i wiele innych. Był nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż wszystkie te działania nie są czynione dla sławy czy pieniędzy.

Wybrałam Jerzego Owsiaka, ponieważ według mnie zasługuje na wyróżnienie. Pomaga ludziom i nic w zamian nie oczekuje.

Autorka: Karina Zielińska, kl. 6b



Viva.pl

RAZEM PO ZDROWIE!

Ważne daty (związane ze zdrowiem):

02.02 – Dzień Pozytywnego Myślenia

11.02 – Światowy Dzień Chorego

23.02 – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

i - ferie zimowe!!!!!!

Aktualności!

30 listopada odbyła się w naszej szkole 4. edycja **Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia**. Tematyka obejmowała wiadomości, dotyczące zdrowego odżywiania, składników odżywczych, higieny oraz aktywności fizycznej. W etapie szkolnym udział brało 14 uczniów z klas siódmych, ósmych i trzeciej gimnazjum. Największą ilość punktów uzyskał uczeń klasy 7b **Karol Nowocień**, który reprezentował naszą szkołę w etapie rejonowym, gdzie zajął IV miejsce w swojej grupie wiekowej. Gratulujemy Karolowi!

Rozstrzygnięty został **szkolny konkurs dla klas 1-5 „Zostań mistrzem Kultury”**.

Uczniowie wykazali się pomysłowością i dużym talentem zarówno plastycznym, jak i literackim. Niełatwo było wybrać laureatów! Ostatecznie jury zdecydowało:

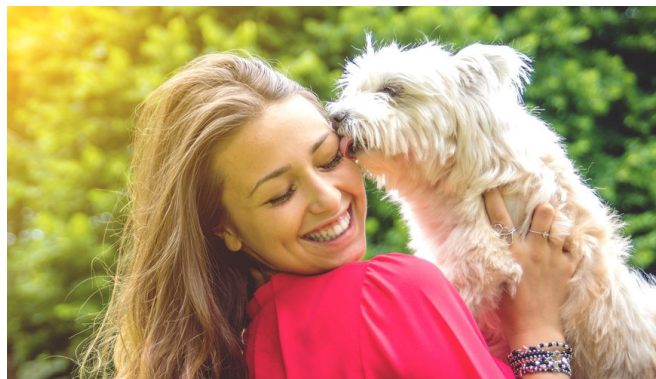
I miejsce otrzymała klasa 5b pod opieką pani Barbary Trznadel, **II miejsce** – klasa 3b pod opieką pani Elżbiety Kruk, **III miejsce** – klasa 4a pod opieką pani Magdaleny Uszyńskiej.



Z notesika kulturalniaka

(Gdy masz czworonoga – warto o tym pamiętać)

Posiadanie zwierząt wiąże się z szeregiem obowiązków, które nakłada na nas prawo. Aby uniknąć wchodzenia z nim w konflikt, warto zapoznać się z przepisami, które je regulują.



Konieczne szczepienia

Każdy właściciel psa powinien pamiętać o obowiązkowych szczepieniach ochronnych. Prawo nakłada konieczność szczepień przeciwko wściekliznie. Powinno ono nastąpić najpóźniej 30 dni po ukończeniu przez psa 3 miesięcy życia i powinno być powtarzane każdego roku.

Smycz i kaganiec?

Ponosimy pełną odpowiedzialność za zachowanie naszego psa. Zabrania się puszczania psów bez możliwości ich kontroli i bez oznakowania umożliwiającego identyfikację właściciela lub opiekuna. Zakaz ten jednak nie dotyczy terenu prywatnego, jeżeli jest on ogrodzony w sposób uniemożliwiający psu wyjście.

Usuwanie odchodów

Ustawa o utrzymaniu czystości w gminach wymusza na trzymających psy usuwanie odchodów za zwierzętami. Niedopełnienie tego obowiązku grozi mandatem w wysokości nawet 500 zł.

Głośne szczekanie

Nagminne zakłócanie spokoju sąsiadów przez szczekającego psa może zakończyć się nieprzyjemnościami dla jego posiadacza. Kwestię tę reguluje kodeks wykroczeń, jak i prawo cywilne. Długotrwałe szczekanie w trakcie dnia może rodzić problemy w postaci zainteresowania się losem psa Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami. (gazeta prawna.pl)

Uwaga! Jeśli lubisz rywalizować, masz odwagę i chcesz się sprawdzić, to mamy coś dla Ciebie:

Wielki Test o Zdrowiu! "Wielki Test o Zdrowiu" odbędzie się w kwietniu w ramach szkolnych Dni Zdrowia.

By zwiększyć Twoje szanse w tej zabawie, w każdym numerze Pisaka zamieszczamy treści, o które możemy zapytać podczas Testu. Dziś ...

Stres i sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Coś w sam raz na okres intensywnej nauki pod koniec I semestru?!

Istnieje wiele prostych sposobów na to, by przejąć kontrolę nad stresem, skutecznie go zredukować, uspokoić swoje życie, wyciszyć niepotrzebne obawy i lęki i zacząć czerpać radość z codzienności. Oto kilka z nich:

1. **Rozładuj nagromadzone emocje poprzez kontakt z naturą** – pobądź sam ze sobą, wsłuchaj się w odgłosy natury, nasyć oczy pięknymi widokami, pooddychaj świeżym powietrzem – w ten sposób zredukujesz złość i agresję;
2. **Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność** – idź na spacer z psem, posłuchaj ulubionej muzyki, przeczytaj ciekawą książkę lub artykuł, przygotuj sobie odprężającą kąpiel – możliwości jest niezliczona ilość;
3. **Uprawiaj sport** – podobno w „zdrowym ciele zdrowy duch”;
4. **Stosuj zdrową dietę** – odpowiednia dieta wzmocni organizm, uspokoi nerwy i uodporni Cię na stres – wzbogać ją o witaminy, świeże owoce i warzywa, orzechy, czekoladę (ale gorzką! – jest bogata w magnez), zioła, produkty zbożowe, pij także dużo wody mineralnej, niegazowanej (oczyszcza organizm);
5. **Dużo się śmieć** – śmiech jest mistrzem w eliminowaniu napięcia, rozluźnia mięśnie, rozjaśnia buzię, przywraca wiarę i ożywia nadzieję na lepsze jutro;
6. **Zadbaj o swój sen** – wysypiaj się, sen to Twój największy sojusznik w walce ze stresem – podwyższa koncentrację, poprawia nastrój, wzmacnia system odpornościowy.

7. Naucz się lepiej gospodarować swoim czasem – stwórz plan dnia albo nawet tygodnia, spisz rzeczy, które musisz załatwić – zastanów się, co musisz zrobić w pierwszej kolejności, a co może jeszcze poczekać;

8. Odpoczywaj – zawsze staraj się znaleźć chwilę dla siebie, zatrzymaj się, zrelaksuj, odpręż po ciężkim dniu;

9. Zaakceptuj fakt, że nie możesz być we wszystkim najlepszy – po prostu zaakceptuj siebie takiego, jakim jesteś, nikt nie jest doskonały (choć doskonalenie jest jak najbardziej wskazane), każdy popełnia błędy – bądź dla siebie tolerancyjny i świętuj nawet te najmniejsze sukcesy;

10. Patrz z optymizmem w przyszłość – oczekuj najlepszego, nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, to przynajmniej czas przed nim przeżyjesz bez stresu, a co za tym idzie – będziesz zdrowszy i szczęśliwszy!

11. Bądź bardziej asertywny – naucz się mówić NIE.

[\(\[wiecjestem.us.edu.pl\]\(http://wiecjestem.us.edu.pl\)\)](http://wiecjestem.us.edu.pl)

(oprac. D.M.)

Stopka redakcyjna

Redaktor naczelny: Monika Gancarczyk - Dul

Nauczyciele - dziennikarze: Dorota Murawska

Uczniowie - dziennikarze: Angelika Trześniowska, Anna Kowalska, Karina Zielińska, Eliza Sekuła, Paweł Sadło, Tomasz Karpiak, Kamil Brzyski, Tristan Pudło, Alan Kopeć,.

Konkurs

Jeśli chcesz wygrać nagrodę, przeczytaj dokładnie naszą gazetkę i odpowiedz prawidłowo na 2 pytania. Wytnij kupon i wrzuć do skrzynki znajdującej się w bibliotece szkolnej. Ostatnim razem nagrodę wylosowała Kamila Jarych z klasy 6b.

1. Gdzie wymarzone wakacje chciałaby spędzić Eliza Sekuła z kl. 4c?

2. Podaj dwa sposoby radzenia sobie ze stresem.

KUPON

Imię i nazwisko:

Klasa:.....

Odpowiedź 1:

.....

Odpowiedź 2:.....

.....