

Wiosna, wiosna, wiosna Ach, to TY!!!



W tym numerze:

-Dwa niesamowicie ciekawe wywiady na temat zdrowego odżywiania.

-Jak witaliśmy wiosnę?

-Wynik sondy przeprowadzonej w trakcie Dnia Otwartej Szkoły oraz relacja z tego wydarzenia.

Oliwia Bukala "Ser"

*Na talerzu leży ser.
Coś się stanie, gdy go zjem?
Nie, nie zacznę tak od rana.
Ja mam wiersz do napisania!
Mam pokazać serce, duszę
I wewnętrzne me katusze.
Ach ten ser...*

*Nie, niech on mnie już nie mami!
Chcę mieć wszechświat przed oczami.
Wszystkich dzisiaj oczarować,
Obraz życia namalować...
Mniam...*

*Na talerzu leży szynka.
Nie, nie spojrzę w stronę szynki,
Nie zawiódę mej rodzinki.
Najpierw dzieło wielkie stworzę
I...
Mniam!
Ach ten ser i pyszna szynka...
No nic chyba się nie stanie,
Jak ja najpierw zjem śniadanie?*

Oliwka napisała ten wiersz na Ogólnopolski Konkurs Poetycki "Ja i świat", organizowany przez WDK w Rzeszowie. Trzymajmy zatem kciuki za naszą koleżankę.

Dookoła świata!

Pod takim właśnie hasłem w tym roku odbył się u nas Dzień Otwartej Szkoły. Na przyszłych uczniów czekało bardzo wiele atrakcji. Na sali gimnastycznej mogliśmy oglądać pokazy tańców z różnych krańców świata. Mali goście wykonywali eksperymenty, bawili się w sali zabaw. Rodzice i ich dzieci mogli także spróbować prawdziwego włoskiego spaghetti. Każdy wychodził z naszej szkoły radosny i uśmiechnięty, a w rękę trzymał smacznego lizaka, na którym znajdowały się kontynenty.

Również i nasza dziennikarska drużyna przygotowała swoje stoisko. Wykonaliśmy tablicę, na której przedstawiliśmy naszą działalność oraz osiągnięcia. Na tę specjalną okazję przygotowaliśmy także wydanie specjalne gazetki, w której przedstawiliśmy zalety naszej szkoły. Każdy rodzic dostał od nas za darmo jeden egzemplarz.



A.Z.



M.G



Podczas Dnia Otwartej Szkoły przeprowadzaliśmy wywiady z przedszkolakami oraz z ich rodzicami. Rodzicom zadawaliśmy pytania: Co jest dla Pani/Pana najważniejsze w szkole? Na co Pan/Pani najbardziej zwracają uwagę? Natomiast dzieci pytane były o to, co najbardziej im się podobało.

Uzyskaliśmy wiele różnych odpowiedzi, lecz dla rodziców najważniejsze było bezpieczeństwo oraz dobrzy, mili, a także wyrozumiali nauczyciele. Rodzice podkreślali także, że niezwykle ważne jest dla nich to, aby w szkole panowała miła atmosfera, zarówno na przerwach jak i podczas zajęć lekcyjnych.



Ciekawi jesteście, na co jeszcze rodzice zwracają uwagę? A zatem, chcieliby, aby w szkole nie było chuligaństwa, aby sale były kolorowe i dobrze wyposażone, a dzieci mogły rozwijać swoje zainteresowania w trakcie ciekawych zajęć pozalekcyjnych.

Dzieci były nieco nieśmiałe i trzeba było je bardzo zachęcać do odpowiedzi. Stwierdziły jednak, że w naszej szkole podobały im się gry, treningi i zabawy.

Z rodzicami i przedszkolakami rozmawiali: **Paweł Sadło, Piotr Cieśla oraz Kacper Buczkowski z kl. 5c.**

Euroweek - nasze okno na świat



A.Z.

W dniach 4-8 marca cała klasa 7b z panią Agnieszką Ziarno - Knap i panią Lidką Górską przeżyliśmy wspaniałą przygodę na Euroweeku w małej miejscowości Różanka w Kotlinie Kłodzkiej.

Byli tam uczniowie z różnych zakątków Polski oraz wolontariusze z Indonezji, Birmy, Kanady, Dominikany.

Świetnie się bawiliśmy. Codziennie mieliśmy bardzo kreatywne gry po angielsku, np. wymyśliśmy specjalne krzesło dla niepełnosprawnych. Wspólnie tańczyliśmy belgijkę, chodziliśmy na spacer po okolicy i poznawaliśmy rodzinne kraje wolontariuszy, którzy byli bardzo pozytywnie do nas nastawieni.

Jakie refleksje po wyjeździe? Na pewno wyjechałam stamtąd z poczuciem, że mój angielski jest zdecydowanie na lepszym poziomie. Ponadto wycieczka zostanie w mojej pamięci na długo. Była to fantastyczna przygoda, poznałam fajnych ludzi. Niesamowicie kreatywnie i radośnie spędziłam ten czas. Było dużo śmiechu i zabawy.

Autorka: Weronika Sadło, kl. 7b.

Artystki w akcji!

Dnia 15.03.2019r. dziewczyny z klas: 5A, 5C, 6A, 6B razem z Panią Jolantą Kasprzyk wybrały się na Uniwersytet Plastyczny. Dzień był przyjemnie zorganizowany. Było dużo atrakcji, przy których nikt się nie nudził. Była m.in.: ceramika artystyczna, snycerstwo, kowalstwo artystyczne i metaloplastyka, aranżacja wnętrz, malarstwo i rzeźbiarstwo. Każda atrakcja miała swój urok. Dziewczyny miały okazję, by spróbować czegoś nowego.

W krótkiej przerwie dla uczestników jak i dla nauczycieli przewidziany był obiad. Następnie nauczyciele odtworzyli krótki i ciekawy film na temat plastyki.

Autorki Wiktoria Mazur, Julia Howako kl.6B



J.H

Razem po zdrowie

Ważne daty

07.04 – Światowy Dzień Zdrowia

10.04 - Dzień Służby Zdrowia

17-24.04 - Tydzień dla Serca

23-29.04 - Światowy Tydzień Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

25.04 - Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem

29.04 - Międzynarodowy Dzień Tańca



Z notesika kulturalniaka (telefonowanie)

- Kiedy dzwoniąc do kogoś usłyszysz w słuchawce: "Halo!", przedstaw się i powiedz, w jakim celu dzwonisz.
- W godzinach 22.00 – 8.00 nie dzwoń do nikogo, chyba, że wydarzy się coś nadzwyczajnego!
- Jeśli z kimś rozmawiasz, słuchaj tego, co ktoś ma do powiedzenia!

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 PiSAK-a zamieszczamy treści, o które możemy zapytać podczas Testu. Dziś ...



"Wpływ jedzenia na zachowanie w szkole"

Rozmowa z Panią pedagog Grażyną Ligęzą.

Czy odżywianie się ma wpływ na nasze zachowanie w szkole?

Tak, bardzo duży.

Dlaczego ilość i jakość posiłków jest tak ważna dla ucznia?

Uczniowie rosną i potrzebują odpowiednich składników, żeby się prawidłowo rozwijać.

Co możemy zrobić, by poprzez jedzenie wpłynąć na nasze zachowanie w szkole?

Należy jeść zdrowe rzeczy, bogate w odpowiednie składniki.

Czy jedzenie ma wpływ na uczenie się? Jeśli tak, to jaki?

Żeby nasz umysł pracował, musimy organizmowi dostarczyć odpowiednie pożywienie. Gdy dziecko jest głodne, nie korzysta w pełni z lekcji.

Jaki sposób odżywiania się nie sprzyja nauce?

Nauce nie sprzyja jedzenie przetworzone, bogate w konserwanty, sztuczne barwniki.

Co się dzieje, gdy jesteśmy głodni?

Nie możemy się skupić, jesteśmy rozdrażnieni.

Jak się odżywiać, żeby się dobrze uczyć?

Należy jeść regularnie, pamiętać o śniadaniu, ograniczać słodczy i słodkie napoje. Najlepiej jest pić wodę mineralną i to nie tylko w lecie.

Dziękujemy za rozmowę.

Wywiad przeprowadziły uczennice klasy 2a:

Ania Drąka i Gabrysia Palkij.



Czy jedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły jest niezbędne?

Pierwsze śniadanie jest bardzo ważne, gdyż zapewnia energię na cały dzień pracy czy nauki w szkole.

Czy powinniśmy zjadać w szkole drugie śniadanie?

Drugie śniadanie jest również bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia, gdyż uzupełnia utraconą energię. Jeśli dziecko nie zje drugiego śniadania, może czuć zmęczenie, ból głowy, senność, brak koncentracji czy rozkojarzenie.

Czy słodczy szkodzą?

Słodczy powinniśmy ograniczyć do minimum. Unikanie słodczy chroni przed próchnicą zębów i ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała. „Kolorowe słodkości” szkodzą, bo zawierają substancje konserwujące. Zamiast słodczy lepiej zjeść jabłko, banana, mandarynkę, pomarańczę czy inne owoce.

"Żywnienie dzieci w wieku szkolnym"

Rozmowa z Panią Zofią Mazgaj - pielęgniarką szkolną.

Co i jak często powinny dzieci w wieku szkolnym?

Powinny jeść 5 posiłków dziennie - śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Posiłki te powinny być urozmaicone. W prawidłowo skomponowanym dziennym jadłospisie musi znaleźć się: pieczywo pełnoziarniste, otręby pszenne, warzywa i owoce, nabiał oraz białko. Dodatkowo uczeń dziennie powinien wypijać 1,5 litra wody.

Co to jest „jedzenie śmieciowe”?

Jedzenie śmieciowe to produkty, których powinniśmy unikać. Są pozbawione wartości odżywczych, natomiast zawierają dużo cukrów, soli i tłuszczów nasyconych czyli tzw. pustych kalorii. Za śmieciowe jedzenie możemy uznać: chipsy, fast-food, zupki w proszku, kolorowe słodycze, napoje gazowane, w tym energetyczne.

Czy to prawda, że nie wszyscy mogą pić mleko?

Tak, niektóre osoby są uczulone. Nie tyle na mleko krowie, co na laktozę, czyli tzw. cukier mleczny. Produkty mleczne można zastąpić mlekiem roślinnym np. sojowym, ryżowym, kokosowym czy migdałowym.

Wywiad przeprowadziły uczennice klasy 2a:

Agatka Irzyk i Gabrysia Palkij



2 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Wiedzy o Autyzmie. Przyjdźmy w tym dniu do szkoły ubrani na niebiesko. Możesz też przynieść niebieskie balony, którymi zostanie udekorowana cała szkoła. Bądź niebieski!

Stopka redakcyjna

Redaktor naczelny: Monika Gancarczyk - Dul

Nauczyciele - dziennikarze: Dorota Murawska

Uczniowie - dziennikarze: Oliwia Bukała, Paweł Sadło, Piotr Cieśla, Kacper Buczkowski, Marek Stawarz, Agata Irzyk, Gabriela Palkij, Julia Howako, Wiktoria Mazur, Weronika Sadło.

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.

Pytanie 1.:

W jakiej miejscowości 5 dni spędzili uczniowie naszej szkoły, biorący udział w Euroweek -u?

Pytanie 2.:

Ile posiłków dziennie powinny jeść dzieci w wieku szkolnym?

KUPON

Imię i nazwisko:

Klasa:.....

Odpowiedź 1:

.....

Odpowiedź 2:

.....