

Walentynkowo



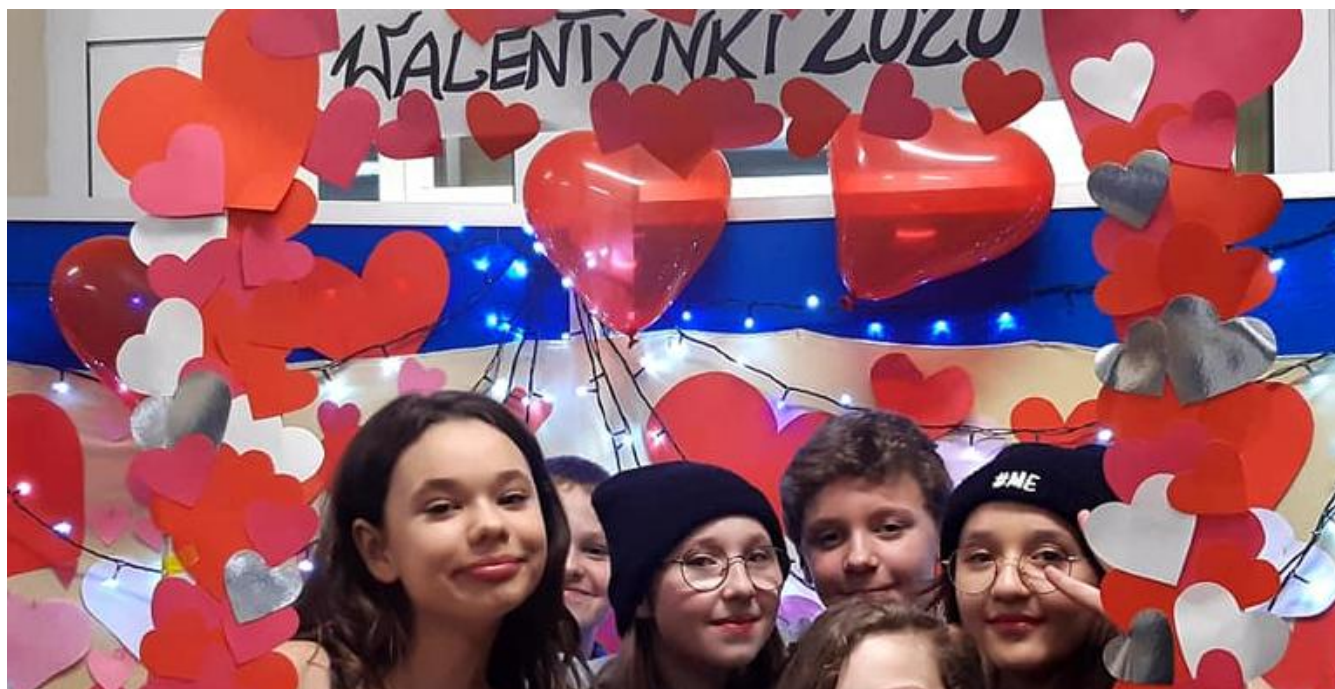
W tym numerze:

1. Relacja z dyskoteki walentynkowej.
2. Mogliśmy poznać Namibię - sprawozdanie ze spotkania z podróżnikiem.
3. Wywiad z naszymi nauczycielami na temat zdrowia.
4. Co trzecioklasiści robią dla zdrowia?
5. Jaki wpływ na nasze zdrowie ma sen?
5. Konkurs z nagrodami.

Czesław Miłosz "Miłość"

Miłość to znaczy popatrzeć na siebie,
Tak jak się patrzy na obce nam rzeczy,
Bo jesteś tylko jedną z rzeczy wielu.
A kto tak patrzy, choć sam o tym nie wie,
Ze zmartwień różnych swoje serce leczy,
Ptak mu i drzewo mówią: przyjacielu.
Wtedy i siebie, i rzeczy chce użyć,
Żeby stanęły w wypełnienia lunie.
To nic, że czasem nie wie, czemu służyć:
Nie ten najlepiej służy, kto rozumie.

Walentynki 2020



W ramach wymiany pocztówkowej dostaliśmy przesyłkę w postaci walentynkowych kartek. Nasze powędrowały z okazji Bożego Narodzenia. Bardzo dziękujemy za tak miły gest sympatii ze strony naszych rówieśników. Love is in the air! Dziękujemy Elizabeth Public School

Ponadto 11 lutego w naszej szkole odbyła się Walentynowa dyskoteka. Cała impreza rozpoczęła się o 17 i trwała do godziny 19. Była inna, ciekawszą od poprzednich.

Sala gimnastyczna (tam odbywała się cała dyskoteka) była bardzo pomysłowo i ładnie ozdobiona. Było mnóstwo balonów, co uatrakcyjniło miejsce. Co ciekawe, na naszą dyskotekę przybył dj, co uczyniło ją taką niezwykłą. Muzyka, przy której bawiliśmy się, była bardzo fajna. Tańczyliśmy np. belgijkę, a niektórzy dzięki temu nauczyli się tego tańca.

Na sali było wspaniałe-dyskotekowe oświetlenie. Nasz dj, gdy był refren jakiejś piosenki, puszczał biały dym, który nadawał niesamowity efekt. Mogliśmy również zrobić sobie zdjęcia na specjalnie przygotowanej ścianie w serduszka. Według mnie dyskoteka była bardzo udana i na pewno trzeba to powtórzyć.

Autor: **Aleksandra Adamczuk, kl. 7b**

Spotkanie pełne wrażeń



31 stycznia bieżącego roku w naszej szkole odbyło się spotkanie z zawodowym podróżnikiem. Tym razem wybrał on do Namibii, razem z kolegami. Jest to kraj, który znajduje się w Afryce. Pan opowiadał nam o tutejszej ludności, o najstarszych plemionach, o zwierzętach oraz zawarł różne interesujące ciekawostki.

Na początku poznaliśmy najstarsze plemię zamieszkujące ten kraj. Ludzie tam mieszkający nawet nie wiedzieli, że w XXI w. jest coś takiego jak buty! Po pogadance przeszliśmy do tematu zwierząt i roślin. Jako ciekawostkę powiedział nam, że cały kraj jest obstawiony płotami ze względu na żyjące tam zwierzęta oraz polujących kłusowników. Temat fauny był bardzo przejmujący. Wiele dowiedzieliśmy się na temat lampartów, fok, słońi, żyraf, itp. Niestety wszędzie są kłusownicy, więc nie zabrakło przykrych momentów. Później podróżnik opowiadał o pustyni i o ogromnych zaspach, które można tam spotkać.

Mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś zobaczymy się z tym wspaniałym odkrywcą świata i jego fascynującymi opowieściami i historiami.

Autorka: Maya Polak, kl. 7b

Pan Maciej Kras ze stowarzyszenia Trzask opowiadał o swojej podróży do Namibii. Myślę, że najbardziej zostaliśmy poruszeni zdjęciami i historią gepardów w tamtejszych rejonach. Populacja tych zwierząt spadła o około 50% w porównaniu z 1975 rokiem. A wszystko za sprawą kłusowników, którzy przemycają dzikie koty wyłącznie dla zarobku.

Innym ciekawym tematem opowiedzianym przez podróżnika była wizyta w wiosce plemienia Buszmenów oraz wiosce plemienia Himba. Pan Maciek porównał warunki, w których żyjemy na co dzień, z tymi, w których żyją Namibijczycy. Różnice były szokujące, ale oprócz tego przedstawił nam tradycje i obrzędy związane z poszczególnymi plemionami.

W wizycie podróżnika nie brakowało ciekawostek i rekwizytów. Mam nadzieję, że wszystkim uczestnikom spotkania się podobało i każdy wziął sobie do serca historie przedstawione przez pana Maćka.

Autorka: Natalia Gawel, kl. 7b

Fotografia: trzask.pl

RAZEM PO ZDROWIE



Inspirujący cytat:

„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy.”
Pliniusz Starszy (historyk i pisarz rzymski)

Co pan/pani robi dla swojego zdrowia?

Przeprowadziliśmy sondaż, w którym nauczyciele naszej szkoły mieli odpowiedzieć na powyższe pytanie. Może rozpoznacie, czyje to wypowiedzi?

-Staram się ograniczać zjadanie cukru i słonych przekąsek. Nie jem po godzinie 18.00.

-Biegam, tańczę, ćwiczę na siłowni, śpię 8 godzin i odpowiednio się odżywiam, stosownie do prowadzonego przeze mnie trybu życia.

-Staram się zdrowo odżywiać, zjadam przynajmniej trzy posiłki dziennie. Aktywnie spędzam wolny czas. Unikam dymu papierosowego. Śpię 7 -8 godzin.

-Regularnie zażywam zimnych kąpiel. W lecie biorę zimny prysznic, a w zimie „morsuję”, czyli wchodzę (po krótkiej rozgrzewce) na około 5 minut do zimnej wody w jeziorze lub rzece, nawet przy ujemnej temperaturze. Takie kąpiele to samo zdrowie! Morsowanie poprawia krążenie i wzmacnia organizm. Polecam!

-Staram się wysypiać, jeść rozmaite produkty, dużo warzyw i owoców. Piję przynajmniej litr wody dziennie. Od czasu do czasu biegam wieczorem.

-Staram się zdrowo odżywiać i dużo ruszać. Kocham taniec, jazdę na nartach i łyżwach.

-Regularnie ćwiczę, odżywiam się zdrowo i śpię co najmniej 8 godzin.

-Codziennie podejmuję jakąś aktywność fizyczną (bieganie, ćwiczenia ruchowe) oraz zdrowo się odżywiam.

-Dbam o zrównoważoną dietę bogatą w warzywa i owoce oraz o ruch. Staram się pospacerować codziennie przynajmniej przez godzinkę.

Śmiało bierzcie przykład z Waszych Mistrzów!

Odpowiedzi udzieliły Panie: Małgorzata Kotuła, Bożena Bukowska – Jęczalik, Joanna Słota, Liliana Krasoń, Grażyna Ligęza, Aleksandra Buda, Agnieszka Szara – Kłeczek oraz Panowie: Dawid Lasota oraz Bartosz Herbaciński. Kolejność wypowiedzi nie jest zgodna z kolejnością wymienionych osób.

Wywiady przeprowadzili uczniowie klasy 3a: Anna Drąka, Gabriela Palkij, Oskar Kłak oraz Andrzej Wnęk.

A co robią dla zdrowia uczniowie klasy 3a?

Zuzia K.: Staram się jeść o tych samych porach i nie dojadać między posiłkami. Kiedy zjem śniadanie lub obiad, dopiero po półgodzinie piję sok lub herbatę. W ciągu dnia piję dużo wody.

Agatka I.: Uprawiam sport: pływanie, taniec. Spaceruję na świeżym powietrzu. Śpię 9 -10 godzin.

Krzysiek K.: Wychodzę na dwór i gram w piłkę. Jeżdżę na rowerze i hulajnodze. Nie jem chipsów ani fast – foodów.

Oskar K.: Chodzę na treningi piłki siatkowej trzy razy w tygodniu.

Filip Ch.: Chodzę na basen. Co drugi dzień biegam. Jem owoce, które bardzo lubię.

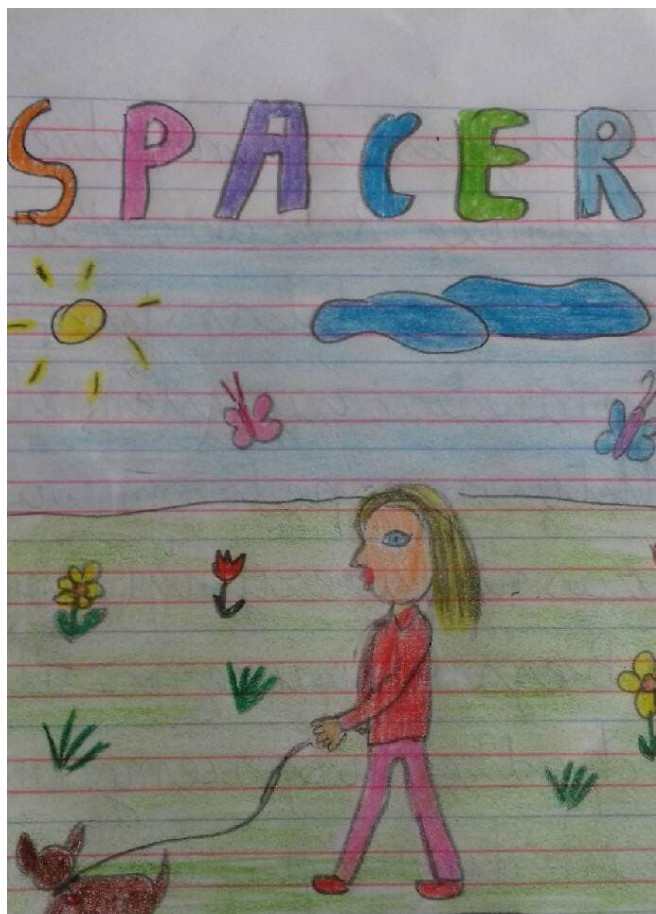
Michał M.: Ubieram się odpowiednio do pogody. Dbam o higienę osobistą.

Ania D.: Biegam, ćwiczę na siłowni i chodzę na spacer. Piję dużo mleka, żeby mieć zdrowe zęby i kości. Raz do roku robię badania lekarskie, aby sprawdzić, czy jestem zdrowa.



Maksymilian Król

D.M.



Anna Draka

D.M.

Jaki sen, taki dzień

Moglibyśmy powiedzieć, że sen to nicnierobienie, zamknięcie oczu i wyłączenie naszego mózgu. Nic bardziej mylnego. Wbrew powszechnemu przekonaniu sen nie jest stanem bierności. To skomplikowany proces bez którego człowiek nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Sen redukuje napięcie i stres, a jego odpowiednia długość znacząco wpływa na naszą koncentrację i samopoczucie.

Potocznie mówi się, że w czasie snu rośniemy – sporo w tym prawdy. To właśnie podczas snu uwalniane są hormony wpływające na wzrost oraz regenerujące nasz organizm.

Zapewne każdy z nas w większym lub mniejszym stopniu miał kiedyś problemy z zasypianiem. Mogły na to wpłynąć nieodpowiedni styl życia, przepracowanie, narażenie organizmu na stres...

Co możesz zrobić, by poprawić jakość swojego snu? Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci się wysypiać i wstawać wypoczętym:

- **Nie oglądaj filmów i nie jedz posiłków w łóżku.**
- **Spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu.**
- **Ćwicz regularnie.** Pamiętaj o tym, że najlepiej ćwiczy się rano lub w południe.
- **Ogranicz światło przed snem.** Przed położeniem się spać usuń z sypialni źródła światła - telefon, tablet, które mogą świecić nocą. Nie przeglądaj stron internetowych, nie graj w gry i nie oglądaj filmów tuż przed snem.
- **Nie jedz na noc.**

- **Przewietrz pokój przed położeniem się spać.** Optymalna temperatura w Twojej sypialni to od 16 do 22 stopni Celsjusza.
- **Ogranicz hałas przed położeniem się do łóżka.**
- **Upewnij się, że masz wygodny materac.**
- **Nie pracuj przed snem.** Przynajmniej na godzinę przed pójściem spać zakończ nadrabianie zaległości w szkole oraz unikaj intensywnego wysiłku umysłowego.
- **Ustal regularne godziny pobudki i zasypiania.**
- **Unikaj używania głośnego budzika.**
- **Po przebudzeniu nie wyskakuj z łóżka jak „Filip z konopi”.** Powoli wykonaj rozciągające ruchy swojego ciała.

Dbaj o zdrowy sen, aby w ciągu dnia mieć jak najwięcej siły i energii!

Autor: Joanna Słota,

źródło: www.odzywiasiezdrowo.pl

Stopka redakcyjna

Redaktor naczelny: Monika Gancarczyk - Dul

Nauczyciele - dziennikarze: Dorota Murawska, Joanna Słota

Uczniowie dziennikarze: Aleksandra Adamczuk, Natalia Gawęł, Maya Polak, Maksymilian Król, Anna

Draka, Gabriela Palkij, Oskar Kłak oraz Andrzej Wnęk.

Konkurs

Jeżeli chcesz wygrać nagrodę, przeczytaj dokładnie niniejsze wydanie gazetki i odpowiedz na 2 pytania. Wytnij kupon, który znajduje się obok, wpisz odpowiedzi, a kupon wrzuć do skrzynki znajdującej się w bibliotece szkolnej.

Losowanie nagrody odbędzie się 28 lutego. Wszystkim naszym czytelnikom życzymy powodzenia. Ostatnio nagrodę wygrał Oskar Mazur z kl. 6a. Gratulujemy.

Pytanie 1. W jakim stowarzyszeniu działa Pan Maciek, który opowiadał nam o Namibii?

Pytanie 2. Co należy zrobić, by dobrze się wyspać. Wymień jedną zasadę.

Kupon

Imię i nazwisko:

.....

Klasa:

Odpowiedź 1. :

.....

Odpowiedź 2. :

.....

.....

.....