



Z uwagi na stan pandemii i dyscyplinę sanitarną tym razem rok szkolny rozpoczął się inaczej niż zwykle. Zamiast tradycyjnego, uroczystego otwarcia były spotkania z wychowawcami w klasach. Mimo specyficznych okoliczności miło było, po tak długiej przerwie przejść szkolnym korytarzem i zasiąść w klasowej ławce.

W nowym roku szkolnym życzymy wszystkim dużo zdrowia, pozytywnej motywacji i wielu radości!

Redakcja *Byle do dzwonka*

### W numerze:

Skrót wydarzeń  
Przepis na zdrowy kręgosłup  
Polecamy lekturę na długie wieczory  
Jesienne ciekawostki  
Słowniczek żargonu uczniowskiego  
Humor

# SCHOOL NEWS



## DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Zapewne nie wszyscy uczniowie wiedzą, że jest to polskie święto ustanowione 27 kwietnia 1972 roku. Upamiętnia ono powstanie Komisji Edukacji Narodowej, która została powołana przez króla Stanisława Augusta Poniatowskiego 14 października 1773 r. i była pierwszym ministerstwem oświaty publicznej w Polsce.

Dziś 14 października to wielkie święto edukacji: nauczycieli, pracowników szkół, uczniów i rodziców. W naszej szkole był to dzień wolny od zajęć lekcyjnych! W tym roku bez uroczystego apelu, jednak celebrowany inaczej. Z okazji Dnia Edukacji Narodowej postanowiliśmy zjednoczyć siły, by wspólnie zrobić dużoooooo dobrego! Zbiórka zorganizowana na cel charytatywny – pomoc dla pana Pawła Głodkowskiego, przyniosła rezultat, który przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Udało się zebrać 2983 zł! Drodzy Rodzice, Kochani Uczniowie jesteście wspaniali! Dziękujemy bardzo za wasze ogromne serca!

Not: Mateusz Wojcieski, uczeń kl. VII

## Dzień Chłopaka

30 września to wyjątkowy dzień dla wszystkich chłopaków. W naszej szkole obchodzony bardzo różnie np. w zerówce dziewczynki rysowały chłopcom laurki, klasa 3 miała świetną zabawę na zajęciach wychowania fizycznego, a później oglądała film. Chłopcy z klasy 7 otrzymali miłe podarunki w postaci modeli samolotów do sklejania. Wszystkim bardzo się podobało :)

Not. Mateusz Wojcieski, uczeń kl. VII



## 30 września, czyli o tym, jak świętowaliśmy Dzień Chłopaka w klasie V

W klasie piątej dziewczynki bardzo się postarały (zresztą jak co roku), żeby Dzień Chłopaka przyniósł ich kolegom dużo radości. Z tej okazji wymyśliły różne gry, w których uczestniczyła cała klasa. Jedną z nich była zabawa w przebijanie balonów. W środku kryły się cukierki i karteczki z wyzwaniem, żeby otrzymać cukierka, trzeba było sprostać zabawnym zadaniom, np. zaśpiewać piosenkę w peruce, przejść klasę w butach na szpilkach i wiele innych. Chłopcom tak się spodobało, że potem całą przerwę paradowali w perukach i szpilkach po korytarzu szkolnym. Oprócz zabaw był też smaczny poczęstunek zorganizowany przez rodziców - pizza i Cola. Spójrzcie tylko na uśmiechnięte buzie naszych chłopców! To był naprawdę udany dzień!

Not. Natalia Chlebicka, uczennica kl. V







Źródło:

Fot. Maciej Kuroń / Agencja Gazeta

## Powstańcy 44 - pamiętamy!

Międzyprzedmiotowy projekt edukacyjny klas VII i VIII

Na przełomie września i października uczniowie klas VII i VIII przystąpili do ogólnopolskiego projektu edukacyjnego "Powstańcy 44 - pamiętamy!", objętego honorowym patronatem Muzeum Powstania Warszawskiego. Działania podjęte w ramach inicjatywy miały charakter międzyprzedmiotowy. Na lekcjach historii u pani Doroty Nowak uczestnicy projektu dowiedzieli się, jak w stolicy przebiegał sierpniowy zryw z roku 1944, a także jak wyglądało codzienne życie ówczesnych mieszkańców miasta. W ramach zajęć języka polskiego prowadzonych przez panie Hannę Fijołek i Małgorzatę Kocik siódmo i ósmoklasiści odkrywali poruszający świat wojennej poezji Krzysztofa Kamila Baczyńskiego oraz powstańczych wierszy Anny Świrszczyńskiej. Przed nami jeszcze wiele emocji i wzruszeń! W najbliższym czasie poznamy symbole powstańczej Warszawy oraz losy młodocianych żołnierzy – dzieci biorących udział w walkach. Zapoznamy się z niezwykłą biografią Krystyny Wańkowiczówny pseudonim "Anna". Przeczytamy list napisany już po śmierci łączniczki przez jej ojca Melchiora Wańkowicza. Dotrzemy do wspomnień uczestnika tamtych wydarzeń - Mirona Białoszewskiego, który w "Pamiętniku z powstania warszawskiego" pokazał, jak wyglądało powstanie oczami cywila.

Powstańcy 44 – dziękujemy!

Not. Małgorzata Kocik



## Wybory do Samorządu Uczniowskiego!

**15 października** był ważnym dniem dla całej społeczności szkolnej – Rada Samorządu Uczniowskiego, którą tworzą trójki klasowe, zagłosowała wybierając przedstawicieli do Prezydium Samorządu. Przewodniczącym został **Tymon Chlebicki** uczeń klasy VIII, zastępcą **Wiktoria Kobuszewska** uczennica z klasy VIII, do Prezydium Samorządu weszli także reprezentanci klas IV-VI:

**klasa IV – Amelia Musielak**

**klasa V – Natalia Chlebicka**

**klasa VI – Mikołaj Skorupski**

**klasa VII – Zuzanna Sawa**

Serdecznie gratulujemy i życzymy powodzenia!

Redakcja Byle do dzwonka



Źródło:

<https://powiatgoldap.pl>

# Projekt *Emocja!*

W bieżącym roku szkolnym klasy IV i VII przystąpiły do udziału w Międzynarodowym Projekcie Edukacyjnym EMOCJA. Projekt ten jest w naszej szkole innowacją pedagogiczną. Jego główne cele to:

- kształtowanie postaw społecznych u dzieci w wieku szkolnym;
- rozbudzanie w dzieciach wiary w siebie oraz własne możliwości;
- aktywizacja dzieci i młodzieży na zrozumienie emocji i uczuć innych osób;
- integracja zespołu klasowego;
- wychowanie do wartości takich jak empatia, wyrozumiałość, szacunek i wrażliwość;
- tworzenie sytuacji budujących wrażliwość dziecka, empatię i szacunek wobec innych;
- kreowanie wartości i norm społecznych poprzez współdziałanie z instytucjami i organizacjami będącymi źródłem istotnych wartości.

We wrześniu i październiku uczniowie realizowali pierwszy z pięciu modułów projektu – „Kreatywność”. Podczas zajęć świętowaliśmy Dzień Kropki, poznaliśmy historię Petera Reynoldsa, oglądaliśmy film o Vashti, który zainspirował nas do innych kreatywnych działań. Były to m. in. gra kostkami story cubes i tworzenie opowieści, diagnoza własnych emocji, twórcze działanie plastyczno – techniczne w kl. VII.

Przed nami kolejne moduły Projektu: „Wyobraźnia”, „Empatia”, „Moc słów” i „Oswajanie strachu”. Jesteśmy bardzo ciekawi, co nowego nam przyniosą!

Not. Patrycja Siewiera-Kozłowska



Fot:

Ewa Zakrzewska





# Lubimy pomagać!

## Zbiórka dla schroniska w Nowym Dworze Mazowieckim!

O tym, że warto pomagać nie trzeba przekonywać **uczniów klasy IV Szkoły Podstawowej im. Macieja Rataja w Małocicach**, którzy wyszli z inicjatywą pomocy **Schronisku dla bezdomnych psów i kotów w Nowym Dworze Mazowieckim** prowadzonemu przez **Fundację Przyjaciele Braci Mniejszych**. Czwartoklasiści sami zredagowali ogłoszenia i wykonali plakaty zachęcające szkolną społeczność do pomocy w formie zbiórki rzeczowej. Zbieramy:

- mokrą karmę (puszki) dla psów i kotów,
- ręczniki, koce, poszwy i legowiska (mogą być używane),
- zabawki dla zwierzaków.

Przyniesione artykuły można zostawiać w specjalnie przygotowanych do tego celu kartonach w salach lekcyjnych.

### Zbiórka trwa do 20 listopada!

Na apel czwartoklasistów umieszczony na Facebooku odpowiedzieli właściciele **Szkołki Roślin Cornus z Łosiej Wólki**, Państwo Olga i Mariusz Zasepa, którym los bezdomnych zwierząt nie jest obojętny. Serdecznie dziękujemy za okazane serce i przekazaną pomoc!

**Pamiętajcie – DOBRO POWRACA!**

Not. Małgorzata Kocik, Patrycja Siewiera-Kozłowska  
Fot: Małgorzata Kocik.

SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH PSÓW W NOWYM DWORZE  
MAZOWIECKIM ul. Leśna ( przedłużenie ul. Sportowej )  
www.fundacjapsom.pl



**Bardzo prosimy o pomoc!**

Są nam potrzebne:

- Koce
- Ręczniki
- Poszwy
- Narzuty
- Kołdry ( bez pierza )
- Pledy itp.

Źródło: <http://www.fundacjapsom.pl>





# W zdrowym ciele zdrowy duch! Żyj zdrowo!

**Kręgosłup** to element szkieletu człowieka pełniący rolę narządu ruchu i osłony rdzenia kręgowego. Problemy z kręgosłupem, takie jak: ból, przepukliny, dyskopatie, to już w tej chwili choroby cywilizacyjne. Dolegliwości te dotyczą coraz młodszych osób, często aktywnych i wysportowanych. Niestety współczesny tryb życia predysponuje do tego typu problemów. Powodem jest nie tylko siedzący tryb życia: praca za biurkiem, godziny spędzane przed komputerem, ale także niewłaściwy, niedostosowany do potrzeb i możliwości trening sportowy.

## Na co choruje kręgosłup?

### Zwyrodnienie kręgosłupa

Zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa są spowodowane brakiem ruchu oraz nadwagą. Nie bez znaczenia są też skłonności genetyczne.

### Zesztywniające zapalenie stawów

To choroba reumatyczna, której pierwsze objawy to poranna sztywność i bóle odczuwane w dolnej partii pleców. Z czasem obejmują one wyższe części kręgosłupa.

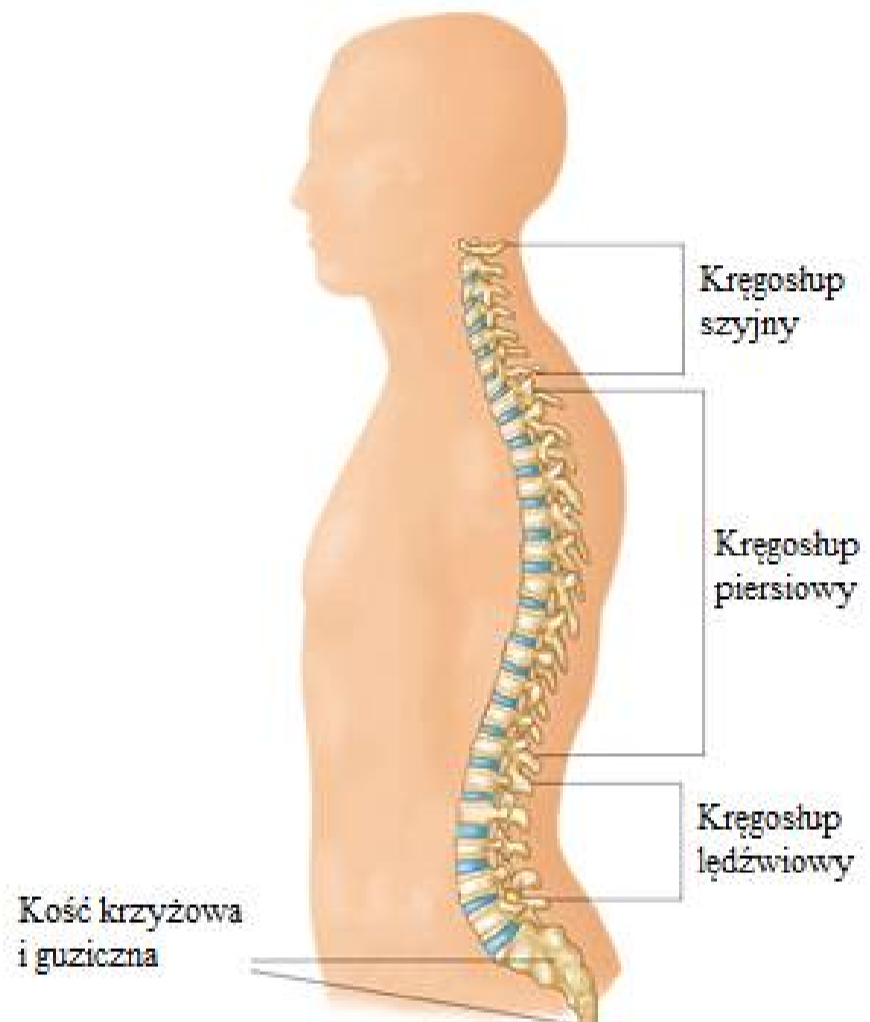
### Rwa kulszowa.

Nerw kulszowy jest jednym z najdłuższych w naszym ciele. Odchodzi od rdzenia kręgowego na wysokości bioder i biegnie w dół przez tylne partie uda i łydki aż do śródstopia. Nieprawidłowa postawa może skutkować bólem w dolnym odcinku kręgosłupa.

### Jak dbać o kręgosłup?

Aby uniknąć chorób kręgosłupa warto poświęcić czas na ćwiczenia wzmacniające.

Oto kilka propozycji:



## ĆWICZENIA NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI KRĘGOSŁUPA

4F



Wykonuj naprzemienne wznosy rąk oraz nóg, utrzymaj pozycję kilka sekund - powtórz na drugą stronę.



Unieś wyprostowane ręce w górę razem z tułowiem - utrzymaj pozycję kilka sekund i połóż się ponownie na macie.



Unieś zgięte pod kątem 90 stopni nogi i zacznij wykonywać ruchy przypominające jazdę na rowerze.

Źródło:

<https://4f.com.pl>

1. Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup można rozpocząć od wzmocnienia i rozciągnięcia mięśni. Klękamy na kolanach, podpieramy się rękami (pozycja klęku podpartego) i wykonujemy naprzemienne wznosy. Ręka i przeciwległa noga powinny być ustawione na równi z ciałem. Wytrzymujemy kilka sekund i zmieniamy nogę oraz rękę.
2. Kolejne ćwiczenie będzie polegało na wznosach ramion oraz górnej części tułowia. Należy położyć się na macie, wyprostować nogi i ręce przed sobą. Wykonujemy wznosy ramion oraz tułowia, by klatka piersiowa nie dotykała podłoża. Osoby początkujące pozostawiają nogi na macie, zaawansowane mogą je jednocześnie unosić w górę. Utrzymujemy pozycję kilka sekund i opuszczamy ciało na matę.
3. Następnym ćwiczeniem wzmacniającym kręgosłup i mięśnie brzucha będą brzuszki zwykłe, ze skrętem bądź rowerek. Pamiętajmy o tym, że w trakcie ich wykonywania powinniśmy napinać mięśnie. Wykonując brzuszki należy starać się utrzymać odpowiednią odległość brody od podbródka, nie garbić pleców. W czasie wykonywania rowerek, można lekko unieść tułów, szczególnie jeśli czujemy, że nasz kręgosłup wygina się w łuk.

Not. Adam Czajkowski, uczeń kl. VII

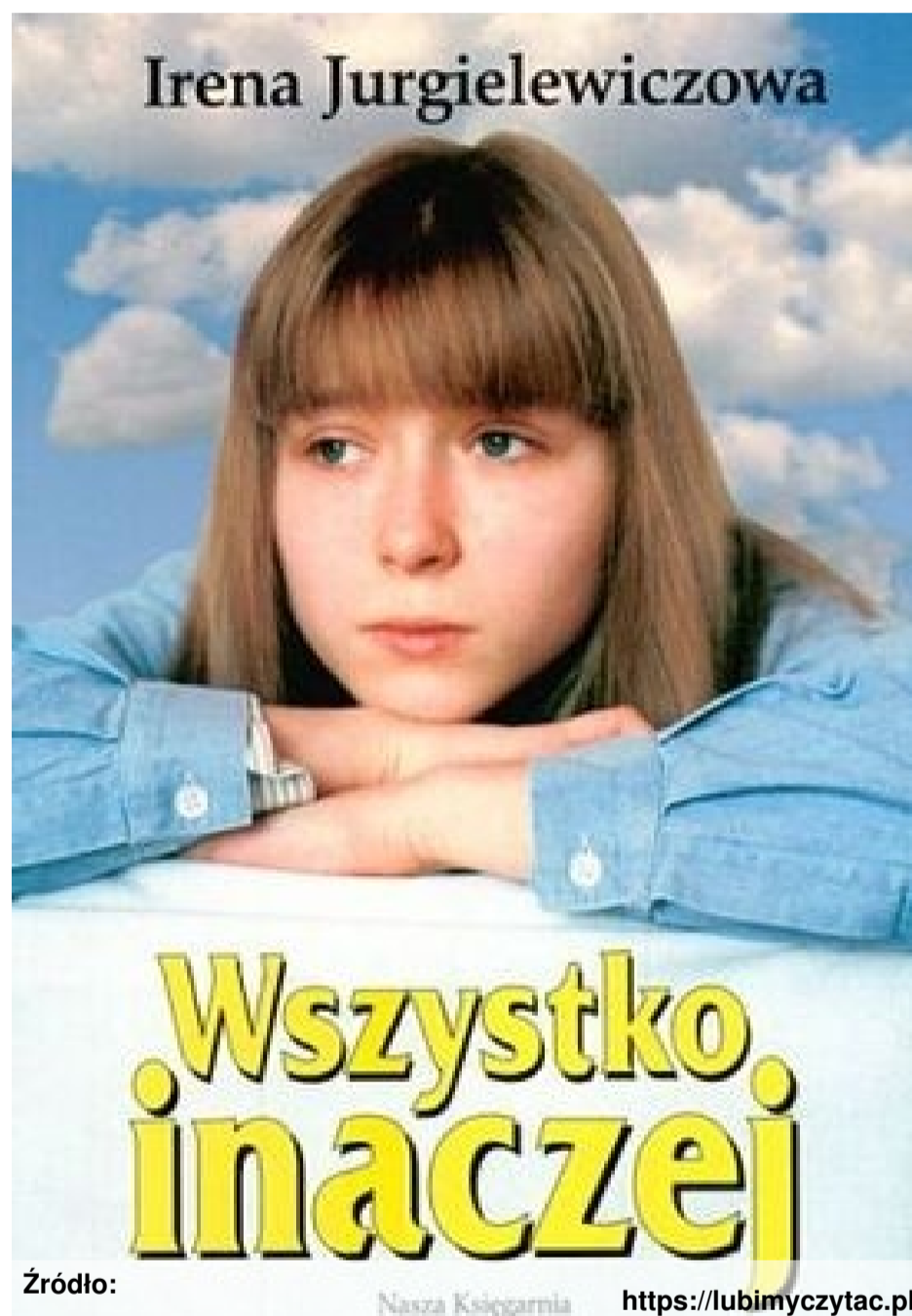
# Recenzje

## *Wszystko inaczej*

To powieść dla młodzieży napisana przez Irenę Jurgelewiczową. Opowiada o czternastoletniej Mai, która przeprowadza się ze wsi do dużego miasta. W nowym miejscu dziewczynka czuje się obco, nikogo nie zna, jest osamotniona. Na domiar złego wakacje musi poświęcić na przygotowania do czekającej ją poprawki z geografii. Wtedy z pomocą przychodzi starszy chłopak z sąsiedztwa - Michał. Wspólna nauka staje się początkiem wielkiej przyjaźni.

*Wszystko inaczej* to niezwykle wciągająca, ciekawa książka pokazująca świat z perspektywy pary nastolatków. To historia o miłości, przyjaźni, życiu w wielkim mieście, relacjach z rodzicami. Lektura godna polecenia. Naprawdę warto po nią sięgnąć!

Not. Zuzanna Sawa, kl. VII



## DLA CIEKAWSKICH

**Czy zastanawialiście się kiedyś dlaczego jesienią liście zmieniają kolor na czerwony, pomarańczowy, czy żółty?**

Jest to reakcja roślin na zmiany w długości dnia i nocy. Ograniczony dostęp do słońca sprawia, że liście tracą zielony barwnik - chlorofil.

**Czy wiesz, że:**

- Ziemia i Uran to jedyne planety w Układzie Słonecznym, których nazwy nie pochodzą od imion rzymskich bogów;
- aż pięć planet jesteśmy w stanie zobaczyć gołym okiem: Wenus, Merkury, Mars, Jowisz, Saturn;
- Leonardo da Vinci potrafił malować jedną ręką i jednocześnie pisać drugą;
- Podczas kichania powietrze osiąga prędkość nawet 160km/h, a mgielka potrafi przebyć dystans nawet 3 m.

Opracował: Krzysztof Biernat  
uczeń kl. VII



Źródło:

<http://przedszkole-happykids.pl>

## Humor





# Uczniowie nie gęsi i swój język mają!

**Beka** - coś śmiesznego, zabawnego, ubaw.

**Masno** - dobrze, odpowiednio, fajnie.

**Sztos** - coś fajnego, niesamowitego, fantastycznego, wyróżniającego się. Sztosem może być czyjś sukces, pomyslnie rozwiązanie sprawy, a także wyraz gratulacji. Często też tym słowem określa się płyty ulubionych wykonawców muzycznych oraz pojedyncze utwory.

## Ogłoszenia

Na Wasze teksty do kolejnego numeru czekamy do **10 grudnia 2020 r.** Przesyłajcie je na adres **byledodzwonka.rataj@gmail.com** lub zgłaszajcie do opiekuna redakcji pani Małgorzaty Kocik. Prosimy o pliki w formacie Word/Libre Office, zapisane czcionką Times New Roman 14. Zapraszamy do współpracy!