

# W świątecznym nastroju



**Święta to czas niezwykły.  
Czas pełen uroku i radości.**

**Święta Bożego Narodzenia powinny  
być czasem głębokiej refleksji nad  
tajemnicą Bożych Narodzin. Powinny  
być... czasem pokoju.**

**To czas pojednania  
i miłości.**

**Czas ciepła i nadziei.**

**To rodzinny czas.**

**Budowania tego, co  
najważniejsze,  
życzliwości, bliskości,  
szacunku.**

## Oglądaliśmy i podziwialiśmy

Z okazji Światowego Dnia Oszczędzania dzieci z klasy 2a zaprezentowali 31 października inscenizację pt. "Ziarenko do ziarenka". Zachęcały do systematycznego odkładania do skarbonki, żeby móc realizować swoje marzenia.

Patriotycznym przeżyciem był apel z okazji Narodowego Święta Niepodległości, który w dniu 8 listopada przygotowała klasa 3a. Dzieci poprzez wiersze i pieśni pokazały walkę narodu polskiego o zachowanie ojczystego języka i tradycji.

Ważność Dnia Tolerancji (16 listopada) zaznaczyła klasa 3b biorąc udział w przedstawieniu, któremu towarzyszyło hasło "Wszyscy różni, wszyscy równi". Zaprezentowana przez nią bajka opowiadała o trzech wyśmiewanych chłopcach. Inscenizacja miała pouczające zakończenie.



klasa 2a

## W świetlicy szkolnej nic nie umknie uwadze dzieci

Czarne koty powstawały właśnie w Dniu Czarnego Kota. Nie wiecie, że taki dzień jest, to sprawdźcie w kalendarzu świąt nietypowych. I bawcie się razem ze Świątliczakami!



klasa 3a



klasa 3b

## Noc w szkole?

Żeby szkoła nie kojarzyła się tylko z nauką, można w niej po prostu... przenocować! Uczniowie klas I-III wyposażeni w śpiwory, poduszki i zapasy jedzenia spędzili w szóstce niezapomnianą listopadową noc, która pełna atrakcji upłynęła im bardzo szybko. Teraz czekają na kolejną.





Pomaluj obrazek

### Telewizja w szkole

2 grudnia 2022r. uczniów kl. 1a i 1b odwiedzili reporterzy z płockiej telewizji PTV. Nagranie programu odbywało się w świątecznej atmosferze. Dzieci chętnie i z przejęciem wypowiadały się na temat swoich wyobrażeń i oczekiwań dotyczących św. Mikołaja. Dla wielu z nich było to pierwsze spotkanie z telewizyjną kamerą i mikrofonem.



### Dbamy o zdrowie w ramach Programu dla Szkół

Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia pamiętajmy:

1. Podstawą naszej diety powinny być przede wszystkim warzywa oraz owoce (przynajmniej 3 porcje warzyw oraz 2 porcje owoców dziennie; jedna porcja to mniej więcej tyle, ile mieści się w otwartej dłoni).
2. Należy także spożywać produkty zbożowe, zwłaszcza ciemne, wieloziarniste (wówczas zboża są mniej przetworzone niż w przypadku użycia zwykłej mąki pszennej, a to daje więcej energii i pobudza do pracy nasz układ pokarmowy), np. ciemny chleb, makaron wieloziarnisty, kasze, płatki owsiane górskie.
3. Dla rozwoju układu kostnego ważne jest też by spożywać produkty nabiałowe (najlepiej bez dodatku cukru i w jak najprostszej postaci, np. twaróg, mleko, sery żółte).
4. Źródłem ważnego dla nas białka powinny być: rośliny strączkowe, jajka, chude mięso, tłuste ryby morskie (mięso najlepiej ok. 3 razy w tygodniu w postaci duszonej, pieczonej lub gotowanej, lepiej unikać smażenia w panierce).
5. Dodatkiem do potraw powinny być zdrowe tłuszcze: oleje roślinne, oliwa, orzechy, nasiona, a także miód.
6. Nie powinno się używać dużej ilości soli i cukru, wskazane jest za to stosowanie ziół i naturalnych przypraw.
7. Należy pić dużo wody i unikać słodzonych napojów oraz napojów gazowanych (ośmiolatki i dziewięciolatki powinny wypijać ok. dwóch litrów płynów na dobę czyli mniej więcej 8 szklanek).
8. Podstawą zdrowia jest również częsta aktywność fizyczna, przebywanie na świeżym powietrzu, odpoczynek, spokojny sen (ok. 9-10 godzin na dobę) oraz mycie zębów.

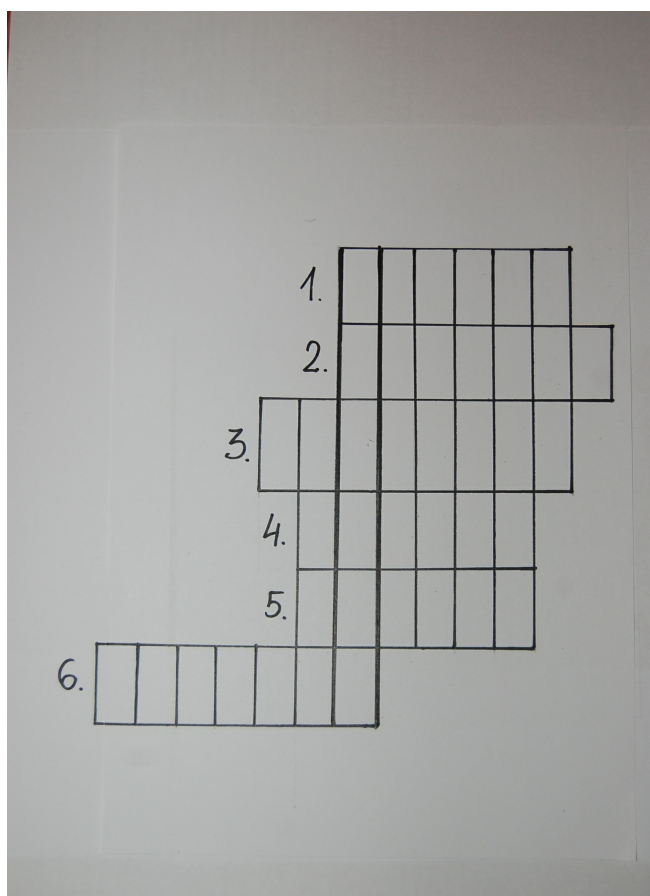
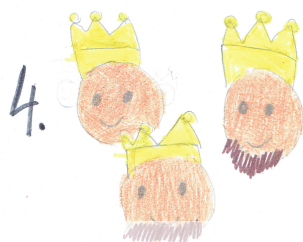
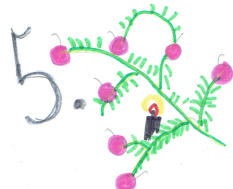
### Mikołajki

Dźwięk dzwoneczka rozbrzmiewający na szkolnym korytarzu, oznajmiał o nadchodzącym Mikołaju, który zawitał do wszystkich klas. Częstował cukierkami i robił rozeznanie, bo w wigilijny wieczór zapuka jeszcze raz.





Bardzo  
dużo  
prezentów,  
  
mało  
w życiu  
zakrętów.  
  
Uśmiechu  
od ucha  
do ucha  
  
i pogody  
ducha



**Niech Wam sprzyja szczęście o każdej godzinie  
i niech Was dobrego nic w życiu nie minie!**

## NIE DAJ SIĘ CYBERPRZEMOCY!

- ostrzega Szkolne Koło Cyberbezpieczeństwa

W roku szkolnym 2022/2023 nasza szkoła dołączyła do projektu OSEhero. Udział w tym projekcie zwiększy naszą świadomość dotyczącą cyberzagrożeń w szkole oraz umiejętność bezpiecznego korzystania z Internetu. Zachęcamy do odwiedzania strony <https://www.osehero.pl> oraz <https://www.facebook.com/OSGovpl>.

### Co to jest Cyberbezpieczeństwo?

Cyberbezpieczeństwo jest to ogół technik stosowanych w celu ochrony sieci informatycznych, urządzeń i programów przed atakami. Jest określane również jako „bezpieczeństwo technologii informatycznych”. Z tymi pojęciami jest związana także ochrona przestrzeni przetwarzania informacji oraz zachodzących interakcji w sieciach teleinformatycznych. Cyberbezpieczeństwo jest to nic innego jak bezpieczeństwo cyberprzestrzeni i ogół zagadnień z tym związanych.

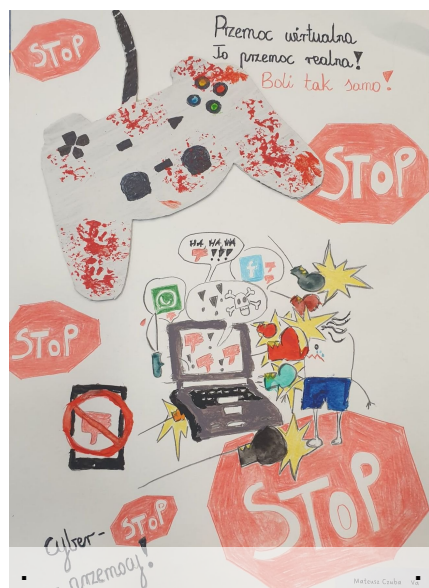
Przeciwieństwem tego pojęcia jest cyberprzemoc. Polega ona na obrażaniu innych osób w internecie, a także poniżaniu ich i wyśmiewaniu. Często powstają nawet fora internetowe na temat jakiejś osoby. Osoby, które tego dokonują nazywa się stalkerami.

Żeby zachować bezpieczeństwo w sieci pamiętaj, aby:

- nie podawać danych osobowych (imienia, nazwiska, miejsca zamieszkania itp.),
- tworzyć skomplikowane hasła do swoich prywatnych rzeczy w internecie oraz nie podawać ich nieznanym osobom, bądź takim, którym nie ufamy, a najlepiej nikomu.

Pamiętajmy również o tym, aby samemu nie obrażać innych w Internecie! Natomiast jeżeli staniemy się ofiarami cyberprzemocy, nie bójmy się o tym mówić.

Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie - telefon zaufania: 116 111 dla dzieci i młodzieży. Należy zawiadomić administratora strony internetowej.



### STOPKA REDAKCYJNA

#### klasy młodsze:

Amelia Sas  
Lena Szubart  
Maksym Dąbkowski  
Anna Kozłowska  
Martyna Frede  
Filip Rokicki

#### klas starsze:

Julia Myczka  
Anna Szczepańska  
Laura Jędreasz  
Wiktoria Lisiecka  
Zuzanna Szermeta  
Lena Szermeta  
Dawid Kielbasa

## Pomysł na ...

wspólne spotkanie, wykonywanie ozdób, świąteczne dekorowanie, biesiadowanie, miłe rozmowy

13 grudnia uczniowie klasy 1a i 3b wraz z rodzicami spotkali się w szkole na warsztatach bożonarodzeniowych. W czasie wspólnej wesołej zabawy powstały różnorodne i niekonwencjonalne ozdoby. W świątecznej atmosferze odbywały się przyjazne rozmowy i poczęstunek.

NIE DAJ SIĘ

CYBERPRZEMOCY!



## Międzyklasowy konkurs „Świąteczna dekoracja drzwi”

po raz pierwszy odbył się w ubiegłym roku. Zarówno wtedy, jak i teraz, zadaniem uczestników było przedstawienie nastroju oraz tradycji Świąt Bożego Narodzenia w postaci dekoracji umieszczonej na drzwiach sal lekcyjnych. W dekorowanie angażowali się uczniowie wraz z wychowawcami, ale czasami włączali się też rodzice. Podziwiamy wyobraźnię i twórczą aktywność uczestników!

Ogłoszenie wyników konkursu nastąpi na jasełkach szkolnych.



## Cicha noc

15 grudnia odbył się XVIII Rejonowy Konkurs Duetów Kolęd i Pastoralek „Cicha noc”. Wzięło w nim udział 27 duetów z 11 szkół z Płocka i okolic. Nasze koleżanki i koledzy zaprezentowali się świetnie!

I miejsce: Filip Barański i Jakub Jędrak w kategorii klas 7-8 oraz Dobra Koczyk i Oliwia Słupska w kategorii klas 1-3  
 II miejsce: Alicja Dryńkowska i Julia Gapińska w kat. klas 4-6  
 III miejsce: Kornelia Misiak i Magdalena Szczecińska w kategorii klas 7-8



## NIESIEMY POMOC I PAMIĘTAMY O INNYCH

Jak co roku, także i tym razem uczniowie, rodzice oraz nauczyciele i pozostali pracownicy naszej szkoły chętnie wzięli udział w akcjach charytatywnych organizowanych w SP6. Wrażliwość i otwarte, dobre serca sprawiły, że z wielkim zaangażowaniem przystąpiliśmy do Akcji Góra Grosza. Z wielkim powodzeniem organizowaliśmy Pakę dla Rodaka. Zbieraliśmy karmę dla schroniska. Duże zainteresowanie wzbudziła też akcja organizowania wsparcia dla potrzebującej rodziny, której pomogliśmy w ramach Szlachetnej Paczki. Jest to ogólnopolski projekt społeczny, który polega na niesieniu pomocy rodzinom i osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Organizacją zajmują się wolontariusze z całej Polski. Do Paczki włączane są rodziny, które zostały dotknięte przez nieszczęście, co spowodowało znaczne pogorszenie ich sytuacji życiowej i doprowadziło do biedy. Odbudowanie strat często przekracza możliwości finansowe wielu rodzin.

Wolontariusze jesienią każdego roku spotykają się z rodzinami, które zgłosiły się do Paczki. Rozmawiają z nimi, pytają jakie są ich potrzeby i problemy. Następnie przygotowują opis ich historii oraz listę potrzeb. Te dane trafiają do bazy internetowej, wtedy to darczyńcy z całej Polski wybierają konkretne rodziny, dla których chcą przygotować paczkę zgodnie z wymienionymi potrzebami. Podczas Finału Szlachetnej Paczki darczyńcy dostarczają paczki do specjalnie przygotowanych magazynów, skąd wolontariusze przewożą je do wskazanych rodzin. Do paczki zbierane są ubrania, zabawki lub artykuły gospodarstwa domowego, sprzęt elektroniczny. Potrzebujący otrzymują również produkty spożywcze z długim terminem przydatności do spożycia, np. mąki, kasze, konserwy, herbatę. Pomoc ma być mądra, czyli ma umożliwić ludziom w potrzebie poprawę swojej dotychczasowej sytuacji, może też polegać na znalezieniu pracy.



Uczniowie klasy 5a wraz z wychowawcą oraz społecznością Szkoły Podstawowej nr 6 w Płocku dziękują za otwarte serca, wrażliwość oraz pomoc i wsparcie w przygotowaniu Szlachetnej Paczki.

Dzieliлись się tym, co mamy, wiedząc, że zmieniamy czyjąś codzienność. Nieśliśmy dobro. Ale ono nie kończy się wraz z zamknięciem drzwi rodziny, której pomogliśmy.

## W oczekiwaniu na Święta



Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, który spędzamy z bliskimi. Uwielbiamy przygotowania do świąt, bardzo chętnie przystrajamy nasze domy różnymi ozdobami. Co roku ubieramy choinkę. Na święta przygotowujemy szczególnie potrawy, lepimy pierogi, a także pieczemy świąteczne pierniki.

W wigilijny wieczór wypatrujemy pierwszej gwiazdki, a potem dzielimy się opłatkiem i siadamy do stołu, aby zjeść wieczerzę wigilijną. Potem otwieramy prezenty i śpiewamy kolędy.

Nie wszyscy jednak mogą spędzić te Święta z rodziną. Nie bądźmy dla takich ludzi obojętni. Na świątecznym stole zostawmy jedno puste nakrycie, może tym razem ktoś z niego skorzysta. Postarajmy się, aby w czasie Świąt nikt nie czuł się samotny.

Wszystkim czytelnikom gazetki szkolnej Zadra Gag@dka życzymy wspaniałych, niezapomnianych i pachnących choinką Świąt Bożego Narodzenia, a także samych pogodnych i szczęśliwych dni w nowym, nadchodzącym roku. Renifer Rudolf już grzeje kopyta, Mikołaj w pośpiechu prezenty chwyta. Niech wszystkie smutki pójdą wnet pójdą w kąt - my dziś życzymy Wam Wesołych Świąt.

