

## PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM UŚMIECHU



**Dzień Uśmiechu - 3 października 2014 roku!**  
**Uśmiechnij się! :) :) :)**

**Śmiech to zdrowie...**

**ŚMIECH JEST  
ZARAŻLIWY!**

Radosne święto obchodzone w pierwszy piątek października od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”, stworzonej w 1963 roku. Symbol ten reprezentować

ma dokładnie to, co na co dzień chcemy widzieć jak najczęściej u innych ludzi – bezinteresowny uśmiech i radość życia.

Częstotliwość uśmiechu zmienia się z wiekiem – podczas gdy dzieci szczerzą zęby (lub dziąsła – w przypadku tych najmłodszych)

nawet kilkaset razy dziennie, u dorosłych liczba ta spada nawet 10-krotnie. Jeśli więc chcemy podnieść tę niezadowalającą średnią, wystarczy częściej przebywać w towarzystwie osób uśmiechniętych. Śmiech jest po prostu zaraźliwy.

W ciągu ostatnich kilku dekad rozwinęła się nawet nowa dziedzina badań nad tym zjawiskiem, zwana gelotologią. Dzięki niej potwierdzono naukowo, że śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Ponadto stymuluje wydzielanie

endorfin, czyli hormonów szczęścia. Oznacza to, że nawet zmuszanie się do uśmiechu może poprawić nastrój. Pod względem stopnia aktywacji mózgu uśmiech jest porównywalny z efektem zjedzenia kilkuset czekolad. Istnieje aż 19 rodzajów uśmiechu, które angażują od 5 do 53 mięśni twarzy.

## Z ŻYCIA SZKOŁY

### „ROWER JEST WIELCE OK”

Jak to miło, że w piątek (12 września) i w środę (17 września) była piękna pogoda, ponieważ na te dni zaplanowano organizację rajdu rowerowego dla klas VI a i V d nad Jezioro Jarosławieckie. Celem wyprawy było zapoznanie z walorami turystycznymi najbliższej okolicy i kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku. Poprzez zmaganie się ze zmęczeniem,

poznaliśmy, jak pokonywać własne słabości. Wspólne zabawy nad Jeziorem Jarosławieckim pogłębiły integrację. Dobra zabawa, śmiechu, piękne widoki – to najczęstsze słowa, które pojawiały się na naszych ustach. Wycieczki dostarczyły wielu niezapomnianych wrażeń, mamy ogromną nadzieję, że uda się je powtórzyć w przyszłym roku szkolnym.

Otuchy na trasie rajdu dodawali opiekunowie:

Agnieszka Kuster,  
Elżbieta Gęsior,  
Ewelina Krzysztoń,  
Katarzyna Trafas,  
Mateusz Woźniak,  
Tomasz Nowaczyk

Pamiętajmy, że 24 października to Międzynarodowe Święto Roweru, Międzynarodowe Święto Uciekających na Rowerze. Wsiądźmy w ten dzień na rowery!



fot. Ewelina Krzysztoń

V d



nad Jeziorem Jarosławieckim



VI A



śniadanie na trawie

piknikujemy



VI A nad Jeziorem Jarosławieckim



Vd

## Z ŻYCIA SZKOŁY

### PIERWSZY WYWIAD Z NOWĄ PRZEWODNICZĄCĄ SZKOŁY MARTYNĄ KOŚCIELSKĄ!

Niedawno w naszej szkole odbyły się wybory na przewodniczącego szkoły.

W tym wydarzeniu brali udział uczniowie klas 4-6.

Ostatecznie przewodniczącym szkoły została Martyna Kościelska.

A oto wywiad, który z nią

przeprowadziłyśmy:

**Jak Twoja rodzina i przyjaciele zareagowali na to, że zostałąś przewodniczącą?**

Cieszyli się, byli bardzo podekscytowani

i dumni ze mnie.

**Jakie to uczucie być przewodniczącą szkoły?**

*Niesamowite, ponieważ reprezentuję naszą szkołę.*

**Jakie zmiany zamierzasz wprowadzić w naszej szkole?**

*Chciałabym zorganizować akcję „Góra grosza” i wprowadzić dłuższe przerwy oraz więcej zawodów sportowych.*

**Czy zmienisz coś w naszym szkolnym sklepiku?**

Dużo. Chcę, żeby

*były w nim owoce, mniej fast foodów i jogurty.*

**Dlaczego chciałaś zostać przewodniczącą szkoły?**

*Może dlatego, że jestem ostatni rok w podstawówce i jestem przewodniczącą klasy 6a, więc chciałam to wykorzystać.*

**Kto pomagał Ci robić te wszystkie plakaty i zachęcał do głosowania na Ciebie?**

*Pomagali mi rodzice i znajomi, bardzo mnie wspierali.*

**Mamy jeszcze jedno pytanie.**

**Czy chciałabyś komuś podziękować?**

*Tak, chciałabym podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali i we mnie wierzyli.*

**Dziękujemy za wywiad.**

**Justyna Pluskota  
Julia Konieczek**

### Gra na październik: KASZTANING

Nudzisz się czasami?

Nie masz pomysłu na nową zabawę?

Mam zatem dla Ciebie idealną na jesień grę.

Aby zagrać w kasztaninę, trzeba mieć kasztany, kolorową kredę, wolne miejsce i przyjaciół.

Gra polega na rzuceniu kasztanami pokolorowanymi kredą najbliższej niekolorowego. Osoba, która rzuci najbliższej tego kasztana, wygrywa.

Można zbijać kasztany przeciwników.

**Drogi Czytelniku!**

Może masz jakiś pomysł na grę? Bardzo chętnie opublikujemy Twoją nowatorską propozycję.

A może masz jakiś pomysł, który sprawi, że gra KASZTANING będzie lepsza?

Napisz do nas na adres: [naprzerwie2@gmail.com](mailto:naprzerwie2@gmail.com)

Stanisław Fiedler



Martyna Kościelska



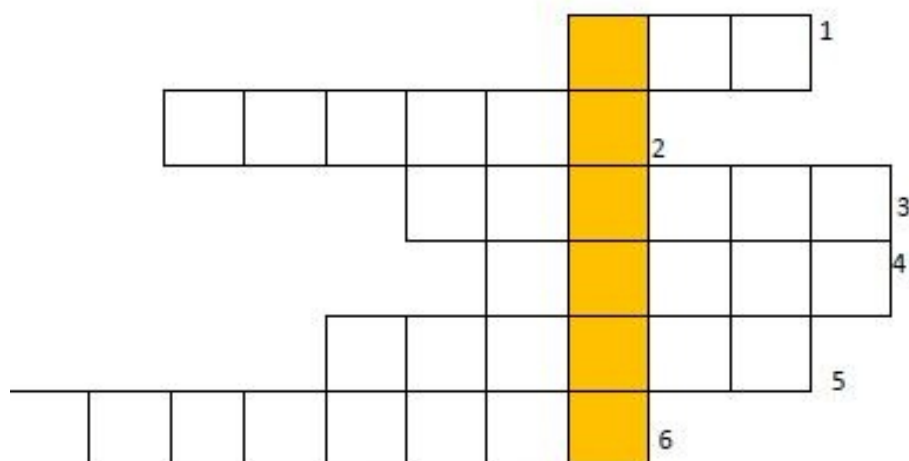
kasztany



kasztany

## MYDŁO I POWIDŁO

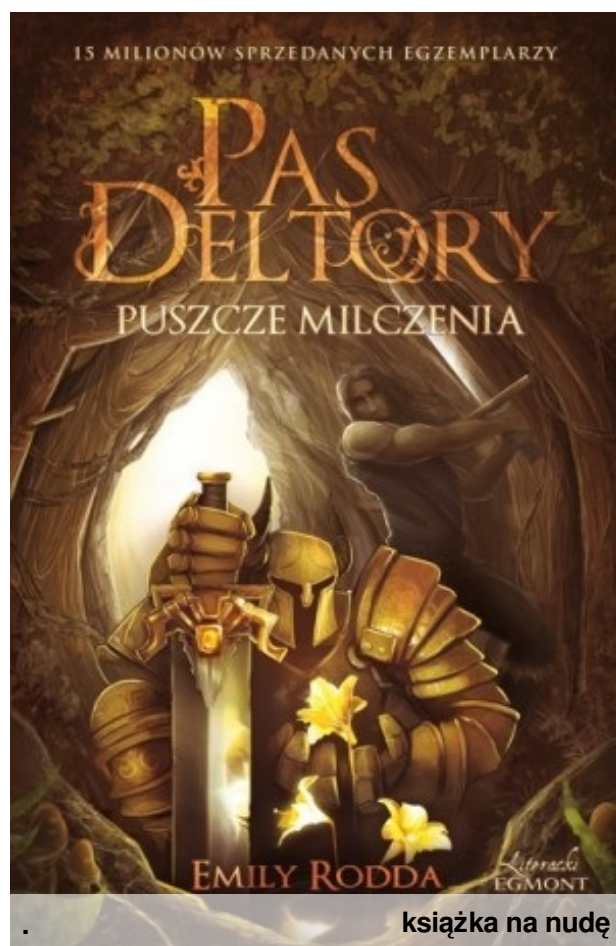
JESIENNA KRZYŻÓWKA



1. To zwierzę ma kolce i chodzi po lesie.
2. Spadają z drzew i na jesień robią się kolorowe.
3. Pada w pochmurne dni.
4. Gdy jest zimno wieje.....
5. Są w lesie i mają grube pnie.
6. Jesień zaczyna się 23.....

HASŁO:

Julia Konieczek



książka na nudę

### Ciekawa... książka... na nudę...

„Pas Deltory”- powieść fantasy mówiąca o przygodach Liefy, który w dniu swoich szesnastych urodzin dowiaduje się, że aby wypędzić Władcę Mroku z Deltory, musi zebrać siedem kamieni szlachetnych składających się na magiczny „Pas Deltory”. Wyrusza więc razem z Bardą, byłym strażnikiem królewskim, na poszukiwania mitycznego pasa.

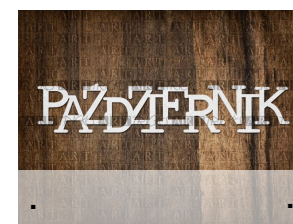
Jan Woźniak

## PAŹDZIERNIK KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH

1 PAŹDZIERNIKA  
Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu,  
Międzynarodowy Dzień Osób Starszych,  
Światowy Dzień Ptaków,  
Międzynarodowy Dzień Muzyki  
2 PAŹDZIERNIKA  
Międzynarodowy Dzień bez Przemocy  
3 PAŹDZIERNIKA  
Światowy Dzień Uśmiechu  
4 PAŹDZIERNIKA  
Światowy Dzień Ochrony Zwierząt  
6 PAŹDZIERNIKA  
Światowy Dzień Architektury  
9 PAŹDZIERNIKA  
Światowy Dzień Poczty  
12 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Bezpiecznego Komputera

13 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Ratownictwa Medycznego, Dzień Dawcy Szpiku  
14 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Edukacji Narodowej  
15 PAŹDZIERNIKA  
Międzynarodowy Dzień Białej Łaski  
Światowy Dzień Mycia Rąk  
16 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Papieża Jana Pawła II  
17 PAŹDZIERNIKA  
Międzynarodowy Dzień Walki z Ubóstwem  
18 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Poczty Polskiej  
21 PAŹDZIERNIKA  
Dzień bez Skarpetek  
24 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Walki z Otyłością

Międzynarodowe Święto Roweru,  
Międzynarodowe Święto Uciekających na Rowerze  
25 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Kundelka, Dzień Ustawy o Ochronie Zwierząt  
30 PAŹDZIERNIKA  
Dzień Spódnicy  
31 PAŹDZIERNIKA  
Światowy Dzień Oszczędzania



### PRYZMAK KRÓLIKA BUGSA CIASTO MARCHEWKOWE

SKŁADNIKI:  
marchew  
jajka  
olej rzepakowy  
cukier  
mąka  
proszek do pieczenia  
soda oczyszczona  
cynamon  
gałka muszkatołowa  
i imbir w proszku  
skórka otarta z jednej pomarańczy  
cukier puder

PRZYGOTOWANIE  
1. Marchew obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, połącz z olejem i jajkami, dodaj mąkę z proszkiem, sodą i przyprawami oraz cukier i skórę pomarańczy dokładnie wymieszaj.  
Formę lub tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Piekarnik



rozgrzej do temp. 180 st.C.  
3. Marchewkową masę przełóż do formy, piecz 45 min.  
Po upieczeniu pozostaw ciasto w wyłączonym piekarniku przez 10 min. Wystudzone oprósz cukrem pudrem.  
SMACZNEGO!  
Jakub Farmali