



Gazetka Szkoły
Podstawowej im. Polskich
Olimpijczyków
w Kwakowie

Numer 1
2017/2018



Zespół redakcyjny pod opieką Małgorzaty Kluś: Weronika Wieruchowska, Jagoda Sawicka, Hanna Kaczmarek, Julia Bartnicka, Bartosz Chowaniec, Kacper Chamier Gliszczyński, Bartosz Pepliński, Konrad Brzozowski, Kacper Kodrzycki, Antoni Sibiński, Patryk Śledź

W tym numerze przeczytasz:

- ☺ Od redakcji
- ☺ Z kartek kalendarza
- ☺ Pokochaj jesień
- ☺ Sprawdzone sposoby na jesienne choroby
- ☺ Na każdy temat
- ☺ Na wesoło
- ☺ Palce lizać



Od redakcji



Witamy Was w nowym roku szkolnym! Wierzimy, że będzie to rok przepełniony wyłącznie pozytywnymi przeżyciami. Od tego roku szkoła nasza kształci o jedną klasę więcej- jest to klasa siódma. Przybyło nam również nauczycieli. Zarówno nowych uczniów, jak i nowych pracowników szkoły serdecznie witamy i życzymy sukcesów. Nie jest nam też obcy los najmłodszych spośród nas. Choć nie są jeszcze uczniami, witamy bardzo ciepłutko naszych milusińskich przedszkolaczków i zerówiaczków. Wierzimy, że odnajdziecie się pośród nas.

Czas biegnie szybko, więc dla tych, co marudzą każdego ranka, że muszą wstawać do szkoły, mamy na pocieszenie przesłanie z piosenki: jeszcze tylko październik, listopad, grudzień, styczeń, luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec i ... wakacje, znów będą wakacje! Na pewno mam rację, wakacje będą znów☺

Redakcja

Z kartek kalendarza

14 października Święto Komisji Edukacji Narodowej

polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego ustanowione 27 kwietnia 1972 r. Święto upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 r. Potocznie dzień ten nadal zwany jest Dniem Nauczyciela.



*Wszystkim Pracownikom naszej szkoły
dziękuje szczerze dziś dzieciarnia!*



*Za Waszą cierpliwość nieprzebraną,
za poprawianie naszych błędów, za
to, że dzwonek jest co rano,
że z nas też kiedyś ludzie będą!
Obok tych szczerych podziękowań
składamy również dziś życzenia:
niech Wam nie zbraknie nigdy zdrowia,
a szkoła niech w dom się wspólny zmienia. Redakcja*

16 października Dzień Papieża Jana Pawła II

polskie święto obchodzone co roku 16 października, ustanowione przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej w hołdzie papieżowi-Polakowi Janowi Pawłowi II. Równolegle obchodzony jest przez Kościół katolicki w Polsce **Dzień Papieski**, przypadający w każdą niedzielę poprzedzającą rocznicę wyboru Karola Wojtyły na papieża. Może niektórzy z was zastanawiają się, dlaczego właśnie ten dzień... Otóż

16 października 1978 roku, arcybiskup krakowski kardynał Karol Wojtyła jako pierwszy kardynał z Polski, został wybrany na papieża i przybrał imię Jan Paweł II. Również w tym dniu, 16 października 2002 roku, Jan Paweł II wprowadził do Różańca Tajemnice światła.



Pokochaj jesień

Spróbujemy przekonać tych, którzy nie lubią jesieni, aby ją pokochali. Żadna z pór roku nie jest taka kolorowa, zróżnicowana, jak właśnie ta. Pośród słonecznych, ciepłych i zapraszających nas do spacerów dni przejawiają się też szare, zimne, mokre i smutne. Czy warto jednak pograć się jeszcze bardziej i narzekać? Może wiersz Tadeusza Karasiewicza odmieni wasze spojrzenie na ulubioną porę roku wielu z nas.

Spróbuj pokochać jesień
z niesamowitymi urokami
Spójrz ile piękna niesie
obdarzając cię nowymi dniami.

Kolorowo jak wiosną
barwne liście ostatki zieleni
Dadzą chwilę radosną
twą szarość życia mogą odmienić.

Wieczór szybciej nastaje
słońce też znika wcześniej niż latem
Lecz nowe czy nie daje
chwilę spokoju skorzystaj zatem.

Tadeusz Karasiewicz



Sprawdzone sposoby na jesienne choroby

❖ wzmocnij układ odpornościowy organizmu

Spadek temperatury sprzyja osłabieniu organizmu, dlatego ważne jest, by wspomagać go w tym okresie. Unikniesz dzięki temu infekcji i poważniejszych chorób, które mogłyby pogorszyć stan ogólny i nasilić objawy jesiennego przesilenia, np. zmęczenie i rozdrażnienie.

❖ Korzystaj z jesiennego słońca

Coraz krótsze dni jesienią sprawiają, że jesteś apatyczny i częściej masz zły humor. Dlatego wykorzystuj każdą okazję, by zaczerpnąć choć trochę jesiennego słońca. Wybierz się na spacer, wycieczkę albo na rower.

❖ Zadbaj o dostarczenie organizmowi witamin z grupy B

Witaminy z grupy B pozwolą złagodzić jesienną depresję. Np. witamina B5 zwalcza rozdrażnienie i niweluje zmęczenie, podobnie działa witamina B7, przy okazji zmniejszając lękliwość. Pomocna będzie również witamina B9, ponieważ pomaga w walce z depresją, lękiem i bezsennością.

❖ Zapobiegaj niedoborom żelaza

Żelazo zapewnia prawidłową pracę serca i zapobiega uczuciu chronicznego zmęczenia oraz apatii. Jego źródłem są: ryby, mięso, orzechy, warzywa strączkowe, brokuły i mleko.



❖ Hamuj apetyt

Jeśli nie możesz powstrzymać się od ciągłego podjadania i zjadania dużych porcji, zacznij zażywać chrom. Pierwiastek ten zahamuje nadmierne łaknienie, zmniejszy też rozdrażnienie i ukoji nerwy. Chrom zawierają m.in.: drożdże, orzechy brazylijskie i brokoły.



❖ Nawadniaj się

W łagodzeniu objawów jesiennego przesilenia sprawdzi się nawadnianie. Dziennie wypijaj ok. 2,5 l płynów, w tym: wody mineralnej, soków, herbat ziołowych i warzywnych zup.



❖ Ćwiczenia na jesiennie przesilenie

Mimo zmęczenia i osłabienia przy objawach jesiennego przesilenia wykonuj ćwiczenia. Pomogą uregulować pracę układu krążenia, wpłyną pozytywnie na serce oraz pobudzą i „odświeżą” układ nerwowy. Ważnym efektem jest złagodzenie napięcia mięśni i regulacja oddechu. Sprawi to, że łatwiej będzie ci zapanować nad rozdrażnieniem, lepiej poradzisz sobie też ze stresem.

Dekalog dobrego ucznia

Dekalog- dziesięć przykazań, zasad.

1. Używaj czarodziejskich słów: proszę, dziękuję, przepraszam.
2. Dbaj o bliźniego swego jak o siebie samego.
3. Bądź punktualny, bo kto późno przychodzi, ten sam sobie szkodzi.
4. Chcesz być szanowany, zachowuj się jak dobrze wychowany.
5. Nie daj się wywieźć w pole, nie chodź na wagary, ucz się pilnie w szkole.
6. Rozwijaj swoje umiejętności muzyczne, plastyczne, sportowe, a wyjdzie Ci to na zdrowie.
7. Chcesz być wyróżniany, przychodź do lekcji przygotowany.
8. Chcesz mieć powodzenie, przyjrzyj się swojej higienie.
9. Wiedzą to starzy, wiedzą to młodzi, że złość piękności szkodzi.
10. Nie zaczepiaj, abyś nie był zaczepiany, nie przezywaj, abyś nie był przezywany. *Źródło Internet*



Na każdy temat

Postanowiliśmy przeprowadzić wywiad z panią Elizą Prasowską, nauczycielką muzyki.

Redakcja: Witamy Panią serdecznie w naszej szkole. Czy zechce nam Pani odpowiedzieć na kilka pytań, abyśmy mogli Panią lepiej poznać?

Pani E. Prasowska: Tak.

Redakcja: Pani ulubiony kolor?

Pani E. Prasowska: czerwony.

Redakcja: Jakiej cechy nie znosi Pani u innych?

Pani E. Prasowska: kłamstwa.

Redakcja: Wada, której nie cierpi Pani u siebie?

Pani E. Prasowska: lenistwo.

Redakcja: Jaką była Pani uczennicą?

Pani E. Prasowska: najlepszą.

Redakcja: Pani recepta na szczęście?

Pani E. Prasowska: Otaczać się dobrymi ludźmi.

Redakcja: Co stresuje Panią u innych?

Pani E. Prasowska: Zła mina.

Redakcja: Ulubiony film?

Pani E. Prasowska: „Między piekłem a niebem”.

Redakcja: Jak spędza Pani wolny czas?

Pani E. Prasowska: Pisząc posenki.

Redakcja: Dziękujemy Pani za możliwość przeprowadzenia rozmowy. Życzymy wytrwałości i wielu sukcesów.



Na wesoło

☺ Pani od polskiego wywołuje Jasia do odpowiedzi:

- Jasiu, podaj, proszę dwa zaimki.

- Kto? Ja?!

- Brawo Jasiu, piątka!

☺ - Tato, czy nauczyciele dostają pensje?

- Oczywiście!

- To niesprawiedliwe! Więc dlaczego my, uczniowie, zawsze musimy odwalać za nich całą robotę?

☺ Od dziś będziemy liczyli na komputerach! - oznajmiła nauczycielka

- Wspaniale! Znakomicie!! - cieszą się uczniowie.

- No to kto mi powie, ile będzie pięć komputerów dodać dwadzieścia jeden komputerów?...

☺ Nauczycielka chemii napisała na tablicy wzór chemiczny i otworzyła dziennik:

- Marysiu, co to za wzór?

- To jest... No, mam to na końcu języka...

- Dziecko, wypłuj to szybko! - mówi nauczycielka. - To kwas siarkowy...

☺ Kilku urwisów chce zaszokować nową nauczycielkę, więc na początku lekcji zamiast w ławce siadają na kaloryferze.

- Chłopcy - mówi nauczycielka - kiedy już wysuszyście bieliznę, usiądźcie na swoich miejscach.

☺ Pani od Biologii pyta Kazia:

-Wymień mi pięć zwierząt mieszkających w Afryce!

Na to Kazio:

-Dwie małpy i trzy słonie.

☺ Nauczycielka w szkole sprawdza zadanie domowe i widzi , że Jagoda nie zrobiła, więc pyta:

- Jagoda, kiedy odrabiasz lekcje ?

- Po obiedzie.

- To czemu nie masz zrobionego tego zadania?

- Bo jestem na diecie.

Palce lizać

Jesienne ciasto orzechowo - jabłkowe

Składniki:

6 jajek

25 dag masła

25 dag cukru

25 dag mąki

cukier waniliowy

3 łyżeczki proszku do pieczenia

12 dag posiekanych orzechów

laskowych

10 dag gorzkiej, posiekanej

czekolady

1 jabłko duże lub 2 małe

Przygotowanie:

Oddzielić żółtka od białek, masło utrzeć na krem. Ciągłe ucierając dodawać po jednym żółtku, dodać cukier i cukier waniliowy. Wszystko dokładnie utrzeć, a następnie wymieszać z pokrojonym w dużą kostkę jabłkiem. Białka ubić na sztywną pianę, wymieszać z orzechami i czekoladą, następnie przełożyć do ciasta i wszystko delikatnie wymieszać. Piec w piekarniku nagrzanym do 140 °C około 1,5 godziny. Upieczone ciasto posypać cukrem pudrem. Smacznego☺

