

Szkolny Magiel

czasopismo szkolne
Szkoły Podstawowej Nr 17



Witajcie Drodzy Uczniowie!

Ach, jakie życie jest piękne! Czujemy się wypoczęci, zrelaksowani i pełni sił. Ferie dały nam porządną zastrzyk energii. Zima powoli odchodzi w niepamięć. Teraz czekamy na wiosnę. Dni coraz dłuższe, coraz częściej nosimy czapki w plecakach a nie na głowie;) Tak, tak, choć trudno w to uwierzyć, to za miesiąc rozpocznie się wiosna. Jesteśmy na nią gotowi!!

A czy jesteście, Drodzy Czytelnicy, przygotowani na nowy numer naszego pisemka? Nie słyszymy, tak? Aaa, widzę, że tak. A więc zaczynamy.

Co u nas? Oj, jest co czytać, numer wyszedł nam pokazny. Oj, plecaki będą od niego cięższe. Przeczytacie tu o naszej noblistce Oldze Tokarczuk. Mamy nadzieję, że nasz artykuł zachęci Was do sięgnięcia po którąś z książek pisarki. Wprawdzie piszemy już o wiosnie, ale warto zajrzeć do artykułu o sportach zimowych. A już na pewno obowiązkowo trzeba zajrzeć do tekstu o treningu zdrowotnym. Pamiętajcie, zdrowie jest najważniejsze i bezcenne. Mamy też dla Was opowiadanie, które na pewno przeczytacie od deski do deski. W naszym Szkolnym Maglu nigdy nie brakuje wiadomości ze świetlicy. Oj, tam to się dzieje. Starsi uczniowie z leżką w oku wspominają czas spędzony w świetlicy. Przeczytacie o Dniu Pyry i Tygodniu Pluszowego Misia. Dowiedziecie się o warsztatach zdobienia bombek i pierniczków. Dużo dzieje się też w samorządzie szkolnym. Imprezy, akcje, samorząd ciągle zaskakuje nas nowymi pomysłami.

Co tu dużo pisać? Oddajemy do Waszych rąk nowiutki, ciepłutki, numer naszego pisemka. Usiądźcie wygodnie i zaczytajcie się w Szkolnym Maglu.

Koło Redakcyjne

Numer przygotowały:

Zofia Rode, Adrianna Pięta, Wioletta Tran, Karolina Klimorowska, p. Monika Wiśniewska, p. Natalia Piskorska, p. Marta Łapińska

pod opieką:

Izabelli Sporakowskiej-Mazur, Małgorzaty Wolskiej, Moniki Krzyczyńskiej i Agaty Szewczyk

OLGA TOKARCZUK – LAUREATKA NAGRODY NOBLA 2019



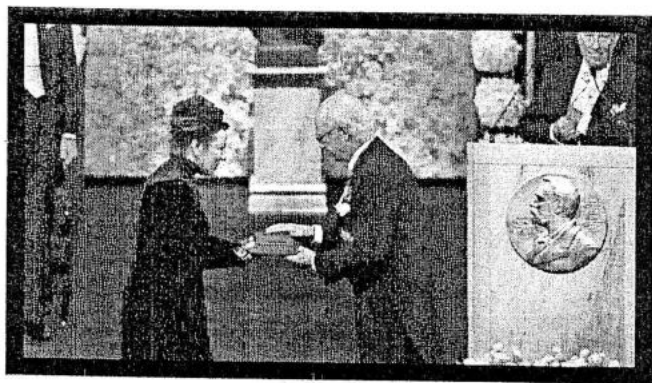
Olga Tokarczuk urodziła się 29 stycznia 1962 roku w Sulechowie. Jest polską pisarką i poetką, a także autorką scenariuszy. Studiowała psychologię w Warszawie; jest absolwentką Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Jeśli chodzi o życie prywatne, jest feministką, wspiera działania na rzecz ochrony środowiska i zwierząt, a także regularnie uczestniczy w paradach równości.

W roku 2018 została nominowana do Literackiej Nagrody Nobla, a w roku 2019 otrzymała ją. Do jej najwybitniejszych dzieł należą, m.in. *Bieguni*, *Prawiek i inne czasy*, *Dom dzienny, dom nocny*, *Ostatnie historie*, *Księgi Jakubowe* i wiele innych. Poza Nagrodą Nobla Olga Tokarczuk jest również laureatką wielu innych nagród, w tym: Literackiej Nagrody Nike (od Czytelników) za *Prawiek i inne czasy* (1997) oraz za *Dom dzienny, dom nocny* (1999), a także za książki: *Gra na wielu bębenkach* (2002), powieść *Bieguni* (2008) Nagrody Literackiej im. Władysława Reymonta (1999), Nagrody Vilenica (międzynarodowej) przyznawanej pisarzom z Europy Środkowej (2013), nagrody *Man Booker Prize* (Wielka Brytania).

Ciekawostki o Oldze Tokarczuk

- ❖ Jest osobą bardzo otwartą i towarzyską.
- ❖ Jest wegetarianką.
- ❖ 28.12.2005 została Honorową Obywatelką Miasta i Gminy Bardo.
- ❖ W 1979 r. zadebiutowała w harcerskim czasopiśmie *Na przelaj* pod pseudonimem *Natasza Borodin*.
- ❖ Pracowała z ludźmi chorymi psychicznie i pomagała osobom uzależnionym.
- ❖ Książki Tokarczuk były tłumaczone na ponad 10 języków.

Źródła: Wikipedia, Onet Kultura, Newsweek Polska
(wyd. 50/2019 9-15.12.19)



Zofia Rode, kl.7 c

Sporty zimowe



Na świecie istnieje wiele sportów zimowych. Cieszą się największą popularnością na kontynentach półkuli północnej, to jest w Europie, Ameryce Północnej i Azji. Należą do nich, m.in. narciarstwo alpejskie i klasyczne, snowboarding, łyżwiarstwo szybkie i figurowe, saneczkarstwo i hokej na lodzie.

W Polsce najśłynniejszym sportem zimowym są skoki narciarskie, wśród których największe sukcesy odnosili Adam Małysz i Kamil Stoch, Dawid Kubacki.

Rozwój techniki pozwala na organizowanie konkurencji zimowych także w okresie letnim lub podczas zimy, gdy brak śniegu i mrozu za oknem.

Poniżej chciałabym przypomnieć kilka dyscyplin sportowych, które są mało znane w Polsce lub całkowicie zaprzestano ich organizacji.

Skeleton to konkurencja saneczkarska polegająca na zjeździe z niewielkiego wzniesienia. Pochodzi ze Szwajcarii. Po raz pierwszy została rozegrana jako dyscyplina olimpijska w 1928 r. podczas Zimowych Igrzysk Olimpijskich w St. Moritz. Inne kraje nie chciały rozgrywać typowo szwajcarskiej konkurencji, więc pojawiła się w następnych igrzyskach w 1948 r. W 1988 r. Międzynarodowa Federacja Bobsleja i Toboganu postanowiła zorganizować Puchar Świata. Od 1996 r. skeleton



uprawiają również kobiety. W 2002 r. skeleton został włączony do programu olimpijskiego. Do rozgrywania zawodów skeletonowych wykorzystywano tory bobslejowo-saneczkowe. W Polsce dyscyplinę tę uprawiano w latach 50. i 60. XX w. głównie w Karpaczu. Później ze względu na brak odpowiednio przygotowanych torów, a przede wszystkim sprzętu zapewniającego bezpieczeństwo jazdy, zaprzestano organizacji zawodów.

Short track stanowi odmianę łyżwiarstwa szybkiego. Jest jedną z najmłodszych wyczynowych dyscyplin sportów zimowych. Narodził się w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Wyścigi odbywają się na bardzo krótkim torze, który jest wyznaczany na tafli lodowiska do hokeja na lodzie. W Białymstoku znajdują się 3 szkoły, które zajmują się trenowaniem zawodników. Jak dotychczas, w tej konkurencji, Polska w swoim dorobku ma kilka medali mistrzostw Europy.

Bojery, inaczej żeglarstwo lodowe, polega na kilku wyścigach bojerów, ślizgów lodowych, po trasie wyznaczonej na zamrożniętych zbiornikach wodnych, najczęściej w kształcie trójkąta. W latach 60. XX w. redakcja gazety *The Detroit News* ogłosiła konkurs na projekt bojera, który miał być konstrukcją jednoosobową, tanią i łatwą w transporcie. Obecnie żeglarstwo lodowe jako sport ekstremalny przeżywa drugą młodość. Bardzo wielu ludzi remontuje stare, zabytkowe konstrukcje – powstaje też wiele nowych, nieznanych dotąd, jak np. Iceflyer (bojer z żaglem od deski) lub Iceboard (lodowa deska windsurfingowa). Polscy żeglarze lodowi należą do najlepszych na świecie. Wielu z nich ma swoje korzenie na Mazurach.

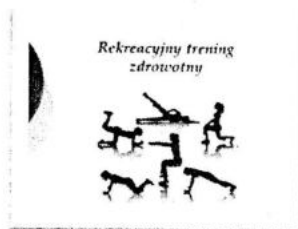
Nawet bez śniegu i mrozu za oknem można wyszukać sztucznie naśnieżane stoki narciarskie lub sztuczne lodowiska. Najważniejsze jest znalezienie sportu, który sprawia nam najwięcej radości.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o treningu zdrowotnym

Trening zdrowotny – co to jest?

Znacząco różni się od treningu sportowego.

Trening sportowy jest przede wszystkim ukierunkowany na uzyskiwanie maksymalnych wyników, a **trening zdrowotny** – na poprawę ogólnej kondycji fizycznej.



Trening zdrowotny – cele

Głównym celem treningu zdrowotnego jest poprawa zdrowia, czyli psychofizycznego samopoczucia.

Celem jest:

- ogólne wzmocnienie organizmu;
- poprawa pracy układu sercowo-naczyniowego;
- zmniejszenie masy ciała; spalanie tkanki tłuszczowej, przeciwdziałanie otyłości,
- poprawa wytrzymałości;
- wzrost ogólnej wydajności;
- zmniejszenie lub zlikwidowanie bólów kręgosłupa,
- przeciwdziałanie osteoporozie, chorobom układu krążenia,
- wzmocnienie kośćca, mięśni,
- podniesienie odporności układu immunologicznego.

Trening zdrowotny – podstawowe zasady

Aby możliwe było osiągnięcie pożądaných rezultatów należy kierować się następującymi zasadami: specyficzności wysiłku, wszechstronności treningu, systematyczności treningu, stopniowania obciążeń treningowych (progresywności), indywidualizacji treningu.

Oprócz tego musisz przestrzegać zasad związanych z regeneracją twojego organizmu po wysiłku.

Pamiętaj również, że trening zdrowotny ukierunkowany jest na rozwój całego twojego organizmu, więc musi być wszechstronny – czyli powinien zawierać elementy treningu aerobowego, siłowego, rozciągającego oraz polepszającego koordynację.

Nadrzędną fizjologiczną regułą jest „bodziec-reakcja”, która wskazuje, że bodziec o odpowiednim natężeniu, sile, charakterze i czasie wpływa na tworzenie się krótszych bądź dłuższych zmian czynnościowych w organizmie. **W treningu zdrowotnym tym bodźcem jest wysiłek fizyczny o odpowiednim nasileniu.** Czas trwania nie jest tu również bez znaczenia, ponieważ odpowiada on za dostosowanie się narządów i układów.

Zasada specyficzności wysiłku.

Przed wszystkim należy określić swój cel. Treningi rozwijające siłę i masę mięśniową to: **trening siłowy**, polegający na pokonywaniu oporu



zewnętrznego lub ciężaru własnego ciała, rozwijający wydolność krążeniowo-oddechową; **trening**

wytrzymałościowy, **aerobowy** to, np. bieganie, pływanie, jazda na rowerze. Trening poprawiający elastyczność, gibkość czy zakres ruchu w stawach to **stretching** (ćwiczenia rozciągające). Na poprawę

wydolności krążeniowo-oddechowej ćwiczenia siłowe nie są tak dobrym treningiem jak wytrzymałościowe, a te z kolei nie wydają się być odpowiednim sposobem na rozwinięcie masy mięśniowej jak trening siłowy. Reasumując: należy stosować wysiłek zgodny z naszymi oczekiwaniami.

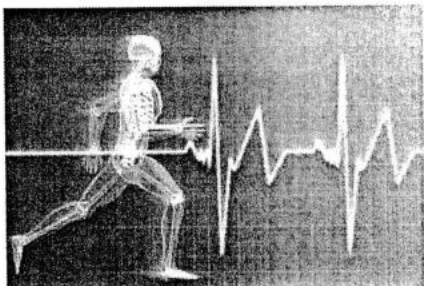
Zasada wszechstronności treningu.

Jej głównym założeniem jest różnorodność ćwiczeń. Powinny to być **różne aktywności fizyczne**, które wszechstronnie wpływają na nasz organizm oraz we właściwy sposób rozwijają poszczególne elementy sprawności fizycznej, czyli wytrzymałość, siłę, gibkość i koordynację.

Dostosowanie treningu zdrowotnego do wymienionych zasad wskazuje na dominację ćwiczeń wytrzymałościowych, ale należy pamiętać, aby dodać również ćwiczenia siłowe, treningi rozciągające i poprawiające koordynację ruchową.

Zasada systematyczności treningu.

Należy pamiętać o regularności wykonywania treningu. Zbyt rzadkie treningi nie zapewnią trwałych zmian w strukturach i funkcjonowaniu naszego organizmu. Już po pierwszym treningu nasz organizm zwiększa swoje



zdolności wysiłkowe, lecz jeśli nie są one podtrzymywane, po pewnym okresie znikają. Trening wykonany raz na tydzień bądź rzadziej nie pozwala na znaczne zmiany. Za każdym razem zaczynamy z tego samego miejsca, staramy się przyzwyczaić nasz organizm od nowa do wysiłku. Jest to tzw. **stagnacja treningowa**, czyli po prostu brak pożądanych efektów. Jeśli zależy nam na skutecznym treningu, musimy podejmować go z należytą częstotliwością przed ustąpieniem zmian, które wywołał poprzedni trening. Musi dochodzić do pokrywania się biologicznych rezultatów następnymi bodźcami treningowymi. Jest to najlepszy sposób „krok po kroku” na odpowiednią budowę oraz rozwój sprawności fizycznej dający progres (poprawę) zdolności wysiłkowych.

Zasada stopniowania obciążeń treningowych (progresywność).

Zasadę stopniowania obciążeń w trakcie treningu można podzielić na dwa istotne aspekty. Po pierwsze, każdy początkujący powinien zaczynać trening od najniższego zalecanego obciążenia, ale od najwyższego, z którym da radę wykonać sesję treningową. Drugą ważną wskazówką jest to, iż obciążenie powinno się stopniowo zwiększać współmiernie do szybkości zmian zachodzących w naszym organizmie. Na początku odpowiedni jest trening wykonywany dwa razy w tygodniu o średniej intensywności trwający około 10–15 minut. Wtedy to niewielka dawka regularnych ćwiczeń pokaże nam pierwsze zmiany na naszym ciele i w organizmie.

Pamiętajmy, że zbyt intensywny trening na samym początku może doprowadzić do przemęczenia, przetrenowania, a w rezultacie do zniechęcenia. Unikajmy tego i zwiększajmy trudność swoich treningów stopniowo. Przy systematycznych treningach zauważamy poprawę zdolności wysiłkowych, a to prowadzi do zmniejszenia reakcji organizmu na dotychczasowy wysiłek. Należy stopniowo zwiększać obciążenie, np. poprzez wydłużenie czasu trwania treningu (co tydzień o 1–2 minuty, zwiększenie jego intensywności (dotyczy, np. marszu czy biegu), zwiększenie częstotliwości (np. z 2 do 3 lub z 3 do 4 treningów w tygodniu) bądź dodanie innego rodzaju ćwiczeń. Jeśli będziemy ćwiczyć tylko na stałym obciążeniu – nie pozwolimy na dalszy rozwój siły tylko podtrzymamy obecny poziom.

Zasada indywidualizacji treningu.

Należy pamiętać, że nie ma uniwersalnego planu treningowego dla każdego. Różnimy się od siebie i dlatego jakiegokolwiek zalecenia treningowe należy dopasować do konkretnej osoby. Nasze organizmy w różny sposób reagują na bodźce treningowe i pożądane efekty mogą przyjść w różnym czasie. Należy nauczyć się wsłuchiwać w swój organizm i trafnie interpretować każdy sygnał, lecz jeśli przytrafią się jakieś niepokojące symptomy, należy skonsultować się z lekarzem, trenerem, fizjoterapeutą czy instruktorem.

Trening zdrowotny – przeciwwskazania

Zanim zdecydujesz się na trening zdrowotny, powinieneś udać się do lekarza po informacje o aktualnym stanie zdrowia. Lekarz powinien opisać zalecenia dotyczące treningu, propozycje rodzajów ćwiczeń oraz ich intensywność, a także przeciwwskazania jeśli takie istnieją. Następną ważną rzeczą jest obserwacja i kontrola własnego organizmu. Jak zachowuje się w stanie spoczynku, a jak podczas wysiłku, jakie czynności sprawiają nam trudność, a jakie są bezproblemowe do wykonania.

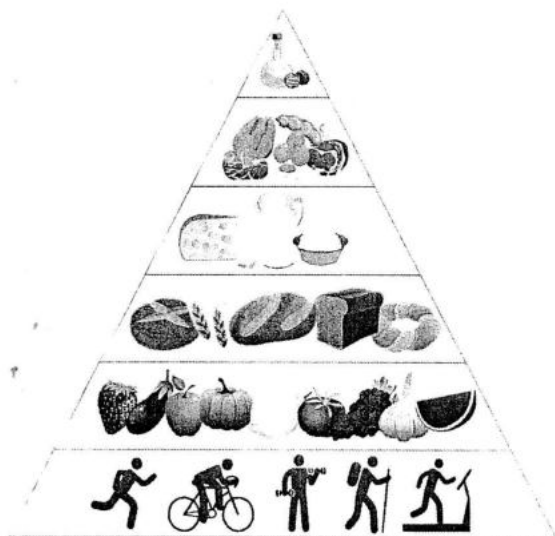
Trening zdrowotny jest sposobem na utrzymanie zdrowia osób w każdym wieku. Może różnić się intensywnością, ale każdy ma ten sam cel – poprawę naszego stanu zdrowia. Warto o siebie zadbać i cieszyć się zdrowiem oraz sprawnością przez długi czas.

p. Natalia Piskorska

Jedz zdrowo a będziesz zdrowy!

Zdrowe odżywianie

Jest to sposób odżywiania polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla organizmu w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia.



Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób, takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowe odżywianie musi być indywidualne i dla każdego oznaczać coś innego. Inaczej musi odżywiać się osoba z insulinoopornością, a inaczej z chorobami autoimmunologicznymi. Niestety, czasem okazuje się, że nawet produkty powszechnie uważane za zdrowe mogą być dla niektórych grup osób szkodliwe.

Dlaczego warto zacząć się lepiej odżywiać?

Jedzenie jest częścią naszego życia, w związku z tym powinno dostarczać nie tylko podstawowych składników odżywczych, ale i przyjemności. Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii życiowej i dobrego funkcjonowania. Odpowiednie jedzenie pozwala zachować piękne włosy, paznokcie i jędrne ciało. Gdy nie będziesz zwracać uwagi na to, co jesz, możesz poważnie zachorować, na przykład na nowotwory, cukrzycę. Możesz być otyły i mieć próchnicę zębów.

Zasady zdrowego odżywiania

1. **Spożywaj posiłki regularnie.**
2. **Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.**
3. **Ograniczaj spożycie mięsa.**
4. **Unikaj cukru i słodczy.**

Magiczne ferie

Pewnego zimowego dnia Ania, po przebudzeniu, czuła się wspaniale. To już dzisiaj miała razem z Mamą, Tatą i bratem – Kubą jechać na ferie. Bardzo chciała przetestować swoje czerwono-brokatowe narty i złote buty narciarskie.

Kiedy cała rodzina dojechała na miejsce, Ania myślała, że od razu pójdzie na stok, ale było już ciemno, więc musiała udać się spać.

Rano dziewczynka wstała o ósmej i obudziła rodziców, żeby jechać na stok. Już o dziesiątej wszyscy się tam znaleźli. Tata pokazywał dzieciom, jak zakładać buty narciarskie i narty. Mama w tym czasie poszła wykupić naukę jazdy.

Po trzech dniach Ania i jej brat umieli już dość dobrze jeździć. Nie mogli się doczekać jutra, ponieważ mieli pierwszy raz pojechać wyciągiem krzesłkowym. Bardzo się cieszyli. Po kilku zjazdach zmęczeni się. Wrócili więc na obiad – na pyszne spaghetti taty.

Po tygodniu pobytu w górach cała rodzina była na stoku z wyciągiem krzesłkowym. Później wszyscy zjedli na obiad naleśniki i poszli na stok z orczykiem, inaczej na „Oślą Łączkę”.



© Cani Stock Photo - csp4309201

Gdy wjeżdżali na górę, Ania przewróciła się. Szybko odczołgała się na bok. Na szczęście nic się jej nie stało. Siedziała, ponieważ ze stresu zapomniała, jak się wstaje. Po chwili podbiegł do niej mały piesek, wskoczył na kolana i zaczął ją lizać po twarzy. Chwilę później podjechali do niej rodzice. Tata wziął od niej pieska, a mama pomogła jej wstać. Rodzina wróciła do hotelu, gdzie okazało się, że nie można przyjmować zwierząt. Ojciec i dziewczynka szybko udali się nakarmić i napoić zmarzniętego pieska. Matka i chłopiec poszli przekonać właścicielkę do możliwości wpuszczenia do środka zwierzaka – na szczęście się zgodziła.

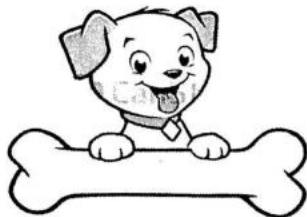
Dzieci bardzo interesowały się psami i zawsze chciały mieć swojego pupila.

Po dwóch godzinach rodzinstwo ustaliło, że przygarniętye zwierzę jest to około roczna suczka, kundelka, wyglądająca jak owczarek niemiecki.

Dwa dni rodzina spędziła z pieskiem w hotelu. W tym czasie nadano jej imię Kappa. Później postanowiono wziąć ją na stok. Na początku trochę się bała, ale potem chętnie biegała obok Ani oraz pozostałych członków jej rodziny.

Zjeżdżała na nartach taty. Po kilku dniach dziewczynka poszła z pieskiem na wyciąg krzesełkowy. Na początku suczka bardzo się ekscytowała, a później grzecznie siedziała na kanapie.

Podczas ostatniego dnia wszyscy bardzo dużo korzystali z atrakcji. Najpierw, od rana, byli na stoku z dwoma rodzajami wyciągów. Dzieciom i suczce od razu się tam spodobało. Psinka wreszcie nie musiała tyle biegać przy orczyku. Po czterech godzinach członkowie rodziny odpięli narty i poszli do restauracji, która była dwieście metrów od stoku. Można tam było wejść z psami. Rodzeństwo chciało zamówić frytki i nuggetsy z kurczaka. Ania wzięła do tego pomidorki i sok pomarańczowy, a Kuba wybrał ogórki oraz Frugo. Mama zamówiła sałatkę z czosnkowymi kotlecikami, a tata wolał cheese burgera. Piesek otrzymał karmę i wodę.



© Cani Stock Photo - csp42727806

Po obiedzie nastąpił powrót na stok. Rodzina przebywała tam do zmroku, ponieważ zimą ciemno robiło się po szesnastej. Ania z bratem i z rodzicami postanowili pojechać do sklepu zoologicznego, Gdy dojechali Kappa już się wyspała i poszła tam z nimi. Rodzice dziewczynki kupili szelki do auta dla pieska, butelkę podrózną oraz kilka innych rzeczy.

Gdy rodzina wróciła do hotelu, dzieci postanowiły pobawić się z pieskiem na dworze. Rzuciły się śnieżkami, lepiły bałwana i zrobiły małe igło. W tym czasie rodzice pakowali już niektóre rzeczy, ponieważ następnego dnia rano wracali do Poznania.

Po około godzinie rodzeństwo wróciło do środka i trochę pomogło rodzicom.

Wieczorem Ania z bratem grzecznie poszli spać, ale kłócili się, z kim będzie spała Kappa. Wreszcie stanęło na tym, że będzie spała z dziewczynką.

Przed południem, o jedenastej piętnaście, rodzina wyruszyła w podróż powrotną. Trwała ona siedem godzin ze względu na szczeniaka. Tata co chwilę musiał się zatrzymywać, by mała mogła się wysuszać.

Gdy rodzinka dojechała do Poznania, mama zamówiła pizzę na wynos. W domu wszyscy zaczęli się rozpakowywać, a Kappa biegała radośnie i cieszyła się, że ma nowy dom.

Karolina Klimorowska, 5 a

Świetlicowy kącik czytelniczy *Uwolnij książkę*

1. Punkt przeznaczony jest dla dzieci zapisanych do świetlicy szkolnej.
2. Przynosimy z domu książki w dobrym stanie i wkładamy do kącika czytelniczego.
3. Zabieramy z półki inną wybraną książkę, wpisujemy się do zeszytu „uwolnionej książki” i czytamy ją w domu, wspólnie z całą rodziną.
4. Po przeczytaniu przynosimy książkę z powrotem i wymieniamy na kolejną.
5. Dbamy o ład i porządek na półce wymiany książek.
6. Książkę zabraną do domu traktujemy z należyтым szacunkiem.

Zapraszamy :)



KONKURS pt. *Przepis na dobry nastrój!*



Wymyśl własny przepis, żeby poprawić komuś humor, wprowadzić drugą osobę w dobry nastrój. Niczego nie narzucamy, ponieważ



jednym z najważniejszych kryteriów oceny jest pomysłowość.

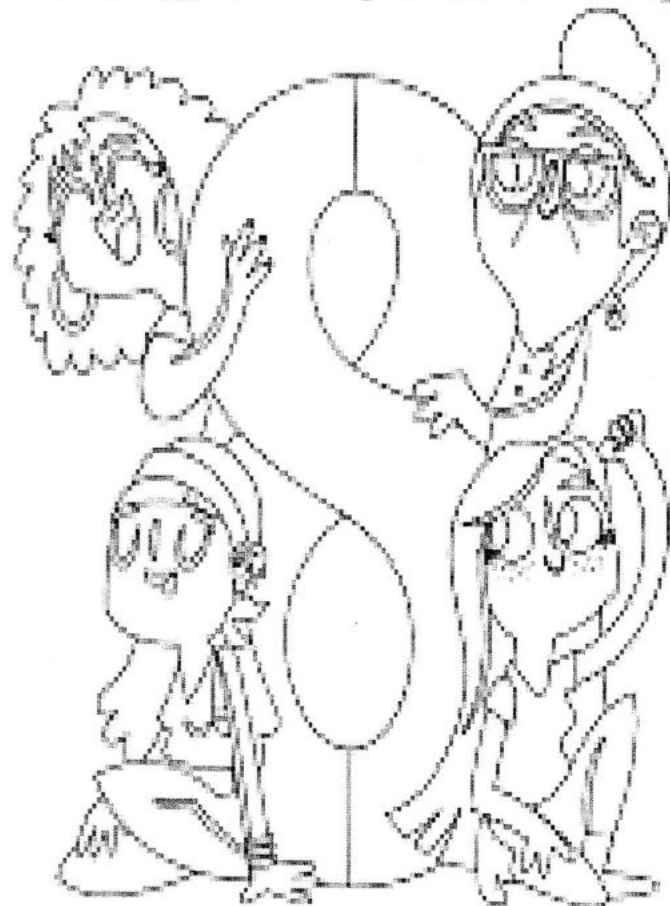


Pod uwagę będzie też brana forma i treść.

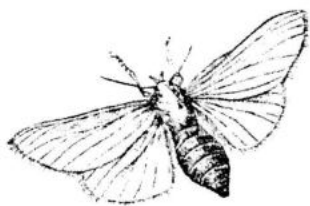
Na zwycięzcę czeka nagroda, a jego przepis zostanie opublikowany w następnym wydaniu gazetki szkolnej.

Następnie odbył się dyniowy poczęstunek. Do próbowania była dynia, wspaniały dyniowy placek, zupa dyniowa, ciasteczka z dyni, dynia na słodko, dynia w occie oraz dyniowe pestki.

DZIEŃ KOBIET



MARCA



ma + e



inka = y +



ła = ę



rafa +



no

HASŁO

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--

--	--	--	--	--	--

W szkolnej świetlicy dużo się dzieje!



Październik

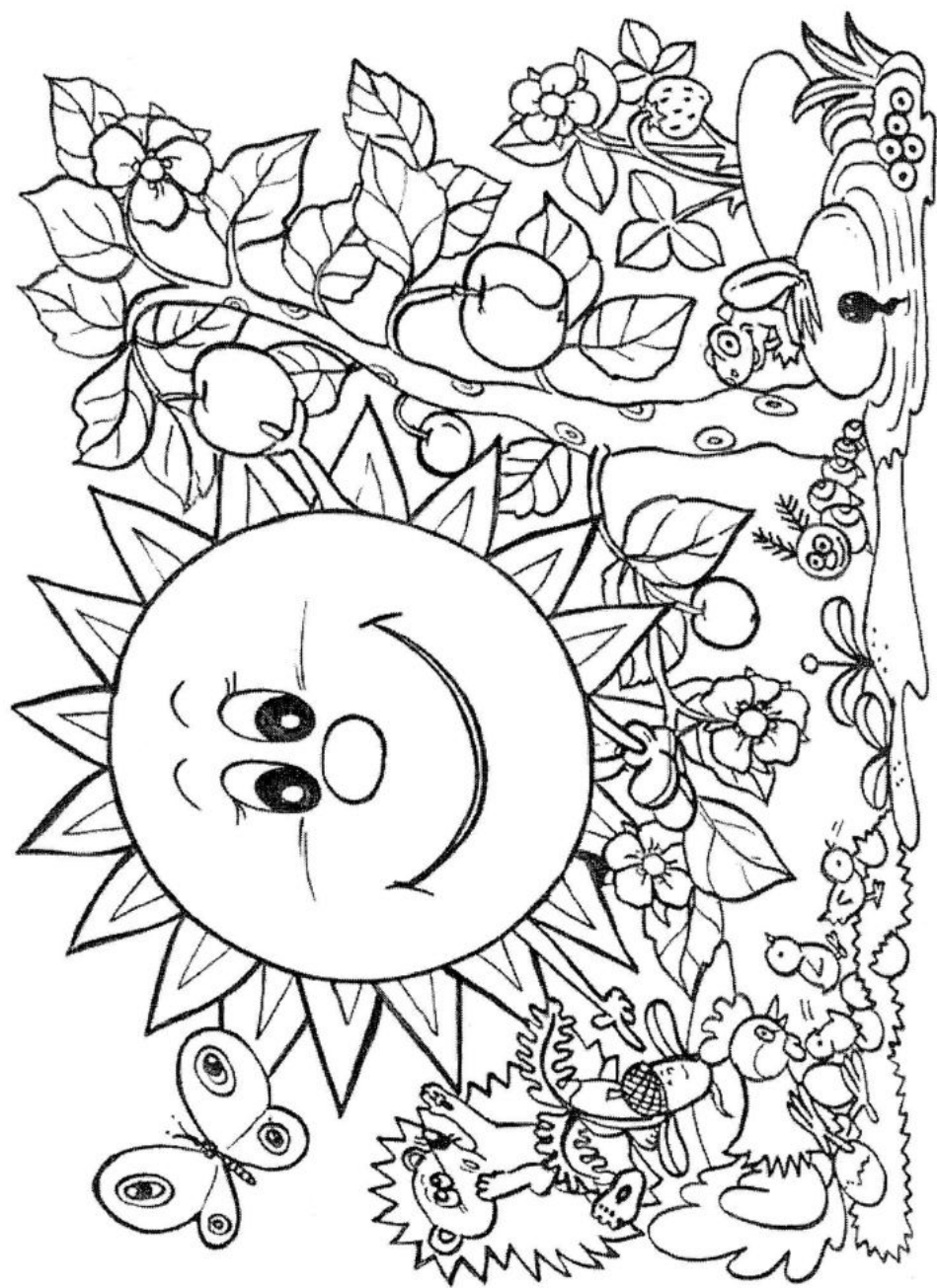
Październik to w naszej świetlicy miesiąc warzyw.

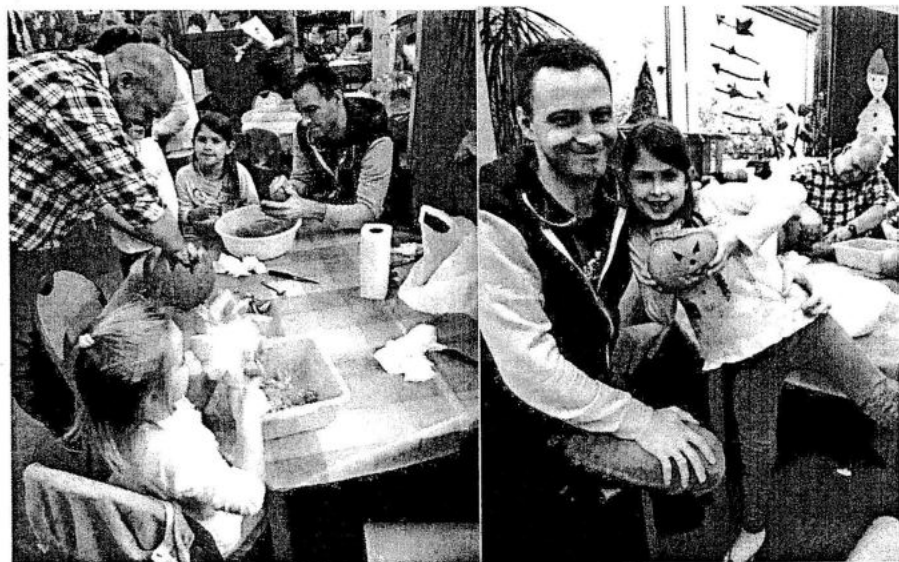
23.10.2019 odbył się tu *Dzień Pyry*, który szczegółowo opisany został w poprzednim numerze gazetki.

Natomiast we wtorek 29 października obchodziliśmy w świetlicy *Dzień Dyni*. Do tego dnia przygotowywaliśmy się jednak od dłuższego czasu. Dzieci wykonywały dyniowe ozdoby i dekoracje. Powstał także „dyniowy ogródek”, w którym „świetliczaki” mogły

oglądać różnego rodzaju dynie. Dzieci wysłuchały też bajki z dynią w roli głównej.

Obchody rozpoczęły się od informacji: skąd wzięła się dynia, jakie ma wartości odżywcze i lecznicze. Dzieci miały też okazję poznać kilka dyniowych ciekawostek. „Świetliczaki” nauczyły się dyniowego powiedzonka, rozwiązywały dyniowe zagadki oraz brały udział w tańcach i zabawach dyniowych. Chętni uczniowie wykonywali też prace plastyczne.





Podsumowanie dyniowego wtorku to warsztaty z rodzicami, podczas których dzieci wraz z opiekunami wydrążyły dynie i robiły z nich ciekawe lampiony.

W październiku nawiązaliśmy współpracę z sąsiadującym *Ogniskiem na Fyrtlu* prowadzonym przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci. Prowadząca *Ognisko*, Pani Monika Michalak, zaszczyliła nas swoją obecnością na „czwartkowych poczytawkach”.

„Świeliczaki” natomiast brały udział w konkursie *Mój wymarzony dom dla pszczół* organizowanym przez *Ognisko na Fyrtlu*. Zwycięzcy mogli osobiście pomalować ule według swojego projektu.



Realizacja zadań związanych z **innowacją** programową *Czytanie z klasą* wiązała się również z powstaniem świetlicowego - *Kącika uwolnionej książki*. Głównym celem jego stworzenia było rozwijanie czytelnictwa wśród dzieci poprzez dzielenie się własną, przeczytaną już książką.

W środę 20 listopada odbyły się w naszej świetlicy **spotkania z pracownikami i wolontariuszami z Hospicjum Palium w Poznaniu**. Głównym ich celem było przede wszystkim zachęcenie dzieci do włączenia się w świetlicowe akcje pomocy chorym - podopiecznym tej instytucji:

- *Podaruj pierniczki dla Hospicjum,*
- *Bądź Aniołem* - wykonanie figury przestrzennej Anioła.

Dodatkowo „świetliczaki” miały okazję, na naszej świetlicowej tablicy ogłoszeniowej, pochwalić się i powiedzieć innym (zachęcić też innych), jak być Aniołem na co dzień oraz jak podarować innym radość. Chętne dzieci mogły też napisać list do Anioła.

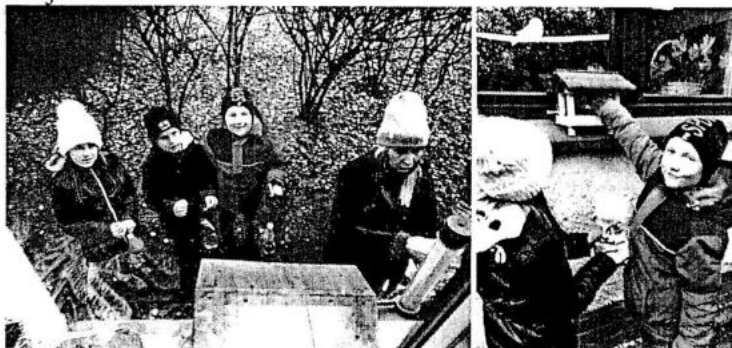
Dziękujemy wszystkim dzieciom i rodzicom za dar serca i tak liczne włączenie się w pomoc potrzebującym.

Jak co roku w naszej świetlicy hucznie obchodzimy *Tydzień Pluszowego Misia*. „Świetliczki” poznały historię powstania Pluszowego Misia. Rozwiązywały zagadki. Słuchały opowiadań i bajek z misiami w roli głównej oraz brały udział w różnych „misiowych konkurencjach sportowych”. Na zakończenie dnia każdy uczestnik otrzymywał słodki poczęstunek – „Misia Lubisia”.



We wtorek 26 listopada dzieci uczęszczające do świetlicy zapoznały się również z projektem edukacyjnym: *Przeczytaj Misiowi - nauka czytania przez zabawę*. Miś Stefan kolejny już rok szkolny wyruszył w podróż do wylosowanej osoby. Celem projektu jest przede wszystkim kształtowanie pozytywnego nawyku czytania oraz budowanie przyjemnego skojarzenia związanego z książką.

Pierwszą osobą, która w roku szkolny 2019/2020 wylosowała misia Stefana był Mikołaj Fabian.



Listopad to miesiąc, w który dużą uwagę poświęcamy zmieniającej się przyrodzie. W związku ze zbliżającą się zimą ogłosiliśmy w świetlicy akcję *Podaruj dom - karmnik dla ptaków*. Włączyło się do niej mnóstwo chętnych rodziców i dziadków, którzy wspólnie z dziećmi wykonali i podarowali nam karmniki, *za co bardzo dziękujemy:)))*

Listopad

W środę 27 listopada, po zajęciach dotyczących: ptaków, które pozostają u nas na zimę oraz rodzaju spożywanego przez nie pokarmu, „świąteczki” wykonywały prace plastyczne (przestrzenne) z ptakami w roli głównej. Następnie odbyły się warsztaty robienia karmidełek.



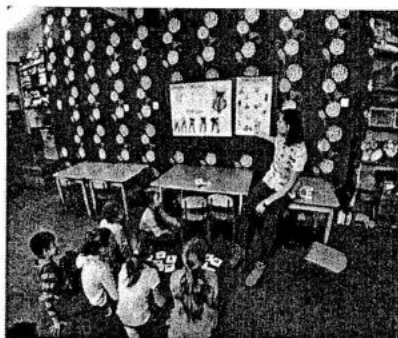
Koniec **listopada** to czas na zabawę związaną z wróżbami. W naszej świetlicy andrzejki obchodziliśmy 29 listopada, w piątek. Dzieci miały okazję dowiedzieć się, co czeka je w przyszłości, lejąc wosk przez dziurkę od klucza oraz biorąc udział w przygotowanych stanowiskach wróżbiarskich.

Grudzień

Grudzień rozpoczął się w świetlicy od **warsztatów robienia bombek na choinkę**, które odbyły się w środę 4 grudnia.



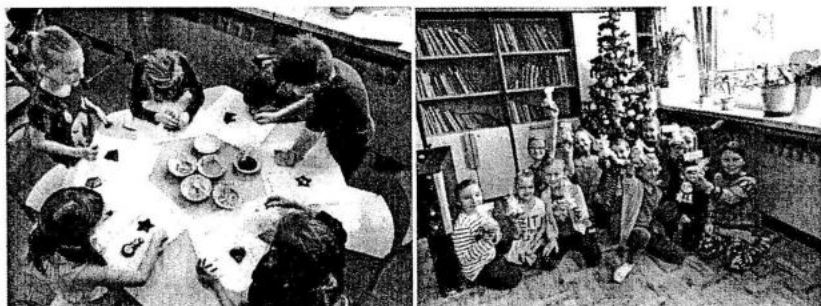
5 grudnia natomiast odbyło się **spotkanie z panią stomatolog - Karoliną Juszcak**, która opowiadała dzieciom, jak należy dbać o higienę jamy ustnej oraz jak ważne są regularne wizyty w gabinecie dentystycznym. Ogromną słodką atrakcją dla dzieci okazały się zębowe pierniczki upieczone przez panią Karolinę.



6 grudnia oprócz słodkich niespodzianek, posłańcy Mikołaja przynieśli dzieciom **wór z prezentami** - były to nowe gry, klocki oraz wyposażenie kuchenne. Tego dnia odbyły się również **warsztaty zdobienia kartek świątecznych** związanych z włączeniem się w świąteczne życzenia dla weteranów w ramach akcji *Kartka dla Kombatanta*.



18 grudnia, w piątek, przygotowując się do Świąt Bożego Narodzenia, zorganizowaliśmy w naszej świetlicy **warsztaty zdobienia pierniczek** pod tytułem *Tak pachną święta*.



„Świetliczaki” poznały różne sposoby wyrabiania domowych pierniczek i ich zdobienia. Podczas warsztatów dzieci miały okazję samodzielnie tworzyć kolorowe wzory na własnych pierniczkach.

6 grudnia oprócz słodkich niespodzianek, posłańcy Mikołaja przynieśli dzieciom **wór z prezentami** - były to nowe gry, klocki oraz wyposażenie kuchenne. Tego dnia odbyły się również **warsztaty zdobienia kartek świątecznych** związanych z włączeniem się w świąteczne życzenia dla weteranów w ramach akcji *Kartka dla Kombatanta*.



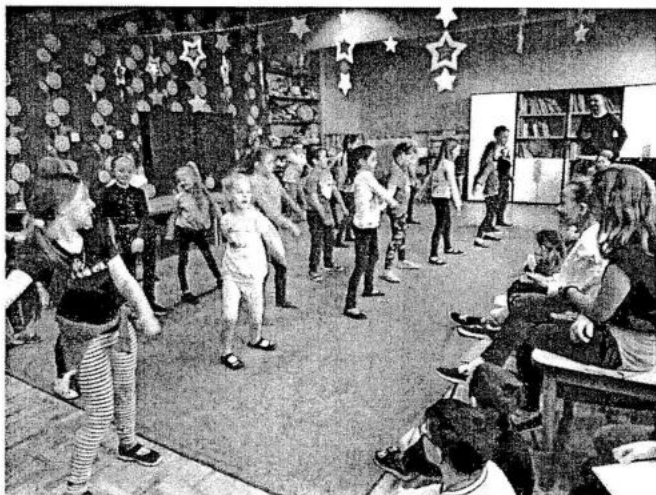
18 grudnia, w piątek, przygotowując się do Świąt Bożego Narodzenia, zorganizowaliśmy w naszej świetlicy **warsztaty zdobienia pierniczek** pod tytułem *Tak pachną święta*.



„Świetliczaki” poznały różne sposoby wyrabiania domowych pierniczek i ich zdobienia. Podczas warsztatów dzieci miały okazję samodzielnie tworzyć kolorowe wzory na własnych pierniczkach.

Styczeń

Nowy Rok dzieci uczęszczające do świetlicy rozpoczęły tanecznie razem z uczestnikami **klubu Hajdasz**. Prowadzący zajęcia zaproponował naszym „świetliczakom” pokaz kilku **układów tanecznych** i zaprosił do wspólnej zabawy wszystkie dzieci.



Adrianna Pięta, 7 c

Styczeń to miesiąc Babci i Dziadka dlatego też podczas naszych „czwartkowych poczytajek” książkę **B. Krubskiej pt. *Przygody Euzebiusza***, czytała jedna z babć, Pani Maria Teuschner. Dodatkowo „świąteczni”



W związku z feriami zimowymi rozpoczęła się w naszej świetlicy akcja ***Podziel się swoją pasją*** promująca kreatywne spędzanie wolnego czasu pod hasłem ***Mniej telefonów, mniej telewizji.*** Chętne „świąteczni” miały wykonać plakat opisujący to, co lubią robić najbardziej na świecie, a następnie podczas prezentacji, która odbyła się w czwartek 23 stycznia, zachęcić innych (zarazić ich) aktywnym spędzaniem wolnego czasu.

wykonały portrety przedstawiające ukochane Babcie i Dziadków oraz laurki – obrazki do powieszenia.

Podsumowanie pracy Samorządu Uczniowskiego w I półroczu 2019/2020

Czy pamiętacie, ile przedsięwzięć zrealizował SU od początku roku szkolnego? Jeżeli nie, to spójrzcie na tabelkę poniżej, aby przekonać się, jak pręźnie działamy 😊

WRZESIEŃ	<p>Organizacja kampanii wyborczej:</p> <ul style="list-style-type: none">• sporządzenie list kandydatów,• przeprowadzenie demokratycznych wyborów,• podliczenie głosów,• ogłoszenie wyników wyborów. <p>Zaplanowanie pracy na rok szkolny 2019/2020:</p> <ul style="list-style-type: none">• przydzielenie zadań poszczególnym członkom,• ustalenie sposobu realizacji pomysłów wyborczych,• aktywowanie grupy online,• wspomaganie podczas klasowych obchodów DNIA CHŁOPAKA (życzenia, gazetka na tablicy, rozdawanie cukierków dla chłopców),• pomoc organizacyjna podczas Pasowania Na Pierwszoklasistę,• promowanie proekologicznych postaw - akcja „SPRZĄTANIE ŚWIATA”.
PAŹDZIERNIK	<ul style="list-style-type: none">• ORGANIZACJA DNIA EDUKACJI NARODOWEJ (przygotowanie obchodów Dnia Nauczyciela – upominki w formie krótkich wierszyków dla nauczycieli, życzenia i kwiaty)• UDZIAŁ W AKCJACH CHARYTATYWNYCH, WSPÓLPRACA Z PCK (zaangażowanie w zbiórkę żywności trwałej z okazji Światowego Dnia Głodu, gazetki tematyczne).

LISTOPAD	<p>Kultywowanie polskich tradycji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ODWIEDZENIE GROBÓW najbliższego cmentarza, posprzątanie opuszczonych grobów, zapalenie zniczy, pamięć o zmarłych, • IMPREZA ANDRZEJKOWA (organizacja wróżb i zabaw andrzejkowych na auli szkoły), • pomoc organizacyjna podczas Tygodnia Pluszowego Misia, • udział w APELU Z OKAZJI ROCZNICY ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI.
GRUDZIEN	<p>Przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MIKOŁAJKI SZKOLNE (życzenia świąteczne, rozdawanie cukierków, pamiątkowe fotografie), • Udział i pomoc organizacyjna w JASELKACH SZKOLNYCH, • Spotkania Z DYREKTOREM SZKOŁY I PRZEWODNICZĄCYM RADY RODZICÓW.
STYCZEŃ	<p>Podsumowanie pracy w pierwszym półroczu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na zdjęciu: Olga je dotyczące • Tokarczuk odbierająca dań, • Nagrodę Nobla (2019) ygotowanie do imprezy A, • spotkanie z RADĄ RODZICÓW, • pomysły i zadania – PLANOWANIE PRACY W DRUGIM PÓŁROCZU (giełda pomysłów).

Marta Łapińska

Dzień Babci i Dziadka w naszej szkole



15 stycznia o godz. 16.00 w auli szkoły odbyła się impreza z okazji święta Babci i Dziadka.

Jak co roku organizacją i przeprowadzeniem uroczystości aktywnie zajął się Samorząd Uczniowski. Członkowie wraz z opiekunami przygotowali bogaty repertuar. Można było zobaczyć występy taneczne uczniów, usłyszeć śpiew chóru (kolędy i pastorałki) oraz przyjrzeć się inscenizacji Jasełek. Nie zabrakło także słodkiego poczęstunku dla Babć i Dziadków uczniów naszej szkoły.

Wszystkim dopisywały humory. Występom towarzyszyło wiele pozytywnych emocji oraz łez radości.

Nasi artyści zostali nagrodzeni gromkimi brawami i owacjami.

Marta Łapińska
– opiekun Samorządu Uczniowskiego



KOLOROWANKA

