

NOWINKI SZESNASTKI



Szkoła Podstawowa nr 16 w Rzeszowie

NR 2/2017/2018/dwumiesięcznik/

Gazetka dostępna na stronie internetowej szkoły:

www.sp16.resman.pl



*Każdy z nas ma na tyle dużą dłoń,
że może z niej uczynić Betlejem.
Każdy z nas ma na tyle ciepłe serce,
że może przyjąć nowo narodzoną miłość.
Do tego wystarczą tylko wiara i nadzieja,
a miłość przyjdzie sama.
Radosnych Świąt!*

Redakcja

Redaktorzy: Karolina Woźniak, Zuzanna Kaczor, Martyna Fornal, Julia Organiściak, Oliwia Pawłowska, Alfa, Aleksandra Żak, Wiktoria Żak, Marta Trzeciak, Weronika Trzeciak

Opiekunki: mgr Jolanta Baran,
mgr Agnieszka Małecka-Szymańska

ALE SIĘ DZIAŁO...



Pasowanie na uczniów klas 1

26 października 2017 roku odbyła się w naszej szkole uroczystość pasowania na ucznia klas pierwszych. Uczniowie trzech klas pierwszych zdali swój pierwszy egzamin – pięknie zaśpiewali hymn państwowy oraz poznane piosenki. Recytowali również wiersze i poprawnie odpowiadali na pytania. Po wzorowej ocenie od pani dyrektor i złożeniu ślubowania, zostali pasowani na uczniów naszej szkoły. Wychowawcy wręczyli pierwszacom piękne dyplomy.

Uśmiechy na twarzach pierwszoklasistów świadczyły o tym, że impreza udała się na szóstkę z plusem.

Akademia z okazji Narodowego Święta Niepodległości

W dniu 12 listopada uczniowie klas: 4, 5, 6 i 7 wierszem i pieśnią uczcili tegoroczną uroczystość odzyskania niepodległości. Wystąpiły całe grupy klasowe. Wysłuchaliśmy następujących utworów: „Dziejowe burze”, „Przybyli ułani pod okienko”, „Pierwsza kadrowa”, „Piechota”, „My pierwsza brygada”. Podczas tego wyjątkowego, muzycznego spotkania, uczniowie prezentując umiejętności wokalne-artystyczne, rozbudzili swoją świadomość narodową, przypomnieli wszystkim polskie pieśni patriotyczne oraz przygotowali wspaniałą lekcję historii.



Pokaz Capoeiry

We wtorek, 21 listopada 2017 br. uczniowie klas 4-7 wzięli udział w pokazie Capoeiry. Przedstawiciele Akademii Sztuki Capoeira z Rzeszowa opowiedzieli o historii tej niezwyklej dyscypliny, zapoznali uczniów z podstawowymi zwrotami, tradycyjną muzyką i śpiewem, które towarzyszą pojedynkom. Ogromne wrażenie zrobiły spektakularne akrobacje wykonane przez przedstawicieli Akademii. Swoje umiejętności zaprezentował również uczeń naszej szkoły, który ucęszcza na treningi Capoeiry.

Na koniec uczniowie i nauczyciele mogli spróbować swoich sił walcząc pod okiem profesjonalistów.



Patriotyczne Poczytajki

Dzień 23 listopada był w Szkole Podstawowej nr 16 bardzo uroczysty. Na nasze Patriotyczne Poczytajki przybył bowiem, wraz z panią dyrektorem Dorotą Rząsą, pan Stanisław Sienko, Wiceprezydent Miasta Rzeszowa. Śpiewaliśmy patriotyczne pieśni przy akompaniamencie gitary pani Małgosi. Prezydent rozmawiał z nami na temat patriotyzmu. Z ogromną serdecznością i cierpliwością odpowiadał na lawinę naszych pytań. Zaśpiewaliśmy dla gościa dwie pieśni: „Szara piechota” i „O mój Rozmarynie”. Fragment z książki Zofii Staneckiej „Nasza Polska Niepodległość” przeczytał nam sam pan Sienko.

Na zakończenie pani dyrektor wręczyła naszemu gościowi prezent i zrobiliśmy pamiątkowe zdjęcia. To było wspaniałe spotkanie.



Pokazy z fizyki

10.11.2017r. uczniowie brali udział w zajęciach z fizyki pt. „**Mądry dzieciak**” prowadzonych w formie interaktywnego pokazu, podczas którego dzieci przeprowadzały eksperymenty m.in. z ciekłym azotem.

W trakcie zajęć uczniowie wcielali się w role naukowców i wytwarzali jeden ze składników powietrza, jakim jest tlen. Dzieci dowiedziały się czym jest ciśnienie atmosferyczne i z ogromnym zaciekawieniem oglądały eksperymenty z zakresu podstaw elektryczności.



Dyskoteka andrzejkowa

W listopadzie odbyła się dyskoteka andrzejkowa zorganizowana przez Samorząd Uczniowski.

Była to naprawdę świetna impreza taneczna, połączona z grą dźwięku, światła i... dymu. Nie obyło się bez dedykacji dla sympatii, przyjaciół oraz nauczycieli. Wszyscy świetnie się bawili i rzadko schodzili z parkietu. Zabawę, jak zwykle, prowadził niezawodny Dj. Macio.



Nasze osiągnięcia

Konkurs przedmiotowy z przyrody

Do II etapu zakwalifikowali się: Dominika Trojanowska z kl. 6c, Karolina Woźniak z kl. 6c, Emilia Jurczyńska z kl. 6c, Róża Szpak z kl. 6b, Aleksandra Hadam z kl. 6b, Aleksandra Romańska z kl. 6a

II Szkolny Konkurs Historyczno – Patriotyczny pt. „Polska, moja ojczyzna”

I miejsce - Przemysław Pożarycki 3d

II miejsce - Maja Migut 2a

III miejsce - Albert Bobola 3d

wyróżnienia: Filip Pas 3a, Iga Wolańska 3b

Międzyskolny Konkurs Recytatorski „Tu wszędzie jest moja Ojczyzna”

III miejsce – Helena Pasternak z kl. 6a

Ogólnopolski Konkurs „Z poprawną polszczyzną na co dzień”

Do II etapu zakwalifikowała się Zofia Dziejczak z kl. 6c.

Ogólnopolski Konkurs „Z ortografią na co dzień”

Do II etapu zakwalifikowały się: Aleksandra Romańska z kl. 6a i Nikola Mazur z kl. 6c.

Konkurs „Ochrona środowiska w moim mieście”

I miejsce – Ewa Jagusztyn 3b

II miejsce – Mateusz Grządziel, Maja Pociask 3b

III miejsce – Maja Tyrakowska 3b

Festiwal piosenki i wiersza o tematyce przyrodniczej

Wyróżnienie: Jagoda Walczy i Amelia Krztoń z 3b

VIII edycja Szkolnej Ligi Badmintonu

Uczniowie SP klasy I-III: **I miejsce** – Aleksander Rafa kl. 3a

Uczniowie SP klasy 4 – 5: **II miejsce** – Dawid Wiercioch kl. 4c, **III miejsce** – Bartosz Kras kl.4c,

VI miejsce – Daria Rechoń kl.4d

Uczniowie SP klasy VI – VII: **IV miejsce** – Dominika Rechoń kl.7c

V Dyktando Niepodległościowe

kl. IV

I miejsce – Mikołaj Soja 4a

II miejsce – Gabriela Bosek 4c

III miejsce – Krystyn Szajowski – Gocek 4b

kl. V

I miejsce – Franciszek Wolny 5a

II miejsce – Jakub Górka 5a, Mateusz Machnica 5b

III miejsce – Kacper Stanisław 5a

kl. VI i VII

I miejsce – Nikola Mazur 6c

II miejsce – Radosław Jabłoński 7a

III miejsce – Emilia Kras 7a

IV Międzyświatlicowym Konkursie Plastycznym „Mój Przyjaciół Miś – bohater z ulubionej bajki”

Nagroda – Aleksandra Molenda

Wyróżnienie – Gabriela Winiarska, Adrianna Winiarska, Maja Tyrakowska

Jesienne Drużynowe Marsze na Orientację Turza 2017

II miejsce – Mateusz Cisek z 2b z tatą

III miejsce – Igor Sterer z 3c z mamą

X Jubileuszowy Międzyskolny Konkurs PTTK

I miejsce – Radosław Jabłoński 7a

II miejsce – Paweł Wróbel 5b

Międzyskolny Turniej Piłki Halowej FUTSAL

IV miejsce – reprezentacja szkoły (chłopcy)

Święta bez choinki?!

Tak naprawdę nie wiadomo, kiedy pojawiła się choinka.

Źródła historyczne po raz pierwszy wspominają o drzewku udekorowanym jabłkami, orzechami i piernikami w XV w.-taki prezent przekazali piekarze z niemieckiego Fryburga dla tamtejszego szpitala.

Dawniej na choinkach umieszczano także świece. To był jedyny pomysł w czasach przed wynalezieniem elektryczności, bo płomyczki rozpraszały szybko zapadający zimowy zmrok. Bożonarodzeniowe drzewko okazało się nie tylko ładne, ale i praktyczne - nic dziwnego, że zwyczaj jego stawiania w domu przyjął się w całej Europie. Do Polski dotarł na przełomie XVIII i XIX w.



Drzewo iglaste jest w wielu kulturach uznawane za symbol życia

Czy można wyobrazić sobie taki symbol zrobiony z plastiku?

Nie można.

Sam pomysł zastąpienia drzewa czymś sztucznym pojawił się u naszych zachodnich sąsiadów w XIX w. Idea była słuszna, bo Niemcy chcieli ograniczyć nadmierne wycinanie lasów. Można jeszcze dodać, że niektórzy mieszkańcy stawiali sobie w domu kilka choinek.

Zatem drzewko tylko jedno, a pozostałe dekoracje robiono np. z malowanych na zielono piór, które umieszczano na drewnianych patykach. W XX w. przyszedł plastik...



Obecnie w Polsce dużo sztucznych choinek produkuje się pod Częstochową.

Rocznie powstaje tam ok. pół miliona plastikowych drzewek. Proces ten zaczyna się od sprowadzenia zielonej folii PCV (najczęściej z Chin). Czy to drzewko ekologiczne? Nic z tych rzeczy! Po pierwsze: niepotrzebny transport z dalekiego kraju. Po drugie: plastik rozkłada się 500 lat, a takie drzewko pewnie jeszcze dłużej, bo posiada metalową konstrukcję. Nie można takiej choinki oddać do recyklingu, bo oddzielenie folii od drutu, to skomplikowany proces i nikt nie chce tego robić. Można ją jedynie wystawić na śmietnik skąd pojedzie na wysypisko.

Dla porównania: świerk czy jodła, sprzedawane na targach, pochodzą ze specjalnych hodowli gdzieś w pobliżu miejsca sprzedaży, bo żywe drzewko nie wygląda dobrze po długim transporcie. Jest zatem ekologicznie, bo odpadają duże ilości spalin. W styczniu uschnięte gałązki trafią na kompost. Nie ma problemu z recyklingiem. Kolejny plus: prawdziwe drzewko pięknie pachnie... Może ktoś woli wąchać plastik?

Zimowe święta, to nie tylko ubieranie choinki.

To także zwyczaj wręczania prezentów. Każdy lubi dostawać rzeczy, o których od dawna marzył. Co jednak zrobić z prezentami, które się nie podobają i nie przydadzą? Nie należy chować ich w szafie! Lepiej od razu działać. Rzeczy, które nie pasują, lepiej oddać innym. Można też wystawić niepotrzebne rzeczy na sprzedaż (jeśli zgodzą się rodzice). Większą ilość takich nietrafionych prezentów można zawieźć do domu dziecka lub innej instytucji opiekuńczo-wychowawczej.

Opracowały: Marta Trzeciak i Aleksandra Żak z kl. 7c



Czy wszędzie Mikołaj jest Mikołajem?

Nie wiadomo, jak wyglądał ten prawdziwy święty. Był biskupem, przedstawiany jest zatem w długiej, purpurowej szacie, z laską-pastorałem i w wysokiej czapie, zwanej mitrą. Zwykle dźwigał wypchany worek, a kto się do Mikołaja szczerze pomodlił, otrzymywał to, czego pragnął...

Ten dobrotliwy staruszek, jak wyobrażamy go sobie najczęściej, w rzeczywistości - jeżeli wymagała tego sytuacja – potrafił być zdecydowany.



Włoskim odpowiednikiem św. Mikołaja jest La Befana - wróżka o wyglądzie wiedźmy, dosyć złośliwa. Straszy się nią niegrzeczne dzieci - Befana zamiast prezentów sypie im do pończoch popiół. Odwiedza włoskie domy dopiero 6 stycznia, w Święto Trzech Króli. Wędruje pieszo, roznosząc grzecznym dzieciom prezenty, gdy kładą się do łóżka.

Frau Berta (Pani Berta) stanowi niemieckie wcielenie św. Mikołaja. Działa podobnie jak włoska Befana - bezszelestnie zakrada się do dziecinnego pokoju, aby ukołysać je do snu, ale jest postrachem tych niegrzecznych. Ma wielkie stopy i żelazny nos. Najczęściej prezenty wyklada na parapety, schody lub kominem dostaje się do domu wkładając prezenty do skarpet lub pod poduszkę.

W krajach anglosaskich to właśnie Santa Claus przynosi dzieciom prezenty w wigilię Bożego Narodzenia. Dzieci piszą do niego listy, aby przypomnieć, jakie są ich życzenia. Listy wrzuca się do kominków, aby z dymem poleciały do nieba. Na kominkach i przy łóżkach wiszą ozdobne skarpety czekające na prezenty. Dla niegrzecznych dzieci św. Mikołaj ma przygotowane różgi zamiast prezentów. Nazwa Santa Claus pochodzi z języka holenderskiego (od słowa Sinterklaas - Święty Mikołaj).

Dame Abonde to francuski odpowiednik św. Mikołaja; dobra wróżka, przynosząca grzecznym dzieciom prezenty w czasie ich snu w noc sylwestrową. Prezenty przynosi też Pere Noel z przyjacielem PreFouettard, który wie, jak zachowywało się każde dziecko i doradza jaki prezent powinno dostać.

Died Moroz (Dziadek Mróz) występujący zwykle w towarzystwie Snieguroczki (Śnieżynki) jest rosyjskim odpowiednikiem św. Mikołaja. Dziadek Mróz i Śnieżynka przynoszą prezenty grzecznym dzieciom, kiedy te śpią w noworoczną noc.

W Szwecji odbywa się 13 grudnia trochę inne święto i poświęcone jest ono Świętej Łucji z Syrakuz na Sycylii. Zwyczaj został przywieziony do Szwecji przez żeglarzy. Mianowicie w każdej rodzinie jedna kobieta wciela się w postać św. Łucji i podaje rodzicom lub dzieciom śniadanie do łóżka. Święto to jest traktowane jako rodzaj parady na ulicach miast.

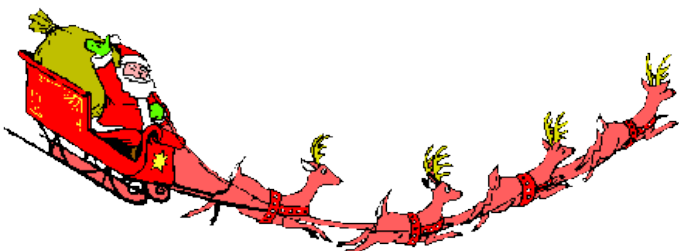
Dzieci hiszpańskie na prezenty muszą czekać aż do 6 stycznia a prezenty roznoszą Trzej Magowie (z hiszp. *Los Reyes Magos*): Kacper, Melchior, Baltazar czyli Trzej Królowie. Tutaj również to święto wiąże się z paradą - 5 grudnia. Wieczorem zaś dzieci wystawiają trzy kieliszki sherry dla królów oraz marchewkę dla wielbłądów.

W Belgii św. Mikołaj odwiedza każdy dom dwa razy. Czwartego grudnia by sprawdzić zachowanie dzieci, a szóstego grudnia z prezentami za dobre zachowanie lub różgami za złe. Mikołaj zostawia prezenty w bucikach, a dzieci, aby przypodobać się Mikołajowi, przygotowują marchewkę lub siano dla jego osiołków.

W Danii święty przynoszący prezenty, znany jako Julemanden, przyjeżdża w towarzystwie elfów, saniami zaprzężonymi w renifery. Dzieci zostawiają dla elfów mleko oraz pudding i są bardzo szczęśliwe gdy rano jedzenia nie ma.

Św. Mikołaj w Holandii jest znany jako Sinterklass. Przybywa on statkiem w ostatnią sobotę listopada. Na swoim białym koniu paradyje przez miasto, odwiedza pałac królewski, gdzie księżę i księżniczka muszą się przyznać czy byli grzeczni. Piąty grudnia jest dniem szukania prezentów, które mogą być ukryte w najrozmaitszych miejscach.

Czechy i Słowacja - tu jako Mikulas pojawia się 6 grudnia. Spływa po złotej nitce rozciągniętej między niebem i ziemią. Towarzyszą mu anioł i czart (zły duch).



Tak naprawdę, to nie jest istotne jak nazwiemy osobę, która obdarowuje nas w święta prezentami... Ważny jest fakt otrzymania tego, o co się prosiło, o czym się marzyło...

Pewne jest też to, że obdarowujący ma wielkie, dobre serce i bardzo nas kocha.



Redakcja



SYMBOLIKA WIGILIJNYCH POTRAW

Słowo "wigilia" pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie. Taki był dawniej zwyczaj w Kościele, że poprzedniego dnia przed większymi uroczystościami obowiązywał post i wierni przez całą noc oczekiwali na tę uroczystość, modląc się wspólnie. W Polsce wigilia weszła na stałe do tradycji dopiero w XVIII wieku. Główną jej częścią jest uroczysta wieczerza, złożona z postnych potraw. Wieczerza ta ma charakter ściśle rodzinny. Zaprasza się czasami na nią, oprócz krewnych, osoby mieszkające samotnie.



Uszka z grzybami, karp w galarecie, barszcz czerwony, kompot z suszu – to tradycyjne bożonarodzeniowe potrawy. Ale czy wiemy co symbolizują?

Ryba – jest symbolem Jezusa Chrystusa i chrześcijaństwa. Na Śląsku popularne są śledzie z ziemniakami, na Podlasiu faszzerowany szczupak, a na Pomorzu wędzone węgorze. Niekwestionowanym królem Świąt jest jednak karp.

Buraki - od wieków przypisywano im właściwości

upiększające i zapewniające długowieczność. Dlatego w wielu domach jada się barszcz czerwony. Może być czysty, zabielały, z uszkami lub grzybami.

Kapusta – symbolizuje witalność i siłę. Podaje się ją w postaci bigosu z grzybami i grochem, faszeruje się nią pierogi i uszka, gotuje się z niej kwaśnicę.

Grzyby – na wigilijnym stole reprezentują dziką i nieokiełznana przyrodę. W niektórych regionach Polski jada się je w towarzystwie kapusty lub żurku.

Mak – symbolizuje płodność lub dostatek, dlatego na naszym stole pojawia się makowiec, kutia, kluski z makiem.

Suszone owoce – według dawnych wierzeń jabłka zapewniają spokój w rodzinie, gruszki i figi długie życie. Przyrządza się z nich kompot lub zupę z kaszą pęczak.

Miód – symbolizuje szczęście i zdrowie. Jest nieodzownym składnikiem pierników, pierniczków i kutii.

Zwyczaje Świąt Bożego Narodzenia

Zanim wszyscy usiądą przy wigilijnym stole, trzeba oczywiście zadbać o odpowiedni wystrój i nakrycia. Tych ostatnich powinno być o jedno więcej niż liczba gości. **Dodatkowe miejsce przy świątecznym stole** symbolizuje pamięć o tych, którzy nie mogą spędzić tegorocznych świąt razem z nami. Bywa i tak, że przygotowywane jest z myślą o zmarłym członku rodziny.

Pierwsza gwiazdka to symbol Gwiazdy Betlejemskiej, która doprowadziła trzech króli (Kacpra, Melchiora i Baltazara) do Betlejem. Na pamiątkę tego wydarzenia dzieci z niecierpliwością wyczekują pierwszej gwiazdki na niebie - symbolizuje ona początek celebrowania świąt Bożego Narodzenia.

Choinka jest nieodłącznym elementem świąt. Zwyczaj jego zdobienia przyszedł do nas z Niemiec, choinki zaczęliśmy dekorować dopiero na przełomie XVIII i XIX. Choinkę powinno się ubierać dopiero 24 grudnia. Jej poszczególne elementy także mają swoją symbolikę: **światelka** to znak przyścia Chrystusa na świat, ozdoby są symbolem łaski Bożej, **łańcuch** to symbol węzakuściela, a **jabłka** - grzechu.

Według jednego z licznych zwyczajów bożonarodzeniowych pod obrus należy położyć garstkę **siana**. Jest ono symbolem żłobka, w którym leżało Dzieciątko Jezus. Domownicy mogą też spróbować wyciągnąć źdźbło siana spod obrusa. Ten, który wyciągnie najdłuższe, będzie cieszył się największym szczęściem i powodzeniem w nadchodzącym roku.

Barwy Świąt Bożego Narodzenia Święta Bożego Narodzenia powinny kojarzyć się Wam z dwoma kolorami: zielonym i czerwonym. To w tych barwach najczęściej przygotowywane są ozdoby świąteczne. **Zieleń** jest symbolem nadziei i wierności, natomiast **czerwień** to symbol krwi Chrystusa.

Dzielenie się opłatkiem – zwyczaj ten pochodzi z początków XIX wieku. Dawniej oprócz tradycyjnych opłatków, wytwarzanych z praśnego ciasta, chleba i wody, były również kolorowe opłatki. Tymi ostatnimi dzielono się ze zwierzętami. Kulturowanie tego zwyczaju miało je chronić od zapadania na rozmaite choroby. Dzielenie się opłatkiem, o jakim możemy mówić obecnie, jest symbolem wyrażenia wdzięczności i znakiem przebaczenia dawnych win.

Julia Organiściak 6a



To jest bardzo dziwne, ciekawe, zakręcone...

NAJWIĘKSZE TELESKOPY

Od czasu, kiedy Galileusz zbudował pierwszy sprawnie działający teleskop w 1609 ciekawość ludzi dotycząca nieba nie słabnie. Wręcz przeciwnie, cały czas chcemy wiedzieć i widzieć więcej. Dlatego co jakiś czas słyszymy o kolejnym superteleskopie, który został oddany do użytku.

Obecnie największymi teleskopami optycznymi na Ziemi są: wielki teleskop kanaryjski o średnicy zwierciadła 10,4 m, teleskopy na Hawajach: keck 1 i keck 2, a także położony w RPA i zbudowany przy udziale polskich astronomów wielki teleskop południowoafrykański.

POOBSERWUJ NIEBO!

Czasem, który idealnie nadaje się do obserwacji spadających gwiazd są wakacje. I nie chodzi tu o możliwość wypowiedzenia wielu życzeń, ale przepiękny kosmiczny spektakl. Świetliste smugi na nocnym niebie to nie spadające gwiazdy, choć rzeczywiście tak wyglądają, to meteory - drobnutkie cząsteczki kosmicznego pyłu i niewielkie drobinki, które wpadając do atmosfery, ulegają spaleni.

SATELITA GEOSTASJONARNY

Telefonia komórkowa, telewizja satelitarna czy nawigacja GPS... tego wszystkiego nie byłoby, gdyby nie satelity geostacjonarne. Taki satelita zdaje się być zawieszony cały czas nad tym samym miejscem na Ziemi, dzięki czemu jest z nim stały kontakt i nie trzeba co chwila zmieniać ustawienia anten (np. tych od TV sat).

W rzeczywistości wszystkie obiekty umieszczone na orbicie cały czas się poruszają. Jednak w przypadku satelitów geostacjonarnych ruch jest dokładnie zsynchronizowany z obrotem Ziemi.

PRZYSZŁOŚĆ SŁOŃCA

Minie jeszcze 5 mld lat, zanim paliwo Słońca, czyli wodór, wyczerpie się. Kiedy to nastąpi, gwiazda zmieni się w czerwonego olbrzyma. Słońce zwiększy swoje rozmiary do tego stopnia, że Merkury, Wenus i Ziemia znajdą się w jego wnętrzu. Miliard lat potem zewnętrzne warstwy czerwonego olbrzyma zostaną odrzucone i ocaleje jedynie zwarty środek w postaci białego karła. Są to obiekty o tak dużej gęstości, że za ledwie łyżeczka od herbaty ich materii ważyłaby... jedna tonę!

Biały karzeł jest początkowo bardzo gorący, jednak ponieważ nie ma już paliwa, które może spalać, będzie z czasem stygł, aż zmieni się w czarnego karła. Sam kolor obiektu prawdopodobnie się nie zmieni. Określenia biały i czarny bardziej wskazują na jego temperaturę. Gwiazdy gorące świecą mocniej i widać je z dużych odległości (stąd biały karzeł), obiekty zimne wysyłają dużo słabsze promieniowanie i bardzo trudno je zauważyć.



Zdrowie na talerzu

Jesienią i zimą choroby lubią zamieszkiwać w naszych ciałach. Dlatego warto wiedzieć, co robić, aby się od nich uodpornić. Oto kilka rad, które mogą pomóc zachować zdrowie na dłużej.

- Najlepszym źródłem witaminy C są oczywiście owoce i warzywa, zwłaszcza nać pietruszki, papryka, kiwi oraz cytrusy. Pamiętajmy jednak, że witamina ta jest bardzo nietrwała, dlatego najlepiej jeść zawierające ją produkty na surowo lub krótko gotowane na parze bądź w małej ilości wody. Dużo cynku jest natomiast w orzechach.
- Powinno się zmienić dietę, jeżeli przeziębienie nam nie odpuszcza. Wiadomo przecież, że aby być silnym, zdrowym i odpornym na choroby, trzeba zdrowo się odżywiać. Nie chodzi tylko o jedzenie. Warto zrezygnować też ze słodzonych napojów lub energetyków.
- Śniadanie to podstawa – badania naukowe dowiodły, że osoby, które nie lekceważą tego pierwszego posiłku, rzadziej zapadają na infekcje. W sezonie jesiennym najlepiej zjadać ciepłe śniadania – kasza jaglana, owsianka z różnego rodzaju dodatkami (bakalie, jabłko itd.), stanowią one fantastyczną propozycję zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Jeżeli należysz do tych osób, które rano nie są w stanie nic przełknąć to.... zrezygnuj z kolacji.
- Codziennie powinno się wypijać około 2 litrów płynów. Szczególnie polecane są: woda mineralna, herbatki ziołowe i niesłodzone soki owocowe.



Jak ubierać się gdy za oknem szaro?

Przede wszystkim należy pamiętać o ubiorze stosownym do pogody. Gdy jest ciepło nie powinno ubierać się zimowej kurtki i czapki, ponieważ nasz organizm się przegrzeje. Zimą natomiast nie można paradować w krótkich spodenkach i bluzce na ramiączkach.



Dlaczego powinniśmy zdrowo żyć?

Chory organizm nie działa prawidłowo. Stajemy się bardziej nerwowi i rozchwiani psychicznie. Długie okresy nadmiernego obciążenia psychicznego mogą osłabić system odpornościowy i spowodować nawroty przeziębień, kaszlu oraz grypy. Trudno nam radzić sobie z problemami codziennego życia.

Odpowiedni odpoczynek jest równie ważny jak prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna. Chodzi tu zarówno o odpoczynek podczas dnia, jak i odpowiednia ilość snu. Zazwyczaj śpimy zbyt mało, dlatego w szkole jesteśmy przemęczeni i mało aktywni.

PIENIĄDZE SIĘ PRZYDAJĄ CO TO ZNACZY OSZCZĘDZAĆ? CZYM JEST OSZCZĘDZANIE? JAK ZACHOWUJE SIĘ TEN, KTÓRY OSZCZĘDZA?



Oszczędzanie to nie tylko odkładanie pieniędzy z dużego kieszonkowego, kasy, która nam została i której już nie mamy na co wydać.

To na przykład:

- ograniczenie rozmów przez telefon, a co za tym idzie i wydatków,
- uważne przyglądanie się, czy to, co kupujemy i na co wydajemy pieniądze, jest nam rzeczywiście potrzebne, czy może kupujemy to tylko dlatego, bo mają to inni?

Macie własne kieszonkowe? Zbieraliście już kiedyś, np. na wymarzoną deskorolkę albo rower, których po prostu nie mogliście dostać? Jeśli tak, to wiecie, jakie to ważne, by mieć swoje pieniądze. One się czasem naprawdę przydają!

Zdarzyło się wam pewnie nie raz, że otrzymana od rodziców, dziadków czy ukochanej ciotki pieniądze wydaliście bardzo szybko. Bo zauważyliście, że kumpel ma coś, czego wy nie macie. Albo trochę bez namysłu pobiegliście do najbliższego kiosku i kupiliście sobie spinnera albo nawet ...dwa.

A przyszło wam może wtedy do głowy, że gdybyście nie wydali wszystkich swoich pieniędzy na „głupotki”, to z tymi zbieranymi moglibyście uczynić coś naprawdę sensownego? Kupić coś wymarzonego? Albo dołożyć się do czegoś wymarzonego, gdyby rodzice zdecydowali się na częściowe pokrycie kosztów takiej rzeczy? Chcemy was przekonać, że aby oszczędzać, wcale nie trzeba mieć bardzo dużo pieniędzy. Jak to możliwe?

PO CO OSZCZĘDZAĆ?

Po to, by:

- mieć pieniądze na niespodziewane wydatki (by usunąć nagłą awarię komputera, rowerowi potrzebujesz pieniędzy – gdy oszczędzasz, zawsze masz jakieś pieniądze, by choć częściowo zapłacić za naprawę),
- spełniać swoje marzenia np. o sprzęcie sportowym – rolkach, nartach,
- uczyć się planowo i rozsądnie wydawać pieniądze,
- ćwiczyć charakter, wytrwałość, umiejętność planowania wydatków, bo to przyda się nie tylko dziś, ale... przez całe życie!

Opracowały: Weronika Trzeciak i Wiktoria Żak z kl. 7c

NA WESOŁO

W grudniu Kuba napisał pocztówkę do św. Mikołaja:

„Mikołaju! Mam biednych rodziców. Proszę Cię, przynieś mi rower górski i klocki Lego.”

Na poczcie jedna z urzędniczek niechcący przeczytała pocztówkę Kuby.

Zrobiło jej się smutno i pokazała ją kolegom z pracy. Wszyscy postanowili zrobić Kubie niespodziankę. Złożyli się na klocki Lego i wysłali mu je w paczce. Po świętach ta sama urzędniczka czyta drugi list od Kuby:

„Mikołaju, dziękuję za klocki. Rower od Ciebie pewnie ukradli na poczcie”.



Marcin pisze list do św. Mikołaja:

- Chciałbym narty, łyżwy, sanki i grypę na zakończenie ferii świątecznych!

KALENDARIUM

STYCZEŃ

1. Nowy Rok
4. Światowy Dzień Braille'a
5. Dzień Bitej Śmietany
6. Trzech Króli / Dzień Filatelisty
7. Dzień Dziwaka
8. Dzień Elvisa Presleya / Dzień Sprzątania Biurka
9. Dzień Legii Ochrony Przyrody
10. Dzień Obniżania Kosztów Energii
11. Dzień Wegetarian
13. Dzień Wzajemnej Adoracji / Międzynarodowy Dzień Koszuli
15. Dzień Wikipedii
16. Dzień Pikantnych Potraw
17. Dzień Wszystkich Fajnych
18. Dzień Kubusia Puchatka
19. Dzień Popcornu
20. Dzień Wiedzy o Pingwinach
21. Dzień Babci / Światowy Dzień Śniegu
22. Dzień Dziadka
23. Dzień Najbardziej Kochanych / Dzień Pisma Ręcznego
25. Dzień Sekretarki i Asystentki
26. Dzień Transplantacji
27. Dzień Pracownika Publicznych Służb Zatrudnienia
Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Holokaustu
29. Dzień Składanki i Łamigłówki
30. Dzień Rogalika
31. Międzynarodowy Dzień Przytulania / Dzień Iluzjonistów

LUTY

1. Dzień Gumy do Żucia
2. Dzień Pozytywnego Myślenia
Dzień Świstaka
4. Światowy Dzień Walki z Rakiem
5. Światowy Dzień Nutelli
6. Dzień Boba Marleya
8. Tłusty Czwartek
9. Międzynarodowy Dzień Pizzy
11. Europejski Dzień numeru alarmowego 112
12. Światowy Dzień Darwina
Ogólnopolski Dzień Pisania Piórem
13. Światowy Dzień Radia
14. Walentynki
15. Dzień Singla
17. Światowy Dzień Kota
18. Dzień Baterii
20. Światowy Dzień Sprawiedliwości Społecznej
21. Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego
Międzynarodowy Dzień Przewodnika Turystycznego
22. Europejski Dzień Ofiar Przystępstw
23. Ogólnopolski Dzień Walk z Depresją
26. Dzień Dinosaurów
Dzień Pozdrawiania Blondynek
28. Światowy Dzień Chorób Rzadkich

