

Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 26 w Rzeszowie

NASZA "26"

WIOSNA, ACH, TO TY!

Nadeszła upragniona wiosna! Wraz z nią nowy numer naszej szkolnej gazetki :).

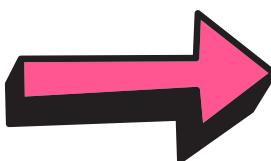
A od grudnia sporo się zadziało... Postaramy się Was nie zanudzić!

Ale skoro już mowa o wiosnie to warto raz jeszcze przypomnieć sobie piękne przedstawienie, które klasy 2a, 2c i 4a przygotowały wraz ze swoimi wychowawczyniami (p. Małgosią Karakułą, Asią Stokłosą i Moniką Osinko) - przywitaliśmy wiosnę na całego!

Gratulujemy wszystkim artystom oraz organizatorom - z przyjemnością spędziliśmy z Wami czas!



A taką przepiękną kwiatową galerię przygotowała klasa 3a z p. Agnieszką Kubrak na czele :). W tej sali od razu czuć wiosnę!



ZSP nr 8 W TELEWIZJI!

TVP 3
RZESZÓW

Tuż przed feriami zimowymi gościliśmy w naszej szkole wyjątkowych ludzi. Przyjechała do nas bowiem Telewizja Rzeszów! Nasza placówka była gościem programu EDU przystanek. Zachęcamy do zapoznania się z materiałem o naszej szkole (odcinek 12)!

Możemy być dumni, że jesteśmy częścią tak wspaniałej społeczności!

**UCZNIOWIE! NA ZDROWIE!
ZDROWY STYL ŻYCIA – WUEFISTKA RADZI :)**

Drodzy Czytelnicy!

W dzisiejszym numerze chciałabym poruszyć bardzo ważny temat, a mianowicie jak żyć zdrowo oraz jak się prawidłowo odżywiać. W wieku dziecięcym odżywianie stanowi ważny element dla optymalnego rozwoju i wzrastania. Zapewnia sprawność umysłową i fizyczną oraz dobry ogólny stan zdrowia. Wszyscy mówią o tym, jak ważne jest zdrowe i racjonalne odżywianie! Na czym to tak naprawdę polega? Postaram się Wam to w prosty sposób wytłumaczyć.

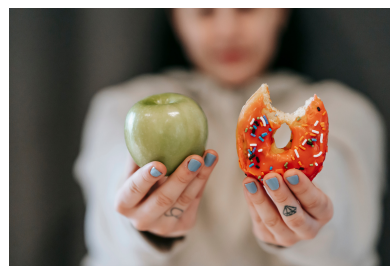
Coraz częściej słyszymy o nadwadze wśród dzieci i młodzieży. W większości przypadków główną przyczyną jest nieodpowiednie odżywianie oraz brak ruchu. Prowadzi to do zaburzeń we wzroście ciała oraz wspomaga rozwój chorób.

W Polsce problem z nadwagą ma około 10% dzieci małych (w wieku 1 - 3 lat), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym oraz 22% młodzieży do 15 roku życia. Jak Wam się wydaje, czy to jest dużo? Według mnie te statystyki są przerażające! Wynika z nich, że co trzeci uczeń w klasach młodszych może mieć problemem z nadwagą. Prawidłowe żywienie jest inwestycją w Wasz zdrowy rozwój, gdyż wykształcenie wśród najmłodszych pozytywnych zachowań, skutkuje pozytywnie w przyszłości.

Bezpośrednią przyczyną tycia jest nadmierne - w stosunku do zapotrzebowania - dostarczanie energii z pożywieniem. Co to oznacza? Często jemy, ponieważ mamy na coś ochotę. Nie jemy wtedy, gdy jesteśmy głodni. Najczęściej mamy ochotę na niezdrowe produkty, m. in. batony, czekoladę, chipsy czy też słodzone napoje gazowane. Nieprawidłowa dieta oraz siedzący tryb życia to droga do nikąd. Kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia jest spożywanie różnorodnych i pełnowartościowych produktów spożywczych oraz codzienna aktywność fizyczna. Bardzo ważna jest ilość spożywanych posiłków w ciągu dnia. Najlepiej, aby dzieci spożywały 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach. Jeżeli będziecie jeść rzadziej i zbyt obficie, to w waszym organizmie będzie odkładać się tkanka tłuszczowa oraz spowolni się Wasza przemiana materii. Co to znaczy w praktyce?

Poniżej przedstawiam Wam jak w ciągu dnia rozkładają się nasze posiłki w %:

I Śniadanie - 25%
II śniadanie - 10%
Obiad - 30%
Podwieczorek - 10%
Kolacja - 25%.



Jak zauważyliście bardzo ważne jest spożywanie śniadania. Często rano po przebudzeniu nie mamy ochoty na jedzenie, idziemy do szkoły i nie mamy na nic siły. Jest to wynik braku dostarczenia energii naszemu organizmowi. Po całej nocy nasz organizm potrzebuje zastrzyku energii i to właśnie śniadanie jest takim "paliwem napędowym". Pamiętajcie o tym, i zawsze przed wyjściem do szkoły zjedzcie posiłek. Mogą to być płatki z mlekiem, kakao lub jakaś kanapka.

Kolacja jest ostatnim posiłkiem w ciągu dnia. Nie rezygnujemy z niej, ponieważ idąc spać "na głoda" nasz sen nie będzie spokojny, poczucie głodu będzie nas wybudzać. Ważne jest jednak, aby kolację zjeść 2-3 godzin przed snem, aby nasz żołądek zdążył strawić posiłek. W nocy nasze narządy trawienne muszą odpocząć, dlatego kolacja nie powinna być zbyt obfita i kaloryczna.

Nawyki żywieniowe kształtują się już od najmłodszych lat. Rola rodziców jest w tym zakresie szczególnie istotna. Przeczytajcie Waszym rodzicom ten artykuł. To oni robią zakupy, są odpowiedzialni za dostępność i różnorodność żywności w domu, wpływają na to, co spożywają ich dzieci. Zachęcajcie rodziców do spożywania wspólnych posiłków - to kształtuje wzorce żywienia u dzieci.

W kolejnym numerze naszej szkolnej gazetki opowiem Wam o piramidzie żywienia. Co powinniśmy jeść, a czego powinniśmy unikać... Na koniec motto, które powinno Wam towarzyszyć na co dzień: "W zdrowym ciele, zdrowy duch"!

mgr Monika Osinko

ZACZYTANA "26"

Każdy wie, że umiejętność czytania jest jedną z najważniejszych, które nabywamy w życiu. Oprócz opanowania tej sprawności ważne jest również, by... POLUBIĆ CZYTANIE!



Nasza placówka na każdym kroku pokazuje, jakie korzyści płyną z czytania książek. Intensywnie do tego zachęcamy i motywujemy. Stąd tak wiele ciekawych akcji, m. in: „Z książką mi do twarzy”, „Duży czyta małemu”, Miesiąc Bibliotek (tu: udział w grze miejskiej, ogólnopolska akcja „Przepisujemy Tolkiena”, spotkania autorskie, akcja „Czytamy w bibliotece szkolnej”).

Wartość czytania podkreślamy również w czasie zajęć lekcyjnych i świetlicowych – czytamy, rozmawiamy, mówimy, czego nas książka może nauczyć. Jesteśmy też organizatorami różnych konkursów, które motywują do sięgnięcia do lektury: „Okładka mojej ulubionej książki”, „Szkolne mistrzostwa czytelnicze”.

Warto także dodać, iż w tym roku przystąpiliśmy do II edycji Narodowego Programu Rozwoju czytelnictwa. Nasza biblioteka wzbogaciła się o wiele ciekawych, wartościowych i atrakcyjnych dla młodego czytelnika pozycji. Mamy nadzieję, że teraz każdy uczeń znajdzie w bibliotece coś dla siebie! Bo czytanie książek jest naprawdę przyjemne. Trzeba dać książkom szansę :).

mgr Małgorzata Oczóś

Już niedługo... I KOMUNIA ŚWIĘTA

Drogie dzieci,

Trwa czas przygotowania się do przyjęcia Pierwszej Komunii Świętej. Najpierw po odbyciu rachunku sumienia i modlitwie o umocnienie w dobrych postanowieniach, wyznacie grzechy w Spowiedzi Świętej w Konfesjonale. Od tej chwili wasze serca staną się na nowo czyste i piękne, gotowe do ugoszczenia w nich Pana Jezusa.

W uroczystym dniu 15 maja, w waszych sercach zamieszka Chrystus. W Białym Opłatku jest ukryty, żywy i prawdziwy Bóg...

Nie widzimy Go, ale On jest!

Jezus chce być Waszym najbliższym Przyjacielem, który będzie Wam towarzyszył zawsze i wszędzie, któremu możecie powiedzieć o wszystkim, o smutkach i radościach. Pragnie On, aby zawierzyć Mu każdy dzień, aby Mu zaufać, odwiedzać Go w Eucharystii i poznawać Go coraz więcej przez Ewangelię.

Jezus kocha Was, drogie dzieci... Módlcie się, abyście również Go kochali na wzór miłości Matki Bożej i św. Józefa. Troszczcie się o to, by gościć Boga w mieszkaniach waszych serc godnie.

Czeka Was wiele radości ze spotkania z Panem. Będzie On was prowadził przez całe życie. Droga z Panem Jezusem jest wymagająca, ale jest też radosna. Bóg wynagradza wszystkich, którzy Go kochają i Mu ufają.

Czy jesteście gotowi na ten niezwykle ważny moment w Waszym życiu przyjęcia Pierwszej Komunii Świętej?

To początek pięknej i niezwyklej przygody z Panem Jezusem.

Jezus puka już do drzwi Waszych serc... :)



*Wasza katechetka
mgr Iwona Wieleba*

WOLONTARIAT – SOLIDARNI Z UKRAINĄ

Miesiąc temu światem wstrząsnęła przerażająca wiadomość – WOJNA! Przyzwyczajiliśmy się do pokoju, bezpieczeństwa, a tymczasem za naszą wschodnią granicą dzieje się to, o czym uczymy się na lekcjach historii, a czego nigdy nie chcieliśmy przeżywać doświadczając, ponieważ napawa nas to ogromnym lękiem.

Naturalnym było więc to, że od razu postanowiliśmy działać – jak tylko umiemy! Zorganizowaliśmy zbiórkę darów, o które proszono na polsko-ukraińskiej granicy, a także przekazywano w miejsca, w których uchodzący się zatrzymywali. Wzięliśmy udział w akcji kanapkowej, w efekcie której na granicę pojechało blisko 800 bułek zrobionych naszymi rękami! Niemal wszystkie klasy w jakiś sposób okazały swoje duchowe wsparcie z Ukrainą (prace plastyczne, ozdoby, plakaty...).

Paradoksalnie... ta trudna, koszmarowa sytuacja pokazała nam coś pięknego: w obliczu ludzkiej krzywdy jesteśmy w stanie się zjednoczyć i wspólnie zrobić piękne rzeczy!

Dziękujemy rodzicom za wsparcie w tej wielkiej lekcji wychowawczej dla naszych uczniów.

Każdego dnia do naszych sal przychodzą kolejne dzieci, które – po trudnych doświadczeniach – próbują znaleźć poczucie bezpieczeństwa i przyjaźń. Dlatego też p. Ania Szawara przygotowała słowniczek pojęć, które mogą być przydatne w kontaktach z naszymi ukraińskimi przyjaciółmi:

- Mam na imię - Мене звати (mene zwaty)
- Jestem z Ukrainy - Я з України (Ja z Ukrainy)
- Mieszkałem/łam w (nazwa miasta, wsi) - Я жила у (назва міста, села) (Ja żyła u (nazwa miasta, cela)
- Mam kota/psa/parugę/węża/królika - У мене є кіт/собака/папугай/вуж/кролик (U mene je kit/sobaka/parugaj/wuż/krolyk)
- Nazywa się (imię zwierzęcia) - Його звати (ім'я домашнього улюбленця) (Joho zwaty(imja domasznioho ulubieńcia)
- Moja mama jest (zawód mamy) - Моя мама (професія мами) (Moja mama(profecja mamy)
- Mój tata jest (zawód taty) - Мій тато (професія тата) (Mij tato (profesja tata)
- Moim ulubionym przedmiotem jest (nazwa przedmiotu) - Мій улюблений предмет (назва предмету) (Mij ulublenyj predmet (nazwa predmetu)
- Nie lubię uczyć się (nazwa przedmiotu) - Я не люблю вчити (назва предмету) (Ja ne liublu wczuty (nazwa predmetu)
- Nie lubię kiedy (to czego nie lubię np. ktoś krzyczy, głośno ruka) - Я не люблю коли (те, що не любиш нп. хтось кричить, голосно стукає) (Ja ne liublu koly (te, szczo ne lubysz np. chtoś kryczyt, holosno stukaje)
- Chcę kolegować się z tobą - Я хочу з тобою дружити (Ja Choczuz toboju drużyty)
- Chcę robyć w ciszy - Я хочу побути у тиші (Ja Choczuz robuty u tyszi)
- Nie przeszkadzaj- Не заважай (Ne zaważaj)
- Nie rozumiem- Я не розумію (Ja ne rozumiju)
- Chcę bawić się z wami - Я хочу гратись з вами (Ja choczuhratyś z wamy)
- Pokażesz mi gdzie jest (np. toaleta, stołówka, klasa, nauczycielka)?- Покажеш мені де знаходиться (нп. туалет, їдальня, клас, вчителька) (Pokażesz meni de znachodetsja (np. tualet, jidalnia, klas, wczytelka)
- Dokąd idziemy? - Куди ми йдемо? (Kudy my jdemo?)
- Kiedy koniec lekcji? - Коли закінчиться урок? (Koly zakińczytsja urok?)
- Jestem głodny/głodna - Я голодна/голодний (Ja holodnyj)
- Pomóż mi - Допоможи мені (Dopomoży meni)
- Nie chcę o tym rozmawiać - Я не хочу про це розмовляти (Ja ne Choczuz pro ce rozmowliaty)

mgr Małgorzata Oczkoś
mgr Anna Szawara

