

Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 26 w Rzeszowie

# NASZA "26"

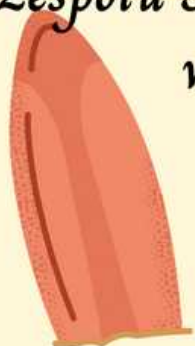
Jeszcze kilka dni i... WAKACJE!

Jak to szybko zleciało! Jeszcze nie tak dawno pełni obaw zaczynaliśmy rok szkolny, świętowaliśmy Boże Narodzenie, cieszyliśmy się z ferii zimowych, były Święta Wielkanocne... a już jest czerwiec i WAKACJE! Wydajemy zatem ostatni numer NASZEJ "26" w tym roku szkolnym. Przeczytacie w nim o bezpiecznych wakacjach, pooglądacie zdjęcia ze szkolnych wycieczek, dowiedziecie się, na czym polega zdrowe odżywianie, a także poznacie zainteresowania (pasje) swoich kolegów z czwartych klas. Życzymy miłej lektury!

**Drodzy Uczniowie!**

*Nadeszły upragnione wakacje! Teraz czas na zasłużony odpoczynek. Życzymy Wam dobrych, pięknych, niezapomnianych, ale także bezpiecznych przygód. Odpocznijcie, nie myślcie o szkole, a we wrześniu wróćcie zdrowi, szczęśliwi i pełni energii.*

**Dyrekcja Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 8  
w Rzeszowie**

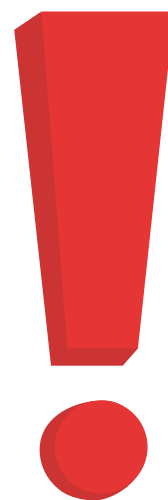


**UCZNIOWIE! NA ZDROWIE!  
BEZPIECZNE WAKACJE**

Drodzy nasi uczniowie, wielkimi krokami zbliża się koniec roku szkolnego a z nim upragnione wakacje. Będziecie odpoczywać, ładować akumulatory po długim czasie nauki, zwiedzać, poznawać nowych ludzi i przeżywać wiele ciekawych przygód. **Redakcja z całego serca życzy Wam cudownych, słonecznych chwil, ale nade wszystko życzymy sobie, abyście we wrześniu wrócili cali i zdrowi do szkolnych ławek z nową energią do pracy i nauki.**

Na nadchodzące wakacje przyjmijcie od nas kilka rad i wskazówek jak przeżyć je bezpiecznie:

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
4. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
5. Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
10. Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
11. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
12. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
13. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
14. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
15. Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
16. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
17. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
18. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
19. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
20. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.
21. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.
22. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.
23. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
24. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
25. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.



**Mamy nadzieję, że te wakacje wyjdą Wam na zdrowie uczniowie!  
Do zobaczenia we wrześniu!!!**

*mgr Katarzyna Sanocka*

**UCZNIOWIE! NA ZDROWIE!  
PIRAMIDA ŻYWIENIA – WUEFISTKA RADZI**

**Drodzy czytelnicy!**

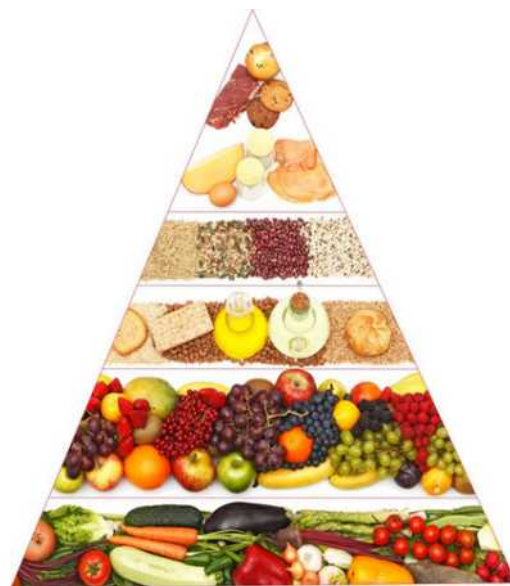
**W ostatnim numerze naszej szkolnej gazetki chciałabym poruszyć bardzo ważny temat, który dotyczy każdego z Was. Mottem przewodnim dzisiejszego artykułu jest hasło: „Jedz, aby żyć, a nie żyj, aby jeść”**

Każdy z nas chciałby się zdrowo odżywiać. Dzieci potrzebują do tego dorosłych, którzy powiedzą, jakie posiłki pozytywnie wpływają na rozwój młodego organizmu. Kluczem do sukcesu jest tutaj tzw. zbilansowana dieta.

Pod pojęciem dieta zbilansowana należy rozumieć taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszelkie składniki odżywcze bez wykluczania poszczególnych rodzajów żywności. Jednocześnie taka dieta powinna uwzględniać równowagę między ilością przyjętych w pożywieniu kalorii a codzienną aktywnością ruchową. W okresie dojrzewania i dorastania należy szczególnie dbać o prawidłowe odżywianie, ponieważ w tym czasie następuje intensywny wzrost organizmu.

W Waszej diecie nie może zabraknąć następujących produktów:

- **warzywa i owoce** (zostały postawione na najniższym poziomie).  
Powinny być one spożywane codziennie, w jak największej ilości (co najmniej 5 porcji dziennie). Jeżeli to tylko możliwe warzywa i owoce powinny być zjadane w nieprzetworzonej formie, a więc w postaci porcji warzyw i owoców, z położeniem nacisku na warzywa (najlepsza proporcja to  $\frac{1}{4}$  owoców i  $\frac{3}{4}$  warzyw);
- **produkty zbożowe**: pełnoziarniste pieczywo i makarony, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, brązowy ryż;
- **produkty mleczne** pod postacią chudego nabiału (mleko, ser, jogurt naturalny, kefir – fermentowane produkty mleczne dostarczają korzystną florę jelitową);
- produkty zawierające **pełnowartościowe białko** w postaci chudego mięsa, ryb (w tym tłuste ryby np. makrela) lub jaja oraz nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycy).



Oczywiście, nie możecie zapomnieć o aktywności fizycznej, która jest nieodłącznym elementem prawidłowego wzrostu naszego organizmu.

Pewnie każdemu z Was zdarzyło się niejednokrotnie sięgać po posiłki gotowe, zakupione w sklepie, które wystarczy odgrzać i są gotowe do spożycia. W ostatnich latach rozkwit przemysłu spożywczego, ogromna dostępność produktów spożywczych sprawia, że coraz częściej sięgamy po gotowe danie, które wystarczy włożyć do mikrofalówki czy też piekarnika. Niewątpliwą ich zaletą jest wygoda i szybkość przygotowania. Należy jednak mieć świadomość, że produkty te należą w zdecydowanej większości do grupy produktów wysoko przetworzonych. Jest to żywność poddana obróbce przemysłowej. Zawiera ona znacznie więcej tłuszczu (w tym tłuszcze roślinne utwardzone tzw. tłuszcze trans). Są one jednak niekorzystne dla zdrowia (sprzyjają wystąpieniu m.in. cukrzycy, chorób serca). Najwięcej tłuszczów trans jest we wszelkich wyrobach cukierniczych, ciastkach, frytkach i produktach typu fast-food. Gotowe dania, kupowane w sklepach zawierają więcej soli, cukru i tłuszczu niż posiłki przygotowane w domu. W ich składzie znajduje się również znaczna ilość substancji konserwujących, zagęszczających, stabilizujących oraz polepszaczy smaku (np. glutaminian sodu). Wiemy wtedy co dokładnie jemy. Często nam się wydaje, że przygotowanie domowego posiłku jest bardzo czasochłonne. Wybierzmy więc nieskomplikowane przepisy potraw, takich które nie wymagają zbyt wielkiego nakładu czasu. Wykorzystajmy proste, naturalne składniki. Dobrym pomysłem jest przygotowanie zupy z dużą ilością świeżych warzyw. Starajmy się ograniczyć sól, którą możemy zastąpić przyprawami. Pamiętajmy także, że wspólne z innymi członkami rodziny przygotowywanie posiłków pozytywnie wpływa na rodzinne relacje. Zadbajmy, aby posiłki były apetyczne, kolorowo podane, a w każdym z nich znalazł się owoc lub warzywo.

Sami widzicie, że nie jest to takie trudne zdrowo się odżywiać. Na pewno będzie to wymagało od Was zaangażowania, ale myślę że warto. Spróbujcie przygotować samodzielnie danie dla rodziców, rodzeństwa. Jestem przekonana, że sprawicie tym najbliższym wiele radości, a przy okazji zjecie smaczny posiłek.

Pozdrawiam Was serdecznie!

*mgr Monika Osinko*

## ANGIELSKI NA WAKACJACH

**Czy to zostajecie w domu, czy wyjeżdżacie w daleki świat, może się okazać, że Wasza znajomość języka angielskiego może pomóc Wam albo komuś. Przygotowałam dla Was słowniczek wyrażen, które mogą przydać się Wam na wakacjach.**

## W RESTAURACJI/ ZAMAWIANIE POSIŁKÓW

Could I have a menu, please? (Czy mogę prosić o menu/ kartę dań?)  
 What do you recommend? (Co pan/i poleca?)  
 I'm allergic to nuts. (Mam alergię na orzechy.)  
 I don't eat meat. (Nie jem mięsa.)  
 I would like... (Poproszę...)  
 I will take the chef's special. (Wezmę specjalność szefa kuchni.)  
 How much is it? (Ile to kosztuje?)  
 Can I have the bill, please? (Czy mogę prosić o rachunek?)  
 Can I pay by credit card? (Czy mogę zapłacić kartą?)  
 I will pay in cash. (Zapłacę gotówką.)  
 We only accept cash. (Przyjmujemy tylko gotówkę.)



## POSZUKIWANIE HOTELU

Do you have any vacancies? (Czy są wolne pokoje?)  
 We don't have any vacant rooms. (Nie mamy wolnych pokoi.)  
 When is breakfast served? (O której podają Państwo śniadanie?)  
 Where can I find room number ...? (Gdzie jest pokój numer ...?)  
 How long do you intend to stay? (Na jak długo chce się pan/pani zatrzymać?)  
 What is the price of this room? (Jaka jest cena tego pokoju?)  
 Is a meal included in a price? (Czy posiłek jest wliczony w cenę?)  
 Have you got anything cheaper? (Czy jest coś tańszego?)  
 Is the WiFi free? (Czy dostęp do WiFi jest bezpłatny?)



## PORUSZANIE SIĘ PO MIEŚCIE

Could you show me the way to...? (Czy może mi pan/pani wskazać drogę do...?)  
 I'll show you. It's not far. (Zaprowadzę pana/panią. To niedaleko.)  
 Go straight. (Proszę iść prosto.)  
 Go along/down this street. (Proszę iść wzdłuż tej ulicy.)  
 Turn left/right. (Proszę skręcić w lewo/ w prawo.)  
 You are going in the wrong direction. (Idzie pan/pani w złą stronę.)  
 Where is the nearest taxi rank? (Gdzie jest najbliższy postój taksówek?)  
 I'm lost. (Zgubiłem/am się.)  
 Where can I buy a bus/train ticket? (Gdzie mogę kupić bilet na autobus/pociąg?)  
 I would like to buy a ticket to ..., please. (Poproszę bilet do...)  
 Can you show me where it is on the map? (Czy mógłbyś mi pokazać, gdzie jest to na mapie?)

## ZAWIERANIE NOWYCH ZNAJOMOŚCI

Do you speak English? (Czy mówi pan/i po angielsku?)  
 Where are you from? (Skąd jesteś?)  
 I'm from Poland. (Jestem z Polski.)  
 My name is... (Nazywam się...)  
 Nice to meet you! (Miło Cię poznać!)  
 How are you? (Jak się masz?)  
 I'm fine, thank you. (Mam się dobrze, dziękuję.)  
 How was your journey? (Jak minęła podróż?)  
 This is my address/ telephone number. (Oto mój adres/ numer telefonu.)  
 Could you speak (more) slowly? (Proszę mówić wolniej.)





## PASJE NASZYCH UCZNIÓW!

**Każdy z nas nie może doczekać się wakacji. Jest to czas, kiedy możemy bez wyrzutów sumienia poświęcać czas na to, co sprawia nam ogromną przyjemność. Poznajcie Zuzię, Błażeja i Michała, którzy zechcieli podzielić się z Wami swoimi zainteresowaniami.**

### **PŁYWANIE - MOJA NAJWIĘKSZA PASJA! (Michał, 4b)**

Moją największą pasją jest pływanie. Należę do Klubu Pływackiego SOKÓŁ Rzeszów i trenuję pływanie już od pięciu lat.

Od jakiegoś czasu systematycznie jeżdżę na zawody, a ostatnio zdobyłem medal za zajęcie 3 miejsca w sztafecie. Najlepiej pływam stylem dowolnym na 100m i 200m, dobrze mi idzie również w stylu grzbietowym. Na prawie każdych zawodach udaje mi się poprawić swoje rekordy życiowe, co mnie bardzo cieszy. Bardzo lubię, kiedy podczas zawodów kibicują mi rodzice i brat.

Trenuję trzy razy w tygodniu po 2 godziny, jak mi się coś nie udaje, to się nie poddaję, tylko ćwiczę, aż zacznie mi wychodzić. Treningi to nie tylko pływanie, ale także świetna zabawa.

Przez to, że należę do tego klubu, poznałam dużo nowych kolegów i koleżanek. Widzimy się kilka razy w tygodniu na basenie, ale również świetnie spędzamy ze sobą czas jak jeździmy na jednodniowe lub dwudniowe zawody. Mam też wspaniałych trenerów, którzy są wymagający, ale też bardzo mili.

W przyszłym roku chciałbym jeszcze więcej trenować, aby osiągać jeszcze lepsze wyniki i zdobywać więcej medali.



### **Moja pasja (Błażej, 4a)**

Moją pasją jest malowanie, uwielbiam to robić. Malowanie dla mnie to oderwanie od rzeczywistości i wejście w świat wyobraźni. Maluję cały czas, jak tylko znajdę wolną chwilę, uczę się nowych technik i stylów malarskich. Moim ulubionym stylem jest rysowanie kredkami, ponieważ można przedstawić w nim małe detale i drobiazgi w przeróżnych kolorach. Lubię malować na twardych kartkach, zdarza się, że sięgam po brystol w kolorze czarnym. Jest to ciekawe doświadczenie.

W swoich pracach staram się przekazywać emocje które otaczają mnie w codziennym życiu. Rysunki, które robię są spontaniczne, to co mi przyjdzie do głowy to maluję. Staram się aby prace wychodziły jak najlepsze.

Jak będę starszy, chciałbym pójść na studia o kierunku plastycznym. Moim największym marzeniem jest zorganizowanie wystawy w galerii sztuki, obrazów zrobionych przeze mnie. Jest to moje ulubione zajęcie, dlatego będę je kontynuował do końca życia.

### **Moją pasją jest jazda na rolkach... (Zuzia, 4a)**

Zacząłam jeździć na rolkach jak miałam sześć lat. Jazdy nauczył mnie tata. Początki nie były łatwe, jechałam mocno trzymając się taty i bałam się puścić jego ręki. Jednak po pewnym czasie nabrałam odwagi i zaczęłam jeździć sama. Lubię robić różne sztuczki typu jeżdżenie na jednej nodze, slalom, ósemki itp. Rolki sprawiają mi przyjemność kiedy jeżdżę sama, jak również z przyjaciółmi. Na rolkach pomimo wysiłku odpoczywam po całym dniu, a także zrzucam całe niepotrzebne emocje.

Oprócz tego, że jeżdżę, oglądam na YouTube jak to robią profesjonaliści. Chciałabym zarazić jak najwięcej osób moją pasją.





FOTOGRAFICZNE WSPOMNIENIA Z WYCIECZEK SZKOLNYCH

