

Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 26 w Rzeszowie

# NASZA "26"

**GOTOWI, DO STARTU... START!**



Z przytupem zaczęliśmy nowy rok szkolny. Wznawiamy zatem działalność naszej szkolnej gazetki! Przypominamy, iż w tworzenie tej publikacji możesz włączyć się również TY! Napisałeś jakieś ciekawe opowiadanie? A może udało Ci się stworzyć piękny wiersz? Namalowałeś obraz, którym chciałbyś się pochwalić? Albo zdobyłeś sukces na zawodach sportowych? A może po prostu dużo rozmyślasz i jakiś temat sprawił, że przelałeś swoje przemyślenia na papier? Daj znać swojemu Wychowawcy lub Poloniście - oni już do nas dotrą :).

**ODWAŻ SIĘ!**

**TA GAZETKA JEST DLA CIEBIE!**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 26 W SOCIAL MEDIACH!**

Przyszedeł czas i na nas! Świat mediów społecznościowych nie jest nam straszny i pomału stawiamy pierwsze kroki. Nasza facebookowa rodzinka stale się powiększa. Serdecznie Was zapraszamy do polubienia i obserwowania naszych profili - Szkoły Podstawowej nr 26 i Przedszkola Publicznego nr 44. Pamiętajcie, konto na facebooku możecie założyć dopiero po ukończeniu 13 lat (taka jest przynajmniej oficjalna informacja :)). Zatem przekażcie tę informację Waszym Rodzicom, Dziadkom i stwórzmy wielką wspólną rodzinę. Na profilach przeczytacie najświeższe informacje z życia naszego Zespołu, zobaczycie zdjęcia z różnych zorganizowanych akcji.

opracowała: mgr inż. Kinga Kamińska

## ZSZP 8 W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Szkoła Podstawowa nr 26  
<https://www.facebook.com/SzPo26>



Przedszkole Publiczne nr 44  
<https://www.facebook.com/PrzP.44/>

## SERCE I POMOC – NASZA DUMA!

Dzień 29.09.2022 r. zapisze się w naszej szkole jako szczególny. Z dumą informujemy, iż tego dnia – podczas uroczystej konferencji – Panin Dyrektor Dorota Kozioł odebrała z rąk Pani Kurator – Małgorzaty Rauch – **Certyfikat Pierwszego Stopnia za udział w projekcie SP! Serce i Pomoc**. To nie koniec – nie zatrzymujemy się! Działamy dalej, ponieważ jesteśmy głęboko przekonani, że to, co robimy jest słuszne!



Tego dnia Pani Dyrektor została także **powołana do bycia Liderem sieci dyrektorów szkół uczestniczących w projekcie**. To ogromne wyróżnienie i niemała odpowiedzialność – serdecznie GRATULUJEMY!

Na konferencji podzieliliśmy się również **dobrymi praktykami wdrożonymi w naszej szkole**. Pani Małgorzata Oczóś prezentowała realizowaną w roku szkolnym 2021/2022 innowację pedagogiczną – „Rysunkowy język polski – myślografia na lekcjach języka polskiego” – mamy nadzieję, że jej wystąpienie stanie się inspiracją dla innych placówek edukacyjnych.

opracowała: mgr Małgorzata Oczóś



## SKŁAD PRZEDSTAWICIELI SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO 2022/23

We wrześniu odbyły się wybory na przedstawicieli Samorządu Uczniowskiego. Decyzją wszystkich starszych uczniów naszej szkoły szkole przewodniczyć będą:

**Ewa Czerwonka** (klasa 5a) - przewodnicząca szkoły;

**Aleksandra Janda** (klasa 6a) oraz **Lena Gierula** (klasa 4a) - wiceprzewodniczące szkoły.

Dziewczęta pełnią bardzo ważną rolę w szkolnej społeczności - nie bójcie się do nich podejść, porozmawiać o tym, co chcielibyście w szkole zmienić. One są pośrednikami między Wami, a Panią Dyrektor.

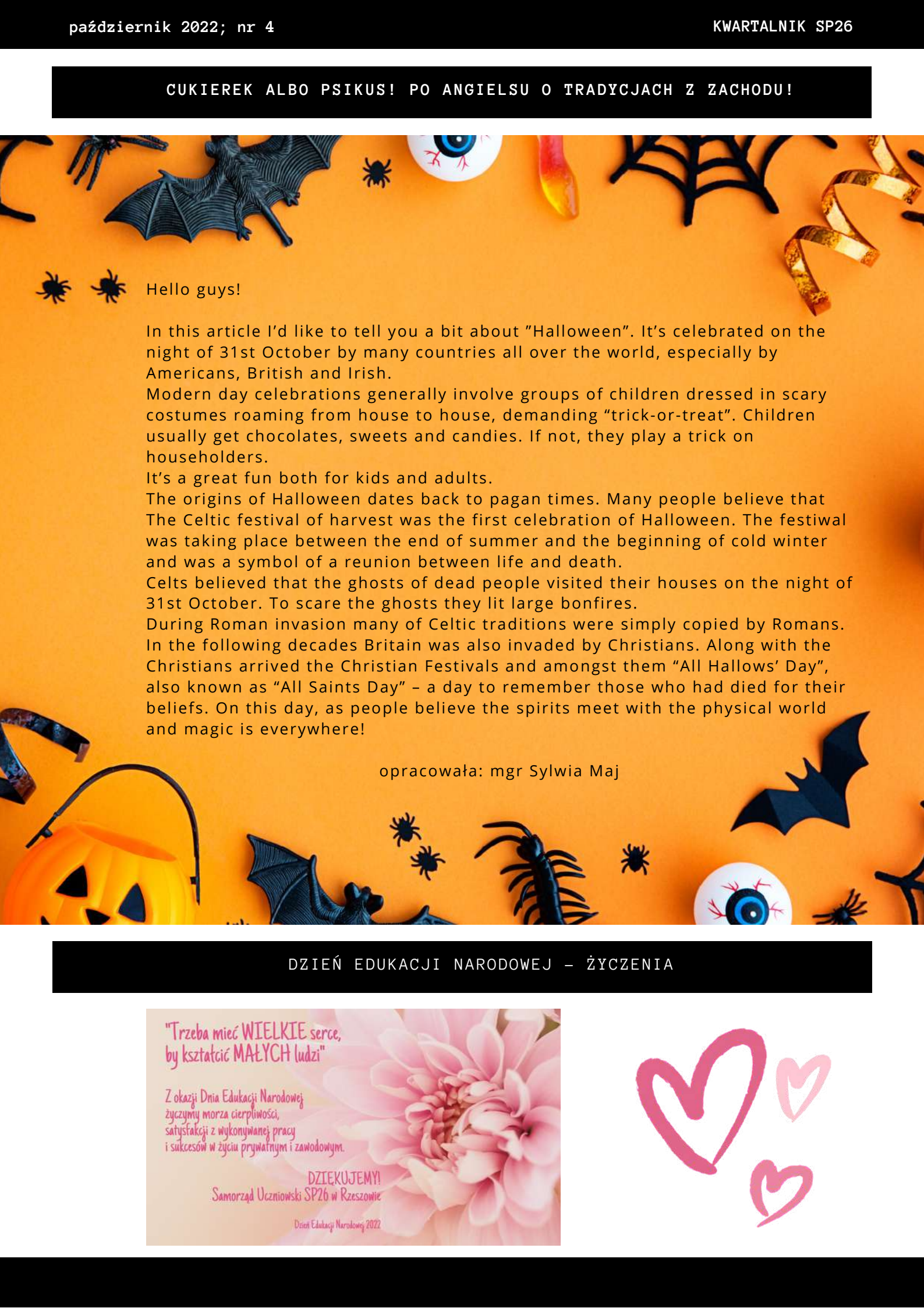
Wspierającą rolę dla przedstawicieli samorządu pełnią jego opiekunowie, a w tym roku są nimi: p. Anna Domin, p. Małgorzata Oczóś oraz p. Joanna Stokłosa.



Opracowały: opiekunki SU



## CUKIEREK ALBO PSIKUS! PO ANGIELSU O TRADYCJACH Z ZACHODU!



Hello guys!

In this article I'd like to tell you a bit about "Halloween". It's celebrated on the night of 31st October by many countries all over the world, especially by Americans, British and Irish.

Modern day celebrations generally involve groups of children dressed in scary costumes roaming from house to house, demanding "trick-or-treat". Children usually get chocolates, sweets and candies. If not, they play a trick on householders.

It's a great fun both for kids and adults.

The origins of Halloween dates back to pagan times. Many people believe that The Celtic festival of harvest was the first celebration of Halloween. The festival was taking place between the end of summer and the beginning of cold winter and was a symbol of a reunion between life and death.

Celts believed that the ghosts of dead people visited their houses on the night of 31st October. To scare the ghosts they lit large bonfires.

During Roman invasion many of Celtic traditions were simply copied by Romans. In the following decades Britain was also invaded by Christians. Along with the Christians arrived the Christian Festivals and amongst them "All Hallows' Day", also known as "All Saints Day" - a day to remember those who had died for their beliefs. On this day, as people believe the spirits meet with the physical world and magic is everywhere!

opracowała: mgr Sylwia Maj

## DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ – ŻYCZENIA



NA ZDROWIE – UCZNIOWIE!  
**WPŁYW NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH NA ZDROWIE MŁODEGO CZŁOWIEKA**

Po napoje energetyczne sięgają coraz młodsi. Zauważa się, że nawet dzieci w szkołach podstawowych. Lekarze alarmują: młodzi ludzie, którzy sięgają po napoje energetyczne, mogą nie dożyć sześćdziesięciu lat!

**Czy pijesz napoje energetyczne? Jak często? Czy wiesz jak bardzo szkodzą Twojemu zdrowiu?**

Sięgacie po napoje energetyczne. Skład większości z nich budzi wiele zastrzeżeń, a ilość barwników, słodzików i sztucznych dodatków przeraża. Zwróćcie uwagę, że tego rodzaju napój to bomba cukrowo – kofeinowa, mająca niebagatelny wpływ na nasz organizm.

**Czy mimo wszystko sięgasz po tego typu produkty?**

Przeznaczenie napojów energetycznych jest bardzo proste. Pijesz je wtedy, gdy potrzebujesz energii. Ich działanie ma być chwilowe, ale szybkie i intensywne tak, aby móc błyskawicznie poczuć reakcję organizmu. Ogromne ilości cukrów prostych, kofeina czy minimalne dawki guarany lub tauryny mają sprawić, że przemęczenie, zmęczenie oraz brak koncentracji nagle znikną.

W rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Nie dajcie się zwieść reklamom, które zrobią wszystko, żeby przekonać Was do picia napojów energetycznych. Napoje energetyczne znane są już od ponad kilkunastu lat i do tej pory powstały różne ich rodzaje i odpowiedniki. Najczęściej są spożywane przez osoby, które mają siedzący tryb życia, ale potrzebują długotrwałego wysiłku psychicznego jak np. studenci, uczniowie. Ostatnią grupą są ludzie, którzy po prostu lubią ich smak. Pamiętać należy, że tzw. „energetyki” przeznaczone są do użytku w wyjątkowych sytuacjach, wymagających wzmożonych dostaw substancji stymulujących i cukru. Nie powinny zastępować innych napojów w celu nawodnienia organizmu. W szczególności powinny na nie uważać dzieci oraz kobiety w ciąży ze względu na niezbadany dotąd sposób oddziaływania tak dużej ilości kofeiny na ich organizmy.

Efekt pobudzenia po spożyciu napojów energetycznych utrzymuje się chwilowo. Zastrzyk energii – wspomniany wcześniej cukier oraz dodatki tauryny, guarany czy kofeiny zauważalnie dodają energii i stymulują układ nerwowy oraz receptory odpowiedzialne za dobry nastrój.

Nie zawsze mamy czas i możliwość zjeść bułkę czy posiłek pełen węglowodanów, a napoje dostępne są praktycznie wszędzie. **Nie sięgajcie jednak w żadnym przypadku po napoje energetyczne. Wśród ich negatywnych oddziaływań można wymienić:**

- szybko otrzymany zastrzyk energii równie szybko zostaje wykorzystany, często zbierając ze sobą żniwa w postaci nadwyrężenia naszych naturalnych zasobów energetycznych; - po spożyciu napoju energetycznego może pojawiać się uczucie osłabienia, senność, zmęczenie czy apatia albo nawet rozdrażnienie i pogorszenie koncentracji;
- sztuczne dodatki – błękit brylanowy, karagen, benzoesany sodu stosowane są w celu zbalansowania smaku i lepszej konserwacji napoju, jednak nie są obojętne dla zdrowia. Mogą podrażniać żołądek, powodować mdłości, a spożywane regularnie prowadzi do rozwoju niektórych chorób, takich jak wrzody żołądka, podrażnienie jelit czy niestrawność;
- ogromna ilość cukru – puszka napoju energetycznego (250ml) zawiera zwykle ok. 30 – 45g cukru. Jest to mniej więcej ¼ zapotrzebowania dorosłej osoby na cukier. Ma to ogromne znaczenie w przypadku osób chorujących na cukrzycę, choroby metaboliczne, otyłość lub mające skłonność do nadwagi. Cukier w energetykach nie spożytkowany podczas aktywności fizycznej odłoży się w organizmie w postaci tłuszczu;
- uszkodzenie szkliwa – wszystkie gazowane napoje z dodatkami barwników, konserwantów i regulatorów kwasowości są szkodliwe dla naszych zębów i dziąseł.

Przeczytajcie uważnie historię młodego człowieka, która mam nadzieję będzie dla Was przestrożą. *"21-letni Adam uzależnił się od napojów energetycznych w wieku 18 lat. Pił przed lekcjami, po lekcjach, wieczorami - praktycznie cały czas. Było to około 5 puszek dziennie. Na początku było super, dobrze się czuł. Po dwóch latach zaczęły się problemy ze zdrowiem. Gdy nie pił - czuł się źle, był słaby. Dotychczasowe dawki przestały mu pomagać. Pewnego dnia sięgnął po dwulitrową butelkę tego napoju. Po wypiciu serce zaczęło mu bić bardzo szybko, ręce mu się trzęsły, miał drgawki. Czuł się wtedy tak, jakby miał zaraz umrzeć. Po tym zdarzeniu zgłosił się do lekarza. Stwierdzono u niego problemy z żołądkiem i wątrobą. Lekarze postawili mu ultimatum - albo skończy z piciem energetyków, albo jego życie skróci się o wiele lat".*

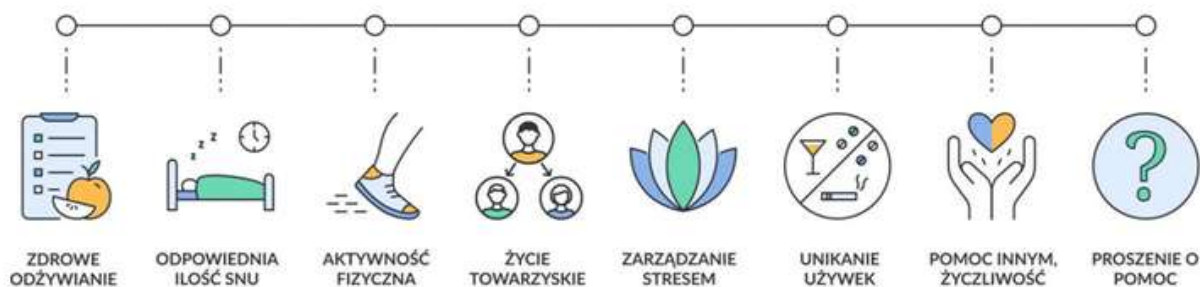
Sami widzicie, jakie spustoszenie sięgają napoje energetyczne w naszym organizmie. Jesteście młodzi, całe życie przed Wami. Myślcie o swoim zdrowiu, a w przyszłości Wasz organizm Wam za to na pewno podziękuje.



opracowała: mgr Monika Osinko

10 października  
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWA PSYCHICZNEGO

## ZDROWIE PSYCHICZNE



**ZDROWIE PSYCHICZNE**- Jest wynikiem całokształtu działań człowieka wpływających na zapewnienie rozwoju osobistego, samorealizacji oraz kontaktów z innymi ludźmi. Brak choroby psychicznej nie jest równoznaczny ze zdrowiem psychicznym.

### "Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka"

Tak zdrowie psychiczne definiuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Warto zwrócić uwagę, że zdrowie psychiczne nie jest jednoznaczne z brakiem choroby psychicznej. W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty kiedy jest "ciężko na duchu". Jest wiele czynników, które mogą wpływać na gorszy samopoczucie. Ważne jest, aby zwracać uwagę na m.in. na takie objawy jak obniżony nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie, lęk. Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest nie lekceważyć ich, gdyż utrzymujące się dłużej tego typu objawy mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób psychicznych.

### Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną?

- Osoby pozytywniej nastawione do świata są bardziej szczęśliwe.
- "Śmiech to zdrowie"
- Jedz zdrowo i ruszaj się
- Dbaj o przyjaźń i znajomości

opracowała: mgr Kinga Kreft - Płodzień

**JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE**

**CIAŁO:**

- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz
- wysypiaj się
- dobrze się odżywiaj

**MÓZG:**

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności

**SAMOOCENA:**

- myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie
- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie
- doceniaj drobiazgi i małe sukcesy

**WYPOCZYNEK:**

- relaksuj się, odpoczywaj
- rób to co lubisz
- wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami



10 LISTOPADA  
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ MŁODZIEŻY

**Zdrowie psychiczne jest to stan, na który składają się trzy komponenty:**

- **dobra kondycja zdrowotna,**
- **poczucie komfortu psychicznego,**
- **utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych.**

10 listopada obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Młodzieży. Celem święta jest uaktywnienie młodzieży, zachęcenie jej do działań na rzecz rówieśników i społeczności lokalnej, wymiana poglądów, przedstawianie władzom pomysłów i sugestii dotyczących rozwiązywania kwestii dotyczących młodzieży.

Międzynarodowe Święto Młodzieży, które obchodzone jest także 12 sierpnia, zostało ustanowione w 1999 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ na wniosek Światowej Konferencji Ministrów Odpowiedzialnych za Sprawy Młodzieży. Obchody święta są inicjatywą należącą do Światowego Programu Działań na Rzecz Młodzieży). W trakcie Międzynarodowego Dnia Młodzieży odbywają się liczne konferencje, dyskusje, spotkania z przedstawicielami władz, warsztaty oraz przedsięwzięcia artystyczne i charytatywne.



opracowała: mgr Kinga Kreft - Płodzień



Od września 2022 r. jest z nami pani psycholog -  
**mgr Kinga Kreft - Płodzień.**  
**To kolejny specjalista w szkole, który jest DLA WAS!**

Nie bójcie się rozmawiać!  
Pani Kinga przyjmuje tam, gdzie Pani Pedagog :).