

Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 26 w Rzeszowie

NASZA "26"

Święta, święta i po świętach!

Ale ten czas pędzi! Dopiero co zaczynaliśmy rok szkolny, a już mamy nowy rok kalendarzowy i wyczekane ferie zimowe! Nie przez przypadek nasza gazetka zostaje wydana w tym czasie. Na czas odpoczynku proponujemy kilka ciekawych tekstów/łamigłówek przygotowanych przez naszych nauczycieli. Dobrej lektury!

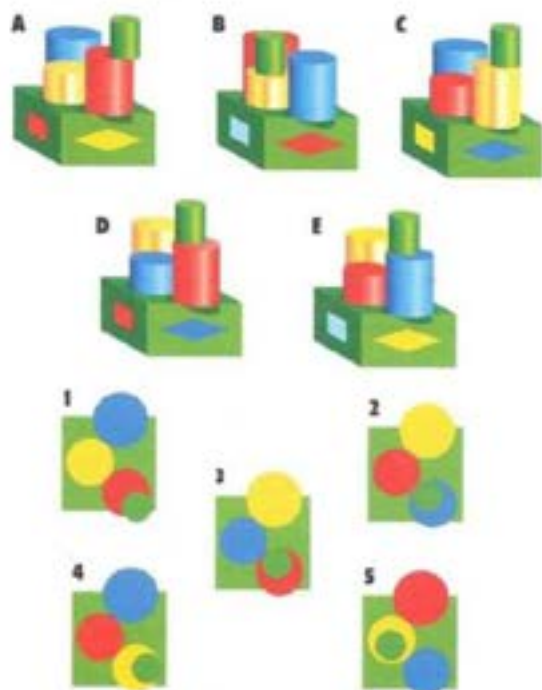
PS Kochani Uczniowie - przypominamy, że tę gazetkę możecie tworzyć również Wy! Zapytajcie swoich nauczycieli, a na pewno pokierują Was do p. Małgosi Oczóś!

MATEMATYCZNE ŁAMIGŁÓWKI

RUSZ GŁOWĄ ...

WIDOK Z GÓRY

Przyjrzyj się uważnie rysunkom A – E.
Do każdego dopasuj widok z góry.



LICZBY MAJÓW

Majowie do zapisu liczb używali kropek i kresek. Przyjrzyj się rysunkowi, a potem zapisz systemem Majów kolejne liczby.

Majowie to Indianie z Ameryki Środkowej. Ponad 2 tysiące lat temu budowali ogromne piramidy i wspaniałe pałace. Majowie rozwinęli pismo hieroglificzne i dwudziestkowy system liczbowy, prowadzili obserwacje astronomiczne i posługiwali się precyzyjnymi systemami rachuby czasu.

			0
•	••		••••
1	2	3	4
—	—•		
5	6	7	8
	==		
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

Rozwiązania powyższych zadań możecie sprawdzić u nauczyciela matematyki
Powodzenia 🍀

opracowała: mgr Anna Majchrowska

NA ZDROWIE – UCZNIOWIE! ZDROWY KRĘGOSŁUP

Wady postawy u dzieci dosyć często są niezauważane, ponieważ nie powodują dokuczliwych dolegliwości. Zaniedbane, mogą jednak prowadzić do poważnych powikłań w przyszłości. Dlatego też Wasi rodzice powinni zadbać o prawidłową postawę swoich dzieci, ponieważ dzięki temu tym mniej problemów będziecie mieli w dorosłym życiu. Ogólnopolskie badania nie pozostawiają złudzeń. Wady postawy plasują się na czele listy chorób cywilizacyjnych. Cierpi na nie około 80-90% dzieci. Powstawaniu wad postawy sprzyjają przede wszystkim: siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, ciężkie tornistry i nieergonomiczne miejsca do nauki.

Co może nas zaniepokoić?

Uwagę powinny zwracać odstępstwa od tego, co można by uznać za normę, tak więc:

- nadmierne wygięcie kręgosłupa do przodu lub tyłu,
- nienaturalne wysunięcie głowy lub barków do przodu,
- odstające łopatki,
- wysunięty do przodu brzuch,
- zaokrąglenie, spłaszczenie lub wklęśnięcie klatki piersiowej.

Stwierdzenie powyższych czynników powinno skłaniać do wizyty u lekarza pediatry lub ortopedy. Poproście Rodziców, aby zwrócili na to uwagę. Jeżeli macie wrażenie, że Wasza postawa różni się od innych uczniów to jest to sygnał, że coś niepokojącego się dzieje i należy udać się na konsultację do specjalisty.

Najczęściej zaleca się ćwiczenia rozciągające, wzmacniające, pływanie, gimnastykę korekcyjną, pilates. Jak głosi stare porzekadło, "lepiej zapobiegać niż leczyć", dlatego to rodzice, już od najmłodszych lat, powinni dbać o zdrową postawę u dzieci.

Bardzo istotne jest **przygotowanie odpowiednich warunków do spania i nauki**. Spędzacie w łóżku ok. 8 godzin. Istotne jest zatem na jakim materacu śpicie. Powinien on pozwolić na wypoczynek kręgosłupa w najbardziej zbliżonej do fizjologicznej pozycji. Przy jego wyborze należy zwrócić uwagę na to, z jakiego materiału jest wykonany, czy posiada atesty jakości i nie jest ani zbyt twardy, ani zbyt miękki. Znaczenie ma też poduszka. Powinna być płaska, by Wasze plecy nie wykrzywiały się znacząco we śnie.

Nie mniej ważne jest odpowiednie przygotowanie miejsca do nauki. Meble w szkołach są przystosowane do potrzeb uczniów. Rodzice decydują o doborze mebli w swoim domu. Najczęstszym błędem rodziców jest kupowanie mebli na wyrost. Bezwiednie zwieszane nogi przy zbyt wysokim biurku i krześle z pewnością nie wpłyną korzystnie ani na kręgosłup dziecka, ani na jego komfort pracy. Meble, które rosną z dziećmi, to najlepsze rozwiązanie. Jeśli nie można dobrać biurka i fotela, które rośnie razem z dzieckiem, to należy pamiętać o zapewnieniu mu podnóżka pod nogi. Niezależnie od rodzaju zastosowanych mebli, podczas dłuższego siedzenia kluczowe są częste, krótkie przerwy na rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni. Młody organizm nie jest przystosowany do długiego siedzenia bez ruchu i nawet godzinna praca powinna być przedzielona krótką przerwą na skłon czy przysiad. (ciąg dalszy na następnej stronie)



NA ZDROWIE – UCZNIOWIE!
 ZDROWY KRĘGOSŁUP – ciąg dalszy



Rodzice nie mają wpływu na ilość podręczników, jakie musicie nosić do szkoły, ale mogą zadbać o Wasze **plecaki**. Na popularności zyskują ostatnio plecaki-walizki. To rozwiązanie ma tylu zwolenników, co przeciwników. Walizki nie obciążają co prawda kręgosłupa, ale mogą prowadzić do bocznych wad postaw. Lepiej więc zainwestować w profesjonalny, usztywniany plecak, zwracając uwagę na jego funkcjonalność, a nie aktualnie panujące trendy. Pusty plecak powinien ważyć nie więcej niż 1,2 kg. Wielkość plecaka musi być adekwatna do wzrostu. Jeśli chcemy mieć pewność, że wybraliśmy najzdrowszy tornister, warto zapytać sprzedawcę o to, czy posiada odpowiednie atesty. Wybór to połowa sukcesu. Ważne, by dziecko **właściwie nosiło plecak**. **Zwracajmy uwagę, by nakładać go na oba ramiona.**

Zalecenia

- spędzanie czasu na świeżym powietrzu (spacery do lasu, po parku, jazda na rowerze, gry zespołowe wzmocnią mięśnie grzbietu, poprawią kondycję i samopoczucie),
- połączenie aktywności fizycznej ze zdrowym odżywianiem (nadwaga ma fatalny wpływ na kręgosłup dziecka, dlatego odpowiednia dieta to kolejny ważny element w utrzymaniu zdrowej postawy),
- właściwe nawyki żywieniowe trzeba wprowadzać stopniowo, ale konsekwentnie (bardzo ważną zasadą jest wyeliminowanie z diety niezdrowych przekąsek: paluszków, chipsów, słodczy; zamiast nich zjadajcie świeże warzywa i owoce).

Zdrowie dzieci jest dla Rodziców nadrzędną wartością. Pamiętajcie dzieci, że dużo zależy od Was samych. Zwracajcie uwagę na to jak chodzicie, jak siedzicie, jak się odżywiacie, czy jesteście aktywni fizycznie. To wszystko ma ogromny wpływ na Waszą postawę ciała oraz zdrowy kręgosłup.

opracowała: mgr Monika Osinko



CZYM JEST PRZEMOC PSYCHICZNA, FIZYCZNA W SZKOLE??



Przemoc w szkole - definicje, charakterystyka i opis zjawiska

Złość to emocja (uczucie). Jest związana z mobilizacją energii i pojawia się zazwyczaj w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę (szeroko rozumianą) w osiągnięciu ważnego dla nas celu. Przeżywają ją wszyscy i nie mamy wpływu na jej pojawienie się. Dlatego złość nie jest samo w sobie ani zła, ani dobra. Możemy mieć natomiast wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość.

Agresję definiuje się najczęściej jako świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody - fizycznej, psychicznej lub materialnej. Jej charakterystyczną cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony. Agresja jest często, lecz nie zawsze, sposobem wyrażania złości. W szczególnych warunkach agresja może przeradzać się w przemoc.

Przemoc to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Formy przemocy szkolnej to:

- **Bezpośrednia przemoc fizyczna** - bicie, kopanie, plucie popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, zabieranie przedmiotów, niszczenie własności, przezywanie, wyśmiewanie!!!!!!!
- **Bezpośrednia przemoc słowna i niewerbalna** - dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek i oszczerstw (również poprzez sms-y i internet), pokazywanie nieprzyzwoitych gestów
- **Pośrednie formy przemocy** - namawianie innych do ataków fizycznych lub słownych, naznaczanie, wykluczanie i izolowanie z grupy

ciąg dalszy artykułu na następnej stronie

CZYM JEST PRZEMOC PSYCHICZNA, FIZYCZNA W SZKOLE?? – ciąg dalszy**Skutki przemocy**

Prześladowanie i dokuczanie może dotyczyć każdego, niezależnie od jego wyglądu, umiejętności, zdolności czy sprawności fizycznej. Niektóre osoby mogą wyglądać lub zachowywać się tak, że inni częściej im dokuczają, jednak to nie one są za to odpowiedzialne.

Konsekwencje przemocy ponoszą wszyscy uczestnicy takich sytuacji. Ofiary przeżywają trudne emocje - poczucie poniżenia i upokorzenia, wstyd, lęk, rozpacz i smutek. Długofalowe skutki dla ofiar to obniżona samoocena i problemy społeczne - trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji.

Ofiary przemocy szkolnej bardzo rzadko mówią dorosłym o swoich problemach. Często mają doświadczenia bagatelizowania ich problemów przez dorosłych ("przeżywasz cię - nie zwracaj na to uwagi", "nie skarż"). Obawiają się też pogorszenia sytuacji, zemsty ze strony prześladowców. Ponadto przeszkadza im wstyd i poczucie winy - "kozioł ofiarny" jest przekonany, że wina tkwi w nim samym. Długotrwałe podleganie presji agresorów może prowadzić do zaburzeń na tle psychicznym, często bardzo poważnych.

Dla sprawców przemocy konsekwencją jest utrwalanie się sposobu agresywnych zachowań, obniżanie się poczucia odpowiedzialności za własne działania, skłonność do zachowań aspołecznych, łatwe wchodzenie w konflikty z prawem.

Świadkowie przemocy, którzy nie potrafili się jej skutecznie przeciwstawić, często latami przechowują poczucie winy, niezadowolenie i pretensje do siebie, uczą się też bierności, bezradności i nie reagowania w trudnych sytuacjach.

ZAPAMIĘTAJ!

**NIKT NIE MA PRAWA STOSOWAĆ WSZELKIEJ FORMY
PRZEMOCY WOBEC CIEBIE!
NIE MA NA TO PRYZWOLENIA, TO JEST
PRZESTĘPSTWO, ZA KTÓRE SĄ USTALONE
ODPOWIEDNIE KONSEKWENCJE PRAWNE!
PROSIĆ O POMOC TO ODWAGA!
GDY KTOŚ WOBEC CIEBIE STOSUJE PRZEMOC,
POWIEDZ O TYM SWOIM BLISKIM,
NAUCZYCIELOWI, PEDAGOGOWI, PSYCHOLOGOWI.
RAZEM ZAWSZE JEST ŁATWIEJ STAWIĆ CZOŁO
PROBLEMOM.**



opracowała: mgr Kinga Kreft - Płodzień

Z KALENDARZA ŚWIĄT NIETYPOWYCH...

14 LUTEGO-Walentyńki -Międzynarodowy Dzień Zakochanych

Kim był św. Walenty? Skąd wzięła się nazwa WALENTYŃKI. Walentyńki to coroczne święto zakochanych. Nazwa pochodzi od św. Walentego, patrona wszystkich zakochanych. Kim był św. Walenty? Walenty był duchownym, a z wykształcenia lekarzem. Żył w Cesarstwie Rzymskim za panowania Klaudiusza II Gockiego. Cesarz zabronił młodym mężczyznom w wieku 18-37 lat zawierać związków małżeńskich. Uważał, że najlepsi żołnierze, to ci którzy nie mają żon i dzieci. Walenty złamał ten zakaz i udzielał śluby żołnierzom. Został za to wtrącony do więzienia. Tam zakochał się w niewidomej córce strażnika. Legenda mówi, że dzięki miłości dziewczyna odzyskała wzrok. Gdy cesarz się o tym dowiedział, skazał Walentego na karę śmierci. Egzekucji dokonano 14 lutego 269 roku.

14 LUTEGO - Obchodzony jest również Dzień Chorych na Padaczkę.

Padaczka to choroba, której pierwsze opisy widnieją już od około 4000 lat, pierwsze zapisy są w źródłach znalezionych na terenie starożytnej Mezopotamii. Początkowo uznawana była za objaw opętania przez złe duchy i dopiero Hipokrates stwierdził, że przyczyną schorzenia są zaburzenia funkcji mózgu. Na przestrzeni lat zmieniały się hipotezy dotyczące jej podłoża oraz sposobów leczenia. Obecnie na całym świecie żyje około 50 milionów osób chorych na padaczkę. Występuje ona u ludzi wszystkich ras, na wszystkich szerokościach geograficznych i stanowi jedną z najczęstszych chorób neurologicznych. Padaczka nie jest jednorodną chorobą ale grupą zaburzeń funkcjonalnych mózgu, toteż przyczyny jej występowania są różnorodne. Mechanizm powstawania napadów padaczkowych związany jest z nieprawidłową aktywnością bioelektryczną mózgu generowaną przez grupy nadmiernie pobudliwych neuronów tzw. ogniska padaczkowe.

8 MARCA-DZIEŃ KOBIEŃ


Dzień Kobiet obchodzony jest 8 marca. Narosło też wokół niego mitów. Chociaż Dzień Kobiet był częstym elementem propagandy i kronik filmowych z okresu PRLu – jego geneza sięga znacznie dalej. Tłumacząc skąd się wzięło to święto, warto zwracać uwagę, że jego pochodzenie związane jest z ruchami feministycznymi i emancypacją z początku XX wieku.

10 MARCA -DZIEŃ MĘŻCZYŹNY


Międzynarodowy Dzień Mężczyzn (ang. International Men's Day – IMD) – dzień obchodzony jest 19 listopada w ponad 80 państwach. Tradycja obchodzenia tego dnia została zapoczątkowana w 1999 w Trynidadzie i Tobago.




Z KALENDARZA ŚWIĄT NIETYPOWYCH... – ciąg dalszy

18 MARCA -EUROPEJSKI DZIEŃ MÓZGU


Mózg – perfekcyjne centrum dowodzenia. Mózg to bardzo wymagający narząd, potrzebujący do swojego funkcjonowania niemalże 20% z całej puli tlenu i energii, przeznaczonych nieproporcjonalnie dla większej gabarytowo części organizmu. Tym bardziej jest to zaskakujące, ponieważ waży on zaledwie ~1,5 kg, czyli stanowi niewielki procent masy ciała dorosłego człowieka. Wnioskując po ilości energii jaką pochłania, nasz mózg pracuje na naprawdę wysokich obrotach!! Mózg to perfekcyjne centrum dowodzenia, które nawet w trakcie odpoczynku, pozostaje w trybie gotowości i podejmuje decyzje, których nie jesteśmy świadomi. Taki swoisty tryb „stand-by” umożliwia szybkie reagowanie i przetrwanie organizmu w sytuacji zagrożenia. Dlatego podczas głębokiego snu intensywność pracy naszego mózgu nie spada całkowicie, tylko osiąga pułap 10%. Kiedy jesteśmy aktywni, zaangażowanie naszego mózgu w realizację określonego celu wynosi niemalże 100%. Mózg rozwija się aż do 25 roku życia. W pełni ukształtowany składa się z około 100 miliardów komórek nerwowych, które stykając się wzajemnie ze sobą tworzą sieć ponad 100 billionów połączeń. Impulsy nerwowe przekazywane z komórki do komórki osiągają prędkość 400km/h, a łączna długość naczyń krwionośnych odpowiedzialnych za dostarczenie do mózgu tlenu i składników odżywczych wynosi 160 tysięcy kilometrów i stanowi czterokrotną długość okalającego Ziemię równika. Za galaretowatą konsystencję mózgu odpowiada stanowiąca go w 60% tkanka tłuszczowa. Znajduje się w nim także około jednego litra wody!

21 MARCA-ŚWIATOWY DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA


Światowy Dzień Zespołu Downa został ustanowiony w 2005 roku z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa. Od 2021 roku organizowany jest pod patronatem Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ).



Zespół Downa jest najczęściej spotykaną postacią upośledzenia umysłowego o podłożu genetycznym. U osób dotkniętych tą niepełnosprawnością występuje określony fenotyp, czyli charakterystyczny wygląd dziecka pozwalający na rozpoznanie choroby zaraz po urodzeniu się dziecka.

To nie przypadek, że Światowy Dzień Zespołu Downa obchodzony jest 21 marca. Zespół Downa jest aberracją chromosomową, która może przejawiać się poprzez - prostą trisomię chromosomu 21, trisomię chromosomu 21 połączoną z translokacją, bądź mozaikowatością.

Kolorowe skarpetki nie do pary to symbol niedopasowania społecznego i genotypowego z jakim borykają się osoby z zespołem Downa.

Bo życie warte jest rozmowy...

**DRODZY UCZNIOWIE!
PAMIETAJCIE, ŻE JESTEM
TU DLA WAS.
DRZWI DO MOJEGO
GABINETU SĄ ZAWSZE
OTWARTE!
BO ŻYCIE WARTO JEST
ROZMOWY...
WASZ PSYCHOLOG SZKOLNY**



opracowała: mgr Kinga Kreft - Płodzień

Pamiętaj...

to, że teraz
Czujesz się bardzo źle,
nie oznacza, że ten
stan będzie trwał
już zawsze.
W tej chwili dopadają
Cię złe i smutne myśli.
One miną.
Nie pozwól, aby
przejęły nad Tobą
kontrolę.



@zyciewartejestrozmony

Podsumowanie akcji charytatywnej SZKOŁA WRAŻLIWYCH SERC

Mamy ogromny zaszczyt poinformować, że nasza szkoła wykonała wszystkie zadania wymagane przez organizatorów akcji, a mianowicie:

Krok 1. Zgłoszenie placówki i wybranie koordynatora (p. Agnieszka Kubrak)

Krok 2. Zapoznanie uczniów Zespołu Szkolno- Przedszkolnego Nr 8 z działalnością fundacji Mary's Meals.

Krok 3. Wykonanie przez dzieci plakatów i ulotek w celu promocji akcji.

Krok 4. Przeprowadzenie na terenie naszej placówki akcji charytatywnej w ramach obchodów „Dnia Pluszowego Misia tj. „Jesiennego Targu Misiowego”. Celem było zdobycie pieniędzy na dożywianie najbardziej potrzebujących dzieci. Inicjatorem była Pani Kasia Sanocka. Do tego przedsięwzięcia zaangażowało się mnóstwo Nauczycieli, Rodziców i Dzieci, a także zaprzyjaźniona Szkoła Innowacyjna z Jarosławia. Dzięki wspólnej pracy udało nam się uszyć 50 pluszaków, które podczas „Jesiennego Targu” rozeszły się jak świeże bułeczki. W ten sposób zebraliśmy pokaźną kwotę, której całość została komisyjnie przeliczona i przelana na konto fundacji Mary's Meals.

Krok 5. Przeprowadzenie kolejnej akcji charytatywnej tym razem zainicjowanej przez przedszkolaki z gr „Pszczołki”. Sześcioletki przygotowały jasełka dla młodszych uczniów ze szkoły i wszystkich przedszkolaków. Celem było nie tylko wprowadzenie widzów w świąteczny nastrój, integracja, ale przede wszystkim zebranie pieniędzy na dożywianie głodujących rówieśników. Ponadto aktorzy wyruszyli z kolędą z klasy do klasy, aby uczniowie, którzy nie mieli możliwości obejrzenia przedstawienia jasełkowego i wrzucenia datków do puszek mogli dołączyć się do naszej wspólnej inicjatywy. Dzięki tej akcji nasza placówka po raz kolejny zdobyła pieniądze dla potrzebujących dzieci. Zabrane datki zostały również komisyjnie przeliczone i ponownie przelane na konto fundacji Mary's Meals.

**“CZŁOWIEK JEST WIELKI NIE PRZEZ TO, CO MA, NIE PRZEZ TO,
KIM JEST,
ALE PRZEZ TO, CZYM DZIELI SIĘ Z INNYMI”
(JAN PAWEŁ II)**

Z całego serca dziękujemy wszystkim:

Dzieciom, Rodzicom,

Dyrekcji, Nauczycielom i Pracownikom placówki

za zaangażowanie, ciepłe podejście

do akcji „Szkoła Wrażliwych Serc”

oraz otwarte serce na pomoc potrzebującym.

Jeden człowiek może niewiele,

ale razem możemy góry przenosić.

**Dzięki wspólnemu zaangażowaniu udało nam się zrobić
coś naprawdę wielkiego.**

Koordynator: mgr Agnieszka Kubrak



SZKOŁA WRAŻLIWYCH SERC - fotorelacja

