


Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 26 w Rzeszowie

# NASZA "26"

SZKOŁA WITA NAS!



Wróciliśmy do szkolnych murów, by na nowo otwierać się na fascynujący świat wiedzy. Powrót do szkoły to też powrót "Naszej 26!" :)

Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby się włączyć w działania gazetki szkolnej w tym roku! Pani Małgorzata Oczó czeka na Wasze propozycje tekstów, łamigłówek, prac...

Zaskoczcie społeczność szkoły swoją twórczością!

W tym numerze przeczytacie:

- o tym, jak ważny jest ruch;
- o dziadach, opisanych w utworze Adama Mickiewicza i inscenizacji klasy 7a;
- jak zacząć przygodę z kaligrafią;
- o... "świętecznym cudzie" (w postaci choinki);
- z jakim nastawieniem zacząć nowy rok;

opracowała: mgr Małgorzata Oczó

## WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ MŁODEGO CZŁOWIEKA

Drogie dzieci.

Często zdarza się Wam, że jesteście przemęczeni i zniechęceni. Co w takiej sytuacji powinniście zrobić? Najczęściej myślimy o tym żeby się położyć, odpocząć, obejrzeć interesujący program w telewizji. Czy nie lepszy byłby w takiej sytuacji ruch? Zastanówmy się nad tym.

Badania naukowe wykazały, że już w 6-7 tygodniu życia zarodek się porusza. Im jest starszy, tym ruchy są bardziej intensywne i bardziej skomplikowane. Płód wykonuje przewroty, macha rączkami i nóżkami, kręci głową. Taka gimnastyka w łonie matki ma bardzo istotny wpływ na jego dalszy prawidłowy rozwój. Takie ćwiczenia gimnastyczne wykonywane są każdego dnia. Stymulują one rozwój mózgu, wyrabiają koordynację mięśniowo-nerwową, wpływają na rozwój kości i stawów. Rozwijają i kształtują zmysły, takie jak dotyk, równowaga oraz czucie własnego ciała. Jak więc nie trudno zauważyć dziecko, które się rodzi ma naturalną potrzebę ruchu, który na początku ma charakter spontaniczny. W trakcie wzrostu dziecka aktywność fizyczna pełni bardzo istotny element decydujący w dużym stopniu o prawidłowym rozwoju układu mięśniowo-szkieletowego, stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego. Warunkuje utrzymanie prawidłowej wagi ciała, jest czynnikiem hartującym dziecko a więc zapobiega występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.

A co w takim razie z kondycją psychiczną? Jakie znaczenie odgrywa w naszym życiu codziennym?

Może trudno Wam będzie w to uwierzyć ale właśnie aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na stan naszej psychiki. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają bardzo korzystnie na nasze samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie stanów depresyjnych. Ruch jest w pewnym sensie lekiem na wiele bolączek. Poprawia naszą sprawność umysłową, pomaga w podejmowaniu decyzji, ma korzystny wpływ na skupienie uwagi oraz zapamiętywanie informacji.

Po wysiłku fizycznym czujemy się często zmęczeni ale jednocześnie zadowoleni. Mamy wbrew pozorom więcej siły. Zmniejsza się nasze poczucie niepokoju, poprawia się jakość snu, rozwija się pewność siebie oraz poczucie własnej wartości.



## WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ MŁODEGO CZŁOWIEKA cd.

Czy aktywność fizyczna może być traktowana jako przyjemność?

Oczywiście, że tak. Podczas wysiłku fizycznego uwalniają się endorfiny nazywane hormonem szczęścia, które powodują u nas wspaniałą nastrój. Zostało udowodnione, że poziom endorfin wzrasta jeżeli wysiłkowi fizycznemu towarzyszy rywalizacja. Udział w konkursach, zawodach sprawia, że towarzyszącą temu rywalizacja uczy i wychowuje oraz pozwala odnaleźć się w środowisku społecznym. Ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks.

Umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia będą mieć okazję do intensywnego ruchu. Różne rodzaje aktywności fizycznej pomagają w harmonijnym rozwoju zmysłów i zdolności umysłowych. Ruch poprawia nie tylko koordynację ruchową. Sprawniejsze staje się zarówno ciało, jak i umysł. Dlatego ruch jest lekarstwem dla dzieci, które mają zaburzenia koncentracji i uwagi, nie potrafią zapamiętać polecenia czy usiedzieć w miejscu. Zarówno małe gapy, jak i dzieci nieśmiałe nabierają pewności siebie, w miarę jak osiągają lepszą sprawność fizyczną.

Jestem pewna, że po przeczytaniu tego artykułu Wasza świadomość na temat istotnego wpływu ruchu na kondycję psychiczną będzie dużo większa. Pamiętajcie, że ruch i wszelkie zabawy ruchowe stymulują kształtowanie się różnych cech niezbędnych w późniejszym życiu, tj.: samodzielność, równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

„Ruch to inwestycja, która procentuje przez całe życie.”

opracowała mgr Monika Osinko



“CIEMNO WSZĘDZIE, GŁUCHO WSZĘDZIE,  
CO TO BĘDZIE, CO TO BĘDZIE?”

„Ciemno wszędzie, głucho wszędzie, co to będzie, co to będzie?” - słowa te pochodzą z wyjątkowego utworu Adama Mickiewicza, który opisuje obrzęd dziadów.

Dziady były pogańskim zwyczajem, w czasie którego ludzie obcowali z duszami zmarłych, w celu zdobycia sobie ich przychylności.

Klasa 7a omawiała “Dziady” cz. 2 na lekcji języka polskiego. Pracę z lekturą zakończyła w teatralny sposób. Uczniowie wcielili się w bohaterów utworu i w warunkach... klasowych odegrali sztukę!  
Był klimat :). Zobaczcie sami!

opracowała: mgr Małgorzata Oczko



## LEKCJA KALIGRAFII

*Kaligrafia to sztuka pięknego pisania.  
Sztuka ta wielu ćwiczeń, żeby efekty były zachwycające!*

*Poćwicz swoją rękę i napisz swoje imię i nazwisko  
korzystając z czcionki umieszczonej poniżej!*

*Powodzenia!*

.....

*Aa a Bb Cc Ćć Dd Ee e Ff  
Gg Hh Ij Jj Kk Ll Lt Mm  
Nn Ńn Oo Óó Pp Rr Ss Śś  
Tt Uu Ww Yy Zz Żż Łł*



# “ŚWIĄTECZNE CUDO” ALEKSANDRA JANDA

W małym miasteczku o magicznej atmosferze, gdzie zimowe noce rozświetlały tysiące migoczących gwiazd, zakwitła niesamowita choinka. Jej gałęzie podobne do koronki z ręcznie zrobionych świątecznych ozdób, emitowały ciepło i magię. Mieszkańcy nazwali ją „świątecznym cudem”.

Historia tej choinki miała swój początek wiele lat temu, gdy mała dziewczynka imieniem Maja znalazła porzuconego, uszkodzonego ptaszka pod starym drzewem. Maja, pełna współczucia, zabrała go do domu, a jej serce wypełniło się troską o małego skrzydlatego przyjaciela. Niestety... ptaszek nie przetrwał do rana, co złamało serce dziewczynki. Tego samego roku w noc wigilijną drzewo, pod którym Maja znalazła ptaszka, nagle rozświetliło się jakby wewnętrznym blaskiem. Maja, siedząc przy oknie, zobaczyła, jak choinka wyciągnęła swoje gałęzie w gestach współczucia. Zdziwiona postanowiła podziękować za magiczne światło, kładąc pod drzewem swojego ręcznie wykonanego, małego aniołka. Od tamtego momentu, co roku przed świętami, choinka stawała się miejscem, gdzie mieszkańcy mogli dzielić się swoimi ręcznie wykonywanymi ozdobami, ale również wspomnieniami i historiami o miłości. W każdej z tych ozdób było coś wyjątkowego, co świadczyło o głębokim związku ludzi z choinką. Przy drzewie zbierali się starcy, przekazując swoje mądrości młodszym, rodziny tworzyły wspólne ozdoby, a dzieci dzieliły się swoimi najpiękniejszymi snami.

Jednego roku przed świętami, zimowy wiatr przyniósł wieść o tym, że “świąteczne чудо” jest zagrożone przez plany zbudowania nowego osiedla na obrzeżach miasteczka. Mieszkańcy zjednoczyli siły, by uratować swoją ukochaną choinkę. Organizowano zbiórki, zbierano podpisy pod petycjami, a nawet organizowano kiermasze, by zdobyć fundusze na ochronę drzewa. “Nie zabierzecie nam cudu tego miasta!” - krzyčili głośno, stojąc bacznie pod drzewem. Dzięki determinacji społeczności, udało się przekonać władze miasteczka, że choinka jest nie tylko zwykłym drzewem, ale sercem ich miasteczka. “Świąteczne чудо” zostało uznane za dziedzictwo lokalne i odtąd miało gwarancję ochrony przed wszelkimi zagrożeniami.

W wigilijną noc, kiedy gwiazdy świeciły najjaśniej, “świąteczne чудо” oświetliło się blaskiem miłości, jedności i zwycięstwa. Parę lat później Maja - jako dorosła kobieta - przyszła pod drzewo, z dumą patrząc, jak choinka promieni się, a miasteczko świętuje kolejne święta. “Świąteczne чудо” stało się legendą, a jego historia była przypomnieniem o sile wspólnoty, miłości i determinacji, które są najpiękniejszymi ozdobami Świąt Bożego Narodzenia.



**Z dumą informujemy,  
iż opowiadanie Oli  
otrzymało drugie miejsce  
w międzyszkolnym konkursie.**

**Olu, GRATULUJEMY SUKCESU!**



**Szanowne Panie Dyrektor,  
Nauczyciele,  
Wychowawcy,  
Pracownicy Placówki  
i Uczniowie**

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia  
życzymy wszystkim Państwu spokojnych  
i cudownych Świąt, a w nadchodzącym  
Nowym Roku — samych sukcesów  
pedagogicznych, pomyślności i radości  
z wykonywanej pracy.

Niech niezwykła moc wigilijnego  
wieczoru spędzonego w gronie  
najbliższych przyniesie spokój i radość.  
Niech nigdy nie zabraknie Wam ciepła  
drugiej osoby, a każdy dzień będzie pełen  
niezapomnianych chwil.



Życzy  
Samorząd Uczniowski



Święta, święta i po świętach...  
Nowy rok – nowa/y ja!

Przed nami Święta Bożego Narodzenia.  
Piękny, rodzinny czas, kiedy możemy nieco odetchnąć  
od codzienności. Tak bardzo potrzebny czas!

Zaraz potem czeka nas szalona zabawa sylwestrowa...  
a wraz z nowym rokiem – postanowienia!

Czy warto? To zależy od każdego z nas. Dla jednych  
może to być początek czegoś nowego, dobra zmiana.  
Dla innych – kolejna obietnica, z której nic nie  
wynika.

**Pamiętajcie!**

**Każdy jest kowalem swego losu!**

**DAJCIE SOBIE SZANSE! :)**

**KREUJCIE PIĘKNIE I ODWAŻNIE SWOJE ŻYCIE!**



*Wesołych Świąt  
i wyjątkowego  
nowego roku!*