

Gazetka szkolna Szkoły Podstawowej nr 26 w Rzeszowie

# NASZA "26"

**NOWY ROK – NOWE SZANSE!**

Witajcie po wakacjach!

Nie tak dawno cieszyliśmy się z zasłużonego czasu odpoczynku, a już trzeba wrócić do szkolnych obowiązków!

Wykorzystaj ten rok szkolny na:  
dzielenie się dobrem,  
spełnianie marzeń,  
bycie odważnym,  
pracę nad sobą,  
rozwijanie pasji  
i... ZMIANĘ!

## **W tym numerze:**

- **80. rocznica powstania warszawskiego**
- **Jak się skutecznie uczyć?**
- **Pamiętaj o odpoczynku!**
- **W trosce o nasze zdrowie psychiczne - Szkoła Myślenia Pozytywnego**

## 80. ROCZNICA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

**1 sierpnia 2024 roku obchodziliśmy 80. rocznicę wybuchu powstania warszawskiego. To ważne wydarzenie w historii Polski miało miejsce w 1944 roku, kiedy to mieszkańcy Warszawy podjęli heroiczną walkę przeciwko niemieckiemu okupantowi.**

### **Co to było powstanie warszawskie?**

Powstanie warszawskie rozpoczęło się 1 sierpnia 1944 roku i trwało 63 dni, do 2 października 1944 roku. Było to największe zbrojne wystąpienie w okupowanej przez Niemców Europie. W walkach wzięło udział około 40-50 tysięcy żołnierzy Armii Krajowej oraz mieszkańców Warszawy. Niestety, powstanie zakończyło się klęską, a miasto zostało niemal całkowicie zniszczone.



**80. ROCZNICA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO****Dlaczego powstanie warszawskie jest ważne?**

Powstanie warszawskie miało ogromne znaczenie dla Polaków. Było symbolem walki o wolność i niepodległość. Mimo że zakończyło się porażką, pokazało determinację i odwagę Polaków w walce przeciwko okupantowi. Powstańcy walczyli nie tylko o swoje miasto, ale także o przyszłość całego kraju.

**Jak upamiętniamy powstanie warszawskie?**

W 2024 roku, z okazji 80. rocznicy wybuchu powstania warszawskiego, w całej Polsce odbywają się liczne uroczystości i wydarzenia upamiętniające to heroiczne wydarzenie (także w naszej szkole).

W Warszawie, w godzinę "W" (17:00), miasto zatrzymało się na minutę ciszy, aby oddać hołd powstańcom. Organizowano również marsze, koncerty, wystawy oraz spotkania z żyjącymi uczestnikami powstania.

**Powstanie warszawskie to ważna lekcja historii, która przypomina nam o wartości wolności i odwagi. Pamiętajmy o tych, którzy walczyli i oddali życie za naszą wolność.**



**Uwaga!**  
**powstanie warszawskie**  
piszemy  
małymi  
literami, bo to  
nazwa  
wydarzenia  
historycznego  
(chyba,  
że chcemy podkreślić  
wagę tego wydarzenia)

## W JAKI SPOSÓB SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?

**Nauka może być przyjemna i efektywna, jeśli zastosujesz kilka prostych zasad. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci lepiej przyswajać wiedzę i osiągać lepsze wyniki w szkole.**

### 1. Stwórz Plan Nauki

Planowanie to klucz do sukcesu. Przygotuj tygodniowy plan nauki, w którym uwzględnisz czas na naukę, odpoczynek i inne zajęcia. Dzięki temu będziesz wiedział, co i kiedy masz do zrobienia.

### 2. Znajdź Ciche Miejsce do Nauki

Wybierz miejsce, gdzie będziesz mógł się skupić i nie będzie Cię nic rozpraszać. Może to być biurko w Twoim pokoju lub ciche miejsce w bibliotece.

### 3. Rób Przerwy

Nie ucz się bez przerwy. Co 45-60 minut zrób krótką przerwę, aby odpocząć i zregenerować siły. Możesz w tym czasie zrobić kilka ćwiczeń fizycznych lub po prostu się zrelaksować.

### 4. Korzystaj z Różnych Metod Nauki

Każdy uczy się inaczej. Spróbuj różnych metod, takich jak czytanie, robienie notatek, oglądanie filmów edukacyjnych czy korzystanie z aplikacji do nauki. Znajdź to, co działa najlepiej dla Ciebie.

### 5. Powtarzaj Materiał Regularnie

Regularne powtarzanie materiału pomaga utrwalić wiedzę. Przeglądaj swoje notatki i zadania domowe co kilka dni, aby nie zapomnieć tego, czego się nauczyłeś.



## W JAKI SPOSÓB SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?

### 6. Zadawaj Pytania

Jeśli czegoś nie rozumiesz, nie bój się pytać nauczyciela lub kolegów z klasy. Zadawanie pytań to ważna część procesu nauki.

### 7. Dbaj o Zdrowie

Zdrowy tryb życia ma ogromny wpływ na Twoją zdolność do nauki. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, regularnym ruchu i odpowiedniej ilości snu.

### 8. Motywuj Się

Znajdź coś, co Cię motywuje do nauki. Może to być nagroda za dobrze wykonane zadanie lub cel, który chcesz osiągnąć. Motywacja pomoże Ci utrzymać wysoki poziom zaangażowania.

### 9. Ucz Się z Przyjaciółmi

Nauka w grupie może być bardziej efektywna i przyjemna. Możecie nawzajem sobie pomagać i wyjaśniać trudne zagadnienia.

### 10. Bądź Cierpliwy

Nauka to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Nie zrażaj się, jeśli coś nie wychodzi od razu. Każdy ma swoje tempo nauki.

**Pamiętaj, że skuteczna nauka to nie tylko ciężka praca,  
ale także umiejętność organizacji i dbania o siebie.  
Powodzenia!**



## PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU!

Odpooczynek jest bardzo ważny dla naszego zdrowia i samopoczucia. Pomaga nam zregenerować siły, poprawia nastrój i zwiększa naszą zdolność do nauki. Oto kilka form odpoczynku, które są szczególnie korzystne dla uczniów szkoły podstawowej.

### 1. Aktywność Fizyczna

Ruch to świetny sposób na odpoczynek. Możesz biegać, jeździć na rowerze, grać w piłkę nożną lub po prostu bawić się na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna pomaga rozładować stres i poprawia kondycję.

### 2. Czytanie Książek

Czytanie to doskonały sposób na relaks. Wybierz książki, które Cię interesują i przenoś się w świat wyobraźni. Czytanie rozwija wyobraźnię i wzbogaca słownictwo.

### 3. Słuchanie Muzyki

Muzyka ma magiczną moc uspokajania i poprawiania nastroju. Słuchaj ulubionych piosenek, które sprawiają, że czujesz się dobrze. Możesz też spróbować grać na jakimś instrumencie.

### 4. Rysowanie i Malowanie

Twórcze zajęcia, takie jak rysowanie czy malowanie, pomagają wyrazić emocje i odprężyć się. Nie musisz być artystą, aby czerpać radość z tworzenia.

### 5. Spędzanie Czasu z Rodziną i Przyjaciółmi

Czas spędzony z bliskimi to jedna z najlepszych form odpoczynku. Możecie razem grać w gry planszowe, oglądać filmy, czy po prostu rozmawiać. Wspólne chwile budują więzi i poprawiają nastrój.



**PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU!****6. Medytacja i Ćwiczenia Oddechowe**

Medytacja i ćwiczenia oddechowe pomagają się wyciszyć i zrelaksować. Spróbuj znaleźć kilka minut dziennie na spokojne oddychanie i skupienie się na chwili obecnej.

**7. Oglądanie Filmów i Bajek**

Czasem warto po prostu usiąść i obejrzeć ulubiony film lub bajkę. To świetny sposób na relaks i odpoczynek po ciężkim dniu.

**8. Zajęcia Hobbystyczne**

Znajdź hobby, które sprawia Ci radość. Może to być modelarstwo, gotowanie, zbieranie znaczków czy cokolwiek innego, co Cię interesuje. Hobby pozwala na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków.

**9. Spacer na Świeżym Powietrzu**

Spacerowanie na świeżym powietrzu to doskonały sposób na odpoczynek. Możesz podziwiać przyrodę, słuchać śpiewu ptaków i cieszyć się ciszą.

**10. Sen**

Nie zapominaj o odpowiedniej ilości snu. Sen jest niezbędny dla regeneracji organizmu i dobrego samopoczucia. Staraj się spać co najmniej 8-9 godzin każdej nocy.



**Pamiętaj, że odpoczynek jest równie ważny jak nauka. Dbaj o siebie i znajdź czas na relaks każdego dnia!**

## W TROSCE O NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE – SZKOŁA MYŚLENIA POZYTYWNEGO

**Z radością informujemy, że nasza szkoła bierze udział w projekcie „Szkoła Pozytywnego Myślenia”. To specjalny program, który ma na celu wspieranie zdrowia psychicznego uczniów oraz promowanie pozytywnego myślenia.**

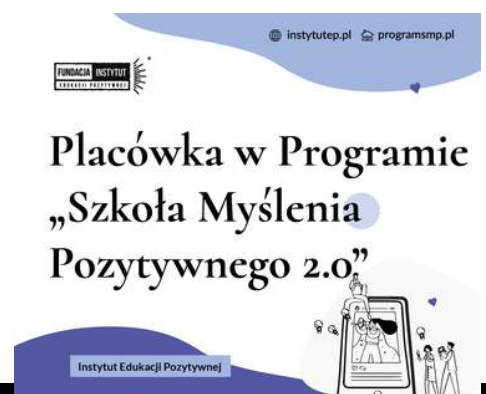
### **Jakie są założenia projektu „Szkoła Pozytywnego Myślenia”?**

1. **Zdrowie Psychiczne:** Projekt pomaga uczniom dbać o swoje zdrowie psychiczne. Będziemy uczyć się, jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
2. **Pozytywna Komunikacja:** Nauczmy się, jak mówić o swoich uczuciach w sposób, który nie rani innych. Będziemy ćwiczyć, jak być miłym i pomocnym dla kolegów i koleżanek.
3. **Empatia:** Empatia to umiejętność rozumienia, co czują inni. W projekcie będziemy uczyć się, jak być bardziej empatycznym i jak lepiej rozumieć innych.
4. **Zdrowy Styl Życia:** Projekt zachęca do dbania o zdrowie fizyczne. Będziemy mówić o zdrowym jedzeniu i aktywności fizycznej.
5. **Kreatywne Zajęcia:** Każdy miesiąc przyniesie nowe, ciekawe zadania i wyzwania. Będziemy brać udział w różnych aktywnościach, które rozwijają naszą kreatywność i umiejętności społeczne.

### **Dlaczego to jest ważne?**

**Udział w projekcie „Szkoła Pozytywnego Myślenia” to świetna okazja, aby nauczyć się nowych rzeczy i poprawić atmosferę w naszej szkole. Dzięki temu programowi będziemy lepiej radzić sobie z trudnościami, będziemy bardziej otwarci na innych i będziemy się lepiej rozumieć.**

**Cieszymy się, że możemy być częścią tego wspaniałego projektu i wierzymy, że przyniesie on wiele korzyści naszej społeczności szkolnej.**





## HAŁAS – CICHY WRÓG NASZEGO ZDROWIA

W dzisiejszym świecie hałas jest wszechobecny. Od ruchliwych ulic, przez głośne koncerty, po hałasujące urządzenia domowe – jesteśmy narażeni na różnorodne źródła dźwięków, które mogą negatywnie wpływać na nasze zdrowie. Ale jak bardzo szkodliwy jest hałas i co możemy zrobić, aby się przed nim chronić?

### Jak hałas wpływa na nasze zdrowie?

1. **Problemy ze słuchem:** Długotrwałe narażenie na głośne dźwięki może prowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu. Nawet krótkotrwałe, ale bardzo głośne dźwięki, takie jak wystrzały czy fajerwerki, mogą spowodować natychmiastowe uszkodzenie słuchu.
2. **Stres i problemy z koncentracją:** Hałas może powodować wzrost poziomu stresu, co z kolei wpływa na naszą zdolność do koncentracji i efektywnego wykonywania zadań. W hałaśliwym środowisku trudniej jest się skupić, co może prowadzić do obniżenia wyników w nauce i pracy.
3. **Problemy ze snem:** Hałas w nocy może zakłócać nasz sen, co prowadzi do zmęczenia, drażliwości
4. **i problemów zdrowotnych,** takich jak osłabienie układu odpornościowego.
5. **Choroby serca:** Badania wykazują, że długotrwałe narażenie na hałas może zwiększać ryzyko chorób serca, w tym nadciśnienia i zawałów serca. Hałas powoduje wzrost ciśnienia krwi i tętna, co obciąża nasz układ krążenia.
6. **Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:** Hałas może szczególnie utrudniać funkcjonowanie
7. **e dzieciom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.** Dzieci te mogą być bardziej wrażliwe na dźwięki, co może prowadzić do problemów z koncentracją, nadmiernym stresem i trudnościami w nauce. W hałaśliwym środowisku szkolnym mogą mieć trudności z przyswajaniem wiedzy i uczestniczeniem w zajęciach.

### Jak możemy się chronić przed hałasem?

1. **Używanie ochronników słuchu:** W miejscach o dużym natężeniu hałasu, takich jak koncerty czy place budowy, warto używać zatyczek do uszu lub naszników ochronnych.
2. **Redukcja hałasu w domu:** Możemy zainwestować w okna dźwiękoszczelne, dywany i zasłony, które pochłaniają dźwięki, oraz unikać używania głośnych urządzeń w nocy.
3. **Świadome planowanie czasu:** Starajmy się unikać długotrwałego przebywania w hałaśliwych miejscach i planować czas na relaks w cichym otoczeniu.

**Edukacja i świadomość:** Ważne jest, abyśmy byli świadomi zagrożeń związanych z hałasem i edukowali innych na ten temat. Im więcej osób będzie świadomych, tym większa szansa na wprowadzenie zmian

1. **w naszym otoczeniu.** Hałas to cichy wróg, który może mieć poważne konsekwencje dla naszego zdrowia. Dlatego warto podjąć kroki, aby się przed nim chronić i dbać o swoje zdrowie na co dzień.



**AUTOREKLAMA : )**  
**DOŁĄCZ DO REDAKCJI "NASZA26"**

**Masz talent do pisania?**  
**Lubisz dzielić się swoimi pomysłami i przemyśleniami?**  
**Chcesz, aby Twoje teksty były czytane przez całą szkołę?**  
**Jeśli tak, to nasza szkolna gazetka jest właśnie dla Ciebie!**

Dlaczego warto pisać dla szkolnej gazetki?

1. Podziel się swoją pasją: Niezależnie od tego, czy interesujesz się sportem, muzyką, literaturą, czy nauką – w naszej gazetce znajdziesz miejsce na swoje artykuły.
2. Rozwijaj swoje umiejętności: Pisanie dla gazetki to świetna okazja, aby doskonalić swoje umiejętności pisarskie i zdobywać nowe doświadczenia.
3. Bądź częścią zespołu: Dołączając do redakcji gazetki, stajesz się częścią kreatywnego zespołu, który wspólnie tworzy coś wyjątkowego.
4. Zostaw ślad: Twoje teksty będą czytane przez kolegów, nauczycieli i rodziców. To doskonała okazja, aby zostawić swój ślad w szkolnej społeczności.
5. Zabawa i satysfakcja: Tworzenie gazetki to nie tylko praca, ale także świetna zabawa i mnóstwo satysfakcji z dobrze wykonanej pracy.

**Jak dołączyć?**

To proste! Napisz swój tekst na dowolny temat i przynieś go do p. Małgorzaty Oczos. Możesz też wysłać go na nasz adres e-mail: [malgorzataoczos.sp26@gmail.com](mailto:malgorzataoczos.sp26@gmail.com).

**Czekamy na Twoje artykuły, opowiadania, wiersze, recenzje i wszystko,  
czym chciałbyś podzielić się z innymi.**

**Nie czekaj!**

**Dołącz do nas i pokaż, co potrafisz!**  
**Razem możemy stworzyć coś naprawdę wyjątkowego.**

