

LUSTRO



GAZETKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1 W OLSZYNIE
1/2019-2020

**Zakończyliśmy pierwszy semestr
roku szkolnego 2019/ 2020.
Przed nami ferie zimowe.
Życzymy wszystkim bezpiecznych,
zdrowych i wspaniałych ferii!**



Migawki z życia zespołów klasowych

Pierwszy semestr roku szkolnego 2019/2020 był bardzo pracowity. Realizowaliśmy różne projekty, np. „Zielony Rower”, „Szkolne przygody gangu Słodziaków”, „Zdrowie na talerzu”, rozpoczęliśmy realizację programów, m.in. „Bieg po zdrowie” oraz innowacji „Szkolne przygody z kropelką wody”. Uczestniczyliśmy w kampanii społecznej „Bądź kumplem, nie dokuczaj” oraz akcjach, imprezach i uroczystościach, wśród których warto wymienić: Pasowanie na ucznia, Filmową Noc Nauki, Dzień Zdrowego Jedzenia, Andrzejki, Mikołajkowy zawrót głowy, kolędowanie i Jasełka w kościele parafialnym, Dzień Babci i Dziadka.

A oto krótkie relacje z wydarzeń klasowych.



Klasa I

Nasz pierwszy semestr w szkole

Klasa I liczy 25 uczniów: 15 dziewczynek i 10 chłopców. Jesteśmy zespołem koleżeńskim, zgranym i sympatycznym. Razem tworzymy grupę, z którą nie można się nudzić. Jesteśmy weseli, uśmiechnięci i ciekawi świata. Interesujemy się wszystkim, co nas otacza. Chętnie malujemy, śpiewamy i wspólnie się bawimy. Na zajęciach uczymy się nowych rzeczy i rozwijamy różne umiejętności i zdolności. Znamy już wiele liter i pięknie czytamy. Staramy się ładnie i bezbłędnie pisać. Najbardziej lubimy edukację matematyczną, dlatego chętnie uczęszczamy na zajęcia kółka matematycznego. Codziennie uczymy się, jak być samodzielnym i zaradnym oraz jak być dobrym kolegą. Najwięcej radości sprawiają nam spacer i zabawy na podwórku szkolnym. Nad naszym rozwojem i bezpieczeństwem czuwa wychowawczyni Wioletta Kurczewska. Bardzo lubimy naszą panią, bo jest cierpliwa, często się uśmiecha

i pomaga nam, gdy potrzebujemy pomocy. W ciągu minionego półrocza nauczyliśmy się współdziałania w grupie, przestrzegania praw i zasad współdziałania zbiorowego, zdrowia i aktywności ruchowej, estetyki i aktywności twórczej oraz poprawnej mowy i logicznego myślenia. Doskonaliśmy swobodę wypowiedzi, poznaliśmy wiele opowiadań, wierszy, inscenizacji. Doskonaliśmy również sprawności manualne w czasie zajęć plastycznych i technicznych oraz sprawności ruchowe podczas zajęć gimnastycznych, spacerów i zabaw na świeżym powietrzu. W szkole wspólnie uczymy się i bawimy. Kierujemy się mottem: „Jeśli tylko chcemy, wszystko osiągniemy”. Staramy się być wzorowymi uczniami – pracowitymi i uczynnymi, ale nie da się też ukryć, że rozpiera nas energia. Jednak kiedy trzeba, potrafimy być poważni, zmobilizować się, dać z siebie wszystko i pani jest z nas dumna.

W pierwszym semestrze roku szkolnego 2019/2020 wiele się działo. Najważniejszym wydarzeniem było dla nas uroczyste pasowanie na uczniów. Byliśmy na trzech przedstawieniach teatralnych oraz na filmie w Multikinie. Wzięliśmy udział w Powiatowych Mistrzostwach w Biegach Przełajowych, koncercie filharmonii, Balu Wszystkich Świętych, imprezie andrzejkowej i mikołajkowej oraz uroczystości klasowej i szkolnej z okazji świąt Bożego Narodzenia. Świętowaliśmy wspólnie urodziny koleżanek i kolegów oraz Dzień Chłopaka. Aktywnie włączaliśmy się w działalność Szkolnego Koła Wolontariatu.

Dobrze radzimy sobie z pokonywaniem trudności i osiągamy bardzo dobre wyniki nauczania.

Lubimy przychodzić do szkoły, bo każdy dzień to nowe i ciekawe wyzwanie!



Klasa II

Słodziaki i my

My uczniowie klasy drugiej lubimy chodzić do szkoły, bo:

Gang Słodzików na co dzień jest z nami,
obchody Dnia Głośnego Czytania już za sobą mamy.

Zasady segregacji odpadów znamy,
konkurs powiatowy pozytywnie zdany.
Jesteśmy przyjaciółmi Ziemi,
dużo potrafimy i umiemy.

Poznaliśmy moc i magię czytania książek, nie tylko o Gangu Słodziaków. Czytając książki, wspólnie z ich bohaterami możemy przeżywać różne przygody, poznawać świat. Czytanie książek uspokaja, rozwija wyobraźnię, a wspólne czytanie z rodzicami, gwarantuje piękne wspomnienia z dzieciństwa. Zachęcamy do czytania!



Klasa III

Nasza klasa jest najmniejszą klasą w szkole, lecz nie brak nam wigoru i zapału w poznawaniu różnych dziedzin życia. Bardzo ucieszyliśmy się, kiedy nasza pani powiedziała nam o cyklu spotkań z panią pielęgniarką, które miały na celu pogłębienie naszych dotychczasowych wiadomości na temat prawidłowego odżywiania, zdrowego stylu życia, higieny czy budowy organizmu. Zajęcia były bardzo ciekawe, a my jak zwykle mieliśmy dużo pytań. Najbardziej ucieszyliśmy się z wycieczki do Gminnego Ośrodka Zdrowia. Mogliśmy tam podpatrzeć pracę pielęgniarek i lekarzy. Wiele zapamiętaliśmy i dowiedzieliśmy się z tej wizyty. A to, że dentysta to stomatolog, że pediatra leczy dzieci, a laryngolog uszy, nos i gardło. Odwiedziliśmy też gabinet chirurga, w którym znajdowały się przeróżne narzędzia służące do drobnych zabiegów chirurgicznych. Dowiedzieliśmy się także, jak poradzić sobie w przypadku stłuczeń, otarć i poparzeń. I kogo zaalarmować w przypadku nieszczęśliwego zdarzenia. Z dumą recytowaliśmy numery alarmowe. Wszyscy doskonale je znamy! Jedni z nas wiedzieli więcej, inni mniej o tym, co poznawaliśmy podczas zajęć z panią pielęgniarką i wizyty w przychodni. Jakże wielkie było nasze zdumienie, kiedy na ostatnich zajęciach pani pielęgniarka powiedziała, że aby poprawić sobie nastrój możemy leczyć się śmiechem! Jest lepszy niż tabletki, nie ma działań ubocznych

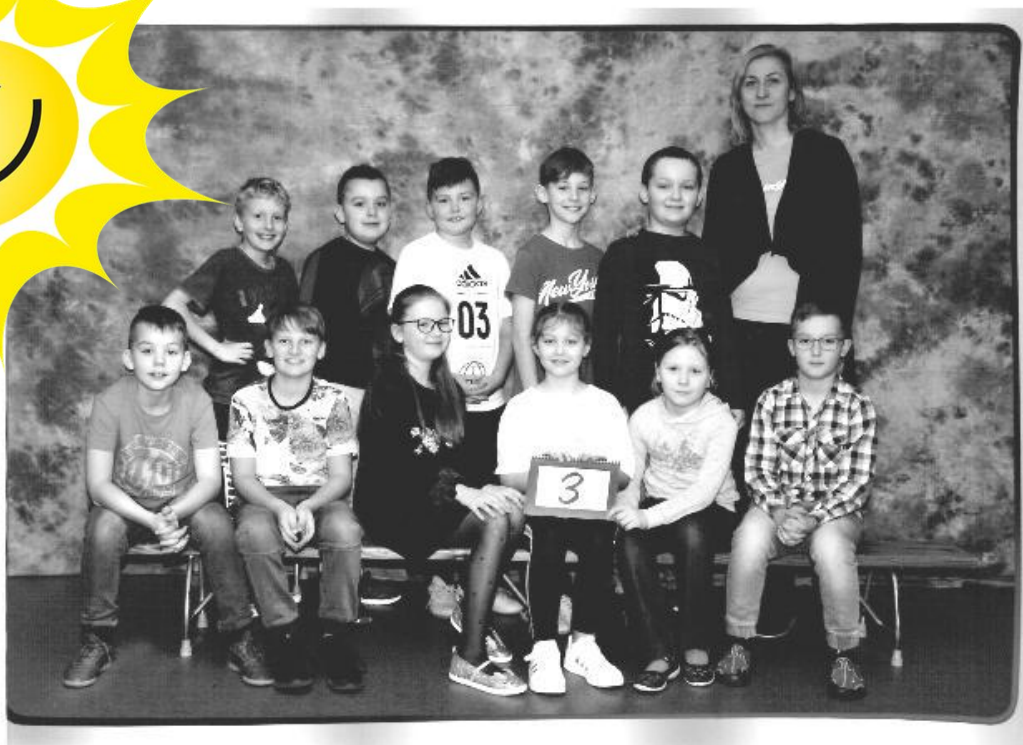
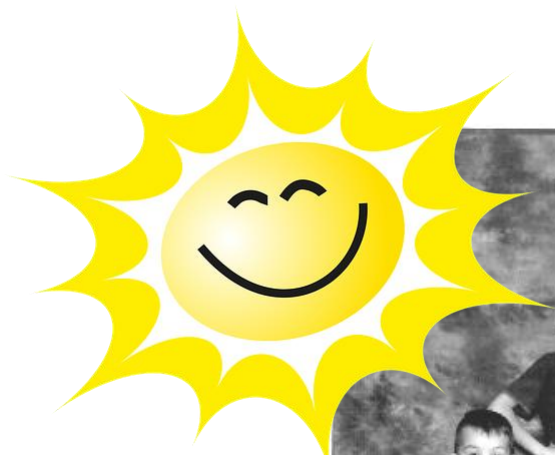
i nie trzeba konsultować się z lekarzem ani z farmaceutą. Badania wykazują, że ludzie, którzy często się śmieją, rzadziej chorują.

Rewelacja! Postanowiliśmy wspólnie z panią zapisać instrukcję, jak leczyć się śmiechem. Oto ona:

1. Stań przed lustrem. Uśmiechnij się bardzo szeroko i wypowiedz kilka razy głoskę **e**.
2. Zaśmiej się kilka razy tak mocno, aby poruszył ci się brzuch.
3. Wyobraź sobie coś bardzo śmiesznego i śmiej się do swoich myśli.
4. Przynajmniej raz dziennie śmiej się na cały głos.
5. Czytaj dowcipy, oglądaj ulubionych komików i zabawne filmiki.

Super, to naprawdę działa na poprawę nastroju! Wiemy, bo wypróbowaliśmy. Polecamy!

Uczniowie klasy III



Klasa IV

Klasa IV to my - 8 dziewcząt i 14 chłopców. W pierwszym półroczu z zapalem pracowaliśmy nad integracją grupy. Chcieliśmy poznać swoją wychowawczynię, ale i samych siebie, bo po wakacjach trochę się zmieniliśmy.

Naszej integracji sprzyjały imprezy klasowe. Bawiliśmy się podczas rajdu z okazji dnia chłopców, wspieraliśmy się w drodze na zamek Chojnik. Pamiętaliśmy o miłej atmosferze, szacunku i życzliwości. Budowaliśmy "bezpieczną bazę" - klasę, w której czujemy się dobrze. Poznaliśmy Kodeks Kumpla i dzielnie walczyliśmy o certyfikat za promowanie koleżeńskich zachowań i udział w kampanii społecznej "Bądź kumplem, nie dokuczaj!".

Mamy nadzieję, że czwartą klasę zakończymy okrzykiem "Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!"



Klasa V a

Klasa Va liczy 16 uczniów: 7 dziewczynek i 9 chłopców. Nowy rok szkolny przyniósł nam nowe wyzwania: nowe przedmioty, zmianę nauczycieli uczących, nowy trudniejszy materiał do opanowania. Nasza wychowawczyni na progu powitań, po długich wakacjach, podkreśliła, że klasa V to nie zabawa i żebyśmy wzięli to sobie głęboko do serca. Należy od samego początku szczerze pracować na dobre wyniki i miała, zresztą jak zawsze, rację. Pięć miesięcy szybko minęło, jedni pracowali lepiej, drudzy trochę gorzej, i oto dobrnęliśmy do podsumowania wyników za pierwszy semestr.

Co wydarzyło się w naszej klasie, szkole przez ostatnie miesiące oraz co osiągnęliśmy? Współorganizowaliśmy uroczystości i imprezy szkolne, takie jak Święta Bożego Narodzenia – za które nasza klasa wspólnie z klasą Vb była odpowiedzialna, Mikołajki, Andrzejki, Dzień Babci i Dziadka. Braliśmy udział w akcjach szkolnych i ministerialnych, min. Szkoła Pamięta, Szkoła do Hymnu oraz w ramach Wolontariatu wspieraliśmy Dzieci z Misji z Maganzo w Tanzanii. W ramach Nocy Nauki wyjeżdżaliśmy do Zgorzelca do Multikina na wieczorny seans „Czarownica 2”. Dwa razy w ramach realizacji podstawy programowej języka polskiego wyjeżdżaliśmy do MDK w Lubaniu na sztuki teatralne. W ramach realizacji podstawy programowej techniki wychowawczyni zorganizowała wycieczkę klasową do Złotoryi do Fabryki Bombek VITBIS – w ramach wycieczki nie tylko zwiedzaliśmy fabrykę bombek, ale poznaliśmy zawody takie jak dmuchacz i dekorator, braliśmy udział w warsztatach zdobniczych, gdzie każdy sam dekorował zestaw bombek, a na zakończenie w sklepie firmowym obkupiliśmy się w piękne różnego typu bombki, które tradycyjnie zawiesiliśmy na świątecznej choince. Wspólnie z rodzicami i wychowawczynią zorganizowaliśmy klasowy dzień chłopca oraz klasowe mikołajki i klasową Wigilię.

I jeszcze nasze osiągnięcia. Cóż ci, którzy wzięli sobie radę wychowawczyni głęboko do serca i ciężko pracowali cały semestr, stanęli na podium. Mamy pięć wyróżnień i trzy stypendia za naukę.

Ogólnie jesteśmy dość zgranym zespołem klasowym i choć staramy się nie stwarzać większych problemów wychowawczych, to jednak niekiedy dochodzi do starć między chłopcami a dziewczynkami, szczególnie gdy chodzi o różnicę zdań i pomysłów, ale nasza klasowa mama zawsze wszystkiemu zaradzi i załagodzi sytuacje kryzysowe, bo jak twierdzi za przysłowiem „Kto się czubi, ten się lubi”. Do zobaczenia w 2 semestrze.



Klasa V b

"Cała prawda o V b"

I semestr roku szkolnego 2019/2020r. minął szybko i radośnie. Już na początku roku dotarła do nas zaskakująca wiadomość o zmianie wychowawcy. Naszą nową wychowawczynią została pani Iwona Sosnowska, nauczycielka matematyki. Już od początku okazała się miłą i opiekuńczą wychowawczynią, chociaż wiele od nas wymagającą.

Jeszcze jesienią, gdy pogoda sprzyjała, z inicjatywy naszej wychowawczyni udaliśmy się na pieszą wycieczkę do Olszyny Dolnej. Towarzyszyła nam klasa IV. Wspólne spędziliśmy miły czas na wesołych zabawach przy ognisku. Świetnie się przy tym zintegrowaliśmy.

Największym przygotowywanym wspólnie przedsięwzięciem klasowym były Jasełka. Scenariusz, który zaproponowała nam nasza Pani, niezwykle nam się spodobał. Każdy z nas otrzymał rolę lub zadanie związane z przedstawieniem. Niemal codziennie odbywały się próby, podczas których wraz z kolegami z Va, pod czujnym okiem pani Bińczyk i pani Sosnowskiej ćwiczyliśmy role, śpiew i ruch. Jasełka pokazaliśmy w kościele całej szkolnej społeczności.

Okazało się, że jesteśmy niezłymi aktorami – publiczność zgromadzona w kościele nagrodziła nasz występ gromkimi brawami.

Przy okazji świąt Bożego Narodzenia nadarzyła się okazja wieczornego wyjazdu do teatru w Jeleniej Górze. Spektakl pt. „Opowieść wigilijna” wprowadził nas w atmosferę zbliżającego się świątecznego okresu oraz uczulił na potrzeby innych. Tym razem składaliśmy sobie życzenia i obdarowywaliśmy prezentami podczas klasowej wigilii.

W I semestrze tego roku szkolnego w życiu naszej klasy wydarzyło się jeszcze wiele: andrzejki, mikołajki, różne ogólnoszkolne akcje i akademie, w których braliśmy udział. Teraz oceny ze wszystkich przedmiotów zostały już wystawione. Jak to zwykle bywa, niektórzy uczniowie naszej klasy uzyskali świetne wyniki, a inni mogliby się jeszcze podciągnąć. Mają na to czas do końca roku szkolnego. Tymczasem czekamy już tylko na ferie.

Tomasz Dzioba kl. V b



Klasa VI a

Pierwszy semestr roku szkolnego 2019/2020 był dla nas niezwykle pracowity i dostarczył nam wielu wrażeń. Chcielibyśmy wspomnieć tylko o tych przedsięwzięciach, które szczególnie utkwiły w naszej pamięci.

27 września 2019 r. włączyliśmy się do ogólnopolskiej akcji „Sprzątanie świata”. W tym roku przebiegała ona pod hasłem "NIE ŚMIECIMY - SPRZĄTAMY - ZMIENIAMY!".

Pozytywnie zmotywowani szczytnym celem sprzątaliśmy wyznaczony rejon Olszyny. Była to dla nas bezcenna lekcja poszanowania przyrody.

W październiku, z pozostałymi uczniami naszej szkoły, wzięliśmy udział w uroczystej prezentacji załóg mistrzostw samochodów trenowych ULTRA 4 Europe -King of Poland. Obejrzelśmy z bliska potężne maszyny 16-tu najlepszych teamów w Europie.

Miesiąc listopad kojarzy się nam z wyjazdem się do fabryki bombek w Złotoryi. Uczestniczyliśmy w ciekawych warsztatach plastycznych. Zwiedziliśmy fabrykę, poznaliśmy zawód dmuchacza i dekoratora. Każdy z nas stworzył własny, fantastyczny wzór bombki. Klimat świąt Bożego Narodzenia poczuliśmy również w trakcie popołudniowych, rodzinnych warsztatów piernikowych w Olszynie Dolnej oraz podczas oglądania spektaklu pt. "Scrooge. Opowieść wigilijna" w Teatrze im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze.

Wzięliśmy udział w konkursie ekologicznym Eko-Challenge. Dzięki współpracy z kolegami z klasy VII. nagraliśmy film konkursowy, który można obejrzeć w serwisie internetowym YouTube. Za nasze zaangażowanie otrzymaliśmy podziękowanie, ale przede wszystkim pokazaliśmy, że nasza szkoła naprawdę może być EKO.

W tym semestrze nasza klasa wzięła również udział w kampanii społecznej Cartoon Network „Bądź kumplem, nie dokuczaj”, promującej ideę życzliwości oraz koleżeńskie postawy. Do przyłączenia się do kampanii zachęcił nas znany sportowiec Robert Lewandowski. Wzięliśmy udział w ciekawych zajęciach wychowawczych, dzięki którym wiemy, że niezależnie od różnic każde dziecko zasługuje na szacunek i poczucie bezpieczeństwa w swoim otoczeniu. Nasz udział w kampanii został nagrodzony certyfikatem.

Uczestniczyliśmy również w zajęciach koła biologicznego. Prowadziliśmy liczne obserwacje mikroskopowe, przeprowadzaliśmy eksperymenty, zakładaliśmy hodowle i opiekowaliśmy się zwierzętami. Dla naszej klasy to był naprawdę niezmiernie pracowity i pełen wrażeń semestr.



Klasa VI b



*„Chłopaki to stworzenia takie, co bywają różnorakie!
Są weseli i szaleni, nie brakuje wśród nich leni.
Czasem bardzo są poważni, często silni i odważni.
Wciąż nastroje swe miewają, plany różne obmyślają.
Ale mimo wszystkich wad, nudny bez nich byłby świat.
Więc dnia tego dziękujemy, że wśród stworzeń tych żyjemy!”*

Nowy rok szkolny to nowe wydarzenia klasowe. Już we wrześniu zorganizowaliśmy obchody Dnia Chłopaka. W tym roku to szczególne święto wszystkich chłopców w naszej szkole obchodziliśmy 27 września. Dziewczeta i wychowawczyni zadbały o to, aby dzień ten był wyjątkowy. Przygotowały „wycieczkę niespodziankę”. O 9.00 rano wyruszyliśmy całą klasą na pieszą wyprawę na Dolną Olszynę do Świetlicy Wiejskiej, gdzie czekała na nas zabawa, śmiech i smaczny poczęstunek.

Droga do celu wydawała się nieskończenie długa. Kiedy dotarliśmy na miejsce, powitała nas pani Karina Animucka –gospodyni świetlicy. Pani Animator przygotowała wspaniałe zabawy integracyjne. Zadania, jakie mieliśmy do wykonania, wymagały od nas dużej kreatywności i spontaniczności. Na koniec przywieziono nam przepyszną pizzę i tym smacznym akcentem zakończyliśmy nasze świętowanie. Czekala nas jeszcze droga powrotna, jednak dobre humory i pełne żołądki sprawiły, że minęła niepostrzeżenie.

Dzień ten na długo zapadnie w naszej pamięci. Dziękujemy naszym droгим koleżankom i pani Magdalenie Błaszczuk za wspaniałą zabawę. Wierzimy, że będziemy mogli się zrewanżować w marcu podczas Święta Kobiet.



Klasa VII

Nasza klasa siódma miała bardzo udane pierwsze półrocze. Spędziliśmy wiele miłych chwil. Byliśmy na całodniowej wycieczce na zamek Chojnik i do Karkonoskiego Parku Narodowego. Spędziliśmy czas w Multikinie w Zgorzelcu w ramach Nocy Nauki oglądając film pt. „Czarownica”, rozwijaliśmy się kulturalnie biorąc udział w imprezie edukacyjnej „Lekcja w kinie”, gdzie uczestniczyliśmy w zajęciach pt. „W świecie gatunków filmowych” i oglądaliśmy film pt. „Między nami Kosmos”. Oglądaliśmy spektakl pt. „Dziady cz. II”. Część uczniów z naszej klasy wyjeżdżała do Teatru im. C. K. Norwida w Jeleniej Górze na spektakle pt. „Pułapka na myszy” i „Scrooge. Opowieść wigilijna”. Integrowaliśmy się podczas zabaw z okazji „Dnia Chłopaka”, „Andrzejek” czy zabaw Mikołajkowych. We wrześniu włączyliśmy się do ogólnopolskiej akcji „Sprzątanie świata”, która w tym roku przebiegała ona pod hasłem "NIE ŚMIECIMY - SPRZĄTAMY - ZMIENIAMY!". W ramach poszanowania przyrody sprzątaaliśmy wyznaczony rejon Olszyny. Wzięliśmy udział w prezentacji załóg mistrzostw samochodów terenowych ULTRA 4 Europe -King of Poland. Obejrzelśmy z bliska potężne maszyny 16-tu najlepszych teamów w Europie. Wzięliśmy udział w konkursie ekologicznym Eko-Challenge. Dzięki współpracy z kolegami z klasy VI a. nagraliśmy film konkursowy, który można obejrzeć w serwisie internetowym YouTube. Za nasze zaangażowanie otrzymaliśmy podziękowanie, ale przede wszystkim pokazaliśmy, że nasza szkoła naprawdę może być EKO. Reprezentowaliśmy szkołę w imprezach środowiskowych - udział w warsztatach terenowych w czasie pozalekcyjnym (Bożkowice, Olszyna Dolna); Pomagaliśmy przy organizacji imprez szkolnych, przy organizacji wojewódzkich i ogólnopolskich finałów biegów przełajowych; Braliśmy czynny udział w zawodach sportowych i konkursach przedmiotowych i artystycznych. Mamy na swoim koncie laureatów konkursów szczebla powiatowego. Patryk Jesiołowski – laureat powiatowego etapu konkursu „zDolny Ślązak”, udział w etapie wojewódzkim (oczekiwanie na wyniki). Nasz kolega był jednym z 41 uczniów, którzy stanęli do walki o tytuł laureata „zDolnego Ślązaka” z przedmiotu geografia. Wyłonieni zostali spośród 5500 uczestników etapu powiatowego,

Paweł Sznajdrowicz i Wojciech Chorzępa – wyróżnienie w powiatowym konkursie fotograficznym organizowanym przez RCEE w Lubaniu pt. „Ptaki naszego powiatu”. Czekamy teraz na posumowanie półrocza w nauce i zachowaniu oraz na nasz coroczny Bal karnawałowy.



Klasa VIII

Nasza klasa w pierwszym semestrze roku szk. 2019/2020 – spowiedź klasy VIII

Chyba każdy uczeń zaczynający ostatni rok nauki w szkole (nie ważne na jakim poziomie) stawia przed sobą cele do osiągnięcia. Jakie plany mieliśmy we wrześniu? W jakim stopniu udało się nam je zrealizować? Nad tym zastanawialiśmy się na jednej z godzin wychowawczych, kiedy wychowawczynie poprosiła nas o napisanie tekstu pt. „Nasza klasa w pierwszym semestrze”. Jaki był efekt naszej pracy? Oto wnioski wynikające z naszych rozważań:

1. Nauka.

Pierwszy semestr oceniliśmy jako „przespany” pod względem nauki, chyba jeszcze nie wszyscy rozumieją wagę egzaminu ósmoklasisty. Świadczą o tym nasze oceny z przedmiotów, liczba ocen dopuszczających na semestr i niska średnia ocen klasy.

Czy możemy jeszcze coś naprawić? Oczywiście! Jest jednak jeden bardzo ważny warunek: musi nam się wszystkim chcieć uczyć podczas lekcji i poświęcić trochę czasu w domu na powtórki. To jesteśmy w stanie wykonać, ale czy nam się to uda? Czas pokaże...

2. Zachowanie.

Zachowanie podczas lekcji i przerw spędzało sen z powiek naszej wychowawczynie. Pomysł niektórych chłopców na spędzanie przerwy (np. w toalecie), a także rozśmieszenie klasy podczas zajęć trudno zliczyć. Na pewno nie ma się czym szczycić, bo często bywały to żarty, jak to się mówi, nie na miejscu. W konsekwencji takiego zachowania pojawiały się wpisy uwag, oceny nieodpowiednie lub naganne. Nie będziemy teraz wchodzić w szczegóły, by nikt nie posądził nas o podpowiedź młodszym koleżankom i kolegom, jak otrzymać na semestr oceną nieodpowiednią lub naganną. W każdym razie najbardziej aktywni chłopcy otrzymali taką ocenę zachowania za pierwszy semestr, na jaką zapracowali, choć wielu myślało, że to tylko strachy na Lachy. Matematyki się nie oszuka i tak punkt do punktu poprzedzone minusem dały efekt, z którego nie jesteśmy dumni, nawet jeśli czasami daliśmy się ponieść jako zespół i śmialiśmy się z głupot autorstwa naszych kolegów. Dzisiaj nie jeden z nas stawia sobie za cel poprawienie nie tylko ocen z przedmiotów, ale także oceny zachowania. I znów pojawiło się pytanie: „Czy to jest możliwe?” Oczywiście, jest. Ale... Musimy tego wszyscy chcieć. Czy nam się to uda? Większości na pewno tak.

3. Klasa jako zespół.

Większość z nas uznała, że mimo iż uważamy się za mało zgrany zespół, potrafimy się zmobilizować i postawione przed nami zadanie wykonać na wysokim poziomie. Czy mamy na to jakieś dowody? Ależ tak. W tym roku szkolnym przygotowaliśmy akademię dla społeczeństwa Olszyny, podczas której przedstawiliśmy przygotowany pod opieką nauczycieli spektakl o wpływie postaci św. Jana Pawła II na postawę młodego człowieka. Usłyszeliśmy wiele pochlebnych opinii. Warto było się trudzić, bo dobre słowa nas uskrzydlały. Innym dowodem na umiejętność współpracy jest przygotowanie imprez klasowych. W minionym semestrze przygotowaliśmy dwa spotkania i wszyscy aktywnie uczestniczyli w ich organizacji. Potrafiliśmy też przygotować się do wspólnych występów, a nasi przedstawiciele byli współprowadzącymi imprezy szkolne. Czy to wystarczy? Myślimy, że tak. Jednak jest coś, nad czym musimy jeszcze popracować w semestrze drugim. To nasze relacje koleżeńskie. Muszą ulec zmianie na lepsze, bo przecież niedługo się rozstaniemy i chcielibyśmy spotykać się na ulicy z uśmiechem na twarzy.

Podsumowanie

Dużo można by pisać o takim zespole jak nasz, można obiecywać poprawę, pokazać skruchę itp. Jednak najważniejsza jest szczerość i ona kierowała nami w tej wypowiedzi. Nie wiemy, co nam się uda zrealizować w drugim semestrze, ale jesteśmy pewni, że wszystko zależy od nas. Wierzmy także, że pomogą nam w tym nauczyciele, którzy jeszcze w nas nie zwątpili, za co Im dziękujemy i przepraszamy za wybryki semestru pierwszego.

Uczniowie klasy VIII z wychowawcą



To warto wiedzieć



KTO ZOSTAŁ PATRONEM ROKU 2020?

W 2019 r. parlamentarzyści - w myśl art. 33a Regulaminu Sejmu - ustanowili w drodze okolicznościowych uchwał patronaty na rok 2020. Uhonorowani zostali: św. Jan Paweł II, hetman Stanisław Żółkiewski, Roman Ingarden i Leopold Tyrmand. 2020

rok będzie także rokiem Bitwy Warszawskiej 1920 roku i Zaślubin Polski z morzem w Pucku w jej 100. rocznicę.

JAN PAWEŁ II

W uchwale ustanawiającej rok 2020 Rokiem Św. Jana Pawła II zwrócono uwagę, że zajmuje on szczególne miejsce w historii Polski i Europy, a jego zdecydowane upominanie się o prawo naszej ojczyzny do wolności wśród narodów Europy, jego praktyczna obrona praw naszego narodu uczyniły Ojca Świętego najważniejszym z ojców niepodległości Polski. 18 maja 2020 r. będziemy obchodzić stulecie urodzin Karola Wojtyły, naszego wielkiego rodaka zasłużonego w walce o wyzwolenie Polski spod jarzma komunizmu. „Życiową misją papieża była walka o godność i szacunek każdej istoty ludzkiej, czemu wielokrotnie dawał wyraz w swoich encyklikach. Nazywany „papieżem pielgrzymem”, odbył 104 podróże duszpasterskie do każdego zakątka świata. W swoich homiliach otwarcie krytykował kapitalistyczny wyzysk człowieka przez człowieka, apelował o pokój i braterstwo” - głosi tekst uchwały.

HETMAN STANISŁAW ŻÓŁKIEWSKI

Sejm ustanowił 2020 Rokiem Hetmana Stanisława Żółkiewskiego, wybitnego wodza w dziejach oręża polskiego, pełniącego szereg najważniejszych urzędów I Rzeczypospolitej: sekretarza królewskiego, hetmana polnego koronnego, kasztelana lwowskiego, wojewody kijowskiego, a w końcu hetmana wielkiego koronnego i kanclerza wielkiego koronnego. „Stanisław Żółkiewski brał udział we wszystkich wojnach toczonych przez Rzeczpospolitą w drugiej połowie XVI wieku i początkach XVII wieku. Najpierw walczył u boku doświadczonego wodza i kanclerza Jana Zamoyskiego, uczestniczył w wyprawach przeciw Habsburgom i Moskwie, na Mołdawię i Wołoszczyznę, później zwyciężał, dowodząc samodzielnie w wielu kampaniach przeciwko Rosji, Szwecji, Kozakom, Turcji i Tatarom” - czytamy.

LEOPOLD TYRMAND

Przez akklamację posłowie podjęli 25 kwietnia uchwałę w sprawie ustanowienia 2020 Rokiem Leopolda Tyrmanda – znakomitego, dla wielu kultowego, pisarza, którego utwory powstałe w latach 50. i 60. wciąż cieszą się niesłabnącą popularnością. „W 2020 roku przypada setna rocznica urodzin Leopolda Tyrmanda – wybitnego pisarza, dziennikarza i publicysty. W tym samym roku minie 35. rocznica Jego śmierci. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, w uznaniu wielkich zasług Artysty, postanawia oddać Mu hołd” – brzmią słowa uchwały. W dokumencie posłowie podkreślili również, że autor głośnej powieści „Zły” i bezkompromisowego „Dziennika 1954”, był jednym z najbardziej nieszablonowych twórców polskiej literatury drugiej połowy XX wieku.

ROMAN INGARDEN

Patronem 2020 został również Roman Ingarden - jeden z najwybitniejszych polskich filozofów, który pozostawił po sobie imponujący dorobek: książki, artykuły, przekłady, archiwum rękopisów. Obejmowały one szeroki zakres tematyczny. Od filozofii literatury, przez estetykę, teorię poznania, po ontologię. W 2020 r. przypada 50. rocznica śmierci Romana Ingardena. „Na szczególne podkreślenie zasługuje Jego bezkompromisowość intelektualna. Podczas okupacji niemieckiej napisał swoje sztandarowe dzieło „Spór o istnienie świata”. W 1950 r. za krytyczny stosunek do marksizmu został pozbawiany prawa do wykładania na macierzystym Uniwersytecie Jagiellońskim i publikowania prac o tematyce fenomenologicznej. Ten czas wykorzystał m.in. na dokonanie wzorcowego przekładu „Krytyki czystego rozumu” Immanuela Kanta. Choć sam był racjonalistą, przez lata korespondował z Edytą Stein, a wśród jego uczniów znaleźli się Karol Wojtyła czy Józef Tischner” – napisano w dokumencie.

BITWA WARSZAWSKA 1920 ROKU

Izba podjęła uchwałę ustanawiającą 2020 Rokiem Bitwy Warszawskiej, decydującego starcia wojny polsko-bolszewickiej. „Bohaterskie Wojsko Polskie na czele z Marszałkiem Józefem Piłsudskim, wspieranym m.in. przez szefa sztabu generalnego – generała Tadeusza Jordan-Rozwadowskiego, obroniło niepodległość Polski. Zwycięstwo przekreśliło też plany rozszerzenia rewolucji bolszewickiej na Europę Zachodnią” – podkreślono w tekście dokumentu. Przypomniano także słowa Prezydenta RP, prof. Lecha Kaczyńskiego, który w przeddzień Święta Wojska Polskiego w 2009 r. mówił: „W tych sierpniowych dniach decydował się nie tylko los naszego kraju, ale i całego kontynentu. Była to chwila wielkiej narodowej próby, którą Polacy przeżyli zwycięsko. Jej bohaterami, prawdziwymi twórcami zwycięstwa, byli żołnierze Wojska

Polskiego, którzy ruszyli w bój o wszystko. Wreszcie solidarność i ofiarność całego społeczeństwa, które w tym dramatycznym momencie porzuciło spory i podziały. Wielka, wspaniała lekcja 15 sierpnia 1920 roku powinna być dla nas zawsze aktualna i pouczająca”.

100. ROCZNICA ZAŚLUBIN POLSKI Z MORZEM W PUCKU

Izba podjęła uchwałę ustanawiającą rok 2020 „Rokiem Zaślubin Polski z morzem w Pucku”. Ma to związek z przypadającą dokładnie 10 lutego przyszłego roku setną rocznicą historycznych zaślubin Polski z morzem dokonanych w Pucku przez gen. Józefa Hallera. "Ten jubileusz jest doskonałą okazją, by dokonać retrospekcyjnej oceny czy dobrze zagospodarowaliśmy przestrzeń wolności uzyskanej na mocy Traktatu Wersalskiego gwarantującego Polsce powrót nad Bałtyk" - czytamy w uchwale. Dokument zwraca uwagę, że władze II Rzeczypospolitej nadały temu wydarzeniu szczególną rangę. Samemu gen. Hallerowi towarzyszyła 20-osobowa delegacja Sejmu, przedstawiciele Rządu - w tym minister spraw wewnętrznych Stanisław Wojciechowski, wicepremier Wincenty Witos, wojewoda pomorski Stefan Łaszewski, kontradm. Kazimierz Porębski, dyplomaci oraz licznie zgromadzeni mieszkańcy Pomorza, w tym Kaszubi. - Teraz wolne przed nami świąty i wolne kraje. Żeglarz Polski będzie mógł dzisiaj wszędzie dotrzeć pod znakiem Białego Orła, cały świat stoi mu otworem - powiedział podczas tamtej uroczystości gen. Haller.

Źródło: <https://www.sejm.gov.pl/Sejm9.nsf/komunikat.xsp?documentId=D2D67778BF2D4A7BC12584DD004CA262>

WODA, WODA, WODA...

WODA, CZYLI CO?



NIEZWYKŁA PRZYGODA Z WODĄ

„Niezwykłe przygody z kropelką wody” to tytuł projektu, który realizujemy w tym roku szkolnym w naszej szkole. Jego zadania są realizowane w blokach tematycznych – „PRZYGODACH”. Chcielibyśmy opisać Wam jedną z takich „przygód”, w której niedawno uczestniczyliśmy.

27 stycznia na zajęciach koła wzięliśmy udział w szkolno-terenowych badaniach stanu ekologicznego rzeki „Olszówka”. Określenie przez nas biologicznej jakości rzeki opierało się na analizie wody przyniesionej z zajęć terenowych. Wówczas to za pomocą lup, tabel i mikroskopów poszukiwaliśmy w niej „zwierzęcych biowskaźników”. Wybieraliśmy takie rodzaje indykatorów, które posiadały tylko niewielki zakres tolerancji w porównaniu ze zmieniającymi się czynnikami środowiska. Określenie parametrów chemicznych natomiast opierało się min. na określaniu wartości pH przyniesionej wody. Niezwykle pomocna dla nas w tym zakresie okazała się walizka Eko-badacza. Dzięki odczytnikom i tabelom w niej zawartych, mieliśmy możliwość porównań i wyciągania wniosków. Analizowaliśmy uzyskane wyniki i na ich podstawie określiliśmy chemiczną jakość Olszówki. Dodatkowo zbadaliśmy również stopień twardości rzeki.

Uzyskane przez nas wyniki prezentuje poniższa tabela

TEREN BADAWCZY/ JEGO LOKALIZACJA	PARAMETR (uzyskany wynik testu)	WARTOŚĆ ZMIERZONA (mg/l)
Róg ul. Wolności i ul. Żymierskiego (pod mostem)	1. FOSFORANY	0,5
	2. AZOTANY	0,0
	3. AZOTYNY	0,1
	4. AMONY	0,2
	5. pH	7,0
	6. TWARDOŚĆ	7 kr. = 70 mg CaO/dm ³

W rezultacie stan ekologiczny naszej rzeki Olszówki oceniliśmy jako dobry.
Cieszymy się, że możemy brać udział w tak wartościowym projekcie.

Uczniowie Szkolnego Koła Naukowego



SIŁY Z GŁĘBI ZIEMI, CZYLI SŁÓW KILKA O WODACH MINERALNYCH I UZDROWISKACH

W przestrzeni publicznej bardzo dużo mówi się o znaczeniu wody dla zdrowia człowieka. Specjaliści od żywienia wciąż przypominają o dziennych normach spożycia wody, lekarze zaś o skutkach odwodnienia organizmu. Niewiele uwagi w tych codziennych „wodnych” dyskusjach poświęca się wodom mineralnym i balneologii, czyli leczeniu chorób wodami mineralnymi.

W Polsce obecnie jest 45 miejscowości, które uzyskały status uzdrowiska. Na ich terenach znajduje się 200 sanatoriów i 55 szpitali. Najstarsza wzmianka o leczniczych wodach termalnych na dzisiejszych terenach Polski - w Cieplicach Śląskich - pochodzi z 1137 r. Natomiast utworzenie tam pierwszego basenu kąpielowego datuje się na rok 1409. Do końca lat siedemdziesiątych ubiegłego stulecia w Polsce wody geotermalne były wykorzystywane do celów kuracyjnych tylko w Cieplicach, uzdrowisku Łądek- Zdrój, a także w Ciechocinku, Iwoniczu i Ustroniu Śląskim.

To, co stanowi o wyjątkowości wód leczniczych, to ich skład chemiczny wynikający z uwarunkowań hydrogeologicznych. Kiedy źródło wody znajduje się głęboko pod ziemią, powstają specyficzne warunki, dzięki którym może ona nasycić się różnymi minerałami, a jednocześnie pozostaje czysta mikrobiologicznie.

W Polsce występują głównie wody chlorkowo-sodowe, wodorowęglanowe, siarczkowe, radoczyste i termalne. Leczenie wodami mineralnymi obejmuje nie tylko lecznicze kąpiele, ale również kuracje pitne, inhalacje, płukanki i okłady. Jeśli odbywa się ono w sposób właściwy, jest

odpowiednio dawkowane i modyfikowane w zależności od natężenia reakcji organizmu, efekty leczenia pojawiają się powoli, ale są bardziej trwałe, niż przy stosowaniu innych metod.

Właściwości lecznicze podziemnych wód zależą od rodzaju i stężenia obecnych w nich składników. Odrębną kategorię stanowią wody termalne, potocznie zwane termami. Mogą one zawierać mniej niż 1000 mg/1 dm³ składników mineralnych, ponieważ za ich właściwości zdrowotne odpowiada temperatura w miejscu ujęcia (źródle) wyższa niż 20°C. Temperatura niektórych źródeł tego typu przekracza nawet 80°C! Nie są one stosowane w kuracjach pitnych, a jedynie do kąpieli leczniczych. Kąpiele w wodach termalnych zalecane są szczególnie w przypadku dolegliwości ze strony układu mięśniowo-kostnego (bóle, stany zapalne, zwichnięcia) oraz dla wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego.

Która woda na co?

Kąpiele w wodach termalnych zalecane są szczególnie w przypadku dolegliwości ze strony układu mięśniowo-kostnego (bóle, stany zapalne, zwichnięcia) oraz dla wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego:

- wody solankowe na stawy,
- wody kwasowęglowe w normalizacji ciśnienia,
- wody siarczkowe na choroby reumatyczne, w rekonwalescencji po zatruciach, przy uszkodzeniach wątroby i powikłaniach miażdżycy, w przypadku problemów dermatologicznych,
- wody radonowe w usprawnianiu narządu ruchu.

Oczywiście leczenie to nie tylko kąpiele, ale także picie wody (krenoterapia) odpowiedniej do schorzenia, w określonym przez lekarza balneologa czasie i ustalonej dawce. Inną formą są także inhalacje, które również powinny odbywać się w sposób zalecony przez lekarza.

(źródło: <https://oczymlekarze.pl/profilaktyka-i-leczenie/2921-wody-lecznicze>)

W naszym makroregionie istnieje wiele miejscowości uzdrowiskowych. Można tu wymienić: Świeradów Zdrój, Cieplice Śląskie Zdrój, Czerniawa Zdrój, Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Duszniki Zdrój, Szczawno Zdrój, Łądek Zdrój, Jędrzejów Zdrój.



Cieplice to najstarszy w Polsce kurort. To właśnie tutaj w 1281 roku rozpoczęła się historia polskich uzdrowisk. Kuracjusze przybywali tu od końca XIII w. W XVII w. leczyła się tu królowa Maria Kazimiera. Miejscowość jest malowniczo położona w sercu kotliny Jeleniogórskiej, u stóp Karkonoszy. Cieplice posiadają złoża leczniczych wód mineralnych, których temperatura (jako jedynych w Polsce) dochodzi do 90°C. Wykorzystywane są one w leczeniu schorzeń: układu moczowego (urologia, nefrologia), narządu ruchu (reumatologia, ortopedia, neurologia, osteoporoza) oraz okulistyce (uzdrowisko Cieplice jako jedyne w Polsce leczy balneologicznie schorzenia oczu).



Duszniki – Zdrój zwane „perłą polskich uzdrowisk”, są jednym z największych polskich miejscowości leczniczych specjalizujących się w zakresie schorzeń układu oddechowego, trawiennego i krążenia, narządu ruchu, osteoporozy, a także chorób ginekologicznych. Duszniki Zdrój swego czasu gościły Fryderyka Chopina, który tutaj leczył się z gruźlicy.



Lądek – Zdrój jest usytuowany niemal u stóp majestatycznego szczytu Śnieżnika, nad rzeką Białą Łądecką. Bogactwem uzdrowiska są źródła wód termalnych, którymi leczenie zalecane jest przy chorobach: reumatycznych, skórnych, układu krążenia, narządów ruchu, osteoporozie.



Jedlina-Zdrój, czyli dawne niezwykle popularne uzdrowisko Bad Charlottenbrunn od samego początku słynęło ze swojej leczniczej wody i górskiego klimatu. Głównymi wskazaniami leczniczymi do odbycia kuracji w Uzdrowisku Jedlina-Zdrój są: choroby ortopedyczno - urazowe, układu nerwowego, reumatologiczne, osteoporoza, kardiologiczne, choroby układu oddechowego, układu trawiennego i moczowego, cukrzyca typu I i II, otyłość.



Do najstarszych uzdrowisk zalicza się położona u podnóża Gór Stołowych Kudowa Zdrój. Leczone są tu przede wszystkim schorzenia serca i naczyń krwionośnych oraz choroby przemiany materii. Kudowskie wody to szczawy węglowodanowo-sodowo-wapniowe, siarczkowe i szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-sodowe, arsenowe. Bywalcem w tym uzdrowisku był sam sir Winston Churchill, który bardzo chwalił sobie te wody.



Wody Polanicy były znane już w XVI w., chociaż samo uzdrowisko powstało w XIX w. Są to głównie szczawy wodorowęglanowo-wapniowe przydatne w leczeniu układu krążenia i trawienia.



W uzdrowisku Świeradów Zdrój występują wody mineralne z dodatkiem radonu - wody o nieco wyższej temperaturze i specyficznych właściwościach leczniczych. Specjalnością Uzdrowiska Świeradów-Zdrój jest leczenie schorzeń: narządu ruchu, reumatologicznych, neurologicznych, ginekologicznych, miażdżycy tętnic obwodowych, nadciśnienia tętniczego, osteoporozy.



Uzdrowisko Czarniawa Zdrój położone jest w województwie jeleniogórskim, w Sudetach Zachodnich na wysokości 480m n.p.m. u podnóża Gór Izerskich, w dolinie rzeki Czarniawki. Czarniawa Zdrój do 1973 r. była najmniejszym uzdrowiskiem w Sudetach. Została administracyjnie i uzdrowiskowo połączona ze Świeradowem, stanowiąc obecnie jego część. Główne wskazania lecznicze Uzdrowiska: leczenie dzieci z chorobami układu oddechowego- przewlekłe i nawracające zapalenia górnych dróg oddechowych na tle infekcyjnym i alergicznym, alergie wziewne i pyłkowe, astma. Głównym czynnikiem leczniczym w Czarniawie Zdroju są źródła szczaw ziemnych, żelazistych, radonowych, wodorowęglanowo - magnezowo-wapniowych do kuracji pitnej, kąpeli mineralnych, inhalacji, hydroterapii. Podstawę leczenia stanowi źródło „Zdrój Jana”.

JAK TO Z HIGIENĄ KIEDYŚ BYŁO.....



Zwyczaj regularnego dbania o własną higienę znany jest człowiekowi od niedawna. Jeszcze w XIX wieku kąpiele były rzadkością. Zachowały się zapiski, w których przeczytamy o szkodliwym działaniu częstego mycia.

Nie wiadomo jak często mył się człowiek pierwotny. Przypuszcza się, że nękały go wszy i pasożyty, które wędrowały razem z nim po łąkach Afryki. Dużo więcej możemy powiedzieć o pierwszych starożytnych cywilizacjach. Wiadomo na przykład, że w hinduizmie higiena odgrywała bardzo duże znaczenie. Świadczy o tym rozbudowana sieć starożytnych kanalizacji i łaźni. Podobnie było w Japonii, gdzie kąpiel uważano za rytuał zdrowotny. Czystość propagowana była w wielu dawnych kulturach i religiach. Uważano bowiem, że brud obraża bogów. Kult czystości dotyczył przede wszystkim najwyższych warstw społeczeństwa. Biedniejsi mieszkańcy starożytnego Egiptu, Grecji czy Rzymu nie byli już takimi czyścioszkami. Zwykle do mycia nie używali nawet wody. Nacierali się oliwą, a wraz z nią ścierali nagromadzony na ciele brud.

Wraz z rozpowszechnieniem się w Europie chrześcijaństwa, dla higieny osobistej nastały bardzo „ciężkie czasy”. Kościół potępił nie tylko stosowanie kosmetyków, lecz także kąpiele. Dbanie o sferę cielesną uważano w tamtym czasie za przejaw próżności. Znane było powiedzenie św. Hieronima, który twierdził, że ten, kogo chrzest oczyścił, nie musi się kąpać po raz drugi.

W dawnych czasach zupełnie inaczej postrzegano zjawisko higieny. Nie chodziło w niej o używanie wody, lecz o suchą toaletę polegającą na zmianie bielizny. W źródłach czytamy o tym, że należy myć te części ciała, których nie zdoła ukryć bielizna. Brak wody w domach nikomu więc nie przeszkadzał. Kategorycznie przestrzegano przed częstym myciem włosów. Aby zachować piękną fryzurę, zalecano nacieranie skóry otrębami prażonymi na patelni bądź też posypywanie wierzchu głowy pudrem.

Aż do XVIII wieku kąpiel uważana była za zabieg ekstrawagancki. Bardzo niewskazane było przede wszystkim pluskanie się w gorącej wodzie. Uważano, że niesie to za sobą same negatywne skutki. Ówczesni lekarze twierdzili, że ciepłe kąpiele są główną przyczyną epidemii

dżumy, która nawiedziła Europę w XIV i XV wieku. Gorąca woda powodowała rzekomo osłabienie organizmu, a rozpulchniona skóra i rozszerzone pory łatwiej wchłaniały wszelkie śmiertelne wirusy i bakterie. Stopniowo zaczęto więc zamykać wszystkie łaźnie, a woda stała się dla wielu społeczeństw wrogiem numer jeden.

Zarówno arystokracja, jak i chłopcy lepił się z brudu. Trudno było wytrzymać nawet w Luwrze. Podobnie w elżbietańskim teatrze, gdzie rzucały na scenę pomarańcze, miały zmniejszyć okropny odór unoszący się w powietrzu. Zabiegi wiele jednak nie pomagały, cały budynek wypełniony był bowiem niedomytymi widzami, załatwiającymi swoje potrzeby na widowni tylko po to, by nie tracić wątku. Jedynym ratunkiem przed odrzucającym smrodem było używanie perfum i pudru.

Kłopotliwa sytuacja związana z brakiem higieny zaczęła zmieniać się od połowy XVIII wieku. To właśnie wtedy coraz większą popularnością zaczęły cieszyć się w Europie kuracje u wód. Pojawiła się moda na kąpiele w morzu, picie wody mineralnej oraz pobyt w leczniczych kurortach. W wielu domach zaczęły pojawiać się pierwsze łazienki z bieżącą wodą, wanną oraz natryskiem.

W dzisiejszych czasach nikt już nie może wyobrazić sobie życia bez ciepłej wody oraz regularnych kąpieli. Czynności higieniczne odgrywają dla nas bardzo ważną rolę. Aż strach pomyśleć, co na nasze zachowanie powiedzieliby średniowieczni mieszkańcy Europy...



JAK OSZCZĘDZAĆ WODĘ?



Woda odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka. W ostatnich latach wielu naukowców głośno mówi o tym, że może nam tej wody zabraknąć. Co zrobić, żeby zadbać o jej zasoby?

Jest wiele sposobów, aby zaoszczędzić wodę i nasze pieniądze. Najpierw warto zastanowić się, ile wody zużywamy codziennie w domu- w łazience, toalecie, kuchni lub na zewnątrz, np. myjąc samochód, czy podlewając ogród.

Oto kilka wskazówek- co możemy robić, aby oszczędzać wodę:

- zakręcamy kran podczas mycia zębów,
- nie spłukujemy resztek jedzenia w zlewie,

- podlewamy ogród wodą deszczową (w ogrodzie możemy zamontować beczkę, która będzie zbierać deszczówkę,
- korzystajmy ze zmywarek, które do mycia naczyń zużywają cztery razy mniej wody niż człowiek zmywający naczynia ręcznie,
- korzystajmy z pralek wodo- i energooszczędnych.

Mirella Zaton

KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI...

O tym, jakie korzyści płyną z czytania książek, można mówić i pisać wiele, dlatego zamiast długiego wstępu, przytaczamy cytaty:

- "Książki są lekarstwem dla umysłu"- tak powiedział Demokryt, starożytny podróżnik, myśliciel, naukowiec;
- Jan Ámos Komenský, wybitny czeski pedagog mówił, że „Przy pomocy książek wielu staje się ludźmi uczonymi nawet poza szkołą, bez książek zaś nikt nie wykształci się nawet w szkole.”

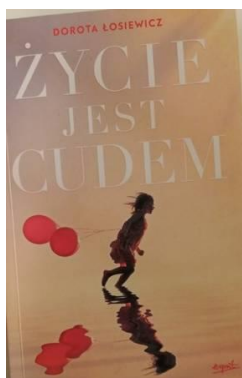
A co mówią o czytaniu książek nasi uczniowie z klasy VII?

- ✓ "Książka jest drogowskazem, jeśli chodzi o kulturę i zachowanie"
- ✓ "Czytanie wzbogaca słownictwo"
- ✓ "W książkach jest wiele ciekawych historii i każdy znajdzie coś dla siebie"
- ✓ "Książki dokształcają, wzbogacają słownictwo"
- ✓ "Czytanie może nas czegoś nauczyć i wypełnić wolny czas"
- ✓ "Książki poprawiają samopoczucie, wydajność mózgu, uczą posługiwania się większym zasobem słów. Jest to przyjemny sposób na spędzenie wolnego czasu"
- ✓ "Wiele osób kojarzy czytanie z nudą czy obowiązkiem; uważam, że jest to świetny sposób na zabicie czasu, odpoczynek oraz oderwanie się od rzeczywistości. Każda książka ma odrębny świat, bohaterów, problemy oraz najważniejsze - każda pozwala uwolnić się od codzienności i nudy. Jest to dla mnie także naprawdę dobry sposób na rozwój wyobraźni. Każda książka pozwala mi w pewien sposób utożsamić się z bohaterami i ich odczuciami. Myślę, że czytanie jest świetną rozrywką w deszczowe dni lub w czasie podróży"
- ✓ "Czytam dla zabawy, wiedzy, pomagają rozwijać kreatywność"
- ✓ "Uważam, że warto czytać książki dlatego, że można się wiele nauczyć i poznać inny świat, oderwać od rzeczywistości"
- ✓ "Warto czytać książki, ponieważ są odskocznią od zmartwień i obowiązków. Czytanie wzbogaca nasz język, poprawia gramatykę. Książki są dobre na nudę. Każdy powinien spróbować czytania, ponieważ przeniesienie się w świat książki zawsze poprawia humor"
- ✓ "Czytając książki wchodzimy w inny świat. Przeczytanie książki może nam pomóc w rozwiązaniu problemu. Książki poprawiają humor lub stawiają nasz świat w lepszym. Książka odciąga nas od zmartwień. Czytanie pomaga nam w nauce - poznajemy nowe słowa, zapamiętujemy pisownię znanych"

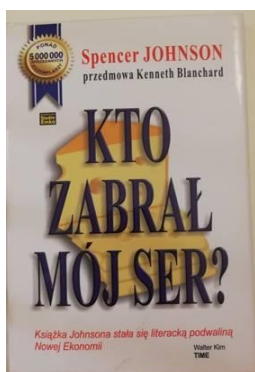
Do czytania książek zachęcamy nie tylko dzieci, ale także i dorosłych. O propozycję lektury dla dorosłych tym razem poprosiliśmy Panią Eurydykę Czyrko, nauczycielkę języka polskiego.

Kiedy poproszono mnie o zarekomendowanie książek, które warto byłoby przeczytać, natychmiast pojawiła się w mojej głowie myśl: To muszą być książki z przesłaniem. Nie znajdą więc tu propozycji dla siebie ci, którzy czytają tylko dla rozrywki, zabicia czasu lub

Książek, które zaspokajają tego typu potrzeby jest nieprzebrane morze wokół nas. Ja chciałabym zwrócić uwagę na te, które do tego morza nie trafiły. Choć napisane jasnym i pięknym językiem, nie schlebiamy współczesnemu człowiekowi, ale każą mu stawiać, czasem bardzo trudne pytania.



Jedną z nich jest książka Doroty Łosiewicz pt. „Życie jest cudem”. Niewątpliwym jej walorem jest to, że opowiada historie prawdziwe, takie które naprawdę się przydarzyły ludziom żyjącym w naszej czasowo- przestrzennej rzeczywistości. Mówi o pięknym, ale i trudnym czasie oczekiwania na dziecko, czasem o walce o jego przyjście na świat lub wczesnym ludzkim życiu zabarwionym bólem, ale i szczęściem. W historiach opisanych przez Dorotę Łosiewicz spotykamy cuda, w pełnym tego słowa znaczeniu, wcale nie symbolicznym. Nie mają one jednak nic wspólnego z fantazją, która przyciąga miliony czytelników do literatury fantasy lub science-fiction. Zachęcam, by je poznać, wyrobić sobie zdanie na ich temat i spróbować odpowiedzieć na trudne pytania o życie ludzkie. Warto zmierzyć się z pytaniami, które na temat ludzkiego życia na różne sposoby stawia autorka. Przytaczane przez nią opowieści mogą ułatwiać znalezienie odpowiedzi, czasem trudnych i bolesnych, ale nadających życiu sens. Myślę, że warto.



Odpowiedzi na życiowe pytania, choć z innej już bardziej przyziemnej sfery, niesie kolejna niezwykle ciekawa książka o intrygującym tytule „Kto zabrał mój ser?”. Gdy polecił mi ją jeden z moich przyjaciół byłam pewna, że to bajka i opowieść o banalnej treści i morale, potwierdzającym znane życiowe trucizny. Nie do końca się myliłam, ale ich losy, a tym bardziej płynące z nich spostrzeżenia i refleksje do banalnych i powszechnie znanych nie należą. Opowieść ma charakter metaforiczny, ale w miarę rozwijania się jej akcji czytelnik otwiera oczy ze zdumienia, bo zaczyna patrzeć na swoje życie i to, co się w nim dzieje z innej perspektywy. Nagle to, co dołuje może służyć wzrostowi, to co jest klęską staje się podwaliną zwycięstwa, to co zakrawa na życiowy dramat staje się szansą na wejście na nowy lepszy poziom. Nie chciałabym zakończyć powszechnie znanym dziś marketingowym hasłem umieszczanym na co drugiej książce: „Ta książka zmieni twoje życie”.

Eurydyka Czyrko

Sonda na temat „Jakie książki do czytania poleciłaby Pani/ poleciłby Pan innym dorosłym” przeprowadzona wśród innych nauczycieli, przyniosła takie oto rezultaty:

Katarzyna Puzyńska- *Motylek, Czarne narcyzy,*

Katarzyna Bonda- *Sprawa Niny Frank, Florystka,*

Remigiusz Mróz- *Ekspozycja, Przewieszenie,*

Camilla Läckberg- *Księżniczka z lodu, Kaznodzieja,*

Charlotte Link- *Dom sióstr, Poszukiwanie,*

Sławomir Koper- *Piastowie, Jagiellonowie,*

Krzysztof Koziołek- *Nad Śnieżnymi Kotłami, Wzgórze Piastów, Trzy dni sokoła,*
„*Wspomnienia mieszkańców Bożkowic*”- praca zbiorowa
Janusz Skowroński, *Tajemnice Gór Izerskich*
Amy Stewart, *Zbrodnie robali. Wiesz, która pokonała armię Napoleona, i inne diaboliczne insekty*
Peter Wohlleben, *Instrukcja obsługi lasu, Sekretne życie drzew,*
Mario Escobar, *Kołysanka z Auschwitz*
Charlotte Lucas, *Idealny rok*
Lisa Jewell, *Kiedy ciebie nie ma*
Jojo Moyes, *Zanim się pojawiłeś*



A CO POLECAJĄ UCZNIOM ICH KOLEŻANKI Z KLASY VII ?

Jako uczennice klasy 7, możemy polecić Wam wiele ciekawych propozycji książkowych, które z pewnością są odskocznią od problemów i obowiązków. Naszym ulubionym gatunkiem książek jest fantastyka i w tym klimacie właśnie są pozycje, przez nas proponowane.

Pierwszą serią, którą warto przeczytać jest „Szklany tron” autorstwa Sarah J. Maas. „Szklany tron” to idealna seria dla młodzieży, ponieważ główna bohaterka zaczyna swoje przygody w wieku nastoletnim. I choćby ten fakt może przemówić do większego grona odbiorców.

Drugą propozycją jest trylogia książek „Buntowniczką z pustyni” Alwyn Hamilton. Jest to powieść przygodowa. Przy niej nikt nie będzie się nudził. Na każdej niemal stronie dzieje się jakaś akcja. A jaka? Sprawdźcie sami😊

Trzecią propozycją książek są „Rywalki”. Ta seria różni się bardzo od wymienionych wcześniej. Akcja książek dzieje się w przyszłości- i tylko tyle tu zdradzamy, resztę doczytajcie sami😊

Czwartą naszą propozycją na czas ferii jest książka Ceylan Scott „W skali od 1 do 10”. Jest to powieść o charakterze psychologicznym, warta przeczytania.

Godną polecenia jest także książka pt. „Trzy kroki od siebie” autorstwa Rachel Lippincott, Mikki Daughy i Tobias'a Iacsona. Książka opisuje historię osób chorych na mukowiscydozę. Kontakty międzyludzkie przy tej chorobie są mocno ograniczone. To historia o pokonywaniu ograniczeń, wielkiej miłości i wsparciu.

Powieść Veronic'y Roth pt. „Naznaczeni śmiercią” jest książką fantastyczną z domieszką science-fiction. Opowiada historię podzielonej planety, na której każdy z mieszkańców posiada niezwykły dar.

Pozycja Adrienne Young pt. „Klan” pokazuje walkę między dwoma wrogimi plemionami, które mimo wielu sporów potrafiły w obliczu niebezpieczeństwa stanąć ramię w ramię i ocalić siebie nawzajem.

Zainteresowanym czytelnictwem i pisaniem podpowiadamy, że istnieje platforma o nazwie Wattpad, na której można pisać i czytać książki, a co ciekawe- napisane nie przez profesjonalnych autorów, tylko przez zwykłych ludzi.

Warto jest czytać książki, bo to one wzbogacają nasz język i pomagają opanować lepiej gramatykę, wzbogacają wiedzę i wyobraźnię, są lekarstwem na stres, odskocznią od zwykłych zajęć.

Milena Markowska i Dominika Polerecka



KTO CZYTA, JEST ZDROWSZY I MNIEJ PYTA☺

A SKORO O ZDROWIU MOWA....

CHOROBY CYWILIZACYJNE, KTÓRE ZAGRAŻAJĄ DZIECIOM

Dzieciństwo- to wyjątkowy okres rozwojowy w życiu każdego człowieka. To w dzieciństwie kształtują się i zaczynają rozwijać tkanki, organy, układy; to w dzieciństwie człowiek uczy się różnych zachowań, sposobów rozwiązywania problemów, kształtuje różne nawyki, które mogą pomóc lub zaszkodzić zdrowiu. Dziś, coraz częściej mówi się, że zdrowiu dzieci zagrażają choroby cywilizacyjne, wśród których niektórzy stawiają na pierwszym miejscu otyłość, na drugim depresję, a na trzecim choroby układu krążenia.

Jako wspólne dla tych chorób przyczyny można wymienić niewłaściwe nawyki żywieniowe, jakość produktów, brak odpowiedniej ilości ruchu, brak poczucia bezpieczeństwa, stres, niewystarczająca ilość snu.

Kiedy u dziecka rozpoznaje się nadwagę i otyłość?

Do oceny stanu odżywienia w wieku rozwojowym (do ukończenia osiemnastego roku życia) stosowane są tabele lub siatki centylowe wartości BMI uwzględniające wiek, osobne dla chłopców i dziewcząt. Zgodnie z obowiązującą definicją WHO: „nadwaga to zaburzenie, w którym wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 85 centyla ($\geq 85c$), a mniejsza niż 95 centyla ($<95c$)” (wzór na BMI- masa ciała podzielona przez wzrost podniesiony do kwadratu). Ocena rozwoju fizycznego dokonywana jest u dzieci i młodzieży podczas każdego badania profilaktycznego (tak zwanego bilansu zdrowia) i odnotowywana w karcie badania profilaktycznego zawartej w dokumentacji medycznej oraz książeczce zdrowia dziecka.

Niewątpliwie, postępujący rozwój urbanizacji, przemysłu i postęp techniczny na świecie stwarzają warunki sprzyjające otyłości. Za jedną z przyczyn takiego stanu przyjmuje się powszechne zastępowanie pracy mięśni pracą urządzeń technicznych, co całkowicie zmieniło poziom aktywności fizycznej ludzi. Do zmniejszenia aktywności u dzieci przyczyniają się: zbyt częste, niepotrzebne korzystanie ze środków transportu, ograniczenie spontanicznej aktywności

fizycznej, zabawy i gry „na siedząco” oraz nieograniczony dostęp do telewizora i komputera. Również zmiany związane ze sposobem odżywiania wpływają na rozwój otyłości: łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej w tłuszcze i cukry proste żywności, zwiększanie objętości posiłków („porcja XL”), a przede wszystkim nieregularność spożywania głównych posiłków, ich opuszczanie i jednocześnie częste podjadanie kalorycznych przekąsek. Rozwojowi otyłości sprzyjają także sytuacje stresowe i problemy emocjonalne, takie jak konflikty w rodzinie czy szkole. Mogą one prowadzić do emocjonalnego jedzenia czyli tak zwanego „zajadania problemów”. Gdy dziecko przeżywa trudności, niepowodzenia, czuje się samotne lub zasmucone, jedzenie może spełniać funkcję kompensacyjną i, również za sprawą rodziców, być traktowane jako pocieszenie.

Co to jest depresja?

Depresja jest stanem charakteryzującym się długotrwałe obniżonym nastrojem oraz szeregiem innych objawów psychicznych i somatycznych. Jej przebieg może być przewlekły, ze stałym nasileniem objawów lub może ona przyjmować postać nawracających epizodów o łagodnym, umiarkowanym lub ciężkim nasileniu, oddzielonych okresami dobrego samopoczucia.

Objawy depresyjne często towarzyszą innym zaburzeniom lub są reakcją na przykre, traumatyczne wydarzenia (zaburzenia adaptacyjne o obrazie tzw. reakcji depresyjnej). Depresję stwierdza się u 2% dzieci (dotyka ona równie często dziewczynki i chłopców) oraz nawet u 8% nastolatków (częściej chorują dziewczęta). Szacuje się, że szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne mogą występować u 20% nastolatków, a niektóre źródła podają, że objawy depresyjne stwierdza się u blisko co trzeciego nastolatka.

Objawy depresji obserwowane u dzieci i nastolatków ogólnie przypominają objawy występujące u dorosłych, choć jest też wiele odmiennych cech i charakterystycznych dla tej pierwszej grupy wiekowej. Manifestacja objawów zależy od etapu rozwoju dziecka. Im jest ono młodsze, tym trudniej jest mu określić i opisać opiekunom swój stan emocjonalny.

Objawami depresji u dzieci i młodzieży są:

- smutek, przygnębienie, płaczliwość; u dzieci i nastolatków w odróżnieniu od dorosłych bardzo często dominuje drażliwość, dziecko łatwo wpada w złość lub rozpacz, może demonstrować wrogość wobec otoczenia – zachowuje się w sposób odpychający, zniechęcający do nawiązania kontaktu,
- zubożenie, apatia, zmniejszenie, a nawet utrata zdolności do przeżywania radości; dziecko przestaje cieszyć się z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość,
- poczucie znudzenia, zniechęcenia; ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były dla dziecka ważne lub przyjemne (np. zabawa, hobby, spotkania z rówieśnikami), a także niechęć do podejmowania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie. Dziecko może np. odmówić porannego wstawania, chodzenia do szkoły, wychodzenia z domu, a w skrajnych przypadkach - ze swojego pokoju, zaniedbywać higienę osobistą, naukę i tym podobne,
- wycofanie się z życia towarzyskiego, ograniczenie kontaktu z rówieśnikami,
- nadmierna reakcja na uwagi, krytykę – dziecko reaguje rozpaczą lub dużą złością nawet gdy zwróci mu się uwagę w bardzo delikatny sposób i dotyczy ona błażej sprawy,
- depresyjne myślenie („wszystko jest bez sensu”, „i tak nic mi się nie uda”), niska samoocena („jestem beznadziejny/a, gorszy/a, nieatrakcyjny/a, głupi/a”); nieproporcjonalnie pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości, przyszłości,
- poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym; nadmierne obwinianie się nawet za te wydarzenia i okoliczności, na które nie ma się wpływu (np. obwinianie się za konflikt między rodzicami), w ciężkich przypadkach depresji mogą wystąpić objawy psychotyczne

(charakteryzujące się nieprawidłowym, zniekształconym przeżywaniem rzeczywistości): omamy (inaczej halucynacje), najczęściej słuchowe, rzadziej wzrokowe i węchowe i/lub urojenia (fałszywe przekonania na temat samego siebie i/lub otoczenia). Treść tych objawów jest zgodna z depresyjnym nastrojem. Omamy przyjmują postać np.: głosu krytykującego postępowanie i poczynania chorego, przekonywującego o jego winie, bezużyteczności lub nawet nakazujące mu się okaleczyć lub zabić; rzadziej obejmują wizje zniszczenia, katastrofy lub zapach śmierci i rozkładu. Urojenia najczęściej dotyczą winy, grzeszności, oczekiwania na karę, poczucia nadciągającej zagłady, kataklizmu. Objawy psychotyczne w przebiegu depresji u dzieci są rzadkością, natomiast mogą występować u nastolatków,

- uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego; często zaburzeniom depresyjnym towarzyszy lęk – niemal nieustający, o stałym nasileniu, nieokreślony – trudno wskazać przyczynę lub obiekt takiego lęku („sam nie wiem, czego się boję”),
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań („i tak na niczym mi nie zależy”); picie alkoholu, stosowanie innych środków psychoaktywnych (narkotyki, „dopalacze”) – często w celu złagodzenia lęku, napięcia, smutku,
- działania autoagresywne, np.: samookaleczenia (rozmyślne uszkodzanie swojego ciała przez cięcie się ostrymi przedmiotami, przypalanie zapalniczką, papierosem, drapanie, gryzienie i tym podobne), rozmyślne zadawanie sobie bólu, zażywanie w nadmiarze leków w celu „zatrucia się” (ale nie w celu odebrania sobie życia),
- myśli rezygnacyjne („życie jest bez sensu”, „po co ja żyję”) i itp., myśli samobójcze, tendencje samobójcze, a w skrajnych przypadkach – próby samobójcze.

Inne, niecharakterystyczne dla depresji objawy i problemy, które mogą w jej przebiegu występować, obejmują:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem - często skutkują problemami z nauką i pogorszeniem wyników w szkole, dziecko może opuszczać zajęcia lekcyjne,
- pobudzenie psychoruchowe, często wynikające z przeżywanego lęku i napięcia – dziecko wierci się, nie może się skupić na konkretnej czynności, podejmuje bezwiednie bezcelowe działania, np. skubie ubranie, zamazuje długopisem kartkę, obgryza paznokcie,
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze – np. gra na komputerze, oglądanie TV,
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, a w efekcie - zmiany masy ciała,
- problemy ze snem: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność.

W grupie dzieci i młodzieży depresja dość często przyjmuje atypowy (nietypowy) obraz. Na pierwszy plan wysuwają się wtedy:

- uporczywe dolegliwości somatyczne, bardzo często prowadzące do prowadzenia licznych i dokładnych badań medycznych, w wyniku których nie udaje się znaleźć organicznych przyczyn tych objawów, np.: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatania serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia, moczenie nocne – taki obraz depresji częściej występuje u dzieci.
- bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne i autoagresywne - taki obraz depresji częściej spotyka się u nastolatków.

Jeśli objawy depresyjne mają takie nasilenie, że utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej oraz gdy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc – najlepiej do lekarza wyspecjalizowanego w psychiatrii dzieci i młodzieży. Warto również rozmawiać z dzieckiem o jego samopoczuciu. Dziecko często samo sygnalizuje, że nie radzi sobie ze swoimi emocjami.

PORADY PIEŁĘGNIARKI SZKOLNEJ

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- 1.Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia.
- 2.Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Pamiętaj jedz 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
- 3.Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz też owoce.
- 4.Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze, płatki owsiane itd.)węglowodany dostarczające organizmowi energii i wszystkich składników odżywczych.
- 5.Co najmniej 2 razy dziennie spożywaj produkty mleczne takie, jak jogurt, kefir, sery, mleko; dostarczają one odpowiednią ilość wapnia, witaminyD3, B12 i mikroflorę - jogurt, kefir – odporność;
- 6.Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleje i oliwę, zawartość tłuszczów omega 3 i omega6 korzystnie wpływa na prace organizmu.
- 7.Spożywaj mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi organicznej. Spożycie tłustego mięsa czerwonego zapewnia odpowiednią ilość białka, które działa budulcowo, wpływa na stan kości, regenerację mięśni, odporność;
- 8.W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukrów i soli (słodycze-nadwaga i próchnica zębów; chipsy czy fast foody- zawierające niezdrowe tłuszcze, wywołują stany zapalne na naszej skórze mogą też wywołać alergię, powodują nadwagę a nawet otyłość, zmiany trądzikowe u młodzieży
- 9.Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) min.1,5-2 litry dziennie. Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu-stanowi ok. 60% masy ciała. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Unikaj napojów słodzonych, gazowanych, typu pepsa cola, coca cola itd.
- 10.Unikaj picia alkoholu-piwo to też alkohol.

pielęgniarka szkolna:
Wioletta Gut



PODSUMOWANIE PIERWSZEGO SEMESTRU

**UCZNIOWIE WYRÓŻNIAJĄCY SIĘ BARDZO DOBRYM I WZOROWYM
ZACHOWANIEM ORAZ WYSOKIMI WYNIKAMI W NAUCE**

KLASA I

1. Julia Budzińska
2. Emilia Durda
3. Maja Deka
4. Małgorzata Jaworska
5. Ignacy Kuta
6. Amelia Lisowska
7. Hanna Mickiewicz
8. Kamil Prochownik
9. Andrzej Rudowski
10. Klara Sokołowska
11. Aleksander Stachniuk
12. Julia Zygmunt
13. Izabela Wesołowska

KLASA II

1. Martyna Durda
2. Lena Elminowska
3. Lena Gmyzo
4. Michalina Król
5. Nikola Łukasik
6. Anna Maćkowiak
7. Julia Opolska
8. Mateusz Pocztownski
9. Aleksandra Tertel
10. Lena Zenka

KLASA III

1. Hubert Baranowski
2. Marcin Cymbaiko
3. Fryderyk Haik
4. Nadia Karolonek,
5. Maksymilian
Pawłowicz
6. Natalia Roszyk
7. Kuba Sulima
8. Jakub Suśniak

KLASA IV

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. Kornelia Kiryk | -5,27 |
| 2. Barbara Ryżewska | - 5,27 |
| 3. Oliwia Kuchmistrz | - 5,18 |
| 4. David Baszak | - 5,09 |
| 5. Milena Raczek | - 5,09 |
| 6. Filip Mrozik | - 5,0 |
| 7. Natan Pietkiewicz | - 5,0 |
| 8. Emil Kossowski | - 5,0 |
| 9. Mirela Jakubowska | - 4,82 |

KLASA V A

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1. Klecka Zofia | - 5,33 |
| 2. Nieckarz Wiktoria | - 5,25 |
| 3. Szczyglewska Lena | - 5,16 |
| 4. Gusaryk Aleksandra | - 4,83 |
| 5. Myślińska Wiktoria | - 4,75 |

KLASA V B

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. Hubert Baran | - 5,25 |
| 2. Milena Roszyk | - 5,17 |
| 3. Oliwia Tabacharska | - 4,92 |
| 4. Katarzyna Wyspiańska | - 4,75 |

KLASA VI A

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1. Oliwia Juskiewicz | - 5,33 |
| 2. Lena Serek | - 5,33 |
| 3. Dawid Pietrykowski | - 5,17 |
| 4. Kaja Szczęsna | - 4,75 |

KLASA VI B

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. Emilia Markowska | - 5,33 |
| 2. Kacper Stycharz | - 5,25 |
| 3. Bigaj Nikola | - 5,17 |
| 4. Kurczewska Lena | - 5,17 |
| 5. Bernacka Natalka | - 5,08 |
| 6. Ignaciuk Kornelia | - 5,08 |
| 7. Harasimow Zuzanna | - 5,00 |
| 8. Cieplik Zuzanna | - 5,00 |
| 9. Zygmunt Piotr | - 4,92 |

KLASA VII

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1. Dominika Polerecka | - 5,29 |
| 2. Kinga Szukiewicz | - 5,21 |
| 3. Milena Markowska | - 5,14 |
| 4. Patryk Jesiołowski | - 5,07 |
| 5. Paweł Sznajdrowicz | - 4,93 |

KLASA VIII

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. Maja Gruszka | - 5,07 |
| 2. Wiktoria Sawicka | - 5,07 |
| 3. Bartosz Pawłowicz | - 4,93 |
| 4. Patrycja Kiryk | - 4,79 |

UCZNIOWIE WYRÓŻNIENI ZA 100% FREKWENCJĘ

1. Julia Budzińska
2. Krystian Kozakiewicz
3. Hanna Mickiewicz
4. Jakub Górski
5. Julia Opolska
6. Mateusz Pochtowski
7. Natan Pietkiewicz
8. Myślińska Wiktoria
9. Hubert Maksymiak



SUKCESY SZKOŁY I UCZNIÓW

SUKCESY SZKOŁY

W tym roku szkolnym nasza szkoła otrzymała:

- **WOJEWÓDZKI CERTYFIKAT SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE,**
- **CERTYFIKAT SZKOŁY WSPIERAJĄCEJ UZDOLNIENIA**- przedłużenie certyfikatu na kolejne 5 lat i przynależności do Dolnośląskiej Sieci Szkół Wspierających Uzdolnienia,
- projekt „Szkolne przygody z kropelką wody” został wyróżniony w I etapie konkursu „Projektanci edukacji”, dzięki głosom oddanym na projekt przez Internautów,
- uczniowie klasy IV otrzymali certyfikat za promowanie koleżeńskich zachowań i udział w kampanii społecznej "Bądź kumplem, nie dokuczaj!"

OSIĄGNIĘCIA ARTYSTYCZNE, PRZEDMIOTOWE UCZNIÓW

1. Kuba Sulima - 1. Miejsce w szkolnym konkursie plastyczno-technicznym „Aniołek”,
2. Natalia Roszyk - 3. miejsce w Powiatowym Konkursie Wiedzy Ochrony Środowiska pt. „Drugie życie odpadów, czyli co to jest recykling”
3. Maksymilian Pawłowicz I miejsce w szkolnym konkursie plastyczno-technicznym „Aniołek”.
4. Aleksander Zieliński - szczególne wyróżnienie w powiatowym konkursie fotograficznym organizowanym przez RCEE w Lubaniu pt. „Ptaki naszego powiatu”
5. Krzysztof Szelest - wyróżnienie w powiatowym konkursie fotograficznym organizowanym przez RCEE w Lubaniu pt. „Ptaki naszego powiatu”
6. Hubert Baran – I miejsce w II Gminnym Konkursie Kolęd i Pastorałek; I miejsce w Gminnym Wieczorze Pieśni Patriotycznej w kategorii klas 4 - 6
7. Milena Roszyk - II miejsce w Gminnym Wieczorze Pieśni Patriotycznej w kategorii klas 4 - 6;
8. Katarzyna Wyspiańska - II miejsce w Gminnym Wieczorze Pieśni Patriotycznej w kategorii klas 4- 6;
9. Zuzanna Harasimow -laureatka w szkolnym konkursie kolęd i pastorałek, II miejsce w Gminnym Przeglądzie Kolęd i Pastorałek, II miejsce w kategorii soliści klas 4-6 w Gminnym Przeglądzie Pieśni Patriotycznych,
10. II m-ce w Gminnym Przeglądzie Pieśni Patriotycznej w kategorii klas IV-VI- Oliwia Juskiewicz, Wiktoria Rutkowska, Lena Serek
11. Mirella Zaton- III miejsce w powiatowym konkursie plastycznym „10 lat Straży Granicznej w Lubaniu”
12. Patryk Jesiołowski - laureat powiatowego etapu konkursu „zDolny Ślązak”, udział w etapie wojewódzkim (oczekiwanie na wyniki)
13. Paweł Sznajdrowicz - wyróżnienie w powiatowym konkursie fotograficznym organizowanym przez RCEE w Lubaniu pt. „Ptaki naszego powiatu”
14. Wojciech Chorzępa – wyróżnienie w powiatowym konkursie fotograficznym organizowanym przez RCEE w Lubaniu pt. „Ptaki naszego powiatu”
15. Dominik Matoga – I miejsce w kategorii zespół w Gminnym Przeglądzie Kolęd i Pastorałek
16. Kacper Stycharz- III miejsce w kategorii duet klas 4-6 w Gminnym Przeglądzie Pieśni

Patriotycznych

17. Mateusz Trojanowski- III miejsce w kategorii duet klas 4-6 w Gminnym Przeglądzie Pieśni Patriotycznych

SUKCESY SPORTOWE UCZNIÓW

- ✓ Jagoda Gett - I miejsce w VII otwartych mistrzostwach Olszyny w biegach przełajowych – rocznik 2012 dziewczynki
- ✓ Klara Sokołowska - III miejsce w VII otwartych mistrzostwach Olszyny w biegach przełajowych – rocznik 2012 dziewczynki
- ✓ Maksymilian Pawłowicz- 2. Miejsce w VII otwartych mistrzostwach Olszyny i mistrzostw Powiatu w Biegach Przełajowych, I miejsce w Dolnośląskich sztafetowych biegach przełajowych
- ✓ Hubert Baranowski, Fryderyk Haik, Antoni Myśliński, Maksymilian Pawłowicz, Kuba Sulima, Jakub Suśniak- 2. miejsce w Powiatowym Turnieju TYMBARKA
- ✓ Mistrzostwa gminy w koszykówce- II m-ce chłopcy- Samuel Łasocha, Dawid Pietrykowski
- ✓ Mistrzostwa gminy w mini koszykówce III m-ce dziewczyny- Lena Serek, Wiktoria Rutkowska, Oliwia Juskiewicz, Kaja Szczęsna
- ✓ Zuzanna Harasimow- III miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym
- ✓ Bigaj Nikola- III miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Kurczewska Lena- III miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Ignaciuk Kornelia- III miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Dominik Matoga- II miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Kacper Stycharz- II miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Mateusz Trojanowski- II miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Szymon Augustyn, Dawid Janowicz, Dominik Matoga, Piotr Zygmunt - II miejsce drużynowo w mini koszykówkę na etapie gminnym,
- ✓ Mistrzostwa Gminy w piłce koszykowej 1 miejsce chłopcy w składzie: Paweł Sznajdrowicz, Bartosz Zygmunt, Jakub Sieradzki, Kacper Głowacki, Gracjan Tylus
- ✓ Mistrzostwa Gminy w piłce koszykowej 2 miejsce dziewcząt w składzie: Roksana Roszyk, Milena Markowska, Kinga Szukiewicz
- ✓ Mistrzostwa gminy w mini koszykówce 3 miejsce dziewcząt w składzie: Milena Markowska, Dominika Polerecka, Wiktoria Niechwiadowicz
- ✓ Mistrzostwa Powiatu w piłce ręcznej 3 miejsce dziewcząt w składzie: Milena Markowska, Roksana Roszyk,

SERDECZNIE WSZYSTKIM GRATULUJEMY!

Jeśli kogoś pominęliśmy, to przepraszamy. Wykaz osób wyróżnionych za wysokie wyniki w nauce i zachowanie oraz listę laureatów sporządziliśmy na podstawie zgłoszonych informacji. W razie czego listę uzupełnimy w następnym numerze gazetki LUSTRO.

Redakcja gazetki:

Skład i oprawa graficzna: Iwona Obrębska

Kolegium redakcyjne: Iwona Obrębska, Wioletta Kurczewska, Elżbieta Dubicka

Autorzy artykułów: wychowawcy klas, uczniowie, nauczyciele

Źródła, które były pomocne przy opracowywaniu artykułów:

https://www.doz.pl/czytelnia/a2579-Uzdrowiska_na_Dolnym_Slasku_-_czesc_I

<https://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/1,35771,2308994.html?disableRedirects=true>

<https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/choroby/psychiatria/81302,zaburzenia-depresyjne-u-dzieci-i-mlodziezy> i inne witryny internetowe

ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH, ZDROWYCH I UDANYCH FERII ZIMOWYCH!

Może komuś uda się znaleźć piękną i prawdziwą zimę ☺

