

Rozmowa o chlebie z p. Marzeną Siejką - nauczycielką przyrody w SP nr 77

JAK NAZYWA SIĘ AKCJA PROPAGUJĄCA CHLEB?

-Hasłem akcji obchodzonej w dniach 16-23.10.2015 jest "Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia".

NA CZYM ONA POLEGA?

-Akcja ta polega na tym, że uczniowie naszej szkoły, zarówno młodszy jak i starsi, wykonują plakaty o zdrowym odżywianiu oraz o chlebie. Następnie na lekcjach przygotowują kanapki z własnoręcznie upieczonego chleba i częstują nauczycieli oraz pozostałych kolegów.

KTO MOŻE BRAĆ W NIEJ UDZIAŁ ?

-Wszyscy mogą brać udział w akcji.

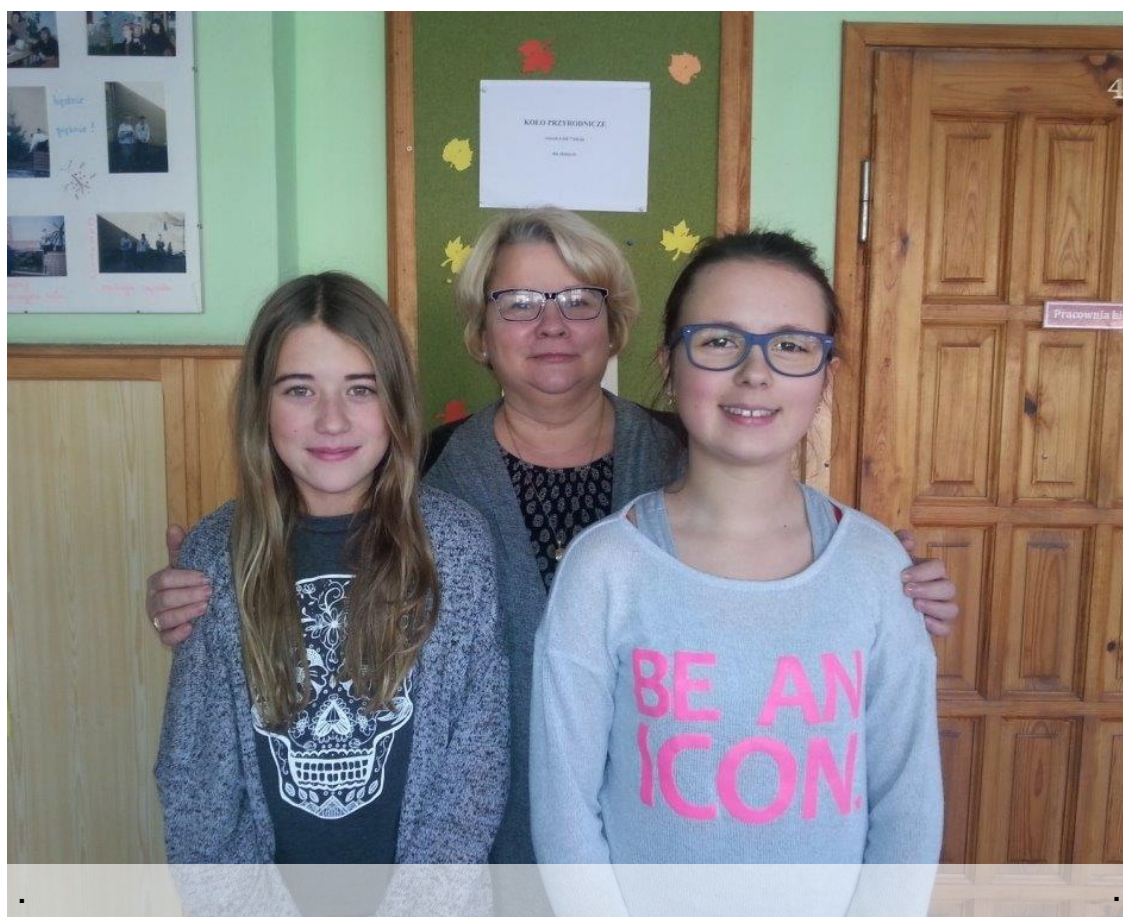
CZY PANI PIECZE CHLEB W DOMU ?

-Tak- czasami.

JAKI LUBI PANI JEŚĆ CHLEB NAJBARDZIEJ ?

-Najbardziej lubię chleb pieczony na zakwasie, ponieważ jest nie tylko smaczny, ale i zdrowy.

Małgorzata Pakowska i Zuzia Szewczuk



„Chleb”

Przez niektórych szanowany,
a przez innych uwielbiany.
Ze zboża i wody zrobiony
oraz w piecu upieczony.

Tak świeży jak miłość w rodzinie,
tak stary jak człowiek na ziemi,
tak zwyczajny, że go nie dostrzegasz,
tak niezwykły, że nic już tego nie zmieni.

A może warto być dobrym jak on,
dzielić się sobą z innymi.
Dawać im to, co własne,
bo jest to dobry uczynek olbrzymi.

Stanisław Kwiecień



10 PYTAŃ DO...

WYWIAD Z PANIĄ KATARZYŃĄ SIKORSKĄ WICEDYREKTOREM SP nr 77

1. Dlaczego wybrała Pani zawód nauczyciela?

O zawodzie nauczyciela marzyłam już od dziecka. Zabawa w szkołę była moja ulubioną, dlatego też decyzja dotycząca przyszłego zawodu mogła być tylko jedna. Uważam, że dokonałam właściwego wyboru. Bardzo lubię swoją pracę, daje mi ona wiele satysfakcji, mogę się w niej realizować.

2. Ile lat pracuje Pani w szkole/zawodzie i co najbardziej lubi Pani w swojej pracy?

Szkoła Podstawowa nr 77 jest moim pierwszym i mam nadzieję, że ostatnim miejscem zatrudnienia. Pracuję tu od 1986 roku, a więc można powiedzieć, że szmat czasu. Bardzo lubię uczyć i mieć kontakt z uczniami. Funkcja wicedyrektora, którą pełnię od września, ograniczyła ilość lekcji, które prowadzę, ale moment, w którym przekraczam próg pracowni komputerowej, sprawia mi niezmierną radość.

3. Co sprawia Pani największą satysfakcję w pracy z młodzieżą?

Największą satysfakcję sprawia mi fakt, że uczniowie wykorzystują w praktyce wiedzę, jaką im przekazuję. Jak każdy nauczyciel cieszę się, kiedy efekty moich działań są widoczne i przekładają się na umiejętność radzenia sobie w życiu codziennym.

4. Jaka śmieszna historia przydarzyła się Pani w szkole?

Jako młody, niedoświadczony nauczyciel, pracujący w klasach 1 -3, postanowiłam ze swoimi uczniami przygotować z okazji Dnia Matki gliniane doniczki. Od znajomego, który prowadził zakład produkujący donice, dostałam glinę oraz instrukcję, w jaki sposób przygotować ją do tego, aby była plastyczna. Przystąpiliśmy do tworzenia naszych doniczek. Czasem przeznaczonym na ich wykonanie były 2 godziny lekcyjne. Niestety praca przeciągnęła się na 4, a potem okazało się, że glina w klasie była wszechobecna. Znajdowała się na ławkach, na podłodze, na butach oraz ubraniach dzieci. Najpierw musiałam sprawić, aby uczniowie byli w miarę czysti. Bojąc się reakcji pań woźnych, chciałam doprowadzić salę do właściwego wyglądu, więc zaczęłam zmywać ławki i podłogę. Walka jednak był nierówna, gdyż osad z gliny wciąż zwyciężał. Dzieci siedzące na ławkach były zniecierpliwione i znudzone, a ja wciąż zmywałam podłogę. W końcu udało mi się doprowadzić salę do właściwego wyglądu. Efektem mojej walki z gliną było tak wielkie zmęczenie, że po powrocie do domu, nie zdejmując płaszcza, usiadłam na kanapie i zasnęłam. Dziś, kiedy wspominam ten dzień, śmieję się z całej sytuacji, ale wtedy nie było mi do śmiechu.

5. Który przedmiot w szkole był Pani ulubionym i dlaczego?

W szkole bardzo lubiłam biologię. Miałam w liceum fantastyczną panią profesor, która potrafiła sprawić, że nauka tego przedmiotu była niezwykle fascynująca.

6. Jaka jest Pani ulubiona książka lub film?

Lubię książki obyczajowe i biograficzne, zwłaszcza takie, które zmuszają do refleksji. Jeżeli chodzi o film, to jestem ostatnio pod wrażeniem produkcji „Gwiazdy na niebie – każde dziecko jest wyjątkowe”. Jest to piękna i wzruszająca opowieść o chłopcu z dysleksją. Myślę, że film ten powinien obejrzeć zarówno każdy nauczyciel jak i rodzic.

7. Jakie są Pani ulubione potrawy?

Moją ulubioną potrawą jest ryba faszerowana, którą przyrządza moja mama.

8. Jakiej muzyki Pani słucha?

Jest to głównie muzyka rozrywkowa, choć zdarza mi się słuchać też muzyki poważnej.

9. Czym zwykle zajmuje się Pani w wolnym czasie?

Praca w szkole i rodzina absorbują mnie tak bardzo, że czasu wolnego mam niewiele. Kiedy jednak znajdę chwilę dla siebie, lubię wziąć do ręki książkę. Bardzo relaksują mnie robótki ręczne, a zwłaszcza dzierganie na drutach.

10. Gdyby nie została Pani nauczycielką, to kim dzisiaj mogłaby Pani być?

Nie będę zbyt oryginalna i powiem, że nie wyobrażam sobie siebie wykonującej inny zawód.

Wywiad przeprowadził Alan Wojciechowski



SPORTY EKSTREMALNE

Nurkowanie jaskiniowe

Nurkowanie jaskiniowe odbywa się w podziemnych zbiornikach przy użyciu sprzętu do nurkowania; rzadziej na bezdechu. Cichy i krystalicznie czysty świat tajemniczych jaskiń potrafi zawładnąć człowiekiem bez reszty, ale nurkowanie jaskiniowe to nurkowanie nie tylko w pięknych, ale i niebezpiecznych tworach natury. To także penetracja sztucznych obiektów znajdujących się pod wodą (kopalnie, fabryki, bunkry, a nawet wraki). Łącznikiem dla tych wszystkich nurkowań jest fakt ograniczającego stropu oraz to, że nurek nie może bezpośrednio wynurzyć się na powierzchnię. Musi przebyć tę samą drogę do otworu wejściowego, którą dotarł do najdalszego punktu swojego nurkowania. Nawet w sytuacji awaryjnej nie ma innej możliwości, a jedynym namacalnym dowodem łączącym go ze światem jest poręczówka – tajemnicza nić Ariadny gwarantująca sukces. Kolebką nurkowania jaskiniowego jest Francja

Oprac. **Kacper Pessel**.



WARTO PRZECZYTAĆ**Christopher Paolini „Eragon”**

Książkę „Eragon” wybrałem ze względu na nazwę- tajemniczą i pełną mocy. Zafascynowała mnie ona do tego stopnia, że czytałem tę powieść w każdej wolnej chwili: w autobusie, na przerwach, przed snem.

Autorem tego dzieła jest zaledwie piętnastoletni Christopher Paolini.

Książka jest adresowana do młodszego odbiorcy, co nie oznacza, że starsi nie przeczytają jej z zachwytem.

Utwór przedstawia nam losy młodego chłopca, tytułowego Eragona, który dziwnym zbiegiem okoliczności staje się posiadaczem smoczego jaja. Z początku nie wie, czym jest znalezisko, jednak w momencie wyklucia się stworzenia, już nie ma żadnych wątpliwości. Od tej chwili zaczyna się przygoda bohatera. Pojawiają się też jego największe kłopoty, bowiem o smoka zaczynają walczyć mroczne potęgi z królem na czele.

Opowieść jest sprytnym połączeniem wielu wątków z różnych książek bądź filmów, a fabuła jest prosta i ciekawa. Trzeba wspomnieć o młodzieńczym stylu pisania autora, co jeszcze bardziej powinno zachęcić młodych ludzi.

Nigdy nie czułem nudy podczas czytania tej powieści, zawsze znajdowałem na nią czas. Serdecznie polecam ją każdemu.

Wielki fan i czytelnik książek

Jan Sobiecki

JEDZ ZDROWO**CZY SŁODYCZE SĄ ZDROWE?**

Czekolada należy do ulubionych smakołyków dzieci i większości dorosłych, ale jej kaloryczność sprawia, że większość z nas ostrożnie dawkuje sobie tę przyjemność. Okazuje się jednak, że czekolada może mieć pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. W jaki sposób oddziałuje na organizm? Czy faktycznie jest zdrowa?

Badania naukowe potwierdzają zdrowe działanie gorzkiej czekolady na nasz organizm, jedząc ten smakołyk, chronimy skórę przed działaniem promieni ultrafioletowych. Kakao wspomaga krążenie krwi i rozszerza naczynia. Czekolada oprócz tego, że jest smaczna, korzystnie wpływa na pracę mózgu, a także redukuje zmęczenie. Należy również pamiętać, że chociaż ma wiele zalet, to posiada także wady. Jest bogata w tłuszcze i zawiera niewielkie ilości składników odżywczych. Zbyt częste spożywanie jej może mieć niekorzystny wpływ na nasze kości – minerały znajdujące się w niej powodują zwiększenie wydalania wapnia. Pamiętajmy, że ulubiony ciemny smakołyk dobrze wpływa na nasz organizm, ale trzeba mieć umiar w jego spożywaniu.

Nie tylko gorzka czekolada może być zdrową i smaczną przekąską dla nastolatka.

Istnieje wiele niskokalorycznych produktów, które oprócz tego, że są smaczne, to posiadają również cenne wartości odżywcze.

Prawdziwie zdrowe słodycze to takie, które dostarczają składników odżywczych i sycą na długo, aby w maksymalny sposób skorzystać z ich właściwości, warto łączyć je z wartościowymi, świeżymi produktami, tworząc w ten sposób ciekawe i **zdrowe przekąski**.

Myślę, że wielu z nas chętnie sięgnie po jeden z nich: plastry jabłka lub banana, koktajl mleczno-owocowy, trójkąt pizzy wegetariańskiej na cienkim cieście lub pełnoziarnistą babeczkę.

Anna Kratiuk

CUDZE CHWALICIE, WŁASNEGO NIE ZNACIE...**Lasek Bielański**

Lasek Bielański jest rezerwatem przyrody znajdującym się na Bielanych w północnej części Warszawy i został objęty ochroną.

Stanowi pozostałość po dawnej średniowiecznej Puszczy Mazowieckiej i łączy się z Puszcza Kampinoską. Na jego terenie mieszka 40 gatunków ptaków, w tym dzięcioł czarny, który jest symbolem Lasku Bielańskiego. Mieszkańcami są również kuny i wiewiórki. Częstymi gośćmi tego miejsca są dziki, jelenie, sarny, lisy i zające.

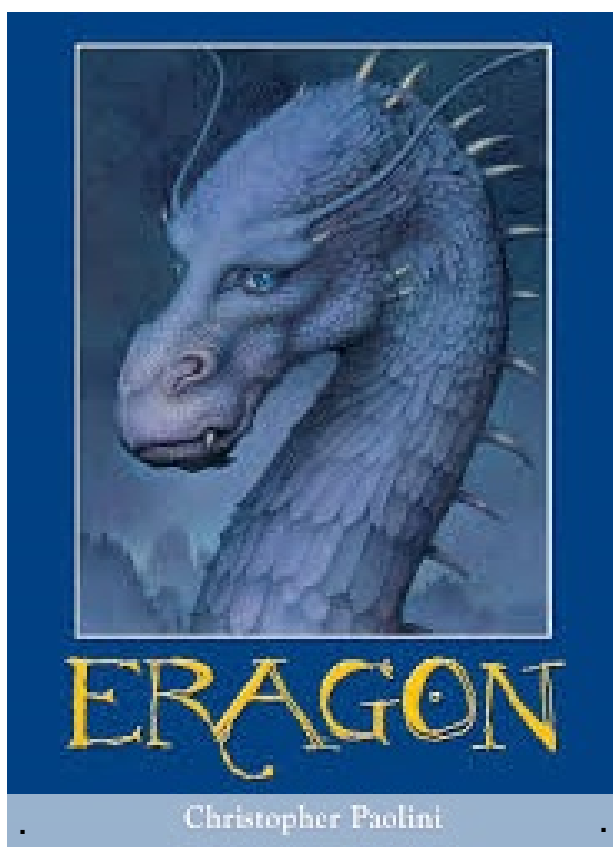
Roślinność Lasku składa się przede wszystkim ze starych dębów szypułkowych oraz grabów.

Występuje tu również lipa drobnolistna, klon zwyczajny oraz w mniejszym zakresie sosna. Runo leśne stanowi zawilec gajowy, wiechlina gajowa, perłówka i turzyna palczasta.

Las Bielański zajmuje teren o urozmaiconej rzeźbie, która została ukształtowana przez lodowiec i posiada formę równiny przeciętej doliną Potoku Bielańskiego z wysoczyzną kończącą się skarpią.

Miejsce to jest chętnie odwiedzane przez mieszkańców Warszawy z uwagi na jego unikatowy charakter. Daje wytchnienie od zgiełku miasta poprzez kontakt z przyrodą, jest ustroniem, gdzie można jeździć na rowerach, biegać i zwyczajnie odpocząć.

Adam Weryński



„Nauczycielka – czarodziejka”**odcinek 2**

Zadzwonił budzik. Piątek. Godzina 8:00. Ospałe otworzyłem oczy i zszedłem do łazienki. Następnie ubrałem się, zjadłem śniadanie i byłem gotowy do wyjścia. Nagle moi rodzice powiedzieli mi, że idziemy na zakupy. Byłem oburzony, że z powodu zakupów nie idę do szkoły, ale niespodziewanie mama wyjęła jakiś kielich z prochem, a tata otworzył komin.

- Słuchaj... - powiedział tata.

- Musisz wejść do komina, wziąć ten proszek w rękę, a później upuścić go i powiedzieć „na Pokątną”. Pamiętaj, że trzeba mówić głośno i wyraźnie. – oznajmiła mama.

Zrobiłem, co mi kazali, choć trochę się bałem.

Kiedy powiedziałem „na Pokątną”, teleportowałem się na jakiś bazar. Po 10 sekundach moi rodzice też przybyli. Pokazali mi jakiś list i zrozumiałem, że będę czarodziejem. Musieliśmy kupić szatę, różdżkę, miotłę, kociołek i jakieś rzeczy do eliksirów. Mogłem zabrać ze sobą sowę, kota, ropuchę lub szczura.

Wybrałem sowę. Była brązowo – biała i prawie się nie odzywała. Najwięcej problemów sprawiła różdżka. Wypróbowałem chyba z dziesięć i w końcu znalazłem odpowiednią. Pan, który mi ją sprzedawał, powiedział, że ma 12 cali, jest z bukowego drewna a jej rdzeń został zrobiony z włosa jednorożca. Po 2 godzinach spędzonych na ulicy Pokątnej poszliśmy do mojej nowej szkoły. Wejście było obok Pałacu Kultury i Nauki. Nauczyłem się lewitowania i zaklęcia obronnego. Zapomniałem dodać, że uczniowie mieszkający w świecie zwykłych ludzi nocują tutaj 2 razy w tygodniu. Przyjeżdżają w piątek wieczorem, a wracają w niedzielę po południu.

W sobotni wieczór podczas kolacji ktoś wdarł się do szkoły. Profesor Lovegood zaczęła z nim walczyć. Pomagali jej inni nauczyciele, ale ten zły człowiek nie tracił na sile. Nagle nauczyciele upadli na ziemię i zemdleli. Bardzo się zdenerwowałem, bo ten pan się śmiał. Przypomniałem sobie jedno zaklęcie, które rzuciła pani od polskiego na tamtego drania i wykrzyczałem:

- Duro!

Niespodziewanie napastnik zamienił się w kamień, a ja również zemdlałem z wrażeń. Obudziłem się na łóżku szpitalnym i profesor Malfoy opowiedział mi, co się stało. Przez to całe zamieszanie, wybieranie domów zostało przesunięte na dziś. Byłem ciekawy dokąd zostaną przydzielony. Kiedy usiadłem na krześle i położono mi czapkę na głowę, ona wydarła się:

- Gryffindor!

Zadowolony usiadłem obok kolegów, zjadłem obiad, a później po dniu pełnym wrażeń pojechałem z rodzicami do domu.

Nie mogłem czarować poza szkołą, więc czekałem na następny piątek. Ten weekend był magiczny i następne zapowiadały się jeszcze lepiej.

Tomasz Gregorczyk

A SMALL BLUE CAT by ANIA WILCZEWSKA

Hello, my name is Ana. Today I'm going to tell you a story about a blue cat.

There are some marks of blue ink on the wall. Suddenly, all marks join together and a blue cat comes alive. The small blue cat jumps down on the floor, and then a door appear on the wall. The door opens and the small blue cat jumps over a doorstep.WOW!

(Welcome to) It is the Cat's World. There are red, orange, yellow, green and black cats, but there is only one blue cat.

"Hello cat, what's your name?" I asked.

"My name is Blus. And you?"

"My name is Ana. Why are you the only blue cat in here?"

"I don't know." Blus answered.

And then our Friendship started.

"I am a part of the Cat's World." Said Blus.

"Blus, can I be a cat in your world?" I asked.

"Of course, come to my home." Answered Blus.

"Good."

"But, first we have to go the EVERFRI Forest." Told me Blus.

"It looks awful." I muttered.

"Let's go." Hurried Blus.

We stopped in the middle of the forest.

"It is here." Said Blus.

"What are we doing here?" I asked

"Look! The Cat's World is opening!" shouted Blus.

UFO arrived from the sky.

"We are at home." Cheered Blus.

"Good, now turn me into a cat." I said.

"OK. YOU AND CAT MIX ." Blus cast a spell.

"I'm a cat now." I said happily.

To be continued.....

In the next part : Hello, Cat's World.



Poniżej prezentujemy najlepsze wiersze zgłoszone do Szkolnego Konkursu Poetyckiego "Jesień". Zwycięzcom GRATULUJEMY!

I miejsce PRZYLOTY I ODLOTY

Kolorowa jesień.
Domek z witek brzoszowych wśród splątanej,
przekwitłej róży
- spokojna przystań.
Przyloty i odloty na południe, daleko, za morza.
Sprawdzam, już są:
wilga, kukulka, słowik, jaskółka, dudek i trzaska.

Spokojnie, spokojnie ziaren wystarczy.
- Gdzie mama? - gdzie tata? - gdzie brat?
Prędko, prędko lecimy!
Do zobaczenia wiosną!

Wróbel, sikora, sójka i szpak
- czekają na swą kolej

Spokojnie, spokojnie nie wszyscy na raz.
Gołąb i sierpówka spacerują, obserwują
pilnują porządku.

Tylko mała znajoma zięba na jednej nóżce jak
mały strach na polu
- czeka.
Spłoszona, skrzywdzona, cierpliwa.
Dla niej ziarenka w karmniku będą całą zimę
Znamy się już długo.

Alan Wojciechowski



II miejsce JESIEŃ

Gdy jesień do parku zawitała,
wiewiórka w dziupli orzech schowała.

Jabluszka w sadzie się rumienia.
I świecą nam wszystkim piękną czerwienią.

Choć kwiatków jest mniej na łące,
to jeszcze zza chmurki przyświeca słońce.

Niektóre ptaki już odleciały,
lecz inne do Polski zawitały.

Wietrzyk wieje z drzew liście strąca,
wszak jesień to nie jest już pora gorąca.

Gabrysia Kukawka

III miejsce JESIEŃ

Kolorowe liście spadają z drzewa,
Grzyby rosną w lesie,
Za oknem już słowik nie śpiewa,
Idzie chłodna jesień.

Wiele bocianów na niebie
Odlatuje za morza,
Nie oglądając się za siebie,
Lecą daleko w przestworza.

W lesie dziki, lisy i zające
Chowają się przed chłodem,
Ciepłe futra mające
Uciekają przed mrozem.

Julia Onisk



wyróżnienie JESIEŃ

Lubię naszą polską jesień,
taką piękną, nostalgiczną!
Kolorową i złocistą!
Lubię jak jesienne słońce

promykami nas ogrzewa
i codziennie przed południem
złotym blaskiem świat zalewa.

Lubię jak jesienne liście
wiatr podmuchem swym przegania
i gdy one swoim tańcem
dają pokaz wirowania.

Jakub Kleinsmidt