Dziennik Bałtycki junior

Echo czterdziestki

Szkoła Podstawowa nr 40
ul. Rozewska 33
81-055, Gdynia

Numer 10 01/14

WWW.JUNIORMEDIA.PL

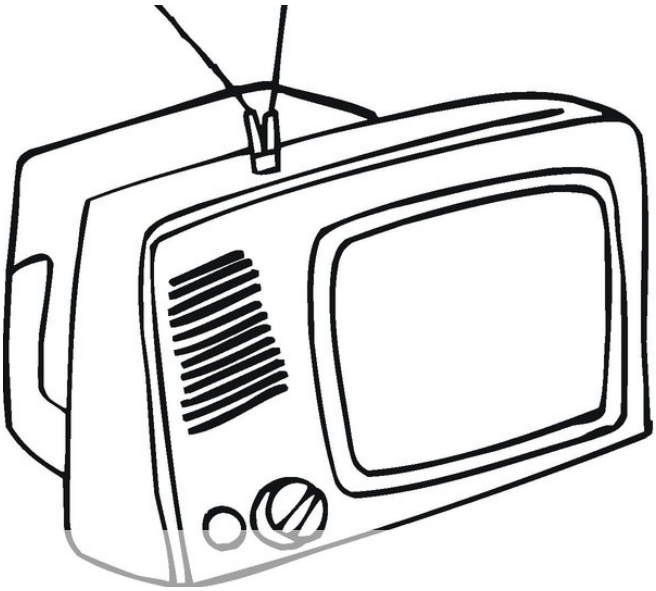
ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

Witaj wiosno!

Aktualności

Elektrośmieci często leżą w naszych domach zajmując niepotrzebnie miejsce.
Nasza szkoła bierze udział w konkursie ekologicznym. W ramach zbiórki zbierany jest ZSEE, np.: urządzenia RTV i AGD, monitory, sprzęt komputerowy, rekreacyjny i sportowy, zabawki, itp.
UWAGA: nie zbieramy innych odpadów niebezpiecznych typu: świetlówki, akumulatory, baterie. Zbiórka odbędzie się 11 kwietnia 2014 r. w piątek w godz. 7.30 – 11.00.
Miejsce: parking przy naszej szkole.



6 marca 2014 r. uczniowie klasy VIC oraz uczniowie z kl. IVD uczęszczający na zajęcia Kółka ekologicznego wraz z p. Beatą Janulewicz i p. Anną Zatwarnicką wzięli udział w warsztatach ekologicznych pt. „Bliżej Europy-Nowoczesne Metody Gospodarowania Odpadami" oraz uczestniczyli w wycieczce do „Eko-Doliny" w Łężycach. Obserwowali w jaki sposób zagospodarowuje się odpady komunalne pochodzące z selektywnej zbiórki z terenu całego miasta. Zwiedzili: sortownię odpadów, kompostownię halową oraz kompostownię odpadów zielonych. Wielkie wrażenie na uczniach wywarło spotkanie z sokolnikiem oraz jego podopiecznym. Wycieczka sprzyjała przyswajaniu wiadomości i umiejętności z zakresu ekologii oraz ochrony środowiska w praktyce. Uczniowie mieli możliwość bezpośredniej obserwacji procesów i zjawisk w ich naturalnym środowisku. Po wycieczce odbyły się warsztaty w Komunalnym Związku Gmin Dolina Redy i Chylonki.

2 marca 2014 r. z okazji otwarcia ronda im. Żołnierzy Wyklętych w Gdyni Leszczynki uczniowie Klubu Młodych Gdynian wraz z delegacją Samorządu Szkolnego i pocztem sztandarowym naszej szkoły uczestniczyli we mszy św. w kościele pod wezwaniem Św. Mikołaja oraz przemarszu ulicami Chylońską i Morską. Uroczystość, w której mieliśmy zaszczyt uczestniczyć, upamiętniała walkę ruchu partyzanckiego stawiającego opór sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej ZSRR. Żołnierze wyklęci toczyli walkę ze służbami bezpieczeństwa ZSRR i podporządkowanymi im służbami w Polsce.

Życzenia dla szkoły

W tym roku nasza szkoła obchodzi 36 - lecie swojego istnienia. Aby uczcić to święto, uczniowie napisali dla Niej życzenia. Poniżej publikujemy te, które zostały wyróżnione przez nauczycieli polonistów.

Kochana Szkoło

Już dziesiątki lat minęły…
Wiele chwil i wiele wspomnień,
Które tutaj się zaczęły,
Zawsze będą wracać do mnie.
Mowa tu o naszej szkole,
Co ,,Czterdziestką" się nazywa,
Od gier – pisać wierszyk wolę!
Bo urodziny swoje przeżywa.
To już 36 lat istnienia,
Szkoły Podstawowej z Gdyni,
Warte jest to ogłoszenia,
Naszymi siłami wspólnymi.
Przez te wszystkie lata długie,
Pozmieniało się tu wiele,
Ogrom remontów w naszej ,,Budzie",
Nowi uczniowie, nowi nauczyciele.
Lecz na zawsze w naszych sercach –
- Nikt się o to nie obawia,
Głęboko do środka się przewierca,
I swoją cząstkę pozostawia.
W niej kształtujemy charaktery,
Mowę, kulturę osobistą,
W niej uczymy się być szczerym,
Oraz jak mieć głowę bystrą!
Jej nauczyciele, nauczycielki,
Rozwijają nas w wielu dziedzinach,
Udzielają pomocy wszelkich
I pocieszają w złych chwilach.
Za patrona mamy bohatera,
Który mimo chorób był niezwyciężony,
Jego wspomnienie energię w nas zbiera,
By osiągnąć cel sobie postawiony.
To właśnie on wzbudził w nas zamiłowanie,

jak ciężkie jest z Bałtykiem rozstanie,
Przy nim nam najlepiej, wszędzie indziej gorzej.
W murach szkolnych wiele przeżyć zostawiamy,
Pierwsze sukcesy, pierwsze upadki,
To w niej początki zauroczeń przeżywamy,
A w jej cichych miejscach pierwsze randki…
To wszystko sprawia że nasza ,,Czterdziestka",
Jest niezwykła i wyjątkowa,
W niej matma i polski to dla nas pestka,
W nasze nowe sukcesy jest stale gotowa.
Choć z moim bratem jest 11 lat różnicy,
Co do ,,Czterdziestki" łączy nas jedno,
Że przemijający czas się nie liczy,
Bo nie zapomnimy o niej nigdy, na pewno!

Z okazji urodzin życzę Ci szkoło,
By u Ciebie zawsze było tak wesoło,
Byś miała ciągle nauczycieli najlepszych,
I takich uczniów grzecznych !

Mikołaj Ryczek 4 c

Życzę Ci Szkoło, w dniu święta Twojego, aby każda buzia biegająca po Twych korytarzach była zawsze uśmiechnięta.

Aby każdego ucznia dobra wróżka tknęła – nie pisał po ścianach, nie rozlewał mleka, by zmieniła kalosze i odrabiał zadania. Rozumiem to, uczniowie – to duże wymagania. Ale 36 lat przyznajcie to cyfra nie mała. Każda szkoła by chciała, by tyle lat miała i tak pięknie jak nasza ciągle wyglądała.

Życzę ci też Szkoło, aby Twoje ściany same mądre głowy opuszczały. By byli to przyszli nauczyciele, lekarze, prawnicy i podróżnicy. Żeby po całym świecie biegali, a Tobie ze wszystkich stron kartki słali i nigdy, nigdy o Tobie nie zapominali.

Oliwia Dreczka kl. Va

Dla Ciebie ,
Która nosisz z dumą imię Kapitana Borchardta.
Dla Ciebie ,
Do której śnią wszystkie przedszkolaki.
Dla Ciebie ,
Do której chodzą z okolicy wszystkie dziewczyny
i chłopaki.
Dla ciebie ,
Którą przy pomocy wspaniałych nauczycieli,
wychowujesz samych zdolnych twardzieli.
Ty nas przygotowujesz dalej ….
… Więc żyj nam „ 40 – stko ” sto lat i więcej, a ten bukiet kwiatów przyjmij w prezencie.

Kevin Flores 5D

Kochana Szkoło

Niedługo skończysz 36 lat.To dużo,bo ja mam 8 i pół. Moja Babcia mówi, że wkroczyłaś w wiek dojrzały, ale ja myślę, że wciąż jesteś młoda, tak jak my – Twoi uczniowie. Mamy dużo energii, zapału i pomysłów, chociaż nie zawsze są one najmądrzejsze. Dzięki nam nasi nauczyciele też są zawsze młodzi, bo jak twierdzi moja Babcia – mają do czynienia z takimi huncwotami jak my.

Czego Ci życzyć z okazji Twoich urodzin? Myślę, że jak najwięcej uczniów. Żeby ten budynek zawsze tętnił życiem. Życzę Ci także, żebyś była zawsze dumna ze swoich uczniów i nauczycieli. Żeby uczniowie wiedzieli, po co chodzą do szkoły i sprawiali nauczycielom jak najmniej problemów. Żeby byli dla ciebie mili i koleżeńscy. Życzę Ci, żebyś miała zawsze takich wychowawców jakich mamy, a zwłaszcza moja klasa. Żeby byli wyrozumiali i pomagali nam w rozwiązywaniu naszych problemów. Życzę, abyś była zawsze przyjazna dla dzieci, bo jesteś ich drugim domem. Żeby uczniowie zawsze do Ciebie chętnie przychodzili. Żeby zawsze tu było dużo radości.

Oliwia Konończuk

Chcemy to wykrzyczeć głośno,by usłyszał nas świat:
Nasza Szkoła obchodzi w tym roku 36 lat !

Dalej więc wszyscy, śpieszymy się co tchu
i złożymy jej życzenia wytrwania co najmniej do lat stu!
Na ręce Pani Dyrektor składamy dziś życzenia,
by nasza Szkoła była piękna i bezpieczna
po kres swego istnienia.
Niech dobre imię naszej Szkoły będzie wizytówką miasta, a ilość sukcesów i osiągnięć jej uczniów ciągle wzrasta.
Niech nadal panuje w niej przyjazny klimat,
niech jest kuźnią wiedzy,a jej wizerunku zazdroszczą nam z innych szkół koledzy.
Bo ta nasza Szkoła to nie tylko budynek, lecz uczniów życia sens,
To nauczyciele, przyjaciele, radość, smutek i nauki kęs.
Niech o naszej szkole na zawsze zostaną w sercach wspomnienia, bo w niej budzą się nasze pierwsze plany i marzenia.

Żyj nam więc długo nasza Szkoło,
Bo z Tobą zawsze jest mądrze i wesoło !

Tego Ci życzy
Paulina Henning z kl. III B
z Rodziną

Szkoło moja kochana,
dziś 36 lat ukończyłaś
i przez ten czas wiele
mądrych głów w swych progach gościłaś.
Tu ciekawe historie ciągle poznajemy,
tu znajomości i przyjaźni nawiązujemy.
W dniu Twoich urodzin
Życzenia Ci składam:
Wielu mądrych uczniów i nauczycieli
niech Twe imię sławi,
by kolejne pokolenia dzieci
dobrze się tu czuły,by wiedzę zgłębiały
i sukcesy odnosiły.

Julia Motylińska, kl. 5D

Wizyta w schronisku

W listopadzie 2013 r. uczestniczki szkolnego koła „Caritas" i koła dziennikarskiego wraz z paniami Mirosławą Andrzejewską i Izabelą Pawlik-Jadach odwiedziły Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Sopocie. Uczennice przywiozły ze sobą karmę, zabawki i koce dla zwierząt darowane przez uczniów naszej szkoły

a zebrane przez szkolne koło „Caritas". Podczas spotkania uczestniczki zwiedziły pomieszczenia schroniska, w którym przebywają psy i koty. Szczególnie zaprzyjaźniły się z dwiema młodymi suczkami, którym nadały imiona. Dziennikarki gazetki szkolnej: Martyna Kozdra i Klaudia Babiaczyk przeprowadziły wywiad z p. Beatą Kowol, która opowiadała o zwierzętach i o pracy w schronisku, a który publikujemy obok.
Zachęcamy do lektury.

„Zaczęło się od szopy…”

Z panią Beatą Kowol pracownikiem Schroniska dla bezdomnych zwierząt w Sopocie rozmawiają Martyna Kozdra i Klaudia Babiaczyk.

Jak powstało schronisko?
Historia schroniska rozpoczęła się w latach sześćdziesiątych zeszłego wieku. Od samego początku schronisko było prowadzone przez Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami, a zaczęło się od szopy zbudowanej za pieniądze zbierane przez członków towarzystwa. Ponad pięćdziesiąt lat schronisko jest wciąż w tym samym miejscu i jest prowadzone przez to samo towarzystwo.

Jakie było najciekawsze zdarzenie ze schroniska?
Tu co chwilę dzieje się coś ciekawego. To jest naprawdę na tyle fajna praca, że każdy dzień wygląda inaczej i każdy dzień przynosi nam coś nowego, więc nie wiem, co było najciekawsze. Ostatnio był tutaj szczurek, którego właścicielka chciała wyrzucić do śmietnika. Na szczęście ktoś był świadkiem tego, więc wezwał policję. Szczurek w asyście policyjnej został odwieziony do schroniska. Znalazł już dom, bo nie brakuje ludzi, którzy kochają szczury i chcą im pomagać. Była też świnka hodowlana. Ktoś przyprowadził ją do nas na smyczy, bo znalazł ją na cmentarzu. Zdarzają się naprawdę ciekawe historie.

Jakie najbardziej nietypowe zwierzęta trafiły do schroniska?
Był kiedyś gekon a także kameleon, który błąkał się po szkole i na chwilę trafił do nas. Dostaliśmy wezwanie, by go złapać. Były też nietoperze, ale nie wiem, czy to takie nietypowe zwierzę, bo dość często do nas trafiają.

Jak można zostać wolontariuszem w schronisku?
Trzeba skończyć 18 lat. Następnie trzeba pójść do lekarza po zaświadczenie, że można pracować ze zwierzętami i to wszystko. Tak wygląda droga do zostania wolontariuszem. Mamy panią wolontariuszkę, która długo z nami jest. Przychodzi tutaj od dwudziestu lat w każdą niedzielę. To jest właśnie dzień pani Izy, która przyjeżdża rano i wyprowadza psiaki. Mamy też panią wolontariuszkę przyjeżdżającą od ponad piętnastu lat i pracującą tu. To młoda osoba, ale się przyzwyczaiła i myślę, że to się nie zmieni. Niektórzy są jednak do tej pracy zbyt wrażliwi, przychodzą i stwierdzają, że to nie dla nich.

Dziękujemy za wywiad
Ja również dziękuję.

Sztuka pięknej recytacji

W lutym i w marcu w bibliotece szkolnej odbyły się dwa konkursy recytatorskie. Pierwszy przeznaczony był dla uczniów klas IV – VI, a drugi dla młodszej grupy wiekowej 0 – III. W szkolnym Konkursie Recytatorskim łącznie wzięło udział około dziewięćdziesięciu uczniów. Zwycięzcy poszczególnych grup wiekowych będą reprezentować szkołę w Miejskim Konkursie Recytatorskim.

Tegoroczny konkurs stał na bardzo wysokim poziomie szczególnie jeśli chodzi o grupę wiekową klas 0-III. Komisja konkursu oraz publiczność wysłuchała szeregu pięknych recytacji wierszy autorstwa J. Brzechwy, J. Tuwima. M. Konopnickiej, D. Gelner oraz wielu innych poetów. Konkursy recytatorskie obywają się w naszej szkole co roku, ale wiersze recytuje się też często na lekcjach języka polskiego czy na licznych szkolnych uroczystościach. Dlatego jako członek jury, chciałabym zamieścić kilka wskazówek i rad jak pięknie mówić wiersze i jak przygotować się do konkursu recytatorskiego.

Co bierze pod uwagę komisja oceniając recytatorów?

Przedmiotem oceny recytującego są:
- opanowanie pamięciowe tekstu,
- dykcja,
- sposób „widzenia" utworu przez ucznia, czyli interpretacja,
- dobór repertuaru,
- ogólne wrażenie artystyczne.

W jaki sposób do przygotować się recytacji?

Dobór wiersza

Przede wszystkim ważny jest wybór odpowiedniego wiersza. W tym roku tematem konkursu klas IV – VI były przedmioty codziennego użytku takie jak lodówka, pralka czy komputer. Ważne, więc było, aby wybrać taki utwór, którego temat będzie zgodny z motywem przewodnim konkursu.

Zrozumienie wiersza

Przed rozpoczęciem recytacji należy dokładnie przemyśleć i zrozumieć treść utworu. Kiedy zrozumienie utworu sprawia nam problem, wskazana jest nawet analiza i zbadanie tła historyczno - literackiego wiersza. Dla młodszych dzieci dobrym ćwiczeniem będzie opowiedzenie wiersza własnymi słowami.

Opanowanie dykcji, właściwe akcentowanie.

Następnym etapem nauki wiersza jest opanowanie dykcji. Dykcja to sztuka poprawnego wymawiania wyrazów. Jest ona bardzo ważna przy wykonywaniu takich zawodów jak: śpiewak, aktor, prezenter telewizyjny lub radiowy oraz nauczyciel. Dobra dykcja i uregulowany oddech pozwalają na swobodne intonowanie, kładzenie akcentów, robienie przerw i zachowanie tempa wiersza. Ważne jest również, aby nie mówić za cicho, ponieważ może się zdarzyć, że cała praca włożona w przygotowanie prezentacji zostanie zmarnowana. Stara zasada sceniczna mówi, że należy być słyszanym w ostatnim rzędzie. Bardzo ważny też jest akcent, zarówno ten padający w wyrazie na sylabę jak i ten uwypuklający poszczególne wyrazy w zdaniu.

Tempo, rytm, gestykulacja

Kolejną ważną sprawą jest odnalezienie odpowiedniego tempa i rytmu dla recytowanego wiersza. Jeśli tempo jest za szybkie, wiersz zostaje „wyklepany”, a tego należy unikać. Rytm wiersza oczywiście wynika z jego treści, ale wszystko należy od indywidualnej interpretacji. Jeśli chodzi natomiast o gesty, to nie ma ścisłych reguł nakazujących czy zabraniających recytatorowi gestykulowania.

Prezentacja

Recytator powinien się dobrze zaprezentować. Istotny jest pierwszy moment. Wchodzimy na scenę, stajemy prosto z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała lub założonymi do tyłu, nawiązujemy kontakt wzrokowy z publicznością. Wzrok skierowany w podłogę lub w sufit robi fatalne wrażenie. Najlepiej w pierwszym momencie obrać jeden punkt ponad głowami widzów, mniej więcej na wysokości ostatnich dwóch rzędów. Potem, w trakcie recytacji, należy zmienić kierunek spojrzenia.

Trema

Co zrobić z tremą, czyli zdenerwowaniem przed wystąpieniem publicznym?
Najlepszym lekarstwem na tremę jest dobre opanowanie wiersza i umiejętność koncentracji.

Wrażenie artystyczne.

Ważne jest, aby recytacja zaciekawiła odbiorcę, czyli widza. Dobry recytator powinien skupić na sobie uwagę i zrobić dobre wrażenie na słuchaczach. Dlatego też wiersz musi być doskonale przećwiczony. Mówienie powinno być jak malowanie obrazów w wyobraźni, czyli należy wyobrazić sobie to o czym się mówi.

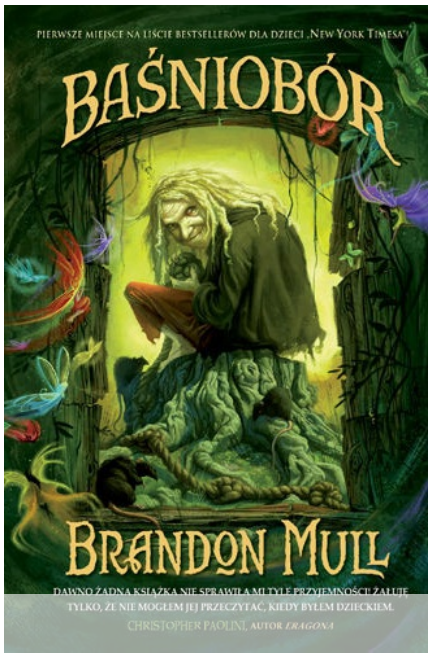
Powyższe zasady mogą wydawać się trudne szczególnie dla początkujących recytatorów. Dlatego, aby doskonale przygotować się do recytacji, trzeba poświęcić dużo czasu, wykazać się wytrwałością i cierpliwością zgodnie z powiedzeniem „ćwiczenie czyni mistrza". Zaręczam jednak, że efekty, w postaci pięknych recytacji, są tego warte. Powodzenia!

p. Izabela Pawlik-Jadach

Recenzja

Ostatnio przeczytałam cykl książek pt.: „Baśniobór", autorstwa Brandona Mulla. Książki wydało wydawnictwo W.A.B. w latach 2011-2013. Seria zbudowana jest z pięciu tomów. Cykl nosi tytuł „Baśniobór", ponieważ opowiada on o rezerwacie dla stworzeń magicznych, który nosi właśnie taką nazwę.

Bohaterowie serii to rodzeństwo Kendra i Seth. Opowiada ona o walce dobra ze złem, przyjaźni i miłości. To doskonała lektura dla wielbicieli książek przygodowych i fantasy, ale nie tylko.Jest na pierwszym miejscu na liście bestsellerów „New York Timesa".



Zaletą jej są ciekawe dialogi oraz dokładne opisy miejsc, w których przebywają bohaterowie. Seria trzyma w napięciu i nigdy nie wiadomo, co zdarzy się na następnej stronie. Jedynym jej minusem jest to, że się kończy.

Moim zdaniem cykl jest bardzo interesujący i wprost nie można się od niego oderwać. Fabuła zaskakuje odmiennością w każdym tomie. Seria intryguje stylem, w jakim została napisana. Jest ona wspaniałą lekturą na nudne wieczory.

Zachęcam wszystkich, także dorosłych, do przeniesienia się w niesamowity świat „Baśnioboru".

Julia Kaliszewska VI b

Kaszëbsczi nórcëk !

Co słychać na zajęciach kółka kaszubskiego i lekcjach języka kaszubskiego.

.
Spotkania koła dla klas I – III odbywają się raz w tygodniu, a każda grupa uczniów uczących się języka kaszubskiego ma dwie godziny lekcji w tygodniu. W szkole mamy trzy grupy językowe. Aby uatrakcyjnić lekcje nauczyciel języka kaszubskiego organizuje zajęcia warsztatowe, w których uczniowie, zarówno młodsi jak i starsi mają możliwość wykazania się pomysłowością i inwencją plastyczną,

26 listopada 2013 roku odbyły się warsztaty dla najmłodszej grupy uczniów, które ozdabiały kaszubskie anioły metodą decoupage. Anioły prezentowaliśmy na wystawie „Kaszubskie anioły" na tablicy na holu w szkole.

28 listopada 2013 roku były warsztaty dla starszej grupy uczniów, które ozdabiały podkładki pod kubki i pudełko do ich przechowywania w/w metodą.

5 lutego 2014 roku młodsza grupa uczniów malowała symbol Kaszub – gryf. Herb przedstawia czarny gryf na żółtym lub złotym tle. Herby można podziwiać na wystawie na tablicy na szkolnym holu.

Zapraszamy chętnych uczniów z klas 0 – VI z naszej szkoły na zajęcia koła lub nauki języka kaszubskiego.

p. Urszula Chomicka

Moja przygoda w świecie mitów greckich

Wielu z was Drodzy Czytelnicy z pewnością zetknęło się ze światem mitów greckich. Są to opowieści pełne niezwykłych postaci i zdarzeń. Uczniowie naszej szkoły postanowili wejść do tej niezwykłej krainy i opisali swoje przygody, których akcję umieścili w mitologicznym świecie. Będziecie mogli je przeczytać w tym oraz w następnym numerze gazetki "Echo czterdziestki".

„Moja przygoda w świecie mitów greckich”

Pewnego wieczoru byłem bardzo zmęczony. Nie mogłem iść spać, bo musiałem jeszcze czytać lekturę. Podczas zapoznawania się z mitem o Syzyfie książka wciągnęła mnie … i to dosłownie! Ocknąłem się w dziwnym miejscu.

Wszyscy byli inaczej ubrani i mówili w obcym języku. W dużym pomieszczeniu siedział potężnie zbudowany mężczyzna z berłem i orłem. Pomyślałem, że to Zeus. Wtedy dotarło do mnie, że znalazłem się na Olimpie i stałem się kimś innym. Byłem wysoki i miałem na sobie antyczny strój. Wszędzie otaczało mnie mnóstwo bogów. Poznałem Posejdona, Aresa, Apolla, Atenę i Herę. Widziałem również ucztującego z nimi króla Syzyfa. Zapytałem go:

- Co Pan tu porabia?
- Zostałem zaproszony na spotkanie z Zeusem. Przepraszam, ale się spieszę. Nie mogę z Panem rozmawiać. Do widzenia!
- Do widzenia!

Godzinę później słyszałem, jak Syzyf rozpowiada plotkę o Zeusie. Pomyślałem, że to się źle skończy i opuściłem siedzibę bogów. Podziwiałem piękne krajobrazy i wsłuchiwałem się w śpiew ptaków. Kolejnego dnia ponownie odwiedziłem Olimp i zostałem poczęstowany nektarem i ambrozją. Spotkałem Hermesa i spytałem go, czy wie coś o Syzyfie.

- Tak! Podobno Zeus skazał go na śmierć, lecz ten uwięził Tanatosa i dopiero Ares uwolnił bożka śmierci i wtrącił króla Koryntu do Hadesu- powiedział.
- Dziękuję! Pa!
- Pa!

Kolejnego dnia wieczorem zobaczyłem Syzyfa i zemdlałem. Obudziłem się z książką w ręku i szybko dokończyłem czytać o nim mit. Mój sen pomógł mi bardzo dokładnie poznać historię Syzyfa. Od tej pory każdego wieczoru próbuję przenieść się na Olimp. Jest to moje największe marzenie, ale niestety jest ono tylko moją nocną syzyfową pracą.

Patrick Stenman 5D

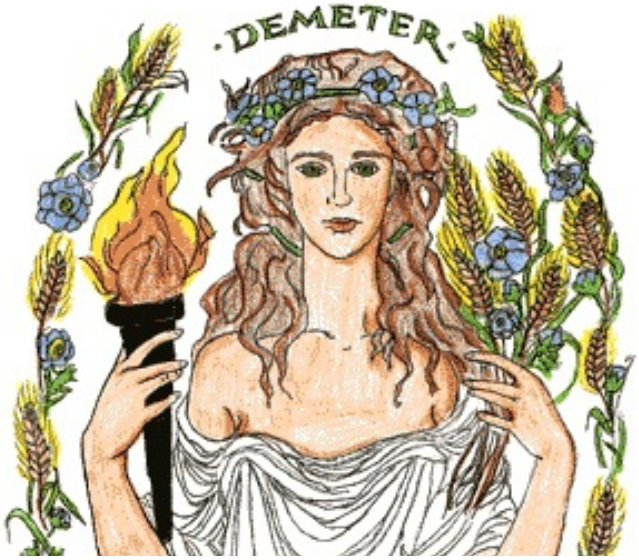
Pewnego dnia odrabiałem zadanie domowe z języka polskiego. Siedziałem sobie przy komputerze szukając informacji o Syzyfie. Zauważyłem, że mój monitor zaczął ciemnieć. Wyciągnąłem rękę, chcąc go poprawić, ale nie mogłem. Moje ręce były zbyt ciężkie. Poczułem, że wszystkie części mojego ciała ulegają poluzowaniu, rozbijają się na atomy i wylatują w stronę monitora.
- Niesamowite! – pomyślałem.
Stałem na tarasie pałacu króla Syzyfa.
- Nie wierzę! To chyba Akrokorynt! Tysiące myśli przebiegało mi przez głowę. Podobnie jak on spoglądałem na całe państwo. Wszystko, co widziałem było jego dziełem. Założył miasto, uczynił je bogatym. Dobre umiejscowienie portu przynosiło dochody od wszystkich płynących ze wschodu na zachód …
Z zadumy wyciągnęło mnie klepnięcie w ramię. Odwróciłem się i zobaczyłem rześkiego i silnego mężczyznę.
- Syzyf – wymamrotałem. Zastanawiałem się, czy to dzięki ambrozji i nektarowi tak wygląda. - To na pewno Syzyf! Zacząłem przywoływać w myślach, co jeszcze wiem na jego temat, ale z rozmyślań wytrąciły mnie słowa powitania, które mężczyzna kierował w moją stronę. Z uśmiechem wymawiał moje imię w taki sposób jakbyśmy znali się od dawna.
Chodziliśmy prostymi, białymi ulicami Koryntu. Pomimo wczesnej pory na ulicach było pełno ludzi. Kuźnie i warsztaty pracowały pełną parą. Nawet nie spostrzegłem, kiedy nadszedł wieczór i Syzyf musiał iść na ucztę. Pamiętałem mit i obawiałem się tego, co ma się wydarzyć. Wiedziałem, że Syzyf lubił plotkować. Bogowie często pobłażali mu, ale tym razem miało być inaczej. Znudzony tymi myślami usnąłem.
Obudził mnie wielki huk, który rozlegał się w całym pałacu. Wyszedłem do ogrodu i zobaczyłem Syzyfa.
- Dzień dobry królu! – powiedziałem. Słyszę hałas, ale może to jeszcze sen?
- To Tanatos, bożek śmierci skuty kajdanami w piwnicy tak hałasuje – odpowiedział. Przysłał go Zeus, kiedy wczesnym rankiem po uczcie poszedłem do ludzi i zdradziłem im jego tajemnicę.

- To niedobrze – odrzekłem mając w pamięci mit. Wydawało mi się, że kolejne wydarzenia trwają wieki. Ludzie przestali umierać. Hades poszedł ze skargą do Zeusa, który wysłał Aresa – boga wojny, aby ten uwolnił Tanatosa. Umarł Syzyf. Żona go nie pochowała, aby jego dusza nie weszła do państwa cieni. Błąkającego się i narzekającego króla Koryntu odprowadzono do Plutona, który poradził mu wrócić na ziemię i ukarać żonę. Syzyf poszedł, ale nie wrócił. Bogowie zapomnieli o nim.
Żyłem w tym mitologicznym świecie, zapomniawszy skąd przybyłem. Każdą chwilę spędzałem z Syzyfem. Pewnego wieczoru siedzieliśmy razem na tarasie gawędząc i podziwiając zachód słońca. Nagle spostrzegłem Tanatosa, trzymającego odcięty pukiel włosów Syzyfa.
- Widzę, że przypomniano sobie o mnie w piekle – powiedział Syzyf.
Były to ostatnie słowa króla Koryntu, które usłyszałem, ponieważ Tanatos zabrał jego duszę do Hadesu.
Ocknąłem się wpatrując w monitor. Syzyf wtaczał po zboczu stromej i wysokiej góry olbrzymi kamień. Gdy był prawie na szczycie, kamień spadał. Przetarłem oczy, znowu ta sama scena…
Nie wiem czy wszystko, co przeżyłem wydarzyło się naprawdę, czy tylko oglądałem film, ale nigdy nie zapomnę chwil spędzonych z Syzyfem.

Aleksy Stocki kl. Va

"Moja przygoda w świecie mitów greckich"

Pewnego deszczowego, jesiennego popołudnia jak zawsze wracałam ze szkoły z Kubą. Kuba był moim kolegą od przedszkola. Mimo kiepskiej pogody, mieliśmy dobre humory, ponieważ pani z przyrody odwołała pracę klasową. Szliśmy i w najlepsze rozmawialiśmy. Gdy byliśmy przy przejściu, Kuba powiedział:
-Co jest żółte i pachnie jak czerwona farba?
-Nie wiem- odpowiedziałam
-Żółta farba.
Zaczęliśmy się śmiać i nie zauważyliśmy, kiedy nadjechał samochód. TRACH!!!
Ocknęłam się i stwierdziłam, że jeszcze nigdy nie widziałam takiego dziwnego miejsca. Po lewej stronie były góry. Na środku znajdował się las. Po prawej stronie było morze. Rozejrzałam się dookoła i rozpłakałam. Nie wiedziałam co mam robić. W dodatku nie mogłam sobie przypomnieć jak się tu znalazłam. Stwierdziłam, że bezczynne siedzenie nic mi nie da, więc ruszyłam w kierunku gór. Usłyszałam przerażający wrzask ptaka. Spojrzałam na niebo i zobaczyłam sępa. Przestraszyłam się i schowałam za krzakami. Po cichu skradałam się bliżej gór i zobaczyłam człowieka przykutego do skały. Wyglądał strasznie. Myślałam, że nie żyje. Przeraziłam się gdy ptak do niego podleciał. Musiałam zamknąć oczy. Sęp wyrywał człowiekowi wątrobę. Stwierdziłam, że nie zniosę tego widoku i poszłam w stronę lasu. Spacer mnie uspokoił. Zobaczyłam granicę lasu. Weszłam na polanę
i usłyszałam płacz kobiety. Podeszłam do niej
- Jak się nazywasz, co się stało?- zapytałam.
- Nazywam się Demeter. Moja córka zaginęła- odpowiedziała płacząc.



Spokojnie, niech pani się nie denerwuje. Córka na pewno się odnajdzie- uspokoiłam ją.Kobieta spojrzała na mnie i rozhisteryzowanym głosem krzyknęła:
- Kto ty jesteś?! Nie znam cię! Co ty możesz wiedzieć?! Wynocha mi stąd!!!
Szybko oddaliłam się od niej. Nic innego mi nie pozostawało. Ruszyłam w stronę morza. Ujrzałam dziwną postać wynurzającą się z wody. W ręku trzymała trójząb. Bardzo się przestraszyłam. Już chciałam uciekać. Jednak mężczyzna kazał mi się zatrzymać.
- Jestem Posejdon. Władca mórz i oceanów. Wiem kim ty jesteś. Nie chcę cię tu więcej widzieć- powiedział.
Już chciałam zapytać go o to, co mi się tutaj przytrafiło. Nie zdążyłam. Nagle uderzył trójzębem w wodę i wszystko się rozpłynęło.
Otworzyłam oczy i zobaczyłam nad sobą twarze lekarzy. Przeraziłam się i zaczęłam wrzeszczeć ze strachu. Oni mnie jednak uspokoili. Tłumaczyli, że pijany kierowca w nas wjechał. W nas! Zapomniałam, że szłam razem z Kubą. Na szczęście nie miał żadnych poważnych obrażeń. Niestety ja byłam w śpiączce przez dwa dni. Jednak już po dwóch tygodniach i szeregach badań wyszłam ze szpitala. Wszystko dobrze się skończyło.

Małgorzata Rosiak V d

Poradnik dla początkujących blogerek

Bardzo dużo dziewczyn pragnie zaistnieć w Internecie. Prowadzi do tego wiele dróg. Jedną z nich jest blogowanie. Ale jak założyć konto i bloga, a potem pisać wpisy? O czym? Gdzie można zareklamować bloga? Odpowiedzi na te pytania znajdziecie właśnie w tym artykule. Mam nadzieję, że pomożemy Wam rozwiązać problemy dziewczyn (i chłopaków) chcących być kimś więcej.
Corny i Karo z www.glitterfanarts.pinger.pl (zapraszamy !)

Krok 1. Gdzie najlepiej założyć bloga?
Wybór serwisów internetowych, na których można rozpocząć pisanie jest bardzo bogaty i to do Was należy wybór, na którym zechcecie publikować to, co myślicie i co Was interesuje. Jednak portalem, który, według mnie, jest najprostszy w obsłudze to Pinger. Ten portal dla blogerów i blogerek najbardziej przypadł mi do gustu. Uważam, że każdy, kto dopiero zamierza rozpocząć swoją blogerską przygodę, powinien zaczynać właśnie tam. Stronę znajdziecie pod adresem www.pinger.pl

Krok 2. Zakładanie konta.
Założenie konta będzie także założeniem Twojego bloga, więc dobrze się zastanów, czy na pewno będziesz pisał/a i powadziła swój internetowy dziennik, czy po prostu założysz konto i blog będzie istniał, tylko nic na nim nie będzie. A oto kilka kroków, które pomogą Ci w założeniu konta:

- gdy już dostaniesz się na stronę portalu Pinger kliknij zakładkę **załóż miniblog** ;
- w linijce **login** wpisz adres swojego bloga, czyli np.: www.kotyipsy.pinger.pl;
- linijka **imię + nazwisko lub pseudonim** jest przeznaczona, abyś wpisał/a tam swoją nazwę, która będzie widoczna dla osób odwiedzających bloga, np. Kasia Kowalska lub pseudonim, które sam/a wymyślisz;
- w linijce hasło wpisz hasło, dzięki któremu tylko ty będziesz mógł dodawać wpisy;
- w linijkę adres e- mail wpisz swój adres mailowy;
- poniżej masz dwa kwadraciki, przy których pisze blog od 18 lat i pokaż adres e- mail w miniblogu, wybór należy do Ciebie.
- jeżeli chcesz dodać avatar, który będzie twoim zdjęciem profilowym na blogu kliknij na napis wybierz plik, i wybierasz sobie zdjęcie.
- Na koniec kliknij na napis zarejestruj i poczekaj, aż administracja portalu wyśle na Twoją skrzynkę mailową e- mail, który będzie aktywował Twojego bloga. W razie problemów z otrzymaniem e-maila aktywującego skorzystaj z formularza. (adres do formularza jest podany w menu rejestracji).

Po zalogowaniu na bloga (dla informacji w zakładkę login podczas logowania wpisz adres bloga a w zakładkę hasło swoje hasło ;)) zobaczysz duży, różowy prostokąt do którego wpiszesz tekst pierwszego wpisu. Poniżej znajduje się kilka zakładek. Klikając na nie dodasz **tytuł, tagi (informacje o tym, co będzie zawierał wpis), datę publikacji oraz zdjęcie lub plik.**

Krok 3. Wygląd bloga.
Gdy otrzymasz już e- maila aktywującego możesz bez żadnych przeszkód zalogować się i rozpocząć pisanie. Ale chwila. Przecież to, jak wygląda Twój blog świadczy o tym, jak bardzo się angażujesz w to, aby osoby wchodzące na twojego bloga czuły się miło i widziały, że jest on dla Ciebie ważny.
· Gdy już zalogujesz się na bloga, klikasz zakładkę **ustawienia**.
· Jako pierwsza zakładka w menu ustawień jest zakładka **dane podstawowe.** Możesz w niej zmienić niektóre ustawienia z **menu rejestracji** oraz, jeżeli tego chcesz, ustawić informacje o Twojej płci , oraz informacje przydatne odwiedzającym bloga. Możesz także napisać kilka słów o sobie w rubryce **o mnie**, ustawić **motto** jakim się kierujesz, kraj zamieszkania, miejscowość oraz lokalizację na mapie, **adres Gadu Gadu, Tlen i Skype**, **stronę WWW**, oraz możesz zdecydować czy chcesz pokazywać **dane osobiste** znajomym, wszystkim osobom odwiedzającym bloga czy nikomu oraz jakie wiadomości prywatne będą do Ciebie dochodzić. Jeżeli chcesz, możesz także zaznaczyć trzy kategorie, do których będzie się zaliczał Twój blog. Może to być muzyka i gotowanie, ale równie dobrze fotografia i sport.
· W następnej zakładce ustawisz kolor napisu Pinger na górze Twojego bloga oraz obrazek na tło; Możesz także ustawić wygląd reklamy, która będzie się pokazywać na blogu oraz wiele innych opcji które mogą się przydać.
· Następne zakładki posłużą Ci do ustawienia **powiadomień** oraz opcji **obserwowania** Twojego bloga przez innych i **dodawania do znajomych**.
· W zakładce wpisy i komentarze możesz ustawić czy pozwalasz **dodawać komentarze wszystkim osobom, tylko zalogowanym, tylko znajomym lub wyłączenie opcji komentarzy** oraz wiele innych przydatnych ustawień.

Krok 4. Pierwsze wpisy.
Dodawanie wpisów jest jedną z łatwiejszych rzeczy. Ale zanim dodasz wpis musisz zdecydować o czym będzie i jak go zatytułujesz. UWAGA ! Jeżeli chcesz dodać filmik z Internetu wystarczy skopiować link i wkleić do wpisu. Gdy już wpis będzie ukończony kliknij **dodaj wpis**. Od tej chwili stajesz się blogerem :D

Krok 5. Jak zareklamować bloga i sprawić, by wiedziało o nim dużo osób ?
Istnieje oczywiście wiele sposobów na rozpowszechnienie adresu bloga, lecz to do Ciebie należy wybór, jaki sposób będzie najlepszy. Przedstawię tutaj dwa. Można zdać się na przyjaciół z innej szkoły, aby powiedzieli o blogu swoim znajomym. W ten sposób blog będzie popularny nie tylko w Twojej szkole, ale też w innych. Jeżeli nie masz akurat znajomych z innych szkół możesz zareklamować bloga na portalach społecznościowych. W jeden dzień odwiedza je bardzo dużo osób i z pewnością ktoś zauważy adres dodany przez Ciebie i wejdzie na bloga. Kto wie, może sam założy własnego.I to już wszystkie informacje, które pomogą Wam w założeniu bloga. Mam nadzieję, że pomogłam. Pozdrawiam i mam nadzieję, że grono polskich blogerów i blogerek powiększy się o wiele uzdolnionych młodych ludzi. Corny i Karo :3

„Hobbit: Pustkowie Smauga" – różnice między filmem a książką.

Film jest kolejną częścią ekranizacji sławnej na całym świecie książki J.R.R. Tolkiena „Hobbit, czyli tam i z powrotem". Gdy poszłam do kina i obejrzałam II część filmu, postanowiłam przeczytać książkę. Chciałam sprawdzić, jak bardzo reżyser Peter Jackson, kierował się książką. Z bólem serca muszę stwierdzić, że między filmem a książką jest spora różnica. Między innymi reżyser i jego żona wprowadzili do filmu elficę o imieniu Tauriel. Jest ona kapitanem straży. Autor książki nie napisał o niej ani jednego zdania, z czego wynika, że Tauriel jest wymyślona przez twórców filmu. W elficy jest zakochany Legolas, syn króla Thranduila. Król zauważa, że Tauriel jest dla chłopaka kimś więcej niż tylko znajomą, jednak nie chce pozwolić na to, aby byli razem, ponieważ Legolas jest księciem a Tauriel zwykłą elfką, która przebywa blisko niego tylko dla tego, że jest kapitanem straży. Gdy kompania trzynastu krasnoludów wraz z Gandalfem oraz Bilbem Bagginsem, których mogliście poznać w pierwszej części filmu oraz w trylogii „Władca pierścieni", przemierza Mroczną Puszczę, zostaje zaatakowana przez ogromne pająki. Na ratunek przybywają im Tauriel z Legolasem. Pająki zostają przepędzone, a krasnoludy zostają wzięte przez elfy do niewoli. W Tauriel zakochuje się kolejny bohater filmu młody krasnolud Kili. Zostaje on potem trafiony zatrutą strzałą przez jednego z orków, a Tauriel za pomocą elfickiej magii ratuje mu życie pod koniec filmu.

Moim zdaniem „Hobbit:Pustkowie Smauga" jest filmem, który warto obejrzeć choćby ze względu na piękne tereny Nowej Zelandii, gdzie był kręcony oraz na efekty specjalne. Jeżeli jesteś miłośnikiem/ miłośniczką książek Tolkiena, ten film jest specjalnie dla Ciebie. Postacie wprowadzone przez reżysera nie psują klimatu filmu, a sprawiają, że ogląda się go z zapartym tchem, a w niektórych scenach nie można powstrzymać śmiechu. Zapraszam do kin !

CoCoCorny :*

Quiz- Czy uważnie przeczytałeś artykuł?

1. Czyim synem jest Legolas?
A. Krasnoluda Kiliego,
B. Króla Thranduila,
C. Gandalfa,

2. Czy Tauriel została wymyślona przez autora książki „Hobbit, czyli tam i z powrotem" ?
A. Tak, Tauriel bardzo często pojawiała się w książce,
B. Nie ma o tym informacjo w tekście,
C. Nie, do filmu wprowadził ją reżyser.

3. Jak ma na imię reżyser filmu "Hobbit: Pustkowie Smauga" oraz trylogii „Władca pierścieni":
A. Peter Jackson,
B. Bilbo Baggins,
C. Drita Agolli.

4. Ilu bohaterów jest zakochanych w Tauriel ?
A. czterech
B. jeden
C. dwóch

5. Z ilu członków składała się kompania ?
A. trzynastu krasnoludów, Gandalfa i Bilbo Bagginsa,
B. dwóch elfów i króla,
C. Hobbita i smoka Smauga.

Feliks, Net i Nika oraz sekret Czerwonej Hańczy

„Felix, Net i Nika oraz Sekret Czerwonej Hańczy" to dwunasta część serii o warszawskich gimnazjalistach autorstwa Rafała Kosika. Chciałabym o niej napisać, bo to bardzo interesująca książka. Jak zwykle nie brakuje w niej tajemnic, rozterek miłosnych nastolatków i dużej dawki humoru.

Na początku powieści Felix, Net i Nika oraz ich koledzy z klasy przyjmują w domach osoby z wymiany zagranicznej. Już pierwszego dnia ich pobytu w Warszawie wynikają różne dziwne sytuacje – na przykład po apelu nauczyciele zapomnieli o gościach, a ci sami zostali na sali gimnastycznej. W międzyczasie, podczas wycieczki do Łazienek, nauczyciel WF-u zabija kaczkę, dziewczyny z IIa wybierają się do sklepu, a chłopcy i Nika – na gokarty. Laura i Felix nie mogą się spotkać, bo Net i Felix testują bulbota – urządzenie do poszukiwania skarbów w jeziorze.

W sobotę przyjaciele i ich klasa wyjeżdżają na tydzień nad jezioro Czerwona Hańcza. Okazuje się, że dyrektor musiał zminimalizować koszty ich wycieczki– nie jadą autokarem tylko pociągiem, a zamiast mieszkania w pensjonacie – mają obóz survivalowy. Przyjaciele spotykają też kozołaki, które mieszkały przy… klasztorze! Dodatkowo okazuje się, że Zosia została porwana, ale… pozory mylą.

O tej i innych zagadkach przeczytacie w książce „Felix, Net i Nika oraz Sekret Czerwonej Hańczy". Tę książkę można czytać niezależnie od innych części serii. Zachęcam Was do sięgnięcia po tę powieść.

Martyna Kozdra

Czy nasza szkoła jest eko ?

Działania podejmowane przez szkołę:

1. co roku we wrześniu piątoklasiści biorą udział w akcji „Sprzątania Świata", zbierają śmieci z najbliższego otoczenia szkoły i jej okolicy;
2. zbieramy odpady niebezpieczne w postaci różnego rodzaju baterii i wrzucamy je do pojemnika znajdującego się przy szatniach;
3. bierzemy udział w zbiórce makulatury, w ciągu roku szkolnego uczniowie przynoszą około 40 ton tego surowca;
4. plastikowe nakrętki to kolejny zbierany surowiec, 2 – 3 tony rocznie z naszej szkoły trafia do firmy recyklingowej;
5. na terenie szkoły znajdują się pojemniki do segregacji śmieci, do których trafiają odpady z sal lekcyjnych, kuchni, pokoju nauczycielskiego, sekretariatu, sklepiku szkolnego oraz pomieszczeń biurowych;
6. 11 kwietnia 2014 r. w godz. 7.30 – 11.00 odbędzie się po raz pierwszy w naszej szkole zbiórka elektroodpadów (zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego) w ramach akcji „Ekspert E.E. czyli w trosce o środowisko";
7. w roku szkolnym 2011/2012 nasza szkoła zdobyła tytuł „Lidera Lokalnej Ekologii", w tym roku również przystąpiliśmy do tego projektu;
8. co roku uczniowie wyjeżdżają na warsztaty ekologiczne „Bliżej Europy – nowoczesne metody zagospodarowania odpadów" do „Eko doliny" zorganizowane przez KZG Dolina Redy i Chylonki;
9. organizujemy konkursy ekologiczne np. ekobombka, ekopisanka, uczniowie tworzą swoje prace z odpadów, w tym roku stworzymy ekologiczną zabawkę, a dzieła obejrzymy na specjalnie stworzonej wystawie.

nauczyciel przyrody
p. Anna Zatwarnicka

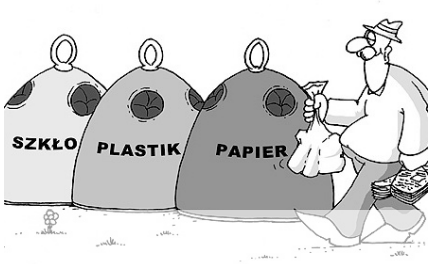
Warsztaty ekologiczne

Akcja nakrętka

Segregujmy odpady z głową

Segregowanie odpadów *ma na celu przygotowanie ich do ponownego wykorzystania lub unieszkodliwiania. Odpady te, to cenne surowce wtórne, a ich odzyskanie i przetworzenie chroni przed zniszczeniem środowisko i nasze najbliższe otoczenie, w którym żyjemy.*

PAPIER
Jest to najłatwiejszy do przetworzenia surowiec wtórny. Można poddawać go recyklingowi średnio siedem razy. Jak obliczono, tona makulatury pozwala uchronić przed ścięciem 17 drzew!
WRZUCAMY: papier, gazety, czasopisma, gazetki reklamowe, ulotki, katalogi,książki, opakowania tekturowe, kartony, tekturę falistą, worki papierowe, papier pakowy.



SZKŁO
Jest doskonałym surowcem wtórnym, ponieważ można przetwarzać je wielokrotnie. Należy usuwać metalowe zakrętki, korkowe zatyczki i inne elementy, ponieważ mogą one zakłócać proces przetwarzania. Nie należy wrzucać szkła innego niż szklane opakowania (np. szkło okienne, ceramika itp.).

WRZUCAMY: butelki ze szkła po napojach (bez nakrętek), słoiki ze szkła bez nakrętek, zacisków, a także gumowych uszczelek.

TWORZYWA SZTUCZNE / METAL
Plastik – zgnieć butelki przed włożeniem ich do pojemnika, zmniejszymy w ten sposób objętość surowca. Przed zgnieceniem plastikowej butelki należy odkręcić nakrętkę.
Metal – można go przetwarzać na wiele sposobów, wytwarzając z niego np. puszki czy naczynia.
Plastik i metal zbieramy razem z uwagi na łatwość rozsegregowania w miejscu gromadzenia. Nie powinno się myć opakowań. Pamiętajmy, że mycie opakowań powoduje zwiększone zużycie wody. Opakowania należy jednak opróżniać**.**
WRZUCAMY: zgniecione i puste butelki plastikowe po napojach i chemii gospodarczej (bez nakrętek), nakrętki, plastikowe opakowania po żywności.

ODPADY ZMIESZANE /KOMUNALNE

WRZUCAMY: wszystkie odpady komunalne niebędące odpadami niebezpiecznymi i niepodlegające zbiórce selektywnej, artykuły higieniczne w tym pieluchy jednorazowe, odpady kuchenne, celofan, folie PCV.

„Trzymaj formę" odcinek 3

Jaka aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia?

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zachowania zdrowia. Pamiętaj, że aktywność ruchowa pomaga spalić kalorie dostarczone z pożywieniem. Aktywność ruchowa jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności.
Odpowiednio dobrana, dawka ruchu sprzyja rozwojowi organizmu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, korzystnie wpływa na dobre samopoczucie. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Rezerwa sił, które w sytuacjach trudnych mógłby uruchomić, jest niższa. Przeciętna wydolność fizyczna jest tak mała, że wystarcza jedynie na wykonanie codziennych czynności, powoduje szybkie zmęczenie i znużenie.

Nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy, niż żaden. Dla poprawy kondycji warto wykorzystywać każdą codzienną okazję dla ruchu np. spacer z psem, sprzątanie ogrodu, chodzenie pieszo zamiast jazdy windą, chodzenie na spacery w każdej wolnej chwili. Warto robić to, co sprawia przyjemność: dobry jest marsz, jazda na rowerze, bieg na nartach, pływanie, gry w piłkę, tenis, taniec.
Rozpoczynać należy od nieznacznych obciążeń, a potem stopniowo je zwiększać w miarę poprawy wydolności. Należy starać się być aktywnym fizycznie 30 - 60 minut codziennie.

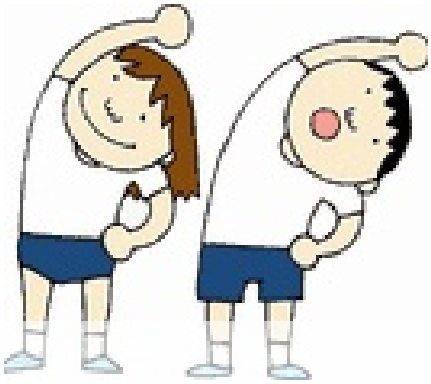
Ile energii (kcal) zużywa się na aktywność fizyczną?
Osoba o masie ciała do 70 kg zużywa w czasie 1 minuty na:
siedzenie 1,4 kcal
spacer 3,5 kcal
prace domowe 4,2 kcal
bieg 10,5 kcal
wchodzenie po schodach 14,0 kcal.
Osoba ta musi chodzić dla zrównoważenia zjedzonego
jabłka 14 minut
bułki 34 minuty
ciastka 100 minut.
W naszej szkole w ramach „Otwartej Szkoły" zostały uruchomione dodatkowe zajęcia sportowe z Siatkówki, prowadzone przez nauczyciela wf panią Reginę Dąbrowską. Zgłoś się już dziś!

Zdrowe odżywianie i zbilansowana dieta

Tłuszcze z umiarem, czyli nie przetłuszczaj się!
Dzień, jak co dzien. Szkoła, gadu gadu, mało ruchu, śniadanko raczej w małych ilościach, za to kolacyjna wyżerka przed telewizorem i owszem. Bezruch, przypadkowe jedzonko i sporo niezrównoważonych kalorii, a później spodnie przyciasnawe, a pryszcze wyskakują, jak grzyby po deszczu. **Pamiętaj - ruszaj się i nie przetłuszczaj się!**
Wszyscy potrzebujemy pewnej ilości tłuszczów, aby nasz organizm sprawnie funkcjonował. Tłuszcze niemało znaczą przy przyswajaniu niektórych ważnych dla naszego zdrowia witamin, takich jak **A, D, E, K** (witaminy te są rozpuszczalne w tłuszczach, a nie wodzie).Problem w tym, że są najbardziej kalorycznym paliwem dla naszego organizmu. Mają dwa razy więcej kalorii, niż węglowodany, czy białka. Mała porcja masła daje wielką porcję energii.
Dlatego spożycie tłuszczów nie powinno przekraczać **30% dziennego zapotrzebowania na kalorie.** Taka porcja energii "odtłuszczowej" wystarczy. Tym, co zjadają za dużo tłuszczów, szybko przybywa ciałka. Jednak można jeść tłuszcze i nie tyć.

Wystarczy, że będziesz uważał na to, co i w jakiej ilości jesz i oczywiście był Aktywistą. Nie musisz stosować żadnej skomplikowanej diety. Wystarczy kilka drobnych zmian. Na przykład: jedz mniej tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, zawierających kwasy tłuszczowe nasycone (smalec, tłuste mięsa).
Sprawdzaj informacje o ilości tłuszczów w produkcie zawarte na opakowaniach (jak to robić? O tym w następnym numerze). Pilnuj, aby ważyć w sam raz dla swojego wieku i wzrostu (sprawdź swój **BMI, czyli Body Mass Index** – poniżej).
Pamiętaj, że przedszkolaki potrzebują więcej energii, aby zdrowo rosnąć i dobrze się rozwijać. Dlatego nie dziw się, że Twój 5-letni braciszek je tłuszcze bez większych limitów. Domaga się tego jego organizm. Jeżeli jesteś prawdziwym Aktywistą i Twoja aktywność fizyczna nie ogranicza się jedynie do przełączania programów w telewizorze, to twoje tłuszczowe bezpieczeństwo jest większe, niż tkwiących w bezruchu przyjaciół. Pamiętaj, samo ograniczanie tłuszczy w codziennej diecie nie wystarczy.

MUSISZ SIĘ RUSZAĆ i TRZYMAĆ FORMĘ!
Ile powinno się ważyć w wieku do 14 lat?
Najczęściej korzysta się ze wskaźnika masy ciała (BMI- Body Mass Index) obliczanego wg wzoru:
BMI = masa ciała (kg) / wzrost (m)2
Wynik poniżej <16,5 oznacza niedowagę, czyli trochę mało ciałka… Spróbuj jeść więcej – na pewno ci to nie zaszkodzi, wprost przeciwnie – dobrze zrobi.



Wynik pomiędzy 16,5 a 23 to waga prawidłowa – jest cool! Twoja waga jest idealna, tak trzymaj!
Wynik pomiędzy 23 – 24 to nadwaga – zastosuj się do opisywanych wskazówek, a w krótkim czasie zrzucisz te parę zbędnych kilogramów dzięki byciu Aktywistą i stosowaniu zbilansowanej diety.
Wynik powyżej > 24 oznacza otyłość – poważnie się zastanów nad swoim trybem życia.
A w domu sprawdź członków swojej rodziny. Należną masę ciała dla osób dorosłych można obliczyć według wzoru:
dla kobiet (wzrost w cm - 100) - 10%
dla mężczyzn (wzrost w cm - 100) - 5%
Zakres normy BMI wynosi 18,5 - 25, o nadwadze świadczy BMI 25 - 29, a wartość BMI powyżej 30 wskazuje na otyłość.

Czytajcie pilnie te artykuły i zbierajcie kolejne numery, bo wiosenny konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia coraz bliżej.

Wasz Koordynator projektu „Trzymaj formę” nauczyciel wf pan Radek Spychalski

Przed drogą i na drodze

kolejny odcinek

W poprzednim numerze obiecałam napisanie drugiego odcinka. Oto on! Prezentuje, więc kolejne szkolne okazy. Może w którymś z portretów rozpoznasz siebie?

Niezgrabiasz Kiedy idzie wzdłuż rzędu ławek, zwykle coś strąci albo potknie się o tornister. Jeśli mu coś pożyczysz, zepsuje to lub przez przypadek na tym usiądzie. Nikt nie chce go mieć w drużynie na gimnastyce, bo biega nie w tę stronę, co trzeba, a gdy rozpoczyna się bieg w workach, zakłada go na głowę zamiast na nogi i taranuje ścianę. Poza tym na pewno zaplącze się w szarfę, zgubi woreczek z grochem i połamie nogi, próbując zrobić szpagat.

Chuligan Głęboko w środku ma starannie ukrytego tchórza. Czegoś się boi, więc nienawidzi świata. A skoro tak jest, chce, aby świat bał się jego. Uwielbia znęcać się nad młodszymi i słabszymi, pragnie być lubiany, a temu, kto za nim nie przepada z przyjemnością rozkwasi nos. Nigdy nie wiadomo, co mu strzeli do głowy, dlatego kolegują się z nim jeszcze większe tchórze, w nadziei, że ich obroni. Zabiera słabszym ołówki i kanapki. Dlaczego? Bo są słabsi.

Matołek Prowadzi spokojne życie zgodne z zasadą: uczyć się mało, umieć jak najmniej. Wszystko jest za trudne i zawsze odrobione krzywo, brzydko, byle jak. Podczas lekcji bawi się w zaczepianie kolegów. Miewa najgłupsze żarty, więc często staje się pośmiewiskiem klasy. Mógłby być mądrzejszy, ale mu się nie chce. Wymaga to zbyt wielkiego wysiłku.

Rechot Śmieje się ze wszystkiego i ze wszystkich, ma najgłupsze odzywki, wymyśla durne przezwiska. Najbardziej bawią go sytuacje, gdy ktoś się pomyli, przekręci jakieś słowo lub zrobi błąd w zeszycie czy na tablicy. Nabijanie się z innych to jego ukochana rozrywka, bo wtedy czuje, że jest mądrzejszy od reszty świata.

Źródło: książka Marcina Przewoźniaka: Praktyczny poradnik ucznia

Napisała: Maja Gzela 5 F

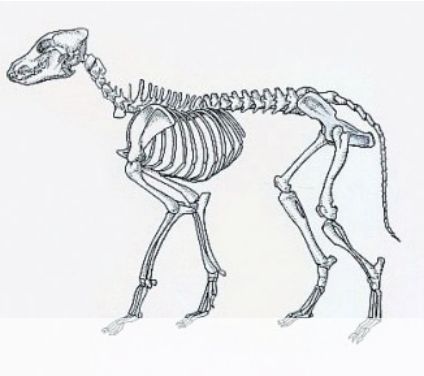
Galeria prac Wiktorii Kostrzembskiej z klasy III f

Beczka śmiechu

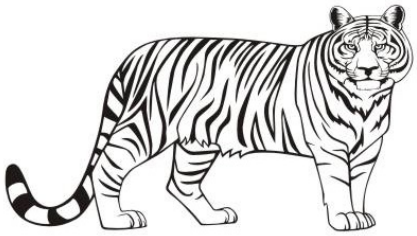
redagują: Roksana Hebel i Zuzanna Pawlak

Dyrektor idzie do gabinetu, gdy nagle wbiega za nim sekretarka i mówi
- Proszę pana Wiosna przyszła!
a na to dyrektor
-To niech wejdzie!

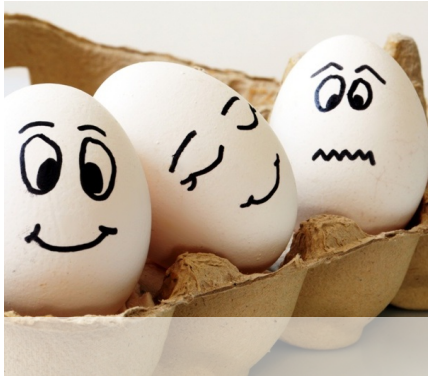
Mały Mądrala wraca ze szkoły bardzo zadowolony:
-No, nareszcie tata zaczął coś pojmować z matmy: dostałem piątkę!



Na lekcji biologii pani pyta uczniów:
- Proszę wymienić pięć drapieżników.
- Jeden lew i cztery tygrysy.



Na lekcji biologii pani pyta ucznia:
- Co to jest?
- Szkielet.
- Czego?
- Zwierzęcia.
- Ale jakiego?
- Nieżywego!

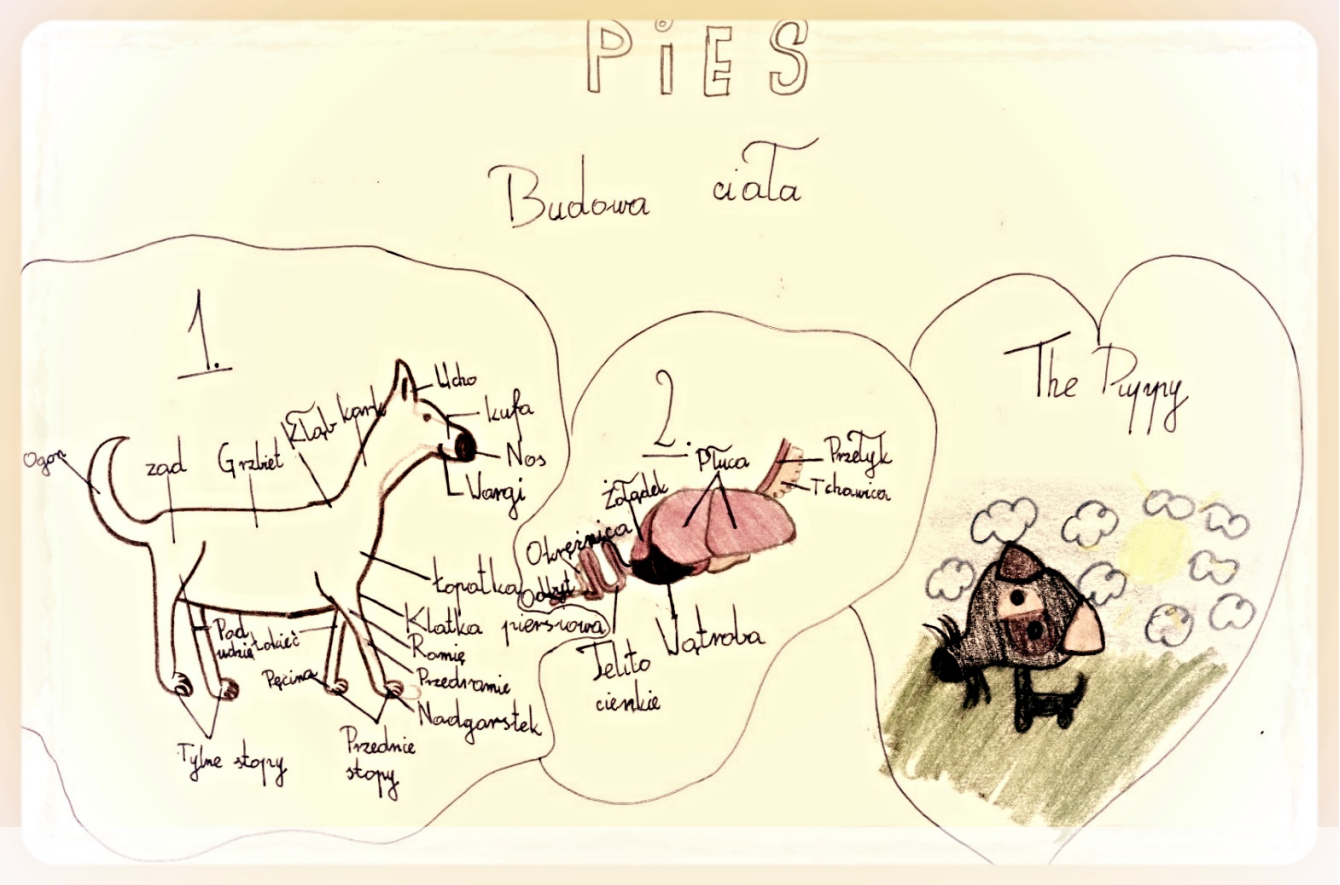


Pani Mądralowa pyta sprzedawczynię jaj na targu :
- Po ile te jajka?
- Po pięćdziesiąt groszy, ale nadtłuczone o połowę taniej…
- To proszę mi nadtłuc piętnaście!

Pewnego wieczoru pan Iksiński wychodzi z łazienki spocony i czerwony jak burak.
- Co się stało? – pyta go żona.
- Nie wiem, jak to wytrzymam: lekarz przepisał mi krople, na których jest napisane „zażywać trzy razy dziennie w gorącej wodzie”.

Kącik pupili

rys. Paulina Romaniecka



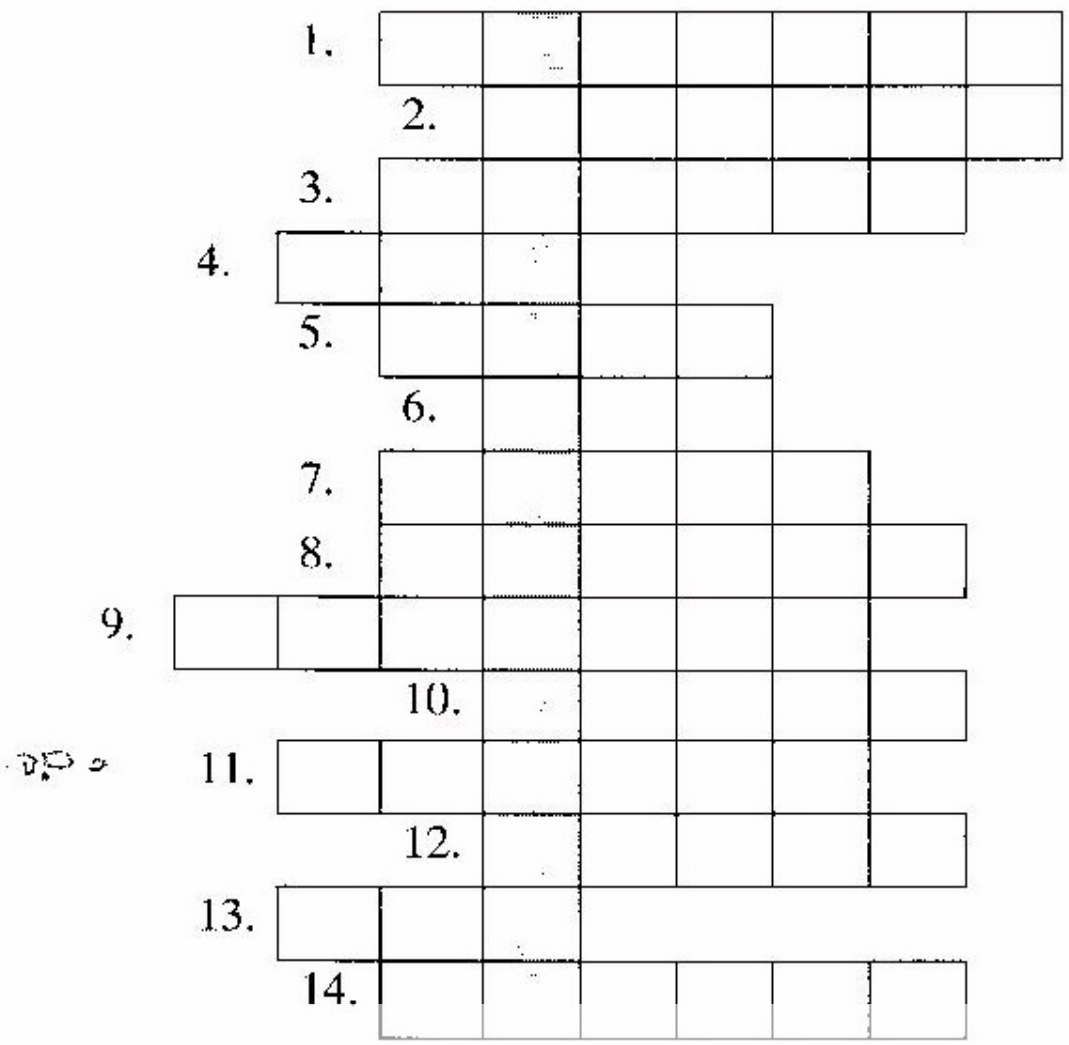
Stopka redakcyjna:
Echo czterdziestki gazetka SP 40 w Gdyni nr (podwójny) 3/4 luty, marzec 2014 r. (129,130).
Ukazuje się od 1991 roku. Cena 1 zł.
Redagują: Weronika Kwiatkowska, Marta Herbasz, Maja Gzela, Martyna Kozdra, Paulina Romaniecka, Klaudia Babiaczyk.
Rysunek na okładce: Kamila Chróstowska .
Opiekunki redakcji:
Izabela Pawlik-Jadach
Hanna Szopińska - Pawełko.
e-mail redakcji:echo40@tlen.pl

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: hasło - renifer
Nagrody wylosowali: Natalia Zgliczyńska IIId, Daria Jarząb Va,
Zuzia Nowicka IV f, Krzyś Runowski 0 5.

Laureatom serdecznie gratulujemy. Nagrody prosimy odbierać w bibliotece szkolnej.

Gazetka jest dostępna również w formie elektronicznej na stronie **www.juniormedia.pl**

Krzyżówka wiosenna



1. Najważniejsza osoba na statku
2. Wielki wiatr na morzu, często połączony z burzą.
3. Na przykład „Dar Pomorza".
4. ...Gdyni - to dwie ryby przebite mieczem na czerwonym tle.
5. Ssak morski.
6. Następuje po dniu.
7. Napędzają łódkę, dmucha w nie wiatr.

8. Uszkodzenie, niesprawność np. samochodu.
9.Karol… Borchardt- patron naszej szkoły.
10. Kapusta… pusta.
11. Największe miasto w Trójmieście.
12. Dziecko płci żeńskiej.
13.Piąty miesiąc.
14.Trzeci miesiąc.

Maja Gzela, Oliwia Kieruzel

Rozwiązanie krzyżówki wpisz na kuponie i wrzuć do skrzynki przy sekretariacie. Czekają nagrody!

Twój szczęśliwy kupon

Imię nazwisko.....
.....
klasa.....
hasło.....