

## WIOSNĄ #ZOSTANWDOMU



### Co nowego?

- Kalendarium
- Wywiad z...
- Rak to nie wyrok!
- Nie zarażaj (się)!
- Koronawirus - list psychologa
- Kwarantanna oczami uczniów
- Święta w dobie COVID -19
- Koronawirus - konkurs
- Zdrowa żywność
- Nowa gabłota w szkole
- Karnawał
- Światowy Dzień Kota
- Niezwykłe kobiety
- Olimpiada Sportowo - Edukacyjna dla Przedszkolaków
- Recenzje
- Mity według uczniów
- Rekolekcje

### Zdrowe kalendarium:

- 4 lutego - Światowy Dzień Walki z Rakiem
- 14 lutego - Walentynki
- 15 lutego - Światowy Dzień Świadomości Chorób Nowotworowych Dzieci i Młodzieży.
- 23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją
- 3 marca - Międzynarodowy Dzień dla Ucha i Słuchu
- 6 marca - Europejski Dzień Logopedy
- 8 marca - Dzień Kobiet
- 12 marca - Światowy Dzień Nerek
- 24 marca - Narodowy Dzień Życia
- 4 kwietnia - Święto Wojskowej Służby Zdrowia
- 7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia
- 8 kwietnia - Międzynarodowy Dzień Opozycji przeciw GMO
- 28 kwietnia - Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy

## WYWIAD Z.... NAUCZYCIELAMI, KTÓRZY PROMUJĄ ZDROWIE

### Nowotwory – temat na rozmowę

Czy warto rozmawiać o nowotworach z dziećmi? Jedni mówią, że tak, że to ważny temat. Inni radzą poczekać, aż dzieci przestaną być dziećmi. W naszej szkole rozmawiamy. Dlaczego? Choroba nie patrzy na wiek, nie czeka na dojrzałość. Atakuje bezlitośnie i nigdy nie ma na nią dobrego czasu. Lepiej wroga poznać, niż dać się całkowicie zaskoczyć.

Po warsztatach przeprowadzonych w „Szesnastce” w lutym bieżącego roku, postanowiliśmy zapytać zaangażowanych nauczycieli o rolę szkoły w profilaktyce przeciwnowotworowej. Wywiadu udzielili nam panie Katarzyna Ziąber działająca na rzecz Szkoły Promującej Zdrowie i Marta Kowalska – psycholog szkolny oraz pan Mariusz Bury – biolog.

**Redakcja:** Jak wygląda proces przystępowania placówki do programu Szkoły Promującej Zdrowie?

**Katarzyna Ziąber:** Szkoła zgłasza chęć przystąpienia do sieci Szkół Promujących Zdrowie. Następnie dokumentuje swoją działalność dotyczącą promocji zdrowego stylu życia. Po okresie próbnym dostaje Certyfikat Rejonowy i przez 5 lat pracuje na Certyfikat Wojewódzki. Może również ubiegać się o Certyfikat Krajowy, który my posiadamy.

**Red.:** Mamy certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie - co to oznacza? Jakie mamy zobowiązania?

**K. Z.:** Certyfikat zobowiązuje do szerzenia wiedzy na temat naszego zdrowia, pokazywania, jak aktywnie można spędzać wolny czas, jak można odżywiać się zdrowo, a zarazem smacznie.

**Red.:** Jakie tematy lub działania były podejmowane przez naszą szkołę?

**K. Z.:** W ramach Szkoły Promującej Zdrowie poruszamy tematy dotyczące zdrowego trybu życia, zdrowej i zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, a także unikania używek typu papierosy, alkohol i narkotyki oraz tak modnych w dzisiejszych czasach dopalaczy. Mówimy jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym. W związku z tym organizujemy imprezy takie jak: „Śniadanie daje moc”, „Światowy Dzień Zdrowia”, wystawy zdrowej żywności, zajęcia z piłki nożnej oraz na basenie.

**Red.:** Pomysł na tegoroczne warsztaty: „Jak być z osobą wracającą do szkoły po leczeniu przeciwnowotworowym” - dlaczego nowotwory?

**K. Z.:** Tegoroczne warsztaty o dzieciach chorych na nowotwory zrodziły się z inicjatywy pani Iwony Zajac. Chcieliśmy pokazać, przybliżyć uczniom, jak czuje się dziecko po wyczerpującym leczeniu onkologicznym, kiedy wraca do szkoły po długiej nieobecności.

**Red.:** Czy ma Pani doświadczenie w pracy z osobą, która wróciła po terapii nowotworowej?

**Marta Kowalska:** Tak, w swojej pracy spotykam się z rodzinami i osobami dotkniętymi chorobami nowotworowymi, również takimi, które ukończyły chemioterapię.

**Red.:** Na czym polega rola psychologa w takiej sytuacji?

(cd.wywiadu na str. 3.)

(cd. wywiadu)

**M. K.:** Praca psychologa - podobnie, jak podczas świadczenia każdej pomocy psychologicznej - polega przede wszystkim na pomaganiu pacjentom i ich rodzinom. Leczenie choroby nowotworowej odbywa się na różnych etapach, począwszy od momentu postawienia diagnozy, poprzez leczenie, aż do całkowitego wyleczenia, czasem nawrotu choroby, śmierci i żałoby. Rozmawiając na temat pracy psychologa w obszarze medycyny, jakim jest onkologia, należy tutaj podkreślić ogromne znaczenie takiej dziedziny naukowej, która wyrosła z dwóch dziedzin - psychologii i onkologii, jest nią psychoonkologia. Związek psychologii z psychiką a kondycją fizyczną organizmu osoby dotkniętej chorobą nowotworową jest nierozzerwalny. Pacjenci na różnych etapach doświadczania choroby nowotworowej znajdują się w stanie silnego stresu, który uniemożliwia im prawidłowe funkcjonowanie oraz dostosowanie się do nowych okoliczności. W skrócie można powiedzieć, że rola psychologa, psychoonkologa, terapeuty polega na minimalizowaniu skutków stresu, osiągnięciu stanu równowagi psychicznej przez pacjenta poprzez wzmacnianie jego psychiki.

**Red.:** Czy rówieśnicy osoby, która wróciła po terapii także potrzebują pomocy psychologicznej?

**M. K.:** Drugim takim obszarem, o którym warto tutaj wspomnieć, jest edukacja osób, które będą miały kontakt z pacjentem powracającym do codziennego funkcjonowania po chemioterapii. To, czy rówieśnicy potrzebują indywidualnego wsparcia psychologicznego w takiej sytuacji, uzależnione jest od wielu czynników, a przede wszystkim wewnętrznych zasobów poszczególnych osób. Zasobami takimi mogą być: wiedza na temat choroby nowotworowej, umiejętności interpersonalne, czynniki osobowościowe i emocjonalne, większa podatność na stres, itp. Dlatego tak ważna jest edukacja i profilaktyka, które mają na celu przekazanie wiedzy na temat choroby nowotworowej oraz funkcjonowania w niej osoby nią doświadczanej.

**Red.:** Choroby nowotworowe i temat leczenia onkologicznego jest ważny dla uczniów?

**Mariusz Bury:** Wydaje mi się, że świadomość istnienia chorób nowotworowych jest bardzo ważna i warto ją mieć. Powinniśmy się o tym uczyć, zwłaszcza że wiedza o onkologii nie jest w naszym społeczeństwie zbyt wysoka, a ilość zachorowań przeciwnie. Dlatego należy prowadzić różnego rodzaju akcje uświadamiające.

**Red.:** Czyli nowotwory są plagą XXI wieku?

**M. B.:** Tak. Badania naukowców i lekarzy wykazują, że są tzw. choroby cywilizacyjne, czyli takie, które mają teraz bardzo duże nasilenie. Wzrost zachorowań związany jest między innymi z zanieczyszczeniem środowiska i spontanicznym stylem życia, gdzie nie ma się czasu na odpoczynek., czyli z tym, czego doświadczamy na co dzień.

**Red.:** Jakie jeszcze tematy powinna podejmować Szkoła Promująca Zdrowie? Które z chorób możemy uznać za plagę XXI wieku?

**M. B.:** Ludzie niechętnie rozmawiają o tematach związanych z onkologią, choć uważam, że dobrze by było, żeby wiedzieli, czym jest nowotwór i z jakimi problemami związanymi z chorobą można się spotkać. Jeżeli posiada się tę wiedzę, łatwiej zauważyć objawy choroby i odpowiednio postępować. Za plagę XXI wieku można uznać choroby cywilizacyjne takie jak cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie. Wszystkie one związane są z życiem w dzisiejszych czasach. Postaramy się, aby w kolejnych latach nasi uczniowie zdobyli na ich temat choćby minimalną wiedzę.

**Red.:** Serdecznie dziękujemy za rozmowę.

red. Magdalena Gajda, Wiktoria Napora, Amelia Gronowska i Kaja Śnieżek

## RAK TO NIE WYROK!

### Jak być z osobą wracającą do szkoły po leczeniu przeciwnowotworowym?



W Polsce od wielu lat rak stereotypowo uważany jest za chorobę nieuleczalną, okropną przypadłość panującą na świecie niczym epidemia. Tymczasem wielu chorym udaje się wyzdrowieć. Przecież rak to nie wyrok, dlatego warto walczyć i pomagać.

Podczas warsztatów pt. „Jak być z osobą wracającą do szkoły po leczeniu przeciwnowotworowym” prowadzonych przez klasy ósme w Szkole Podstawowej nr 16 im. Orłąt Lwowskich w Przemyślu mogliśmy uświadomić uczniom, że człowiek po chorobie nowotworowej nie musi stać się odludkiem. Wręcz przeciwnie, z naszą pomocą może cieszyć się uznaniem i sympatią. Oczywiście, osłabienie, wahania nastroju i inne – czasem bardzo przykre - objawy przebytej choroby mogą być wciąż obecne, dlatego tym bardziej należy być wyrozumiałym przyjacielem dla osoby powracającej do szkoły po leczeniu.

Samo określenie „rak” wzięło się od charakterystycznego powstawania guzów i naprężenia żył, jak odnóży u raka. Podczas warsztatów dowiedzieliśmy się, że walka z nowotworem to nie tylko wypadające włosy, owrzodzenia, duszności.... Na spotkaniu zaprezentowano filmy Fundacji Pomocy Dzieciom z Chorobą Nowotworową oraz w przystępny sposób podano wiadomości dotyczące nowotworów. Można było zrozumieć powagę choroby, ale i odwagę tych, którzy walczą o zdrowie. Pytaliśmy, czy smutek, depresja, złość odbierają możliwość rozsądnego myślenia, czy można się śmiać pomimo choroby, rozmawiać o niej, być blisko chorego. Dowiedzieliśmy się, na czym opiera się leczenie, mocno zaakcentowane zostało też, że choć jest ono trudne, nie ma innego sposobu, by rzucić chorobie rękawicę. Jednak najważniejszym punktem było pokazanie, z jakimi trudnościami fizycznymi i psychicznymi mierzą się osoby chore i powracające do zdrowia. Podkreślono również rolę przyjaźni w procesie powracania do "normalnego życia".

Symbolem walki z nowotworami wieku dziecięcego stała się złota wstążka. Po warsztatach, jako wyraz solidarności z chorymi rówieśnikami, każdy z uczestników spotkania mógł przyczepić sobie do ubrania ten symbol.

Na świecie żyje prawie 20 mln ludzi chorych na raka i to oni są najdzielniejszymi ludźmi o jakich kiedykolwiek słyszałem! Wśród nich znajdują się dzieci. A czy Ty jesteś Fighter?

red. Michał Tkaczyk



## Nie zarażaj (się)!

W ostatnim czasie można zauważyć wzrost zachorowań na grypę i jej pochodne. Końcem roku w Chinach pojawił się także nowy wirus, wywołujący chorobę COVID-19. 11 marca WHO ogłosiła pandemię tejże choroby. Ponieważ SARS-Cov-2 opanował cały świat, podajemy kilka wskazówek, jak uniknąć zarażenia wirusami w ogóle lub nie zarażać nimi innych. Są to wskazówki uniwersalne, w przypadku pandemii COVID-19 stosuj się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia.

### 1. Ważna jest higiena!

- myj ręce średnio co godzinę, zawsze przed posiłkami, po każdej wizycie w miejscach, gdzie gromadzi się wiele osób (komunikacja miejska, galeria handlowa, kościoły, szkoła, itp.). Namydłaj dłonie min. 15 sekund i spłukuj ciepłą wodą. Możesz używać płynów lub chusteczek do dezynfekcji (min. 75% zawartości alkoholu),
- codziennie zakładaj świeże ubrania, a te, w których chodziłeś, często pierz,
- odkażaj klamki, włączniki światła, ekran telefonu, myszkę komputerową, sprzęty, których często dotykasz,
- zatykaj buzię, kiedy kichasz lub kaszlesz zgięciem łokcia – wirusy przenoszą się drogą kropelkową. Ubieraj maseczkę ochronną, gdy jesteś przeziębiony,
- chusteczki higieniczne wyrzucaj zaraz po użyciu,
- często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz.

### 2. Unikaj:

- wizyt w dużych skupiskach ludzi,
- wyjazdów w miejsca, gdzie panuje wirus,
- osób chorych i mających objawy choroby (zachowaj dwa metry odległości).

### 3. Staraj się:

- przebywać w pomieszczeniach ciepłych i suchych,
- odżywiać tak, by wzmacniać swój organizm (produkty bogate w witaminę C),
- nie używać cudzych rzeczy, np. długopisów, bidonów,
- nie pić ze wspólnej butelki, nie dawać „kęsa”,
- nie używać klimatyzacji centralnej.

### 4. Przede wszystkim:

- gdy źle się czujesz, zostań w domu lub idź do lekarza, a nie do znajomych, szkoły lub pracy.

red. Amelia Hardulak

## Konkurs na czas pandemii

Chociaż szkoła jest zamknięta, a uczniowie zostają w domach, uczymy się i pracujemy zdalnie. Pandemia wymaga nabycia szczególnych umiejętności, dlatego 18.03.2020 r. w naszej szkole został ogłoszony konkurs na pracę, jak powinniśmy zachować się podczas pandemii koronawirusa. Uczniowie mogli przysyłać swoje dzieła w formie prezentacji multimedialnej, plakatu, rysunku.

Jury w składzie:

psycholog szkolny - Marta Kowalska  
nauczyciel historii - Edyta Gajda - Chorzępa,  
logopeda - Magdalena Ludwa

zadecydowało o przyznaniu *ex aequo* trzech pierwszych miejsc następującym uczniom:

Rozkoszny Jan, klasa 5c,

Michał Tenus, klasa 8a,

Mikołaj Tenus, klasa 5c.

Zwycięzcom gratulujemy!

red. M. Kowalska

## Koronawirus? Nie lekceważę, nie panikuję!

### Szanowni Rodzice !

W związku z aktualnym zagrożeniem w każdym z nas budzi się napięcie, rodzi się stres. To naturalne! W końcu znaleźliśmy się w niecodziennej sytuacji. Nie wolno jej lekceważyć, ale nie warto też panikować. Słuchajmy specjalistów - opierajmy się na faktach, a nie na fakenewsach. Mamy wpływ na rozprzestrzenianie się koronawirusa:

- bądźmy **ODPOWIEDZIALNI** - dbajmy o higienę, dietę, sen i ruch na świeżym powietrzu, oczywiście #zdalaodludzi
- bądźmy **POMOCNI** - zatroszczmy się o osoby starsze, samotne, schorowane #pomogebomoge #dwatelefonydobabci
- bądźmy **SOLIDARNI** - powstrzymajmy się od odwiedzin i spotkań, nie wychodzmy z domu bez konieczności #zostajewdomu

Pandemia koronawirusa i kwarantanna to trudne doświadczenia dla ludzi w każdym wieku. Strach przed nieznanym towarzyszy nie tylko nam dorosłym, lecz także naszym najmłodszym. Dlatego, Droga Mamo i Drogi Tato, rozmawiajcie o tym, co się dzieje z Waszymi dziećmi, a przy tym:

- starajcie się być opanowani i rzeczowi,
- dzielcie się wyłącznie sprawdzonymi informacjami,
- nie bójcie się mówić "nie wiem".

W razie problemów służę Wam i Waszym dzieciom rozmową oraz poradą online (za pośrednictwem komunikatora). Wcześniej jednak kontaktujcie się ze mną poprzez dziennik elektroniczny. Ustalimy datę i godzinę.

**Marta Kowalska, psycholog**

## Kwarantanna oczami uczniów

Koronawirusy to rodzina wirusów wywołujących objawy od lekkiego przeziębienia po ciężką niewydolność oddechową, która może zakończyć się śmiercią. Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Pandemia sprawia, że czujemy się ograniczeni. Ze znajomymi i rodziną możemy rozmawiać jedynie przez internet, który ostatnio bywa bardzo obciążony. Przytłaczają nas myśli, że nie znamy terminów egzaminu ósmoklasisty, nie wiemy, jak będzie przebiegać rekrutacja do szkół średnich, nikt nam nie powie, kiedy skończymy kwarantannę. Uczestniczymy w lekcjach on-line, prowadzonych przez naszych nauczycieli z przedmiotów egzaminacyjnych. Codziennie dostajemy nowe materiały i zadania do powtórzenia lub opanowania. Dużym plusem takich lekcji jest możliwość wyspania się i większa ilość wolnego czasu. Musimy jednak pamiętać o systematycznej nauce, która nie jest taka prosta. Kiedy mamy jakiś problem z zadaniem, bądź materiałem, bez wahania możemy napisać do nauczyciela. Jednak minusem jest brak determinacji i chęci do samodzielnego siedzenia w książkach. Wziąć odpowiedzialność za siebie w wieku nastu lat to duże wyzwanie.

Mimo większej ilości wolnego czasu i zdalnych możliwości, chcielibyśmy, żeby to już się skończyło. Przeróżający jest fakt, że COVID-19 coraz bardziej się rozprzestrzenia i każde wyjście kogoś z rodziny do pracy lub po przysłowiowe bułki może skończyć się tragicznie. Dlatego tak ważne jest przebywanie w mało zatłoczonych miejscach, częste mycie rąk, przestrzeganie higieny osobistej, używanie rękawiczek i maseczek jednorazowych.

Zostajemy więc w domu. W wolnym czasie najczęściej przeglądamy media społecznościowe, oglądamy popularne seriale i filmy, w miarę naszych możliwości uprawiamy sport oraz rozwijamy różnorodne pasje. Mimo to każdy nowy dzień przynosi ze sobą nudę. W końcu, ile można leżeć w łóżku, czy siedzieć przy komputerze? Tak bardzo chcielibyśmy wyjść na świeże powietrze, pospacerować ze znajomymi czy pójść do ulubionej restauracji! Na razie się nie da. I nawet nie można na nikogo się za to obrazić.

red. Magdalena Gajda, Wiktoria Napora

## Jak utrzymać dobrą sylwetkę podczas kwarantanny?

Z powodu panującej pandemii, braku możliwości wychodzenia z domu i spotykania się ze znajomymi, każdy dzień przepełniony jest nudą. Jak spędzamy ten czas? Poświęcamy go na oglądanie popularnych seriali, rozwijanie umiejętności, naukę i... podjadanie. Ale dlaczego mamy ochotę jeść, skoro nie jesteśmy głodni? Odpowiedź jest bardzo prosta - z nudów. Nasze myśli wciąż krążą wokół słodczy czy słonych przekąsek bezkarnie leżących w kuchni.

### Jak zapobiec podjadaniu i jeść zdrowo?

Najlepszą opcją jest znalezienie sobie rozrywki lub czegoś, co zajmie nasze myśli. Może na regale leży nieprzeczytana książka albo nie możemy przejść trudnego poziomu w nowej grze? A może trzeba posprzątać w pokoju i wreszcie powyrzucać wypisane długopisy? Sposobów na nudę jest wiele. Spróbujmy się zająć czymś nowym, a zobaczycie, że nasze myśli nie będą krążyły wokół jedzenia.

Kolejnym bardzo ważnym krokiem jest picie wody. Często uczucie pragnienia błędnie mylimy z głodem, przez co znów sięgamy po przekąski. Starajmy się nie pić kolorowych napoi, gdyż są to dodatkowe kalorie. Woda jest niezbędna, by w organizmie człowieka mogły zachodzić wszystkie reakcje chemiczne. Spożywanie odpowiednio dużych ilości wody sprzyja spalaniu tłuszczu, oczyszczeniu organizmu z toksyn, wchłanianiu składników odżywczych i optymalnemu działaniu enzymów trawiennych. Codziennie powinniśmy jej pić nie mniej 1,5l.

Jedzmy posiłki powoli. Napętnią one żołądek, zlikwidują uczucie głodu i sprawią, że nie będziemy chcieli sięgać po coś więcej. Jeżeli jednak macie ochotę na przekąskę w trakcie filmu, zawsze można sięgnąć po owoce, warzywa czy jogurty z niewielką zawartością cukru.

### Co to jest bilans kaloryczny?

Każdy żywy organizm ma określone potrzeby energetyczne. Bilans kaloryczny to różnica pomiędzy ilością energii dostarczonej organizmowi wraz z pożywieniem, a ilością energii wydatkowanej przez organizm na podstawowe funkcje życiowe, aktywność fizyczną oraz czynnościami dnia codziennego. Wyróżniamy jego trzy rodzaje:

- zerowy – ilość energii dostarczonej jest równa ilości energii wydatkowanej (w tym wypadku nie tyjemy, ani nie chudniemy),
- dodatni – ilość energii dostarczonej jest większa niż ilość energii wydatkowanej (w tym wypadku tyjemy),
- ujemny – ilość energii dostarczonej jest mniejsza niż ilość energii wydatkowanej (w tym wypadku chudniemy).

Aby schudnąć niezbędny jest ujemny bilans kaloryczny. Należy jednak od całkowitego zapotrzebowania kalorycznego (zerowego) odjąć **nie więcej** jak 100 - 300 kcal (jeżeli zapotrzebowanie wynosi 2000 kcal, aby schudnąć powinniśmy jeść posiłki o wartości 1900 - 1700 kcal).

### Jak obliczyć bilans kaloryczny?

Najprostszym sposobem wyliczenia bilansu kalorycznego jest pomnożenie wagi najpierw przez 24, a następnie przez współczynnik aktywności fizycznej:

- 1,0 - całkowicie siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej,
- 1,2 - wykonujemy lekką pracę siedzącą, minimalna aktywność fizyczna,
- 1,4 - żywsza praca siedząca, wykonujemy podstawową, ale regularną aktywność fizyczną,
- 1,6 - praca fizyczna połączona z regularną aktywnością fizyczną,
- 1,8 - praca fizyczna, po której dodatkowo trenujemy minimum 4 razy w tygodniu,
- 2,0 - ciężka praca fizyczna, która uzupełniona jest codziennym treningiem (wszelkiej maści zawodowi sportowcy).

Przykład bilansu kalorycznego dla osoby ważącej 65 kg z żywszą pracą siedzącą, wykonującą podstawową, ale regularną aktywność fizyczną:

$$65 \times 24 \times 1,4 = 2184 \text{ kcal}$$

(cd.artykułu)

Taka osoba powinna przyjmować minimum 2184 kalorii dziennie, żeby móc utrzymywać stałą wagę ciała. Aby schudnąć, musi jeść 2084 - 1884 kcal, a żeby przytyć ok. 2384 kcal.

### **Czy należy cukier całkowicie wyrzucić z diety?**

Odpowiedź stanowczo brzmi: NIE! Cukry inaczej zwane są węglowodanami. Cukier ma bardzo istotny wpływ na funkcjonowanie mięśni i mózgu. Należy wprowadzać cukry do diety, jednak nie należy ich spożywać w nadmiarze albo – co gorsza – uzależnić się od nich. Cukier pełni ważną funkcję w organizmie człowieka.

### **Aktywność fizyczna - co ćwiczyć w domu?**

Sport jest niezbędny, aby spalić niepotrzebne kalorie i utrzymać wymarzoną sylwetkę. Spalanie kalorii często kojarzy nam się z bieganiem, pływaniem, czy godzinami spędzonymi na siłowni. Jest to błędne założenie. Internet pełen jest ćwiczeń (np. w postaci filmików na Youtube), które możesz wykonywać w domu, choćby na dywanie. Ważne, aby mądrze dobrać ćwiczenia do swoich możliwości, stanu zdrowia i ćwiczyć z trenerami, a nie celebrytami.

### **Dlaczego warto ćwiczyć?**

- ćwiczenia redukują stres,
  - ćwiczenia podnoszą poziom naszej energii,
  - ćwiczenia budują dyscyplinę,
  - ćwiczenia zwiększają koncentrację i sprawność umysłu,
  - ćwiczenia zwiększają pewność siebie,
  - ćwiczenia spalają tkankę tłuszczową i budują mięśnie,
- Najlepiej ćwiczyć 3 - 4 razy w tygodniu, aby nie zrobić krzywdy.

Zdrowy tryb życia jest bardzo ważny. Na początku może być trudno walczyć z przyzwyczajeniami i lenistwem, ale z czasem zaczniecie się przyzwyczajać i zauważać korzyści płynące z wysiłku.

red. Magdalena Gajda

## **KARNAWAŁ czas zabaw i tajemnicy**

Karnawał, inaczej zapusty, to okres znany większości z nas, ale czy wiecie skąd się wziął ten czas?

Jest to okres zimowych maskarad (balów maskowych), pochodów i zabaw. Najczęściej rozpoczyna się w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową. Nazwa pochodzi od włoskiego *carnevela*, czyli pożegnanie mięsa przed rozpoczynającym się Wielkim Postem. Szukać znaczenia nazwy możemy też w łacińskim *carrus navalis* oznaczającym wóz w kształcie okrętu, który uczestniczył w znanej w starożytnym Rzymie procesji świątecznej ku czci bogini Izydy, a później Dionizosa.

Zwyczajem zapustów było przebieranie się za zwierzęta, urzędników, Żydów lub Cyganów przez chłopców. Dzieci zajmowały się robieniem kukieł takich jak: sierotki, konie i kozy. Oczywiście, nie obeszło się bez śpiewu i tańców. W Wenecji biedni przebierali się za bogaczy, bogacze za biednych. Wszyscy nakładali maski i trudno było zgadnąć, kto jest kim. Te przebieranki pozwalały ludziom na zachowania, których nie dopuściliby się bez kamuflażu.

Prócz skojarzenia z weneckimi maskami karnawał dla znacznej większości to ogromna parada w Rio de Janeiro. Jednak na skalę światową obchodzi się go także w Nowym Orleanie, Danii, Belgii, krajach niemieckojęzycznych i Londynie.

Zapusty są coroczną tradycją, w której każdy chciałby wziąć udział. A ty? Za jaką postacią byś się przebrał?

red. Oliwia Rudy



## O niezwykłych kobietach słów kilka

Dzień Kobiet przypadający na 8 marca stał się powodem, by wspomnieć o wielu wybitnych Polkach, takich jak Maria Skłodowska-Curie, czy też Maria Konopnicka. Należy też pamiętać o kobietach z zagranicy. Są one nam mniej lub bardziej znane. Przyjrzyjmy się zatem kilku z nich...

**Émilie du Châtelet** była fizyczką i matematyczką, m.in. uznaje się ją za współautorkę zasady zachowania energii. Przetłumaczyła na język francuski "Principia Mathematica" Newtona. Przewidziała też zjawisko promieniowania podczerwieni i naturę światła. Kobieta żyła 43 lata.

Kolejnym niesamowitym naukowcem była **Williamina Fleming** - astronom i współtwórczyni katalogu gwiazd. W ciągu 9 lat skatalogowała 10 tysięcy obiektów, spośród których kilkaset samodzielnie odkryła. Urodziła się w Szkocji, jednak w wieku 21 lat przeniosiła się do USA. Kiedy astronomka zaszła w ciążę, porzucił ją mąż. Jednak los chciał, żeby dalej realizowała swoje plany. Zatrudniając się jako służąca, rozpoczęła pracę u profesora Edwarda Pickeringa, astronoma i dyrektora Obserwatorium Harvarda. Przygotowywał on wtedy 9-tomowy katalog gwiazd znany pod nazwą "Henry Draper Catalogue". Oświadczył, że jego służąca na pewno lepiej wykona pracę asystentów, co okazało się prawdą. Kobieta skatalogowała ponad 10 tysięcy gwiazd, odkryła 59 mgławic, ponad 310 gwiazd zmiennych i 10 nowych. W 1888 roku odkryła Mgławicę Koński Łeb, a w 1907 roku opublikowała listę odkrytych przez siebie 222 gwiazd zmiennych. Jej nazwiskiem nazwano krater Fleming na Księżycu. Żyła 52 lata.

**Emmy Noether** - Albert Einstein uznawał ją za najważniejszą kobietę w historii matematyki i wielokrotnie zwracał się do niej po radę w zakresie swoich badań. Pochodziła z Niemiec, gdzie doktoryzowała się w 1907 roku na Uniwersytecie w Erlangen. W 1933 roku została usunięta z Uniwersytecie w Getyndze ze względu na żydowskie pochodzenie. Wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych. Znana jest dzięki osiągnięciom w teorii pierścieni i rozwinięciu nowej gałęzi matematyki - algebry abstrakcyjnej. Jest autorką ważnego fizycznego twierdzenia Noether, które dotyczy związku zasad zachowania z odpowiednimi symetriami ciągłymi. Żyła 47 lat.

Teraz czas wspomnieć o kobietach bardziej nam znanych. Jedną z nich, którą wymieniłam na początku, jest **Maria Konopnicka** - polska poetka i nowelistka okresu realizmu, krytyk literacki, publicystka i tłumaczka. Jedną z najwybitniejszych pisarek w historii. Na początku swojej drogi była twórczynią kontrowersyjną, atakowaną przede wszystkim ze strony środowisk katolicko-narodowych. Mimo wiary w Boga i częstego powoływania się na Jego Osobę, Konopnicka była jednocześnie przeciwniczką instytucji Kościoła Katolickiego. Drażniła ją także religijność na pokaz. Żyła 68 lat.

Ostatnią, najbardziej nam znaną i utytułowaną kobietą, którą chcemy dziś przybliżyć, jest **Maria Skłodowska-Curie** - polska fizyczka i chemiczka, dwukrotna laureatka Nagrody Nobla. W 1891 roku wyjechała z Polski do Paryża, by podjąć studia na Sorbonie. Następnie rozwinęła tam swoją karierę naukową. Była prekursorką nowej gałęzi chemii - radiochemii. W 1895 roku wyszła za mąż za Pierre'a Curie i przyjęła francuskie obywatelstwo. Maria Skłodowska Curie udowodniła, że promieniowanie uraniczne jest właściwością fizyczną, a nie chemiczną atomu. Odkryła razem ze swoim mężem nowy pierwiastek zwany polonem. Kilka miesięcy później odkryli rad. Kobieta zmarła na białaczkę. Państwo Curie mieli 2 córki, Irenę i Ewę. Ewa była francusko-amerykańską pisarką, dziennikarką, pianistką i politykiem. Irena stała się fizykochemiczką, została laureatką Nagrody Nobla w dziedzinie chemii, była członkinią Prezydium Honorowego PKWN we Francji w 1944 roku.

To oczywiście nie jedyne genialne kobiety. Jest ich zdecydowanie więcej i każda zasługuje na uwagę. Mamy wybitne malarki, pisarki, poetki, lekarki, gwiazdy sportu... Tak więc czyż nie warto pamiętać o kobietach?

red. Emilia Kulińczak, Gabriela Sochran

## Od starożytnego Egiptu do współczesności, czyli o Światowym Dniu Kota

Na pewno wielu z was słyszało kiedyś o Dniu Kota. Jeśli jesteście szczęśliwymi posiadaczami futrzaka, tym bardziej o nim wiecie. Czy zastanawialiście się kiedyś kto i dlaczego wymyślił takie święto? Skąd przywędrowało do Polski? Albo jak obchodzi się je w różnych miejscach na świecie? Postaram się udzielić wam odpowiedzi na te pytania.

### Skąd i dlaczego - czyli pochodzenie Międzynarodowego Dnia Kota

Pierwszy raz obchodzono Dzień Kota we Włoszech w 1990 roku. Z czasem święto dotarło do innych państw, aż upowszechniło się na całym świecie. Ten dzień miał za zadanie podkreślić znaczenie kotów w życiu człowieka oraz podkreślić potrzebę niesienia pomocy zwierzętom pozbawionym domu.

### Początki, czyli historia Dnia Kota w Polsce

Światowy Dzień Kota obchodzono w Polsce po raz pierwszy w 2006 roku. Jednak nie 17 lutego, a 19 lutego. Pomysłodawcą obchodów tego święta był Wojciech Albert Kurkowski, propagujący akcję pomocy bezdomnym kotom. Fundacja Viva! oraz TVP w Warszawie w 2010 roku przyjęły patronat nad Światowym Dniem Kota. Telewizja Publiczna zorganizowała w tym celu wystawę kotów rasowych. Towarzyszyła jej zbiórka pieniędzy dla kotów bezdomnych i wolno żyjących.

### Dzień kota na świecie

Światowy Dzień Kota obchodzimy w Polsce, podobnie jak we Włoszech 17 lutego. W wielu miejscach na świecie ta data się różni. W Japonii jest to 22 lutego, w Rosji 1 marca, a w Stanach Zjednoczonych 29 października. Podczas Światowego Dnia Kota organizuje się liczne zbiórki na rzecz bezdomnych i wolno żyjących zwierząt. Takie działania są szczególnie ważne w zimie, która jest dla nich trudnym okresem.

Jeśli nie obchodziliście dotąd Światowego Dnia Kota, to pamiętajcie o swoich mrużących przyjaciółkach w następnym roku i złóżcie im życzenia.

red. Iga Siedlewicz



Kot

I.Z.

## Gablota, która przyciąga wzrok

Czy wiecie, ile cukru jest w batonikach i napojach? Czy dobrze się odżywiacie? W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania postanowił pomóc uczniom pan Bartłomiej Barczak – radny Rady Miejskiej w Przemyślu. Ufundował on gablotę, w której ustawił najczęściej spożywane napoje i słodczyce. Przed artykułami postawił kostki cukru. Mówią nam o tym, ile cukru jest w danym produkcie.

Szafkę odwiedza coraz więcej osób. Na korytarzach można usłyszeć, że wreszcie ktoś pomyślał i zrobił ciekawą rzecz.

Szczerze mówiąc, sam nie wiedziałem, że to, co uważałem za zdrowe, zawiera znaczną ilość cukru. Zresztą nie tylko ja sprawdzam szafkę. Cieszy się ona dużą popularnością wśród uczniów, którzy są po prostu ciekawi tego, co zjadają.

Myślę, że to jeden z lepszych projektów zrealizowanych w szkole. Jesteśmy wzrokowcami, więc piramidy słodkich kostek przemawiają bardziej niż tradycyjne tablice. Mam nadzieję, że będzie takich projektów więcej.

red. ŚMX

## Recenzje, recenzje...

**Dziś polecamy Wam dwie książki, dzięki którym przeniesiecie się do świata fantasy. Obydwie czyta się z zapartym tchem i obie są łatwo dostępne. Tak więc wyciągnijcie ręce do półki, wybierzcie odpowiednią pozycję i... czytajcie, czytajcie, czytajcie!**

### Opowieść o Białym Wilku

„Nieznamy nie był stary, ale włosy miał prawie zupełnie białe. Pod płaszczem nosił wytarty skórzany kubrak, sznurowany pod szyją i na ramionach. Kiedy ściągnął swój płaszcz, wszyscy zauważyli, że na pasie za plecami miał miecz. Nie było w tym nic dziwnego, w Wyzimie prawie wszyscy chodzili z bronią, ale nikt nie nosił miecza na plecach niby łuku czy kołczana” – tak zaczyna się bestsellerowa książka Andrzeja Sapkowskiego pt. „Ostatnie życzenie”.

Geralt z Rivi podróżuje po świecie, zarabiając pieniądze za zabijanie potworów. Ma jednak swój kodeks. Nigdy nie poluje na smoki, które uważa za szlachetne. Podczas swojej wędrówki poznaje Jaskra – słynnego barda, Yennefer, zarazem czarodziejkę i swoją wielką miłość, oraz Ciri – swoje przeznaczenie.

O Białym Wilku Sapkowski napisał sagę składającą się z pięciu tomów. Oprócz tego istnieją dwie książki: „Ostatnie życzenie” i „Miecz przeznaczenia”, które najlepiej przeczytać przed rozpoczęciem sagi, ponieważ wprowadzają czytelnika do świata Wiedźmina.

Na podstawie fantastyki Sapkowskiego dwukrotnie nakręcono serial „Wiedźmin”. Ostatnią adaptację stworzył Netflix i spotkała się ona z dużym zainteresowaniem widzów. Ja polecam najpierw przeczytanie książek, ponieważ bez nich trudno zrozumieć wydarzenia ukazane przez reżysera. Nie można również zapomnieć o grach z Geralem w roli głównej, opartych o akcję książek. Gra, ze względu na brutalne treści, dostępna jest dla graczy, którzy ukończyli osiemnasty rok życia.

Polecam wszystkim przeczytanie chociaż pierwszej książki o losach Geralta z Rivi. Obiecuję, że nie będziecie mogli się od niej oderwać...

red. ŚMX

## Kim są włamywacze?

Lubicie dreszczyk emocji? A może wolicie zagadki kryminalne? Ta książka na pewno się wam spodoba! Powieść Rafała Kosika pt.: "Felix, Net i Nika, oraz Gang Niewidzialnych Ludzi" zawiera wszystkie elementy związane z kryminałem, science-fiction i powieścią przygodową.

Już w pierwszym rozdziale czytelnik zostaje wciągnięty w wir szalonych przygód bohaterów. Interesujące zwroty akcji jeszcze bardziej przykuwają czytelnika do książki.

Trójka przyjaciół postanawia odkryć, kto jest złodziejem włamywającym się do banków w mieście. Tworzą oni najróżniejsze wynalazki, które mają pomóc we wszelkich trudnościach - od pisania szkolnych testów po ujęcie włamywaczy. W czasie poszukiwań bohaterowie spotykają na swojej drodze duchy, mierzą się ze sztuczną inteligencją, rozwiązują także problemy rodzinne. W tej powieści dzieje się wszystko.

Powieść „Felix, Net i Nika” jest bardzo wciągająca, chociaż umieszczono ją na niepopularnej przez uczniów liście lektur szkolnych. Może warto przełamać niechęć i odpowiedzieć na zaproszenie do przeżycia przygód razem z bohaterami tego oraz kolejnych tomów sagi Rafała Kosika?

red. Amelia Hardulak

## Posłuchaj mitu o...

**W wiosennym numerze prezentujemy dwie prace uczniów naszej szkoły. Mity, które stworzyli, traktują o tym samym temacie, o śniegu. A jednak obie historie przedstawiają całkiem odmienne wersje powstania białego puchu. Która zdobędzie Wasze serca? Przeczytajcie!**

### Mit o powstaniu śniegu

Świat był uporządkowany, a wszystko, co do niego należało, miało już swoje miejsce. Każdy z bogów miał przydzielone obowiązki i opiekował się określoną dziedziną życia. Pomimo ambrozji dającej nieśmiertelność, nie było bogom tak łatwo, jak mogło się wydawać. Wśród nich panowała zmienna atmosfera. Obok radości i spokoju można było zastać na Olimpie hałas, gniew, chciwość, nienawiść, zdradę, a także zazdrość. Oto historia jedna z wielu, ale jedna z nielicznych, która zmieniła oblicze świata.

Każda matka, która rodziła swoje dzieci, bała się i robiła wszystko, aby ustrzec je od złych mocy i wad. Jednak zło i wady miały niewidzialne skrzydła i wkraadały się podczas snu pod poduszki dzieci. Później przenikały je całe, aby w momencie dorastania wyjść i ujawnić swoje prawdziwe oblicze.

Tak też było z Nimfami, dwiema siostrami, które matka chroniła od najmłodszych lat. Mija i Bea bardzo się kochały. W dzieciństwie nie rozstawały się ze sobą ani na chwilę. Lata mijały bardzo szybko i z małych, słodkich dziewczynek wyrosły piękne kobiety. Charyty, które nad nimi czuwały, sprawiały, że młode dziewczyny były jeszcze bardziej pełne wdzięku, miłości i piękna. Wydawało się, że wady i złe moce, które czyhały na dzieci, nie przeniknęły ich dobrych serc. Siostry nadal darzyły się szacunkiem i dobrem. Wszystko układało się pomyślnie aż do pewnego momentu...

Pewnego dnia, na drodze sióstr stanął piękny heros, Inymen. Młodzieniec był tak przystojny, że trudno było oderwać od niego wzrok. Zafascynowany widokiem pięknych dziewczyn, rzucił na nie urok, a one zakochały się w nim bez pamięci. Od tej chwili wszystko się zmieniło. Z sióstr zaczęły powoli wychodzić niewidzialne moce zła, które jeszcze w dzieciństwie przeniknęły ich serca. Czekwały tylko na odpowiedni moment. Zazdrość i nienawiść sprawiały, że kobiety zaczęły oddalać się od siebie, a rywalizacja doprowadzała je do wściekłości.

Bea nie mogła już dłużej patrzeć na zakochaną siostrę i postanowiła pozbyć się rywalki. Pod osłoną nocy poszła do pokoju śpiącej Miji, która, przykryta białą, puchową kołdrą, umarła od śmiertelnego ciosu zadanego sztyletem. Mija odeszła we śnie, a z jej rozdartej kołdry wysypały się śnieżnobiałe pióra.

Śmierć Miji spowodowała smutek i żal wśród bogów. Wszyscy pogrążyli się w żałobie. Bea z czasem zrozumiała swój błąd i z żalu uciekła przed rozgniewanymi bogami. Inymen zaś oddał swą urodę bogom, jako ofiarę po zmarłej.

Bogowie, aby upamiętnić śmierć pięknej dziewczyny, co roku o określonej porze rozsypują śnieżnobiałe pióra. W ten sposób puch unoszony przez podmuchy zimnego wiatru zamienia się w przepiękne kryształki

(cd. mitu)

lodu, a one, łącząc się ze sobą, tworzą śnieg. Ma on przypominać o przepięknej Nimfie, po której pozostały śnieżnobiałe pióra.

red. Miłosz Srogi

### **Mit o powstaniu śniegu**

Głęboko pod ziemią, w Hadesie, żył bóg o imieniu Krystonos. Był władcą lodu i zimna. Pojawił się zupełnie niespodziewanie - pewnego dnia wyskoczył z kamiennego serca boga Hadesa. Jego twarz była ponura i całkowicie pozbawiona uśmiechu, a jasnobłękitne włosy sięgały ramion. Małe, stalowe oczy nienawistnie patrzyły wokół. Nosił on białą, długą i błyszczącą szatę przepasaną srebrną metaliczną wstęgą. Ulubionym zajęciem Krystonosa było wpatrywanie się w ogromną, magiczną kulę, która znajdowała się w oblodzonej komnacie. Obserwował w niej Olimp oraz codzienne życie, zajęcia i poczynania bogów oraz ludzi.

Pewnego dnia ujrzał w kuli piękną, ukwieconą łąkę, a na niej uroczą kobietę karmiącą maleńką wiewiórkę. Na jej widok oniemiał z zachwytu. Zakochał się od pierwszego wejrzenia. Nie wiedział, że to jest bogini przyrody, Demeter. Długo zastanawiał się, jak wyjść z Hadesu, żeby się z nią spotkać. Miał świadomość, że królestwa umarłych nie można tak po prostu opuścić. Od Charona dowiedział się, że córka Demeter, Persefona co roku wychodzi z Hadesu, aby udać się na ziemię, a po kilku miesiącach wraca z powrotem. Duży, okropny grymas, który miał być uśmiechem, wykrzywił twarz Krystonosa. Miał plan...

Dwa miesiące później na ziemi zapanowała jesień. Persefona wróciła do Hadesu. Krystonos, wykorzystując chwilową nieuwagę Cerbera, wymknął się niezauważony przez nikogo. Szybko odnalazł Demeter i oświadczył się jej, został jednak odrzucony. Rozwścieczony zaczął się miotać i rzucać lodem wokół siebie. Zrozpaczona Demeter patrzyła z przerażeniem, jak jej ukochane roślinki zmieniają się w zamrożone bryły. Wtedy zdecydowała się użyć magii i specjalnego czaru. Były to kule, które otrzymała w dzieciństwie od swojej chrzestnej, boginki Śniegony. Dotychczas nigdy nie korzystała z podarunku. Teraz wyjęła kule i rzuciła w górę. Poszybowały one ku niebu, gdzie otworzyły się i zaczął sypać się z nich biały, miękki puch. Było go coraz więcej i więcej, stopniowo okrywał kwiaty i trawę, tworząc na nich puszystą pierzynkę. Dzięki temu rośliny nie zamrzły. Demeter nazwała ten puch śniegiem na cześć swojej chrzestnej. Tymczasem Krystonos, widząc co się dzieje, zaczął się kurczyć i powoli jego moc wyczerpywała się. Ostatkiem sił dotarł do Hadesu, aby tam na nowo powróciła jego energia.

Od tej pory Krystonos po osiągnięciu mocy rośnie i powraca na ziemię, aby zemścić się na Demeter za odrzucenie oświadczyń. Wtedy bogini tworzy z kul śniegowe chmury, by uchronić przyrodę przed mrozem.

red. Hanna Amarowicz

### **Szkolne rekolekcje wielkopostne**

Wielki Post to szczególny okres. To czas ciszy, w której możemy usłyszeć głos Boga. Właśnie dlatego wtedy uczestniczymy w rekolekcjach. Mają one sprawić, że usłyszymy głos wzywający do nawrócenia.

Dla naszej szkoły rekolekcje wielkopostne zostały zorganizowane 27 i 28 lutego 2020 roku w parafii Matki Bożej Królowej Polski w Przemyślu. Nauki skupiały się na osobie syna marnotrawnego oraz potrzebie przebaczenia, pomocy bliźniemu, czynieniu dobra i miłości. Rozważania rekolekcyjne poprowadził ksiądz Dominik Majchrowicz, wikariusz z parafii w Pruchniku.

Może dzięki rozważaniom, których wysłuchaliśmy, udało nam się lepiej przeżyć czas Wielkiej Nocy.

red. Miłosz Srogi



## Olimpiada Sportowo - Edukacyjna dla Przedszkolaków

27 i 28 lutego 2020 r. w Szkole Podstawowej nr 16 im. Orłąt Lwowskich w Przemyślu odbyła się Olimpiada Sportowo - Edukacyjna dla Przedszkolaków. Wzięły w niej udział przedszkola z Przemyśla i okolic, łącznie ponad 300 osób.

Po uroczystym otwarciu olimpiady starsi uczniowie oprowadzali grupy gości po szkole i na przygotowane atrakcje. Były to m. in. pokazy karate, tor przeszkód z trampolinami, biegiem przez płotki i piłkami do skakania oraz rozgrywki piłki nożnej.

W świetlicy dużym zainteresowaniem cieszyły się gry z użyciem tablicy interaktywnej oraz zajęcia manualne, gdzie każdy uczestnik mógł dowolnie ozdobić lusterko - kota.

Podczas uroczystego zakończenia olimpijskich zmagania każdy zawodnik został uhonorowany pamiątkowym medalem, mającym przypominać wesole chwile spędzone w "Szesnastce".

Cała impreza trwał dwa dni. Podczas niej młodzi goście mogli się bawić, uczyć, poczuć ducha zdrowej rywalizacji, a także poznać szkołę, w której być może przyjdzie im spędzić najbliższe lata. Ufamy, że zarówno dzieci, jak ich opiekunowie dobrze się bawili.

red. ŚMX



**Wszystkim naszym Czytelnikom życzymy spokojnego i zdrowego przebiegu kwarantanny oraz szybkiego powrotu do normalności. Tymczasem, w wiosennym numerze artykuły pisali dla Was redaktorzy:**

Hanna Amarowicz, Miłosz Srogi, Emilia Kulińczak, Gabriela Sochran, Amelia Hardulak, ŚMX, Magdalena Gajda, Wiktoria Napora, Amelia Gronowska, Oliwia Rudy, Iga Siedlewicz, Kaja Śnieżek, Michał Tkaczyk, Marta Kowalska,

red. naczelny: Iwona Zając