



czasopismo szkolne nr 7 (36)/2022 Lanckorona
cena: 3,50zł

Za oknem więcej słońca.
Świat obudził się z zimowego snu.
Kolory otaczają nas z każdej strony.
Czapki, szaliki i ciepłe swetry leżą
już głęboko w szafie. Czas na nowe
inspiracje, pomysły i aktywności.
Może to czas na zmiany?

W tym numerze przygotowaliśmy
dla Was wiele ciekawych artykułów
i porad. Z pewnością każdy znajdzie
coś dla siebie.

Przysłowia na marzec

„A po lutym marzec spieszy,
koniec zimy wszystkich cieszy”.

„Marzec, marzy jak się
zdarzy”.

„Ile mgieł w marcu,
tyle deszczów w czerwcu”

„Gdy w marcu niebo od południa ryknie,
rok wszego dobra w żyzności uniknie”.

KUPON

- * Wydarzenia z życia szkoły
- * Wiosna
- * Wielkanoc
- * Zdrowie
- * Poznaj belfra swego
- * Bookcrossing – los książki w naszych rękach
- * Z technologią za pan brat
- * A to ciekawe?
- * E-korytarz
- * Warto zapamiętać
- * Uśmiechnij się



Marzec

to ważny miesiąc
w naszym kalendarzu, historii oraz
kulturze. Obchodzimy w nim rocznice
wielu wydarzeń z przeszłości,
a poza tym świętujemy:

Dzień Kobiet – 8 marca,

21 marca:

**Międzynarodowy Dzień Poezji,
Światowy Dzień Zespołu Downa,
oraz co najważniejsze – pierwszy
dzień wiosny.** Nazwa tego miesiąca
pochodzi z języka łacińskiego – od
określenia „Maritius”, czyli
„poświęcony marsowi, bogu wojny”.

„Tropem Wilczym - Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych”

To największy bieg upamiętniający ostatnich obrońców wolności, walczących na ziemiach polskich, jeszcze po zakończeniu II Wojny Światowej. Symboliczny dystans biegu we wszystkich miastach wynosi 1963m. Liczba ta jest nawiązaniem do daty śmierci ostatniego, poległego w walce Żołnierza Wyklętego - Józefa Franczaka „Lalka”.

W ramach wydarzenia sportowego zawodnicy z całej Polski punktualnie o godzinie 12.00 wspólnie pokonali wyznaczoną trasę. Naszą szkołę reprezentowali uczniowie klas VII i VIII.

Uczestnicy wystartowali na ulicy Świętokrzyskiej obok pomnika „Wiara i Wolność”, przed którym wcześniej złożono kwiaty.

Jako pierwszy do mety dobiegł uczeń klasy VIII p - Wojciech Szwarga, drugie miejsce zajął Leon Grądzan uczeń klasy VII, jako trzeci linię mety przekroczył Jakub Kaźmierczak z klasy VIIIp.

Tuż po biegu wójt gminy Lanckorona pan Tadeusz Łopata oraz dyrektor szkoły pan Mirosław Gajewski wręczyli nagrody zwycięzcom.

Uczestnicy otrzymali również przygotowane przez panie z Klubu Seniora kwiaty w barwach biało-czerwonych. Wielkie podziękowania kierujemy do strażaków z OSP Lanckorona za zabezpieczenie trasy oraz dla organizatorów biegu pani Barbary Kowalskiej i pana Andrzeja Gajewskiego.

TROPEM WILCZYM
BIEG PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH



Podsumowując wiadomości dotyczące lektury H. Sienkiewicza "Krzyżacy", zorganizowano w kl. VII ucztę średniowieczną. Ta innowacyjna forma zapoznania się z obyczajami panującymi w XIVw. wzbudziła u uczniów ogromny entuzjazm. Dzieci wraz z rodzicami przygotowały wspaniały poczęstunek rodem ze średniowiecza. Na stole znajdowały się sery, wędliny, domowe wypieki (chleby, ciasto drożdżowe, chałka), smalec, solone ogórki itd. Kamionkowe dzbany i świecznik dodały magicznego klimatu. Dziewczęta przebrane były w piękne suknie, jakie nosiło się w tamtych czasach. Podczas uczyty nauczycielka języka polskiego pani Józefa Bucka rozmawiała z uczniami, używając archaizmów. Przy stole omawiano obyczaje średniowieczne, m.in. ślubowanie wybrance serca, wyzwanie do pojedynku, zasady zachowania przy stole. Z pewnością lekcja ta pozostanie wszystkim w pamięci.



Bezpieczny w sieci

W ramach tegorocznych obchodów

Dnia Bezpiecznego Internetu

uczniowie klas I - III wzięli udział w pokazie spektaklu

"Dzieci sieci - Plik i Folder na tropie ewentualnych kłopotów",

z przedstawienia dowiedzieli się, jak zapobiegać i rozpoznawać uzależnienie od Internetu.

Z kolei klasy: VII, VIII i VIIIp uczestniczyły w warsztatach "Ciało nie określa" dotyczących standardów piękne w social mediach i ich wpływ na poczucie własnej wartości.



Ciało nie określa

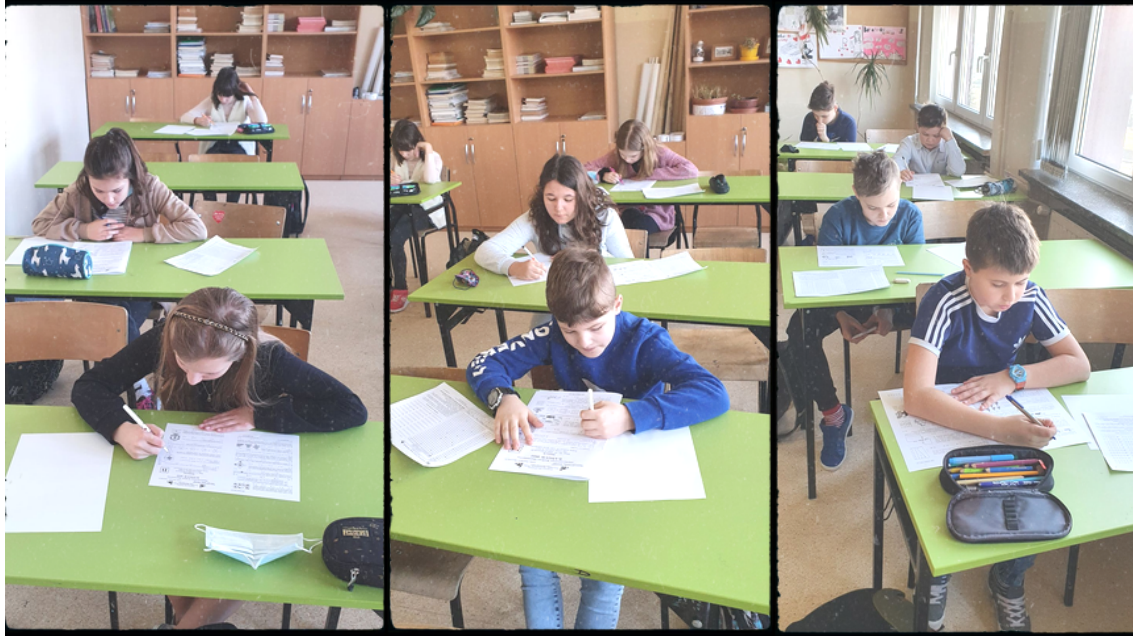




KANGUR matematyczny

Jak co roku 17 marca w naszej szkole odbył się konkurs matematyczny KANGUR. Wzięli w nim udział uczniowie klas IV- V.

Z niecierpliwością czekamy na wyniki.



Akcje charytatywne



POMOC AFRYCE

I w tym roku uczniowie klas I – III wzięli udział w zbiórce funduszy na pomoc w dożywieniu dzieci na Madagaskarze. Polska Fundacja Dla Afryki

Dla Afryki chce objąć swoją pomocą 1550 dzieci dziennie.

Dzieciakom udało się zebrać kwotę 510 złotych. Jak zawsze można liczyć na ich wsparcie.

POMOC UKRAINIE

DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM DARCZYŃCOM

#SOLIDARNI Z UKRAINA

Szkoła Podstawowa im. Kazimierza Wielkiego w Lanckoronie oraz Ośrodek Szkolenia i Wychowania OHP w Lanckoronie przygotowują pomoc dla osób poszkodowanych w wyniku działań wojennych w Ukrainie.

Zbiórka:

- produkty pielęgnacyjne i higieniczne: środki myjące do rąk, pasta do zębów, szampony do włosów, szczotki do włosów, podkładki, papierosy, paczki, dla dorosłych i niemowląt: pieluchy, środki pielęgnacyjne dla dzieci itp.)
- produkty spożywcze: top, woda, dżemy, galaretki, dżemy, instant, batony energetyczne, suszone owoce, konserwy, makarony, dania dla dzieci itp.)
- odzież (ciepłe ubrania, ubrania przeciwdeszczowe, białą damską, męską i dziecięcą),
- kocy, koce termiczne, spinery, maty do spania,
- jedno i wielorazowe naczynia kuchenne (głębokie naczynia, łyżki, widełki, noże, kubki,
- środki antyseptyczne, leki przeciwbólowe, środki miodyczne, maseczki,
- latarki, baterie, świece

Dary można zostawiać w Szkole Podstawowej w Lanckoronie lub w Ośrodku Szkolenia i Wychowania OHP w Lanckoronie do 4 marca 2022.

W tym trudnym czasie chcemy wyrazić solidarność z Ukrainą i jej społeczeństwem. Każda przyniesiona rzecz to gest wsparcia dla narodu ukraińskiego.

24 lutego odbyła się akcja **"PĄCZEK DLA DAWIDA"** zorganizowana przez Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Lanckoronie. Uczniowie wraz z opiekunką panią Marceliną sprzedawali swoje wypieki.

Ośrodek Szkolenia i Wychowania OHP w Lanckoronie
Serdecznie zaprasza do zakupu paczek po 10 zł.

Akcja „Pączek dla Dawida”

Cały dochód ze sprzedaży paczek zostanie przeznaczony na rehabilitację i zakup sprzętu ortopedycznego.

Cena paczki: 2 zł, ale przy zakupie minimum 10 sztuk wycena 10 sztuk = 20 zł, 20 sztuk = 40 zł.

Sprzedaż paczek: 24 lutego podczas przerw w godzinach 10⁰⁰ - 10³⁰ oraz 11⁰⁰-11³⁰ obok sekretariatu

Dawid (Dawid) jest sześciolatkiem. Przez 10 lat, w marcu 2022 roku został porażony przez chorobę, która spowodowała paraliż. W celu odzyskania pełnej sprawności, Dawid potrzebuje specjalnej rehabilitacji. Wskazano mu w domu mieszkanie, w którym Dawid może spędzić swoje wakacje. Dawid jest bardzo ciekawym i inteligentnym dzieckiem. Lubi się kąpać i grać.

Pamiętaj! Paczki zakupione podczas naszej akcji kosztują 60

W celu umówienia w Wolontariacie Szkoły Wychowawczy i Administracji na dobrowolną pracę w celu wsparcia DHP, publikujemy na stronie internetowej: www.oowp.lanckorona.pl

MAMI JA :)

Bookcrossing - los książki w naszych rękach

To idea znana na całym świecie, mająca na celu rozpowszechnianie czytelnictwa. Polega na tym, że przeczytane przez siebie książki (zajmujące miejsce na półkach) można zostawiać w specjalnie przygotowanych do tego miejscach:

- w parkach,
- na przystankach autobusowych,
- w komunikacji miejskiej,
- na klatkach schodowych,
- w blokach,
- w kawiarniach,
- a także w instytucjach publicznych, takich jak: szkoły, muzea, biblioteki i wielu innych.



W naszej szkole rusza akcja bookcrossing. Na korytarzu ustawiona będzie półka, na której możecie zostawić książki.

Szczegóły u Pani pedagog!

Z technologią za pan brat

WIRTUALNE LABORATORIUM EMPIRIUSZ

Nauczyciel



ma zawsze **kompletnie wyposażoną i bezpieczną pracownię chemiczną**



realizuje wymagania podstawy programowej w zakresie opanowania czynności praktycznych przez uczniów



oszczędza czas na przygotowanie do lekcji

Uczeń



samodzielnie przeprowadza doświadczeń zalecane w podstawie programowej



bezpiecznie posługuje się sprzętem laboratoryjnym i odczynnikami chemicznymi



uczy się formułować obserwacje i wnioski na podstawie przeprowadzonego doświadczenia



INNOWACYJNE, CYFROWE LABORATORIUM CHEMICZNE DLA UCZNIÓW.

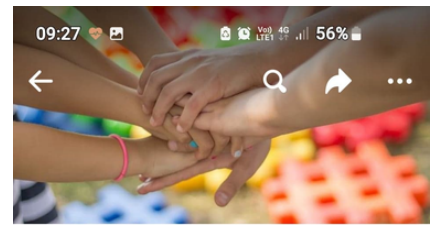


Lekcje chemii z wykorzystaniem **Wirtualnego Laboratorium Emiriusz** pozwalają uczniom klas 7. i 8. na przeprowadzenie doświadczeń chemicznych w sposób wyjątkowy.

eKorytarz - czyli nie samą nauką człowiek żyje

OD 2020 ROKU ISTNIEJE GRUPA NA FB, KTÓRA PRZEZNACZONA JEST DLA RODZICÓW I UCZNIÓW NASZEJ SZKOŁY. PANI PEDAGOG I PSYCHOLOG DZIELĄ SIĘ Z NAMI CIEKAWYMI I PRZYDATNYMI MATERIAŁAMI DOTYCZĄCYMI NAUKI, SFERY EMOCJONALNEJ I EDUKACYJNEJ MŁODZIEŻY. TO MIEJSCE, W KTÓRYM KAŻDY Z WAS MOŻE WYMIENIAĆ SIĘ MIĘDZY SOBĄ RADAMI, WSPARCIEM ALBO PO PROSTU CZYMŚ CIEKAWYM I ZABAWNYM.

Dołącz do grupy :)



eKorytarz - czyli nie samą nauką człowiek...

Grupa Prywatna · 63 członków

+ Zaproś

Ty Pokoje Tematy Zdjęcia

Napisz coś...

Ogólnopolski test wiedzy pożarniczej "Młodzież zapobiega pożarom" - etap szkolny

15 marca w naszej szkole odbył się Turniej Wiedzy Pożarniczej „Młodzież Zapobiega Pożarom” organizowany przez strażaków OSP Lanckorona w ramach ogólnopolskiej akcji.

W teście wiedzy brali udział uczniowie klas I – VIII. Turniej ma na celu popularyzowanie przepisów i kształtowanie umiejętności w zakresie ochrony ludności, ekologii, ratownictwa i ochrony przeciwpożarowej. W szczególności służy popularyzowaniu wśród uczniów i młodzieży wiedzy z znajomości przepisów przeciwpożarowych, zasad posługiwania się podręcznym sprzętem gaśniczym, wiedzy na temat techniki pożarniczej oraz szeroko rozumianego ratownictwa.

Po dokonaniu oceny prac pisemnych do etapu gminnego zakwalifikowano następujących uczniów:

I grupa wiekowa kl. I-IV:

1 miejsce Filip Guzik kl. IV

2 miejsce Helena Nogiec kl. IV

3 miejsce Patrycja Kopka kl. IV

II grupa wiekowa kl. V – VIII:

1 miejsce Daniel Burdek kl. V

2 miejsce Jan Przerywacz kl. V

3 miejsce Anna Skupień kl. V

Za przeprowadzenie etapu szkolnego

odpowiedzialni byli: Prezes OSP Lanckorona Józef Godula, opiekun MDP Karolina Pułczyńska oraz Piotr Florek gospodarz jednostki.

Gratulujemy wszystkim zwycięzcom!



Warto zapamiętać

21 marca Światowy Dzień Zespołu Downa

21 marca przypada Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa.

W tym dniu, zjednoczmy się z nimi, zakładając dwie różne, nie do pary, kolorowe skarpetki. Te niepasujące do siebie skarpetki mają symbolizować niedopasowane chromosomy.



PRZYŁĄCZ SIĘ:

1. Załóż do szkoły, pracy 2 kolorowe niepasujące do pary skarpetki.
2. Przyłącz się do akcji na znak solidarności z osobami z Zespołem Downa.
3. Pokaż, że różni nas od nich tak niewiele - jeden dodatkowy chromosom...

Niech cała społeczność szkolna wystąpi w tym dniu w dwóch różnokolorowych skarpetkach

Wzbudźmy w nich chęć do niesienia pomocy, empatię, wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka. Pokażmy, że ludzie z Zespołem Downa to bardzo wartościowe Osoby, od których możemy się wiele dobrego nauczyć.



Prima aprilis

Żarty na Prima Aprilis, czyli na **1 kwietnia** są przez wszystkich traktowane z przymrużeniem oka. Nikt w tym dniu nie powinien się obrażać o kawał, jaki zrobiła mu inna osoba.



Celem aranżowania różnego typu sytuacji jest po prostu dobra zabawa, dzięki której nabieramy dystansu do samych siebie i uczyliśmy się z własnych niedoskonałości.

DOBRY ŻART

- Nie obraża innych osób
Zawsze żartując pamiętaj o tym, że warto śmiać się Z KIMŚ, a nie Z KOGOŚ!
- Nie budzi strachu ani smutku
Źle jest żartować w taki sposób, który zmartwi innych.
- Sprawia, że inni się śmieją
To ważne, aby żart bawił nie tylko nas samych.

PAMIĘTAJCIE, ŻEBY NIE BRAĆ WSZYSTKIEGO NA POWAŻNIE!

ŚWIĄTOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU

Na całym świecie 2 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. Głównym przesłaniem tego dnia jest podnoszenie świadomości społecznej na temat spektrum autyzmu, zaś motywem obchodów jest kolor niebieski.

W tym dniu w naszej szkole przeprowadzane będą pogadanki na lekcjach wychowawczych. Uczniowie wykonywać będą prace plastyczne z dominacją koloru niebieskiego, jako symbol autyzmu.



MAM
SVOJE
DZIWAČNE
ZABAWY

NIE PATRZĘ
W OCZY

JESTEM
WRAŻLIWY
NA BÓŁ

MAM
MIEZGRABNE
RUCHY

NICZEGO SIĘ
NIE BOJĘ

CZASEM
POWTARZAM
ZDANIA,
SŁOWA

NIE
LUBIĘ
ZMIAN

JESTEM
WRAŻLIWY
NA BODZCE

JA

LUBIĘ
RUCH

KRĘCĘ
RÓŻNYMI
PRZEDMIOTAMI

ŚHIEJĘ SIĘ
NIEADEKWATNIE
DO SYTUACJI

CZASAMI
NIE CHCĘ SIĘ
PRZYTULĄĆ

AUTYSTYK

MAM NAPADY
ZŁOŚCI, ROZPACZY
Z NIEWIADOMYCH
POWODÓW

RYS. MATI

TRUDNO
MI NAWIĄZAĆ
PRZYJAŹN

**2 KWIEŹNIA UBIERZMY SIĘ
WSZYSTCY NA NIEBIESKO!**

Poznaj belfra swego...

Pamiętacie cykl, w którym macie możliwość bliżej poznać swoich nauczycieli? Posłużyliśmy się techniką niedokończonych zdań. Kto wie, może coś Cię zaskoczy. Tym razem w naszej zabawie zgodziła się wziąć udział pani Ewa Pałus

Znak zodiaku: strzelec

Kolor oczu: zielone

Znaki szczególne: brak

Wzrost: 168cm

Moi wychowankowie są... pomysłowi

Gdybym wygrała główną nagrodę w totka... pojechałabym w podróż dookoła świata

Jestem księżniczką, szukam księcia... nie szukam

Gdy byłam małą dziewczynką... bawiłam się lalkami

Gdy chodzę na zakupy... staram się jak najszybciej wyjść ze sklepu

W ludziach cenię... prostolinijność

Moja ulubiona potrawa... wszystko, co jest słodkie

W wolnym czasie... idę na spacer

Gdybym mogła się cofnąć w czasie o 10/20 lat... nic nie zmieniałabym w swoim życiu

Nienawidzę... obłudy

Moja praca to... część mojego życia.

Czy od zawsze chciała pani być nauczycielką? Tak, zawsze chciałam być nauczycielką.

Co denerwuje Panią w uczniach najbardziej? Nie wykorzystują swoich talentów.

Co ceni Pani w uczniach? Umieją odróżnić dobro od zła.

Jak wspomina Pani pierwszy dzień w pracy? To było tak dawno, że go nie pamiętam.



Gdy dopadnie Cię błogie lenistwo albo miewasz chwilę słabości i nie odrobisz zadania domowego, mamy dla Ciebie ratunek :) Poniższy kupon upoważnia do jednorazowego zgłoszenia braku zadania domowego.

INSTRUKCJA OBSŁUGI:

- **PODPISAĆ IMIENIEM I NAZWISKIEM**
- **POKAZAĆ PRZED ZAJĘCIAMI**
- **POPROSIĆ NAUCZYCIELA O PODPIS**
- **NIE WYCINAĆ**



OSTATNIA DESKA RATUNKU

..... Kupon upoważniający do jednorazowego zgłoszenia **braku zadania domowego** na wybranej lekcji do wykorzystania do 30.04.2022r.
kupon do wglądu i podpisu nauczyciela

.....
lekcja

.....
Podpis nauczyciela

WIOSNA

**„Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi,
wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni,
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis-a-vis,
Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty.**

Wiosna, wiosna, wiosna, ach to Ty..”

Marek Grechuta „Wiosna, ach to Ty”

Wiosna jest jedną z czterech pór roku. Gdy nadchodzi, zwierzęta i rośliny budzą się do życia, ptaki wracają z ciepłych krajów, kwitną pierwsze kwiaty, a na drzewach pojawiają się liście. Temperatura powietrza waha się zwykle między 5 a 15°C. Z każdą dobą przybywa dnia, a ubywa nocy. Co ciekawe, np. w Australii wiosna jest wtedy, kiedy u nas jest jesień.



Wielkanoc

to święto upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Ten czas spędzamy w gronie rodzinnym, uczestnicząc w nabożeństwach oraz skrupulatnie przygotowując wiele wysmienionych potraw wielkanocnych. Święta Wielkanocne mają bogatą tradycję. W Polsce bardzo pielęgnuje się obyczaje i tradycje wielkanocne.

*Zdrowych, pogodnych Świąt
Wielkanocnych, pełnych wiary,
nadziei i miłości. Radosnego,
wiosennego nastroju, serdecznych
spotkań w gronie Rodziny
życzy redakcja*

Kilka symboli związanych z Wielkanocą

Baranek

Dla chrześcijan symbolizuje mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa.

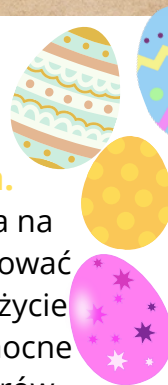
Sam Jezus został nazwany "Barankiem Bożym, który gładzi grzechy świata". Baranek jest nieodłącznym elementem świąt Wielkiej Nocy. Jest symbolem prostoty, niewinności, czystości i posłuszeństwa.



Wielkanoc poprzedza wyjątkowy czas – Wielki Post, a także Triduum Paschalne (Wielki Czwartek, Wielki Piątek, Wielka Sobota). Jest to okres duchowego przygotowania na ważne wydarzenie, które gromadzi wiernych w świątyniach, a rodziny przy wspólnym stole.

Jajka - pisanki Jajko jest symbolem odrodzenia człowieka.

Początkowo malowano jajka na czerwono, co miało symbolizować krew Chrystusa, który oddał życie za ludzi. Obecnie jaja wielkanocne ozdabiamy mnóstwem kolorów i szlaczków.



Zajączek

Zajączek to symbol wiosny i płodności. Obecnie stanowi niezastąpiony symbol Świąt Wielkiej Nocy. W niektórych regionach Polski zajączek przynosi prezenty i zostawia je na podwórku pod krzaczkiem.



Wielki Post

Trwa 40 dni aż do Wielkiej Nocy. Jest to czas refleksji i pokuty. Odzwierciedla 40 dni i 40 nocy, które Jezus spędził samotnie na pustyni. W tym czasie był także kuszony przez szatana.



Niedziela Palmowa

to święto ruchome, przypadające na 7 dni przed świętem Wielkiej Nocy. Niedziela ta rozpoczyna Wielki Tydzień. Według tradycji wierni przynoszą w ten dzień palmy do Kościoła, aby je poświęcić.



Lany Poniedziałek

(inaczej: Poniedziałek Wielkanocny) potocznie określane jest jako *Śmigus Dyngus*. Według tradycji w ten dzień uczestniczy się w zabawie wzajemnego oblewania się wodą.



KILKA ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



JEDZ ZDROWO

CO TO ZNACZY ZDROWO? JEST KILKA PROSTYCH ZASAD.

*NIE MOŻNA BYĆ GŁODNYM - WARTO JEŚĆ REGULARNIE, CO TRZY-CZTERY GODZINY, BEZ PODJADANIA W PRZERWACH.

*UNIKAJ PRODUKTÓW WYSOKO PRZETWORZONYCH.

Najczęściej wybieraj mąki i pieczywo z mąki pełnoziarnistej.

Zawierają dużo błonnika pokarmowego, a ten jest ważny, bo w jelitach opóźnia wchłanianie składników odżywczych, zwłaszcza cukrów. Dzięki błonnikowi więcej pożywienia zostaje dla mikroflory jelitowej, która produkuje dobroczynne dla nas substancje.

Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Warto pamiętać o właściwych proporcjach. $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce.

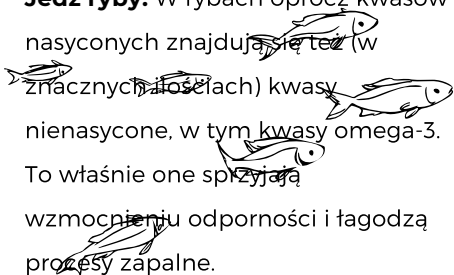
Ogranicz sól. Możesz w jej miejsce stosować zioła.

Unikaj słodczy i cukru. Zastępuj je owocami i orzechami.

Pij co najmniej 1,5 litra wody

dziennie. Wodę dostarczamy do organizmu nie tylko w postaci wypijania kolejnych szklanek tego napoju. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wieku, masy ciała, stanu fizjologicznego itd.

Jedz ryby. W rybach oprócz kwasów nasyconych znajdują się też (w znacznym stopniu) kwasy nienasycone, w tym kwasy omega-3. To właśnie one sprzyjają wzmocnieniu odporności i łagodzą procesy zapalne.



RUSZAJ SIĘ!



NIE TRZEBA BIEGAĆ MARATONÓW CZY SPĘDZAĆ NA SIŁOWNI KILKA GODZIN CODZIENNIE. WYSTARCZY UMIARKOWANY RUCH KAŻDEGO DNIA.

To na przykład 30 minut szybkiego spaceru, jazda na rowerze lub pływanie. Nie rzadziej niż cztery razy w tygodniu. Eksperci z London School of Economics and Political Sciences wyliczyli, że półgodzinny energiczny spacer codziennie, w czasie którego robimy ok. trzy tysiące kroków, jest skuteczniejszy niż bieganie, pływanie lub ćwiczenia na siłowni.



DBAJ O PSYCHIKĘ

PSYCHIKA MA DUŻY WPŁYW NA CIAŁO. NIE JESTEŚMY W STANIE UNIKAĆ STRESU, ALE WARTO NAUCZYĆ SIĘ Z NIM ŻYĆ I ROZŁADOWYWAĆ NAPIĘCIE, KTÓRE POWODUJE W NASZYM ORGANIZMIE.

Jak radzić sobie ze stresem?

- Nie wymagajmy od siebie zbyt wiele
- Ważna jest regularna aktywność fizyczna, bo zmniejsza skutki codziennego stresu.
- Trzeba rezerwować sobie czas na relaks i odpoczynek by regenerować swoje siły
- Warto dzielić się swoimi zmartwieniami np.: z rodziną i przyjaciółmi
- Ciesz się życiem, planuj czas z rodziną oraz przyjaciółmi, bo to największy skarb
- By poradzić sobie ze chronicznym stresem, warto poznać, co nas stresuje i jak sobie z tym radzić, pomóc nam w tym może psycholog lub psychoterapeuta.
- W walce ze stresem skuteczne są także różne metody relaksacji np.: joga, medytacja czy masaż



ZADBAJ O SEN

NIEWYSYPIANIE SIĘ POWODUJE ZABURZENIA KONCENTRACJI, CZASAMI ROZDRAŻNIENIE, OBNIŻENIE NASTROJU. JEŻELI TAKIE OBJAWY UTRZYMUJĄ SIĘ DŁUŻEJ, MOGĄ SPOWODOWAĆ ROZWÓJ POWAŻNIEJSZYCH CHOROÓB.



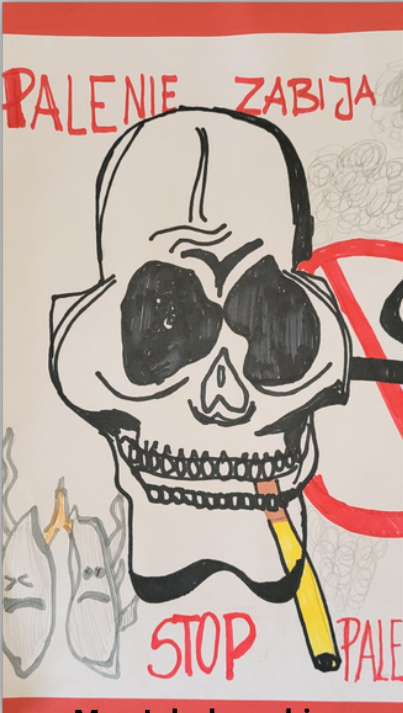
CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED BIERNYM PALENIEM

BIERNE WDYCHANIE DYMU TYTONIOWEGO JEST RÓWNIENIEBEZPIECZNE JAK SAMO PALENIE.

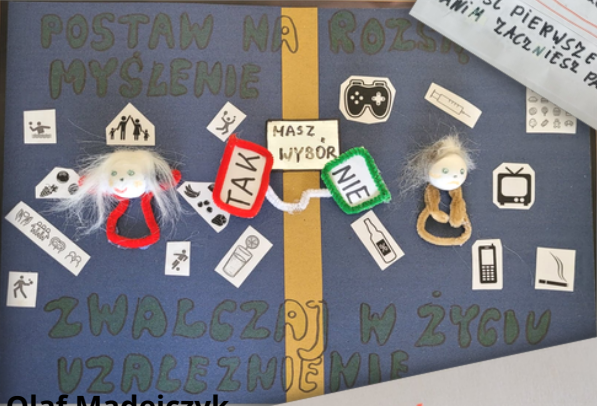
Uczniowie klasy IV wykonali plakaty w ramach profilaktyki uzależnień.



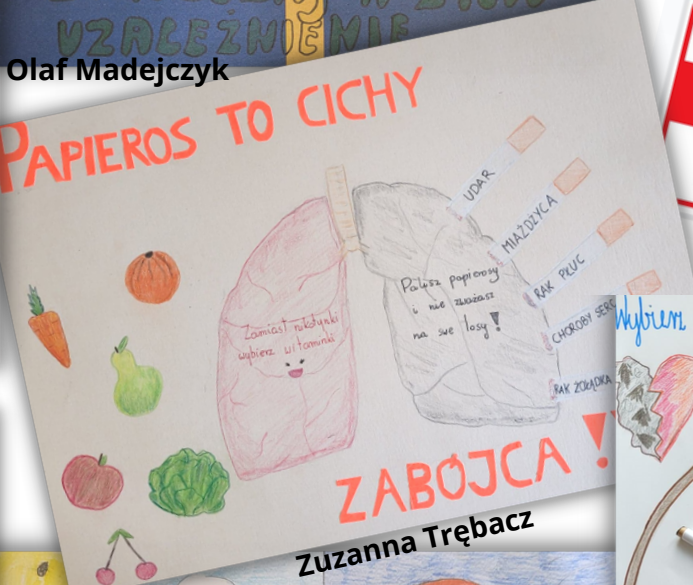
Emilia Burdzań



Max Jakubowski



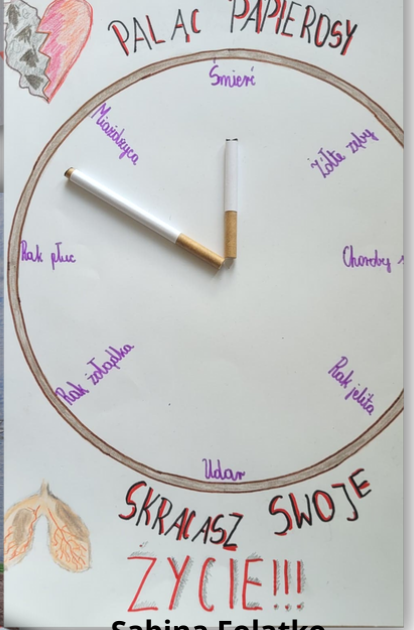
Ola Madajczyk



Zuzanna Trębacz



Wybierz zdrowie - zaplamy swoje życie!



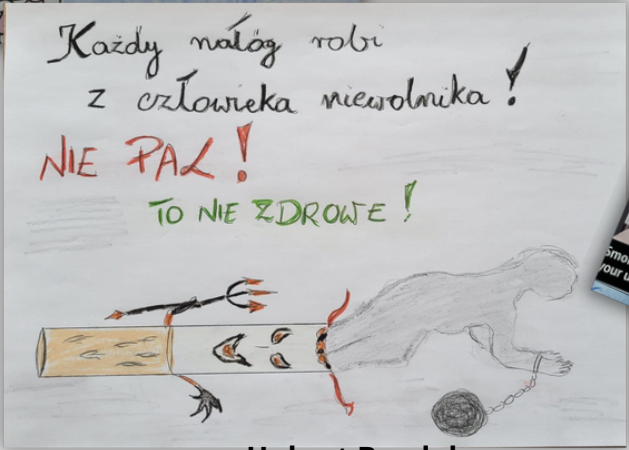
Sabina Folaćko



Patrycja Kopka



Radosław Frosztęga



Hubert Bogdał



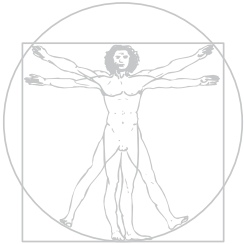
Martyna Kurowska

A to ciekawe...

W Singapurze zabronione jest żucie gumy.



Kichnięcie "podróżuje" z prędkością 44m/s



Leonardo da Vinci potrafił malować jedną ręką i jednocześnie pisać drugą



Ludzkie oczy nie zmieniają swojego rozmiaru od urodzenia


Babcia do Jasia:

- Jak będziesz grzeczny, to pójdziesz do nieba, a jak będziesz niegrzeczny to pójdziesz do piekła...
- Babuniu, a jakim trzeba być, aby pójść do kina?

Jasiu wraca ze szkoły do domu.
- Tato, tato pani zadała pytanie i tylko ja się zgłosiłem.
- Tak? Brawooooo, a jakie to było pytanie?
- Kto nie nie odrobił zadania domowego?

Dwaj chłopcy podbiegają do policjanta:

- Panie władzo, szybko, nasz nauczyciel!
- Co się stało? Napadli go?
- Nie, on nieprawidłowo zaparkował...



Babcia pyta Jasia:
- Ile to jest 2+2?
- Yyy no, ten - cztery.
- Brawo Jasiu, dostajesz 4 cukierki.
- A mogłem powiedzieć 8...

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

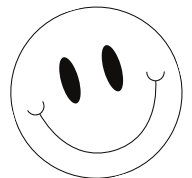
- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach."?
- Zgłasza się Jasio:
- Kłamstwem, panie profesorze...

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny

i otworzył dziennik:

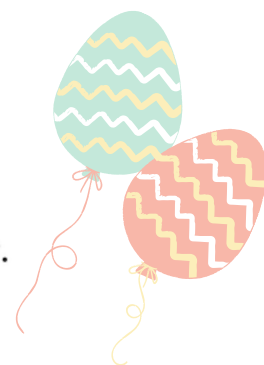
Małgosiu, co to za wzór?

- To jest... No mam to na końcu języka...
- Dziecko, wypłuj to szybko! - mówi nauczyciel. - To kwas siarkowy...



MIESZANKA LITEROWA

Niesforny króliczek pomieszał wszystkie litery w rodzajach ozdobnych jajek (tych wielkanocnych!) i teraz próbuje ten błąd naprawić. Pomóż mu i z rozsypanych liter ułóż poprawne nazwy.



MKYDWSZUI

KIRKASZAN

BNOEFAWRA

KDRIAAPN

JAKONKLEI

PINKIELANA

RUAŻIK

NASIPIK

CIKIANWNY



Zaprojektuj

**WŁASNĄ
PISANKĘ**

