

# BYLE DO PRZERWY



III/IV 2020

## W NUMERZE:

*CO SŁYCHAĆ W SZKOLE*

*MAJOWE ŚWIĘTA*

*KORONAWIRUS*

*KAMPANIA „ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚŁ”*

*SPORT W CZASIE PANDEMII*

*CO NAS CZEKA W NAJBLIŻSZYM CZASIE...*

*AKTYWNI W DOMU*

*JAK POKONAĆ STRES...*

*WARTO ZOBACZYĆ...*

*KĄCIK KULINARNY*

*MODA WIOSNĄ...*

*HUMOR*

*Koleżanki i Koledzy!*

*Wszyscy znaleźliśmy się w zupełnie nowej sytuacji, z którą musimy się zmierzyć.*

*Mamy nadzieję, że wkrótce wrócimy do tradycyjnej formy nauki i spotkamy się w szkolnych murach.*

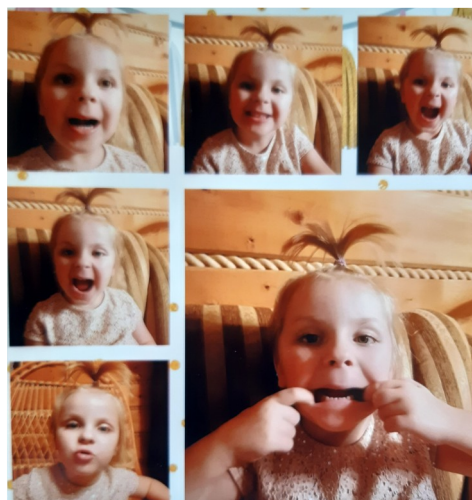
*ZESPÓŁ REDAKCYJNY*



# Co słychać w szkole



Zorganizowaliśmy konkurs logopedyczny na śmieszne minki, którego celem było promowanie poprawnej mowy poprzez ćwiczenia artykulacyjne. Laureatką została Zosia Grabowska z Oddziału Przedszkolnego.



Pamiętacie ostatni dzień w szkole? To było 11 marca. Długo, prawda? Mimo to dużo się działo. Kwarantannę zaczęliśmy akcją „Za moim oknem widzę”. Uczniowie przesyłali zdjęcia swojego widoku za oknem.

Na świetlicy zorganizowano konkurs plastyczny polegający na wykonaniu plakatu z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi. Wszystkie prace przysyłane przez uczniów są udostępniane na dysku współdzielonym świetlicy. Zapraszamy do śledzenia aktywności uczniów :)

Z okazji Dnia Książki w bibliotece odbył się konkurs, którego celem było zaprojektowanie okładki książki. Uczniowie przysyłali także prace plastyczne o tematyce wiosennej. Niektórzy próbowali swych sił literackich i pisali wiersze o zbliżającej się wiosnie.

Zajęcia artystyczne również przybrały nietypowy charakter w czasie kwarantanny. Pod hasłem „Zdrowo, kolorowo i artystycznie” powstawały nietypowe kanapki. Smakowicie wyglądającą łakę zaprezentowała Julia Styś z kl. VI SP.



Chętnych do poszerzania wiedzy z zakresu Food design - nowoczesnej sztuki kulinarnej zapraszamy na stronę:  
<http://malutkoodkuchni.pl/2017/07/11/food-design-kierunek-przyszlosci/>

## Projekt artystyczny „Karnawał zwierząt oczami dzieci klasy 4-5 SP”

W naszej szkole w czasie kwarantanny ruszył projekt mający na celu rozbudzenie zainteresowania muzyką, a w szczególności jej klasyczną odmianą. Uczniowie z klas 4 i 5 mieli za zadanie wysłuchać utworów Kamila Saint Saensa z cyklu „Karnawał zwierząt”, a następnie w sposób malarski przedstawiali wizję kompozytora.



Maja Getka z kl. 4 SP w ciekawy sposób zilustrowała słonia.



Oliwia Balcerak z kl. 5 SP przedstawiła muzycznego żółwia.

Uczniowie klas 6 i 7 SP również zmierzali się z muzycznym wyzwaniem. Wzięli oni udział w projekcie: „Cztery pory roku z Podkowińskim”. Powstały więc ilustracje i formy przestrzenne do cyklu utworów A. Vivaldiego „Pory roku”.



„Wiosna” - praca Liliany Pamfil  
- uczennicy kl. VI

„Wiosna” - praca  
Adrianny Kraszewskiej  
- uczennicy kl. VII



**Więcej prac można obejrzeć na dysku  
współdzielonym biblioteki szkolnej.**



Na dysku współdzielonym biblioteki szkolnej powstała również wirtualna galeria pod hasłem: „Muzyką Malowane - twórczość artystyczna uczniów Szkoły Podstawowej im. Wł. Podkowińskiego”. Nasi uczniowie wzorem patrona prezentują swoje prace.

W klasie IV SP największą aktywnością artystyczną wykazała się Ala Kaczyńska, która na zdjęciu prezentuje swoją kolekcję zwierzątek.



W klasie V SP ciekawy projekt własnoręcznie uszytej maskotki - kurczaka zaproponowała Ola Marszał.

Kolekcja klasy VI SP zawiera wiele inspirujących projektów, w tym formy użytkowe i przestrzenne. Ozdobną kostkę możemy zobaczyć w wykonanym projekcie Mikołaja Sałańskiego.



Uczniowie klasy VII SP zaproponowali tak bogatą i interesującą twórczość, że nie pozostaje nic innego jak zaprosić wszystkich czytelników do odwiedzenia galerii. Zachętą niech będzie przykładowa praca Jakuba Łokietka.

Zorganizowaliśmy także konkurs plastyczny dotyczący św. Jana Pawła II.

Oto laureaci w kategorii klas 0 – III SP:

I miejsce - Gabrysia Wilczyńska z kl. I,

II miejsce - Paweł Marszał z kl. II,

III miejsce - Julka Radzka z kl. III,

III miejsce - Szymon Perkowski kl. I.

wyróżnienie: Kamil Grabowski.



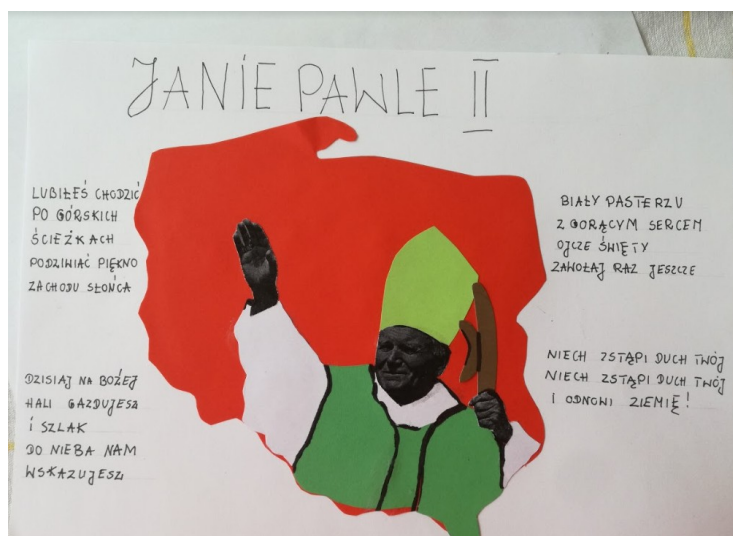
A oto laureaci w kategorii klas IV – VIII SP:

I miejsce - Martyna Styś z kl. IV,

II miejsce - Łukasz Jusiński z kl. VI,

III miejsce - Ola Marszał z kl. V i Julia Styś z kl. VI,

wyróżnienie: Krystian Grabowski.



# MAJOWE ŚWIĘTA

1 maja przypada Święto Pracy, obchodzone od ponad wieku w wielu krajach świata; upamiętnia ono strajk robotników w Chicago z 1886 roku.

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej jako święto obchodzony jest 2 maja. Co roku tego dnia Polacy z dumą eksponują flagi na zewnątrz.

Święto Konstytucji 3 Maja obchodzone jest w ramach upamiętnienia uchwalenia Konstytucji w 1791 roku. Była to pierwsza w Europie, a druga na świecie ustawa regulująca ustrój prawny państwa.

Z uchwaleniem Konstytucji 3 maja wiązały się nadzieje na umocnienie pozycji Rzeczypospolitej na arenie międzynarodowej. Ustawa ta dawała szansę na przeprowadzenie koniecznych reform ustrojowych. Konstytucja miała także zagwarantować niezależność polityczną od zagrażających Polsce sąsiadów.

3 maja obchodzimy także święto kościelne - święto Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski, które obchodzone jest od 1920 roku. Ma ono upamiętniać złożone przez Jana Kazimierza śluby lwowskie, podczas których powierzył on Polskę pod opiekę Matki Bożej.



# KORONAWIRUS

Koronawirus, który na początku pojawił się w Chinach, opanował już całą Europę, w tym również Polskę. Warto przestrzegać poniższych zasad bezpieczeństwa, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się.

1. Często myj ręce lub je dezynfekuj.
2. Noś maseczkę w miejscach publicznych.
3. Zakrywaj łokciem nos i usta podczas kasłania lub kichania.
4. Unikaj dotykania okolic ust i oczu, aby nie przenieść wirusa.
5. Zachowaj dystans od innych osób. Odległość ta powinna wynosić przynajmniej 1,5 m.

## Jak skutecznie myć ręce?



Nie zapomnij umyć tych obszarów:



# Kampania „Zachowaj trzeźwy umysł”

Nasza szkoła uczestniczy w kampanii „Zachowaj trzeźwy umysł”.  
Tegoroczna edycja nosi tytuł „Dorastamy Asertywnie”.

Dorastanie to czas intensywnych zmian w organizmie i psychice młodego człowieka. Jest to trudny moment zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Młody człowiek zaczyna wówczas poszukiwać osób, którym będzie mógł zaufać. Wybór najczęściej pada na rówieśników. Aby zrozumieć nastolatka, trzeba wiedzieć co się "w nim" dzieje.

Kampania ma na celu:

- zwiększanie samoświadomości uczniów na temat zmian, jakie w nich zachodzą;
- samopoznanie i samoakceptację - budowanie własnego obrazu „ja”;
- doskonalenie umiejętności rozpoznawania, nazywania ujawniania swoich myśli, przekonań, uczuć;
- ograniczenie podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych.

Więcej informacji znajdziecie na stronach: [www.trzezwyumysl.pl/2020/](http://www.trzezwyumysl.pl/2020/) lub [www.trzezwyumysl.pl](http://www.trzezwyumysl.pl)

**Zachęcamy do udziału w konkursach ogłoszonych w ramach kampanii!**

**Czekają atrakcyjne nagrody!**

**Przypominamy, w jakich konkursach możecie wziąć udział!**

- 1) Konkurs plastyczno - literacki „Wehikuł czasu” dla uczniów z klas 0 - VIII. Zdjęcie swojej pracy możesz wysłać na adres e-mail: [wehikuł@trzezwyumysl.pl](mailto:wehikuł@trzezwyumysl.pl)
- 2) Konkurs krzyżówkowy „Wysil główkę, rozwiąż krzyżówkę” dla uczniów z klas 0 - VIII. Rozwiązanie hasła wyślij na adres e-mail: [biuroztu@gmail.com](mailto:biuroztu@gmail.com)
- 3) Konkurs na projekt pocztówki „Sport to zdrowie!” - pocztówka do przyjaciela dla uczniów z klas 0 -VIII. Zdjęcie swojej pocztówki możesz wysłać na adres e-mail: [pocztówka@trzezwyumysl.pl](mailto:pocztówka@trzezwyumysl.pl)





# Sport w czasie pandemii

Sytuacja w sporcie nie wygląda obecnie zbyt optymistycznie. Pewnie wielu z Was zastanawia się, jak wyglądają treningi piłkarzy?

Kiedy ogłoszono stan pandemii, powoli zaczęto odwoływać poszczególne mecze, a niektóre rozgrywki odbywały się bez udziału kibiców. Kiedy sytuacja zaczęła się pogarszać, odwołano wszystkie mecze. Wkrótce UEFA odwołała wszystkie imprezy sportowe, między innymi nadchodzące EURO 2020, które przełożono na 2021r.

Niedawno, na początku maja, został zwiększony limit osób, które mogą ćwiczyć na otwartych obiektach sportowych.

Na stadionach, boiskach, skocznicach, torach, orlikach, skateparkach może przebywać maksymalnie 14 osób (+ 2 trenerów).

Na otwartych pełnowymiarowych boiskach piłkarskich mogą przebywać maksymalnie 22 osoby (+ 4 trenerów).

W salach i halach sportowych równocześnie będzie mogło ćwiczyć:

- 12 osób + trener (w obiektach do 300 m<sup>2</sup>),
- 16 osób + 2 trenerów (w obiektach od 301 do 800 m<sup>2</sup>),
- 24 osoby + 2 trenerów (w obiektach od 801 do 1000 m<sup>2</sup>),
- 32 osoby + 3 trenerów (w obiektach powyżej 1000 m<sup>2</sup>).

Wszyscy z niecierpliwością czekają na to, co będzie dalej...



# CO NAS CZEKA W NAJBLIŻSZYM CZASIE...

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

DEPARTAMENT INFORMACJI I PROMOCJI

Najważniejsze informacje dla Was prosto z Ministerstwa Edukacji

## Kalendarz zmian w szkołach do wakacji

**Od poniedziałku, 18 maja br.** przywraca się możliwość, za zgodą rodziców, prowadzenia bezpośrednich zajęć rewalidacyjnych.

**Od 25 maja br.** przywraca się zajęcia opiekuńczo-wychowawcze z możliwością prowadzenia zajęć dydaktycznych, dla uczniów klas I-III szkół podstawowych.

**Od 25 maja br.** uczniowie klas VIII będą mieli możliwość korzystania z konsultacji na terenie szkoły ze wszystkich przedmiotów, w szczególności z przedmiotów egzaminacyjnych. Wymiar tych konsultacji zostanie uzależniony od potrzeb ucznia, a także warunków szkoły. Konsultacje będą dobrowolne dla ucznia.

**Od 1 czerwca br.** uczniowie pozostałych klas będą mieli możliwość korzystania z konsultacji ze wszystkich przedmiotów na terenie szkoły. Wymiar tych konsultacji zostanie uzależniony od potrzeb ucznia, a także warunków szkoły. Konsultacje będą dobrowolne dla ucznia.



# AKTYWNI W DOMU

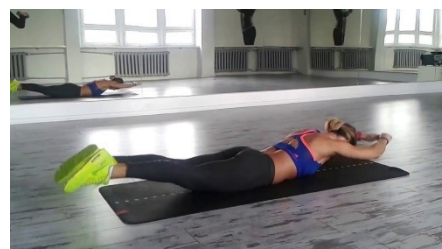
Wykorzystaj wolny czas i zmotywuj się do codziennych, nawet krótkich, ćwiczeń.

Szczególnie teraz ważny jest ruch!

Pamiętaj, aby przed treningiem wykonać rozgrzewkę oraz ćwiczenia rozciągające!

## Unoszenie ramion i nóg

Położ się na brzuchu i wyciągnij przed siebie ramiona. Unieś jednocześnie do góry ramiona, barki i nogi. Postaraj się wytrzymać w takiej pozycji przez 60 sekund.

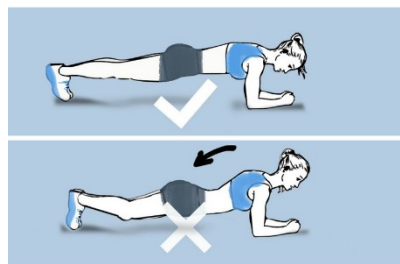


## Pompki damskie/męskie

Powtórz ćwiczenie 12 razy.

## Plank (deska, podpór na przedramionach)

Położ się na podłodze. Podnieś ciało opierając się na przedramionach. Łokcie utrzymuj równo pod barkami. Oprzyj wyprostowane ciało na palcach stóp. Wytrzymaj w takiej pozycji przynajmniej 30 sekund.



## Pajacyki

Wykonuj ćwiczenie przez 30 sekund.

## Przysiad „sumo”

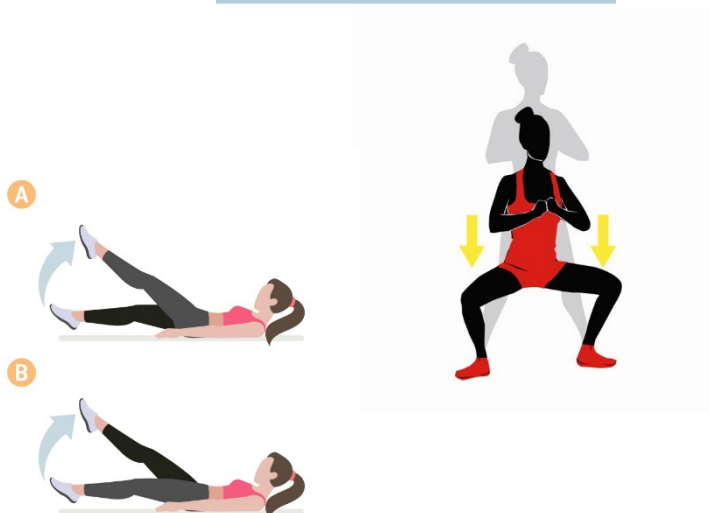
Ćwiczenie powtórz 20 razy.

## Nożyce

Wykonuj ćwiczenie przez 30 sekund.

## Brzuszki

Powtórz ćwiczenie 20 razy.



# JAK POKONAĆ STRES PRZED EGZAMINEM

1. Nie próbuj walczyć ze stresem. Nie mów sobie „Tylko się nie stresuj” oraz „Nie możesz się stresować”. W ten sposób będziesz skupiać się na problemie i nie zapomnisz o napięciu.

2. Zauważ, że stres przed egzaminem jest tym większy, im większą wagę nadajesz samemu wydarzeniu. Postaraj się podejść do tego wydarzenia z rozsądkiem, bo przecież co roku wszyscy Twoi rówieśnicy przez to przechodzą.

3. Pomyśl, że na pewno jesteś świetnie przygotowany i znasz materiał, więc nic nie może Cię zaskoczyć.

4. Rano przed egzaminem zjedz śniadanie. Najlepiej, aby było bogate w orzechy, które doskonale wpływają na pracę mózgu. Tuż przed egzaminem możesz pobudzić swój organizm czymś słodkim np. kawałkiem czekolady.

## Serial, który warto zobaczyć...

### „The Rain”

Znany nam świat to już przeszłość. Sześć lat po tym, jak w wyniku epidemii wywołanej morderczym wirusem przenoszonym przez deszcz, duńskie rodzeństwo opuszcza bezpieczny bunkier i odkrywa straszliwą prawdę o losach ludzkości. Wkrótce potem brat i siostra dołączają do grupy innych młodych ocalałych. Razem wyruszają w niebezpieczną podróż przez opustoszałą Skandynawię w poszukiwaniu śladów życia.



# KĄCIK KULINARNY

## Kisiel owocowy

### SKŁADNIKI:

- 200ml wody;
- 2 łyżeczki cukru lub miodu;
- 300g drobnych owoców np. malin, truskawek, borówek, jagód;
- skórka otarta z 1/2 cytryny;
- 1 czubata łyżka mąki ziemniaczanej.

W garnku zagotowujemy 100 ml wody.

Dodajemy cukier lub miód, owoce oraz skórkę z cytryny.

Mąkę ziemniaczaną mieszamy z pozostałą częścią zimnej wody.

Ciągle mieszając, wlewamy wodę z mąką do gotujących się owoców.

Chwilę gotujemy na małym ogniu, aż kisiel zgęstnieje.

Gorący rozlewamy do miseczek.



# MODA WIOSNA

W sezonie wiosennym w modzie damskiej najważniejsze są kolory. Hitem pokazów sławnych marek są pastele, błękity, fiolety i kolor seledynowy. Jeśli nie lubicie przyciągających uwagę kolorów, to postawcie na brązy i szarości.

Modne wzory, które będą hitem lata to tropikalne motywy, grochy, abstrakcyjne kształty i oczywiście kwiaty.

W twojej szafie nie może zabraknąć takich ubrań jak ażurowa sukienka, koszula z tiulu czy marynarka i krótkie spodenki.



## HUMOR



Wydawca: Zespół Szkół im. W. Podkowińskiego w Mokrej Wsi  
Zespół Redakcyjny: Aleksandra Arczewska, Wioleta Rasińska, Paulina Milczarek, Paulina Woźniecka, Kinga Ryszawy, Agnieszka Stępień, Adrianna Kraszewska, Gabriela Mikulska, Łukasz Jusiński  
Opiekun Zespołu: Joanna Michalczyk