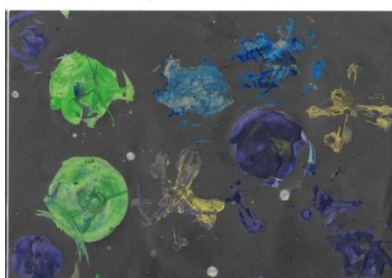




SYLWESTROWE NIEBO



Xavier, klasa III



Julia, klasa III

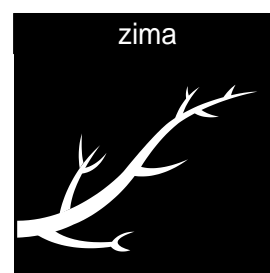
GAZETKA SZKOLNA ZSS nr 3 w Chorzowie nr 40 – półrocznik

OPRACOWANIE

Koordynator gazetki: mgr M. Biegańska

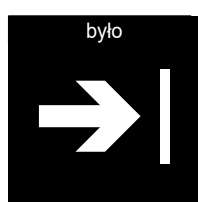
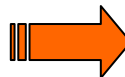
Zespół uczniowski w składzie: uczniowie klasy III SP

Opiekunowie: mgr B. Nowakowska, mgr A. Płonka, mgr B. Kusztelak

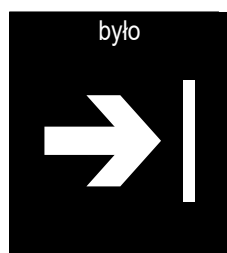


K

RONIKA SZKOŁY



CO BYŁO?



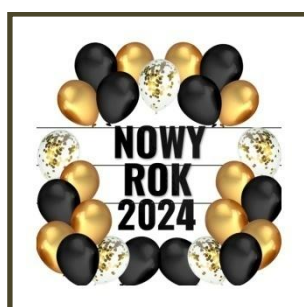
BYŁ

MIKOŁAJ

BOŻE NARODZENIE

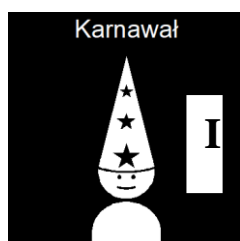
NOWY ROK

W grudniu spotkaliśmy się z św. Mikołajem, obchodziliśmy Święta Bożego Narodzenia oraz całkiem niedawno przywitaliśmy nowy 2024 rok.





CO BĘDZIE ?



ORAZ

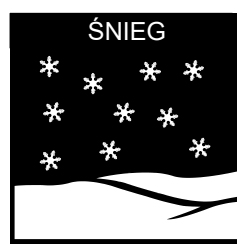
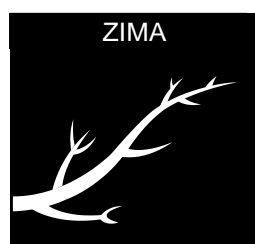
BĘDZIE

KARNAWAŁ

I

CZAS

ZABAWY



GDY

NADEJDZIE

LUTY

BĘDĄ

FERIE

ZIMOWE



W CZASIE FERII BĘDZIEMY BAWIĆ SIĘ NA ŚNIEGU.
BĘDZIEMY JEŹDZIĆ NA NARTACH, ŁYŻWACH ORAZ
NA SANKACH.



KARNAWAŁ

Karnawał to czas, na który czekają najmłodszy. To moment, kiedy można przebierać się do woli! Zabawy karnawałowe dla dzieci to, przede wszystkim, możliwość przeistaczania się w inne osoby. Zabawy karnawałowe dla dzieci często równoznaczne są z balami przebierańców



Karnawał to okres zimowych balów, maskarad, pochodów i zabaw. Rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową, która oznacza początek wielkiego postu i oczekiwania na Wielkanoc.



Dla każdego z nas karnawał kojarzy się z zabawami, tańcami, balami, maskaradami i większość krajów zarówno w Europie, jak i Ameryce hucznie go obchodzi.



Karnawał w Niemczech

Karnawał w Rio w Brazylii



Karnawał w Wenecji

W Polsce karnawał nazywany był zapustami. Wyróżniały go spotkania towarzyskie, huczne zabawy z tańcami, kuligi oraz pochody przebierańców. Już od świąt we wsiach pojawiali się weseli kolędnicy, w kolorowych strojach, w towarzystwie słynnego turonia, wilka, kozy.



ZAPUSTY W DAWNEJ POLSCE

ZABAWA Z TAŃCAMI



KOLEĐNICY

TUROŃ

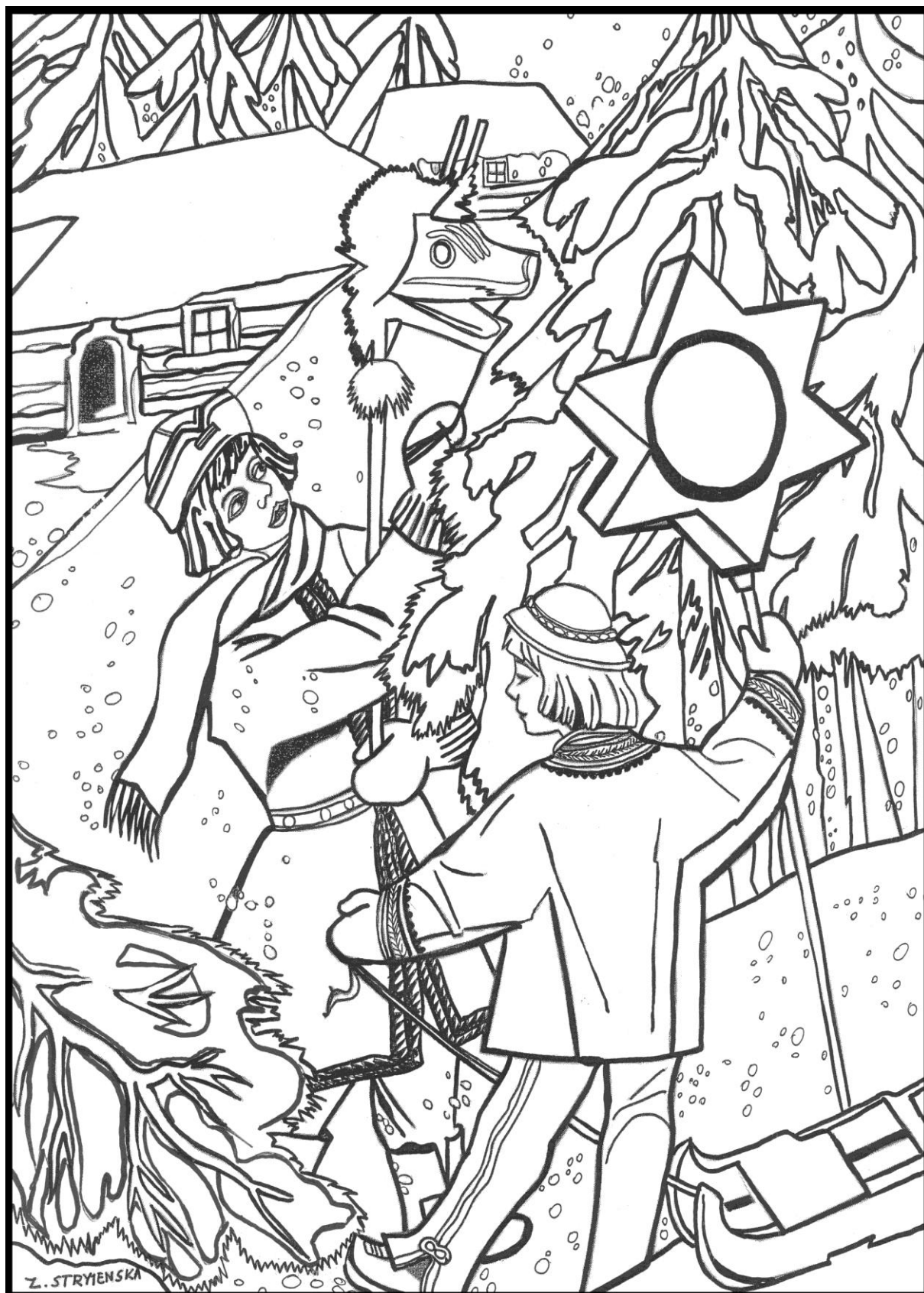




WILK



KULIG



MASKI WENECKIE



Historia masek weneckich sięga głęboko w przeszłość. Najciekawsze jest to jednak, że nikt do końca nie potrafi wyjaśnić, jaki był początek tego fenomenu.

Dość prawdopodobną historią jest ta mówiąca, że gdy Wenecjanie podbili Konstantynopol, po raz pierwszy zetknęli się wówczas z muzułmańską kulturą, w której kobiety zasłaniają twarze. Jako, że sprowadzono do Wenecji wiele egzotycznych zwyczajów, także i ten podchwycony został przez weneckie kobiety, które przy różnych okazjach zaczęły ukrywać swoje twarze za wymyślnymi maskami.

Inna opowieść mówi, że miasto w owym okresie pełne było podziałów społecznych i klasowych. Często dochodziło do buntów i rozruchów wśród biedniejszych mieszkańców. Trudno jest żyć, gdy brakuje Ci wszystkiego, a ludzie obok opływają w luksusie ponad miarę.

Mówi się, że władze miasta ogłosiły część roku poprzedzającą Wielki Post okresem, w którym mieszkańcy, mogą ukryć swój status i majątność za maską i przebraniem. Wszystko po to, by bez względu na pochodzenie mogli mieszać się między sobą bez lęku o odsunięcie.

Maski z biegiem czasu ewoluowały. Początkowo nieciekawe, skórzane czy drewniane szkaradzieństwa, które raczej straszyły, niż pociągały, zastąpione zostały przez delikatne, kunsztowne wyroby z doskonałej porcelany, srebra i złota. Ich produkcja stała się prawdziwą sztuką, którą całe rodziny parły się od pokoleń.



ZRÓB SOBIE MASKĘ

Na następnej stronie znajdziecie różne maski karnawałowe, które możecie wyciąć oraz ozdobić jak tylko chcecie.

Na końcu gazetki znajduje się jeszcze kilka pomysłów na maski karnawałowe.

BAWCIE SIĘ DOBRZE!





"PANI ZIMA"

Przeczytajcie wspólnie tekst krótkiego opowiadania o zimie.

Możecie o nim porozmawiać w klasie, stworzyć rysunek do opowiadania lub wspólnie z nauczycielem dopisać swoje własne zakończenie.

PANI ZIMA

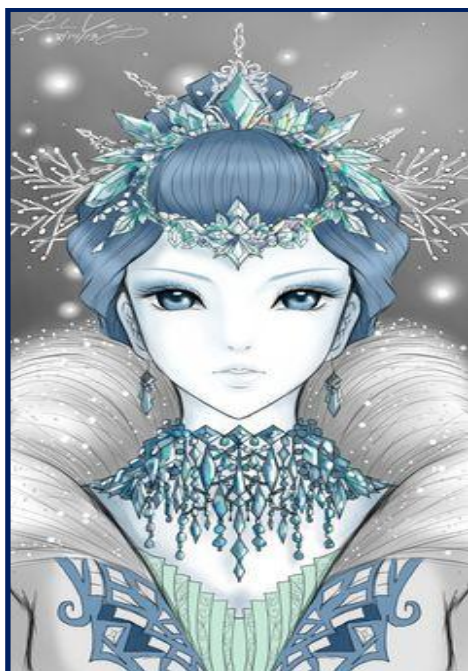
Jesień już się kończyła i zima nadchodziła, a tego roku miała być sroga i bardzo zimna.

Dzieci z nadchodzącej zimy się bardzo cieszyły. Oj! będziemy się bawiły. Tego roku zima przyjechała jak zawsze do nich saniami, ubrana była cała na biało. Sukieneczka, którą miała na sobie mocno się jej srebrzyła. Kiedy w niej zima spacerowała wszystko pod jej nóżkami skrzypiało. Tego roku zima dzieciom prezentów dużo przywiozła lecz z niektórych, dzieci nie były zbyt zadowolone. Płatki śniegu dla dzieci miała, toteż zaraz nimi je obsypywała. Na drzewa i krzewy przy drogach i na wszystko to co było w zagrodach. Zimo! Dzieci mówiły jesteś taka piękna lecz na drodze zaspy lubisz robić co nam utrudnia po nich jeździć i chodzić.

Sypiesz, sypiesz śnieżkiem białym, pola zasypujesz a w miastach pięknie dachy domów bielisz, a dzieci się cieszą, cieszą kiedy to białe gwiazdeczki na nich z nieba lecą. Bałwany ze śniegu takie duże dzieci lepić lubią, nos z marchewki czerwonej zrobią, dwa węgielki za oczy włożą a na głowie kapelusz jaki piękny z kolorowymi piórami przybrany bałwan będzie miał. Obok chochoł cały oszroniony stanie i wokół niego zaczną się tańcowanie i śpiewanie. A na śniegu Grześ orła

zrobi bo on lubi figlowanie. Chociaż tej zimy zimno i mróz tęgi to dzieci cieszą się. Wtem słysząc jakieś głosy ach to Tola i Ola na saneczkach jadą z góry i wołają, halo jedziemy z górki na pazurki, halo jedziemy z górki. A na nartach z góry jedzie Jasio a za nim Tolek rudy. Razem z zimą srogą zabrał się też pan mróz saniami i tak mówi! Będę mroził nosy, uszy, ręce Wam dzieci. A że imieninki miała Ania właśnie zamiast kwiatków zima śniegu jej dała. Wszystko nim obsypała. Drzewa, krzewy, lasy, pola pierzynką ciepłą przed mrozem okryła. Oj hojna ta zima była, oj hojna była. Kiedy już do domku dzieci wróciły to przez okienko popatrzeć sobie chciały, lecz prawie nic na zewnątrz nie widziały. Szyby są całe zamalowane, jakież to na nich piękne wzory, a jakie ciekawe obrazy powstały. Dziwiły się tylko że nie słyszały aby taką piękną wystawę ktoś miał zorganizować. To wernisaż zimowy a zorganizował go malarz przybyły to ten pan mróz. On na szybach maluje a my o nim nic nie wiemy ale go podziwiamy. Zima mroźna i sroga ale jaki urok piękny ma, niech ona do wczesnej wiosny trwa.

Grażyna Schneider



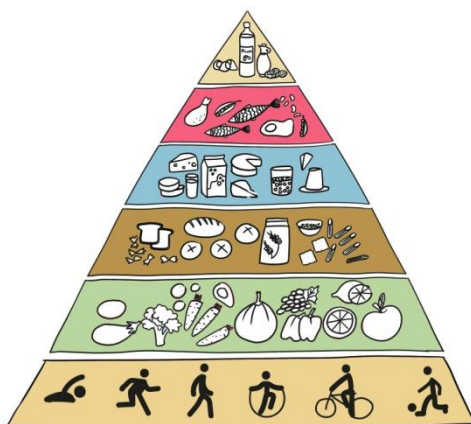
PIRAMIDA ŻYWIENIA

Zimą bardzo ważne dbanie o swoje zdrowie. Niskie temperatury, śniegi, zawieje sprzyjają niestety częstym infekcjom.

Pomocny w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia może być ruch na świeżym powietrzu oraz przestrzeganie tzw. piramidy zdrowego żywienia.

Piramida zdrowego żywienia ma 6 pięter. Na samym dole jest **ruch i sport**. Trzeba go uprawiać codziennie. Wyższe piętra pokazują **co i ile jeść**. Największe jest piętro z warzywami i owocami.

Możesz ich jeść dużo. Najmniejsze piętro na górze ma tłuszcze. Tłuszczów trzeba jeść najmniej.





Grafika pochodzi z strony:

<https://optymalnewybory.pl/jak-zyc-dlugo-i-szczesliwie-czyli-piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej/>

Sprawdź czy potrafisz

Przeczytaj uważnie zdania.

Zakreśl prawidłową odpowiedź

Czy chcąc być zdrowym powinno się ćwiczyć?	TAK	NIE
Czy mleko to nabiał?	TAK	NIE
Czy słodczyce w dużych ilościach są zdrowe?	TAK	NIE
Czy wystarczy nam 4 godziny snu?	TAK	NIE
Dzienna porcja warzyw to 3-5?	TAK	NIE
Czy napoje słodzone są zdrowe?	TAK	NIE
Na szczycie piramidy zdrowego żywienia znajdują się owoce?	TAK	NIE
Czy ciemne pieczywo np. graham jest zdrowsze od białego np. pszennego?	TAK	NIE
Czy dla naszego organizmu zdrowe jest palenie papierosów i picie alkoholu?	TAK	NIE
Czy należy dziennie pić 1,5 litra wody?	TAK	NIE

Sprawdź czy potrafisz

Przeczytaj zdania, zakreśl prawidłową odpowiedź.

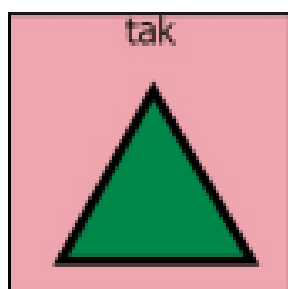
1. Co należy codziennie pić po ok. 1,5 litra?



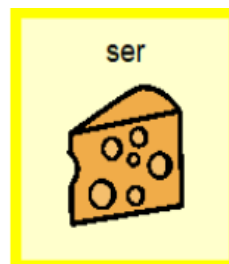
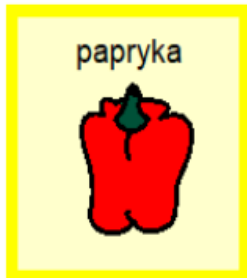
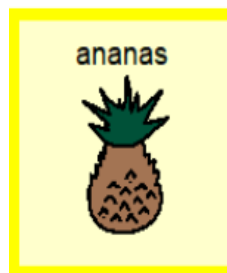
2. Zaznacz produkty, które należą do nabiału:



3. Czy uprawianie sportu jest dla nas zdrowe:



4. Zaznacz warzywa:



5. Jakie pieczywo jest zdrowsze:

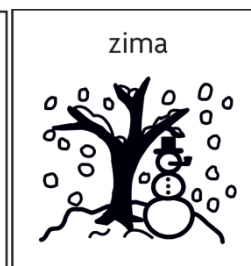
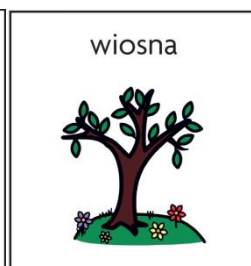
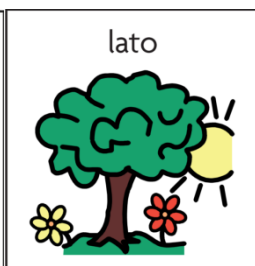
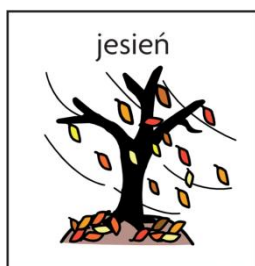


ciemne



jasne

6. Jaką porą roku należy się zdrowo odżywiać:



7. Około ile godzin powinniśmy dziennie spać:

5 8 12

8. Co możemy zjeść zdrowego na śniadanie:



9. Jakich produktów nie powinniśmy spożywać w dużej ilości:

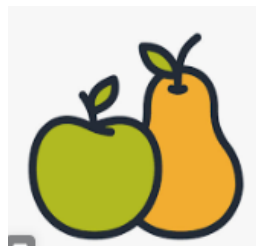
CZEKOLADA



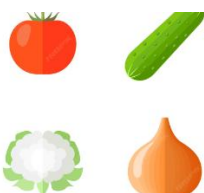
PARÓWKI



OWOCE



WARZYWA



SŁODKIE DESERY



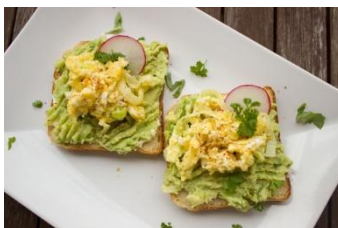
10. Zaznacz tylko zdrowe produkty:



BRAWO DLA CIEBIE !!!

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. **Jedz codziennie 5 posiłków.**
Posiłki spożywaj regularnie.
Regularnie czyli co 3 godziny.



2. **Jedz dużo warzyw i owoców.**
Witaminy to składniki jedzenia.
Nie widzisz ich a potrzebuje ich twoje ciało.
Jedz owoce zamiast słodczy. Warzywa i owoce mają witaminy.



3. **Codziennie jedz zdrowe produkty zbożowe.**
Są to na przykład:
 - płatki owsiane
 - różne kasze
 - brązowy ryż
 - chleb razowy.



4. Każdego dnia pij 2 szklanki napoju mlecznego

Na przykład:

- kefir
- mleko
- jogurt.



5. Jedz kilka jajek tygodniowo.

Jajka mają dużo zdrowych składników.



6. Jedz mało mięsa.

Najlepiej jedz mięso gotowane
lub pieczone.

Jest zdrowe i smaczne.



7. Jedz dużo ryb.

Ryby mają dużo witamin i zdrowy tłuszcz.

Tłuszcz z ryb to na przykład tran.



8. Jedz potrawy z nasionami roślin strączkowych.

Rośliny strączkowe to na przykład:

- fasola
- bób
- groch
- soczewica.



9. Zamiast słodyczy jedz orzechy.

Orzechy to bardzo zdrowa przekąska.

Przekąska to mała ilość jedzenia.

Przekąskę jemy między posiłkami.



10. **Używaj przypraw.** Dzięki przyprawom jedzenie ma lepszy smak.
Przyprawy zawierają witaminy.



11. **Pij codziennie dużo wody.**
Zamiast słodkich i gazowanych napojów.



ZASADY DBANIA O HIGIENĘ

1. Często myj ręce.

Myj zawsze:

- po powrocie do domu
- po zabawie ze zwierzętami
- po skorzystaniu z toalety
- przed jedzeniem.



2. Myj warzywa i owoce.

Zawsze zanim zjesz.



3. Myj zęby po każdym posiłku.
Zawsze myj zęby przed pójściem spać.
Zęby będą wtedy ładne i zdrowe.



4. Otwórz okno w pokoju
zanim pójdziesz spać.
Pokój przewietrzy się.
Będziesz wtedy dobrze spać.



WIERSZE O ZDROWIU

Zachęcamy do lektury poezji dotyczącej zdrowia. Nawet poeci wiedzieli i nadal wiedzą, że zdrowie jest bardzo ważne. Do każdego wiersza jest przewidziane zadanie 😊 POWODZENIA!

Zadania po przeczytaniu wierszy:

- a) S. Karaszewskiego wykonaj ilustrację do wiersza,
- b) A. Michalskiej wykonaj kilka ćwiczeń np. pajacyki, przysiady, podskoki, krażeniaramionami...,
- c) M. Palińskiej napij się wody i zjedz owoc lub warzywo.

S.Karaszewski

„Dla każdego coś zdrowego”

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,

jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny,

to najlepsze witaminy!

Jedz razowce z grubym ziarnem,

zdrowe jest pieczywo czarne!

Na kanapkę, prócz wędliny,

połóż listek zieleniny!

I kapusta, i sałata,

w witaminy jest bogata!

Oprócz klusek i kotleta,

Niech się z jarzyn składa dieta!

Mleko, jogurt, ser, maślanka -

to jest twoja wyliczanka!

Chude mięso, drób i ryba

to najlepsze białko chyba!

Sok warzywny, owocowy,

kolorowy jest i zdrowy!

Sosy lepsze są niż tłuszcze,

Niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

Zostaw smalec, dodaj olej,

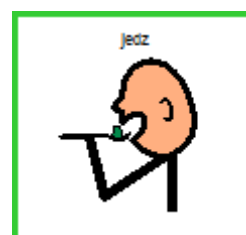
Niech na olej będzie kolej!

Dobra także jest oliwa.

Bo dla zdrowia sprawiedliwa!

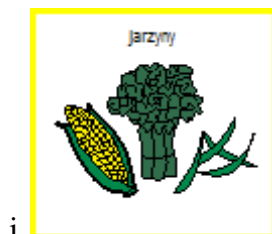
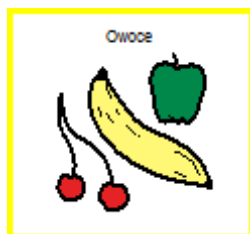


„Dla każdego coś zdrowego” – S. Karaszewski



Jeśli chcesz się żywić

jadaj zawsze kolorowo.



i

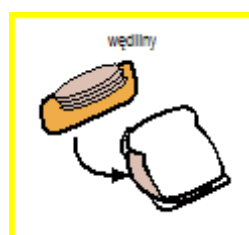
to najlepsze

. Jedz razowce



z grubym ziarnem

jest



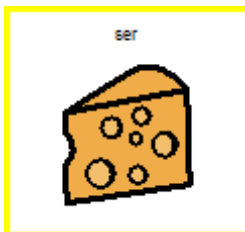
Na

prócz

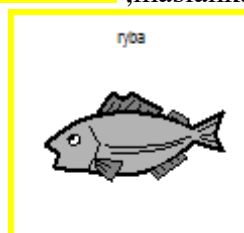
połóż listek zieleniny.



I i w jest bogata,
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta.



,maślanka – to jest twoja



wyliczanka. Chude
chyba.

drób i

to najlepsze białko



warzywny, owocowy, kolorowy jest i



lepsze są niż

niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!



Zostaw smalec dolej

, niech na

będzie kolej!



także jest



bo dla zdrowia sprawiedliwa.

M. Palińska

„Zdrowym być”

Co zrobić, aby zdrowym być?

Na przykład dużo wody pić.

Jeść owoce i warzywa,

Gdyż to na cerę dobrze wpływa.

Dużo biegać, dużo ćwiczyć,

Aby więcej już nie przytyć.

Zjadać jabłko i marchewkę

Żeby ładną mieć sylwetkę.

Unikać produktów z konserwantami,

A na deser zajadać się owocami.

Każdy człowiek to samo ci powie,

Że najważniejsze w życiu jest przecież zdrowie.



A. Michalska

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

W zdrowym ciele zdrowy duch

Ćwicz aż będzie z Ciebie zuch.

Hartuj ciało bez obawy

Niż w przyszłości mieć objawy.

Zdrowie najważniejsze jest na świecie

Drugiego takiego nie dostaniecie.

Przysiady, podskoki, poranne ćwiczenia

Pomogą zapobiec Twojemu lenia.

A po południu tak dla odmiany

Bieg półgodzinny jest wskazany.

Dodając do tego zdrowe żywienie

Łatwiej wykonasz swoje ćwiczenie.

Dobre chęci i motywacja

Pomogą wiele i w tym jest racja.

Jedz dużo warzyw i owoców wiele

Bo to są Twoi najlepsi przyjaciele.

Z dala omijaj słodczy grona

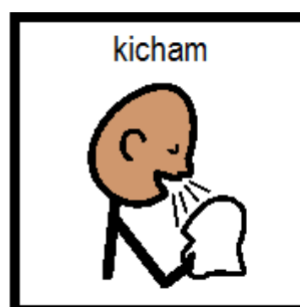
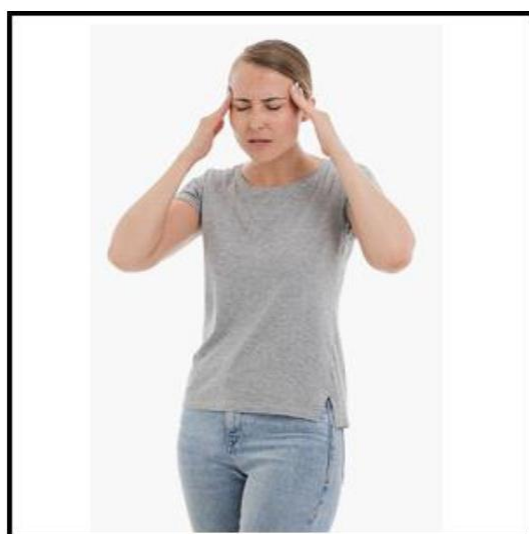
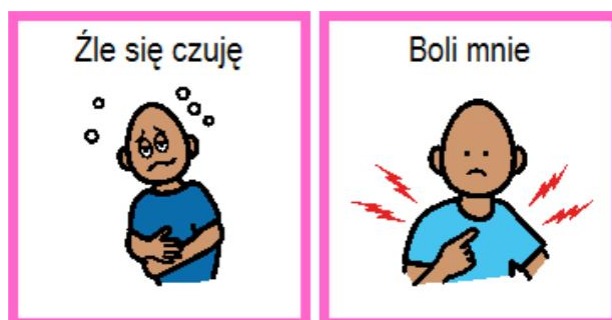
Puste kalorie - nie w tym jest moda.

Tkanka tłuszczowa właśnie tak się stworzy

Gdy bez ruchu Twoje życie się ułoży.

"ZDROWA" ROZRYWKA

Zostań lekarzem. Odgadnij co dolega tej pani?
Wybierz i zaznacz poprawną odpowiedź.



Źle się czuję



Boli mnie



kicham

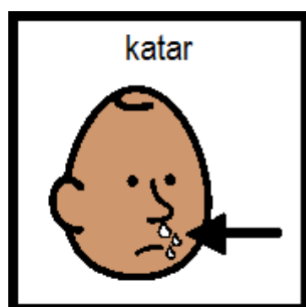
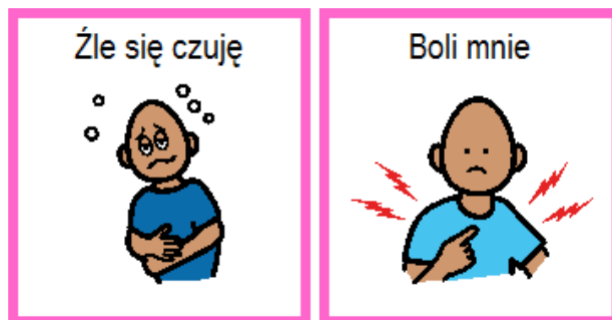


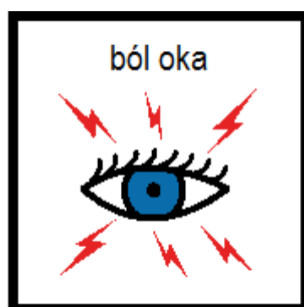
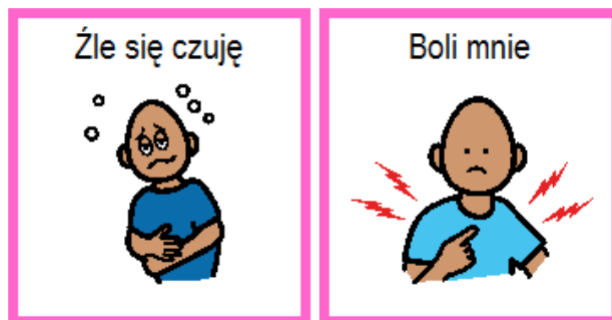
ból brzucha

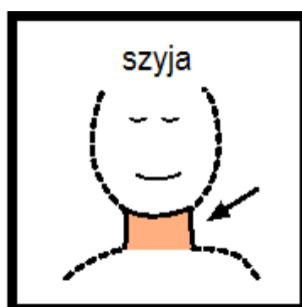
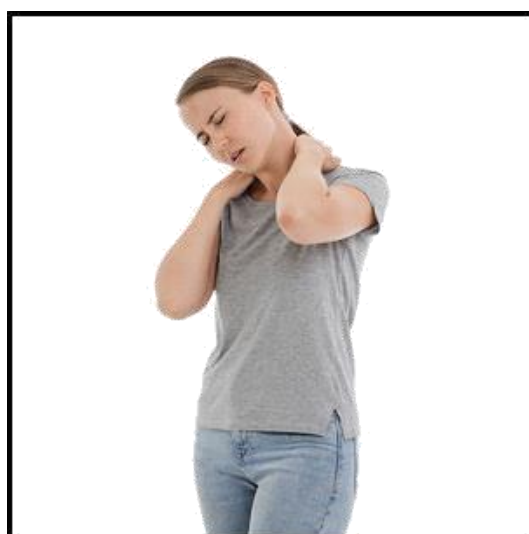
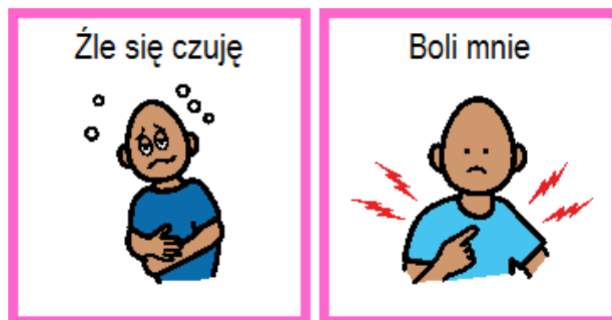


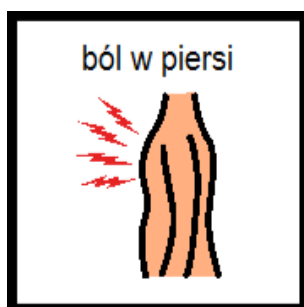
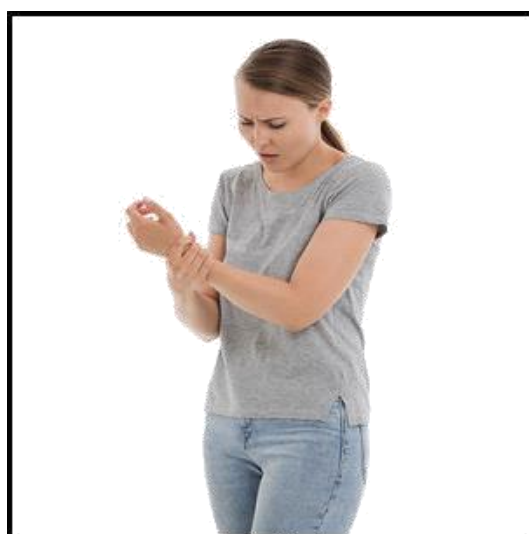
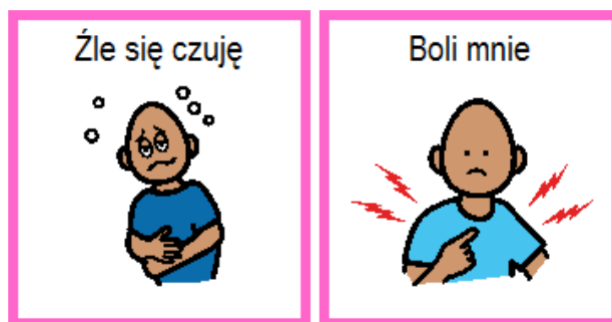
ból w piersi

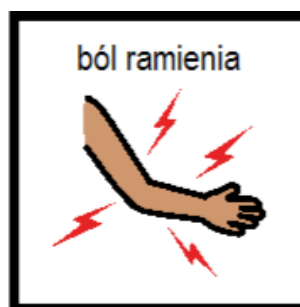
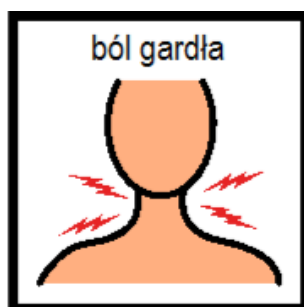
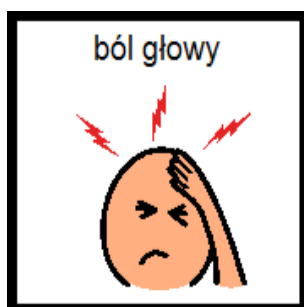
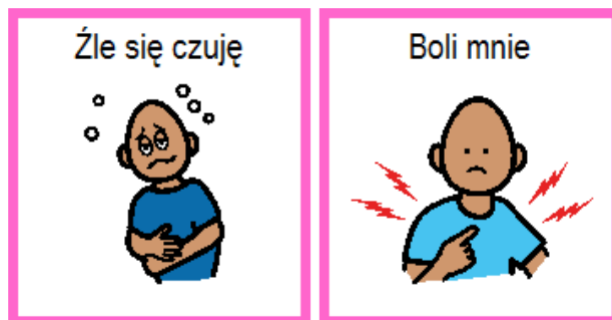


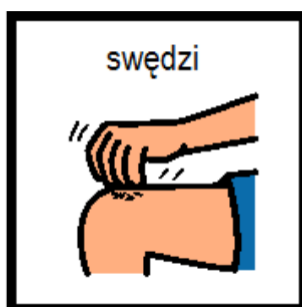
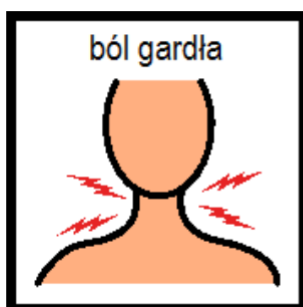
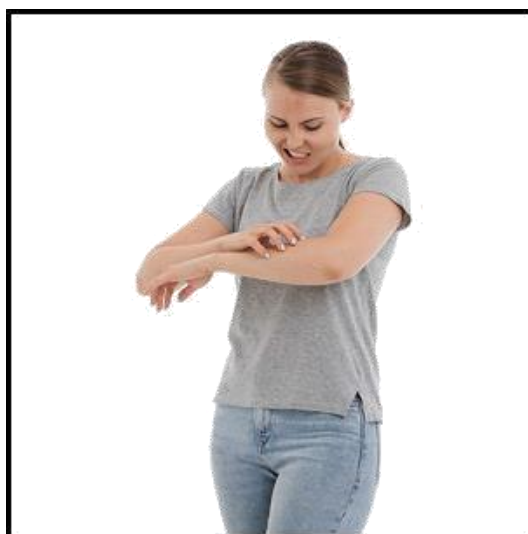
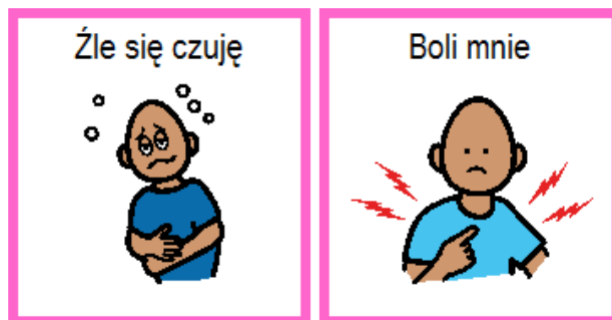


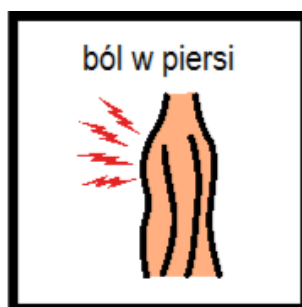
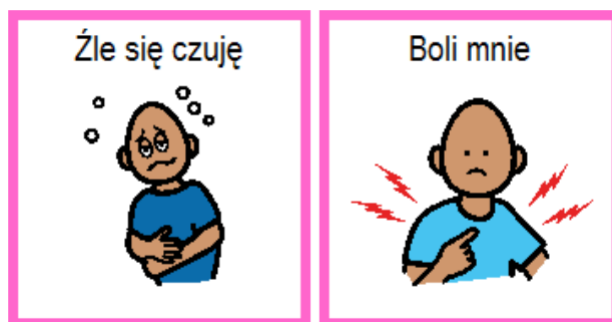












Odkrywamy tajemnice zdrowia

1. Wybierz cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

1. Prawidłowe odżywianie
2. Spędzanie czasu przed komputerem
3. Unikanie niebezpiecznych zachowań
4. Aktywność fizyczna razy w tygodniu
5. Utrzymywanie swojego ciała i otoczenia w czystości
6. Odpowiednia ilość snu
7. Jedzenie słodczy i picie napojów energetycznych

2. Skreśl w poniższych zdaniach błędnie użyte wyrazy

Nadmierne spożycie **owoców/słodczy** przyczynia się do rozwoju próchnicy.

Opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i **czekolady/białek**

Nadmiar **warzyw/cukrów** w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.

3. Skreśl w poniższych zdaniach błędnie użyte wyrazy.

A. Zęby należy szczotkować co najmniej **raz/ dwa razy** dziennie.

B. Aby utrzymać ciało w czystości, należy myć się **codziennie / co drugi dzień**.

C. Używanie wspólnie z innymi **ręcznika / pasty do zębów** może prowadzić do zarażenia grzybicą

OKIEM PSYCHOLOGA OKIEM PSYCHOLOGA

STRES I UWAŻNOŚĆ U DZIECI I MŁODZIEŻY



Czym jest uważność- ciekawostka

Uważność to nauka skupienia, obserwowania emocji, bez wnikania się w nie, tak by nami nie zawładnęły. Akt zwracania uwagi na nasze obecne doświadczenie (wewnętrzne: myśli, emocje, doznania z ciała; i zewnętrzne: to, co dociera do nas ze zmysłów).

Dlaczego uważność jest tak ważna dla dzieci?

- **wzmacnia odporność psychiczną** w świecie, gdzie rośnie zagrożenie depresją oraz

innymi problemami zdrowia psychicznego;

- **rozwija skupienie, ćwiczy uwagę i odporność na dystraktory** (rozproszenie), co przekłada się na wyniki szkolne;

- jest sprawdzoną **metodą redukcji stresu**;

- pomaga budować **realistyczny i pozytywny obraz siebie**;

- **rozwija inteligencję emocjonalną** (rozpoznawanie, nazywanie i adekwatne wyrażanie emocji);

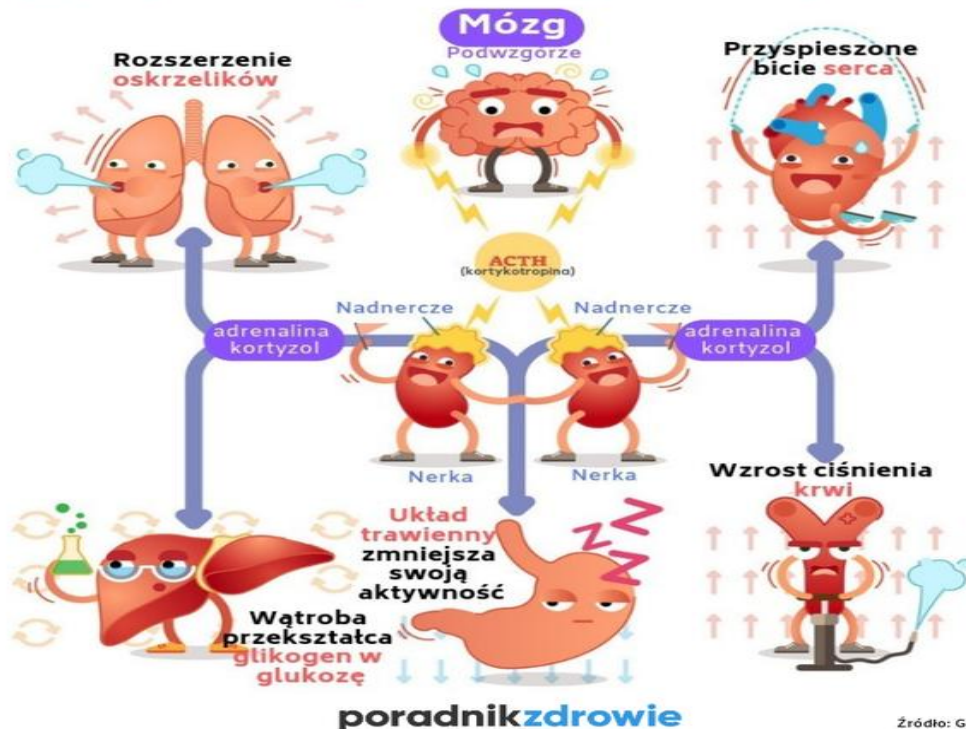
- **sprzyja relacjom koleżeńskim** - ważnym komponentem kursów uważności jest rozwijanie życzliwego nastawienia do siebie i do innych. W czasach

powierzchnowych, wirtualnych kontaktów uważność pomaga budować autentyczny kontakt z drugim człowiekiem.

Zastanówmy się co to jest stres?

Czasem zdarza się, że czujemy coś, co nazywa się "stres". Pewnie nieraz słyszeliście to słowo od dorosłych w swoim otoczeniu. A może sami go używacie? To normalne. Są sytuacje, które sprawiają, że różne części naszego ciała zachowują się inaczej niż zwykle, jest nam mniej przyjemnie, czasem nawet chcemy uciekać z miejsca, gdzie się tak czujemy. Dziś porozmawiamy o stresie i o tym, co możemy z nim zrobić.

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?



Trudne sytuacje Stres w moim życiu

Zastanów się, czy masz wpływ na te sytuacje, które są dla Ciebie trudne i stresujące?

- Czytanie sprawia mi trudność.
- Okłamałam swoich rodziców.
- Czuję się samotna.
- Zgubiłam klucze.
- Moja koleżanka zgubiła mój ulubiony długopis.
- Moja drużyna przegrała mecz.
- Kot mnie podrapał.
- Nie rozumiem polecenia nauczyciela.
- Zapomniałem spakować swój strój na wf.
- Mój przyjaciel nie chce się ze mną bawić.
- Mam bałagan w pokoju.
- Nie mam ołówka.
- Kolejka do sklepiku jest bardzo długa.
- Nie wiem, jak rozwiązać zadanie z matematyki.

Jak sobie radzimy ze stresem?

Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem jest trening uważności, czyli skupiamy się na chwili obecnej.

RELAKSACJA: czyli oddychamy głęboko, mamy zamknięte oczy myślimy o czymś przyjemnym. 😊



DO ZOBACZENIA W KOLEJNYM NUMERZE!