

TORNISTER



**MIESIĘCZNIK
UCZNIÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W KAŁUSZYNIE**

numer 7(138) – kwiecień 2020 nakład 100 sztuk

CENA 2,00 zł

- wersja tradycyjno - papierowo - klasyczna
- wersja elektroniczna dostępna pod adresem:
<https://spkaluszyn.edupage.org/text25/>

Drodzy Czytelnicy !!!

My, zamknięci w domach, zdalnie uczący się, zdalnie nauczający, zdalnie pracujący.



I oto propozycja dla Was!

W waszych rękach 7 numer miesięcznika.

O czym dziś? Musi być o zdrowiu! Zajrzyjcie do rozmowy z naszą szkolną pielęgniarką!

Będzie też o fajnych miejscach w naszej gminie i powiecie, które zapewne odwiedzimy, gdy wrócimy do szkoły i codziennej aktywności.

Milej lektury.

Zespół Redakcyjny „Tornistra”

- II miejsce w "Powiatowym Konkursie na Najlepszą Gazetkę Szkolną" - rok 2019
- Zdobywca IV miejsca w XXI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Mediów Szkolnych MAM Forum Piskaków 2016
- Brązowy laureat XX edycji Ogólnopolskiego Konkursu Mediów Szkolnych MAM Forum Piskaków 2015
- Pięciokrotny laureat konkursu "Redaktor - Uczeń" w latach 2008/2009; 2009/2010; 2010/2011; 2011/2012 i 2012/2013
- I miejsce w Powiatowym Konkursie Gazetek Szkolnych "Młodzi Dziennikarze - Papieżowi" - rok 2012
- I miejsce w I Powiatowym Konkursie Gazetek Szkolnych promujących powiat miński - rok 2010

SPIS TREŚCI:**❖ Kartka z kalendarza s. 3-4**

- Magiczny dzień s. 4-5

❖ Z redakcji Tornistra s. 6**❖ Co w szkole piszczy s. 7 - 18**

- Ciekawostki o szkole i jej patronie s. 7-8
- Z życia szkoły s. 9
 - Pytanie do Eksperta s. 10
 - Sonda z nauczycielami s. 11-13
 - Sonda z uczniami s. 14
 - Czy mogę Ci pomóc? s. 15
 - Gala „Szkoła Dialogu” s. 16-17
 - Z życia zerówek s. 18
 - Zabawa dla stałych czytelników "Tornistra" s. 18
- Co słyszać w Chrościcach s. 19-21

❖ Zdrowie i aktywność to sukces! s. 21-34

- Tornistra Gość Specjalny s. 21-23
- Sonda z uczniami i Top 7 ... s. 23-25
- Sonda z nauczycielami s. 25-30
- Miejsca jakie warto zobaczyć w naszej Gminie s. 30-31

- Trasa wycieczki rowerowej po naszej Gminie i okolicach s. 32

- Miejsca jakie warto odwiedzić w Powiecie Mińskim s. 33-34

❖ Pomocna dłoń nauczyciela s. 35-36**❖ Kącik naukowy s. 36-40**

- W świecie geografii s. 36-37
- W świecie astronomii s. 38
- W świecie historii s. 38-39
- W świecie biologii s. 40

❖ Czas na relaks ... s. 41-48

- Książka i ja s. 41-43
- Opowiem Wam o... s. 43-44
- Kącik kulinarny s. 45
- Humor i humorek s. 46
- Krzyżówka konkursowa s. 47-48
- Wykreślanka s. 48

❖ Kącik młodego czytelnika s. 49-55

- Wesole wierszyki s. 49-50
- Książka dla najmłodszych s. 51
- Kolorowanki i zadania dla najmłodszych s. 51-55



KARTKA Z KALENDARZA

Julia Abramowska

- 1 kwietnia- Międzynarodowy Dzień Ptaków
- 2 kwietnia- Międzynarodowy Dzień Książki Dla Dzieci/
Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
- 3 kwietnia- Dzień Tęczy
- 4 kwietnia- Międzynarodowy Dzień Walki na Poduszki
- 5 kwietnia- Dzień Leśnika i Drzewiarza
- 6 kwietnia- Światowy Dzień Sportu
- 7 kwietnia- Światowy Dzień Zdrowia**
- 9 kwietnia- Światowy Dzień Gołębia
- 10 kwietnia- Dzień Rodzeństwa
- 11 kwietnia- Dzień Radia
- 12 kwietnia- Dzień Chomika
- 13 kwietnia- Dzień Scrabble
- 14 kwietnia- Dzień Patrzenia się w Niebo
- 15 kwietnia- Światowy Dzień Sztuki
- 16 kwietnia- Europejski Dzień Kontroli Prędkości
- 17 kwietnia- Światowy Dzień Kostki Rubika
- 18 kwietnia- Światowy Dzień Cyrku
- 19 kwietnia- Dzień Czosnku
- 20 kwietnia- Dzień Języka Chińskiego
- 22 kwietnia- Dzień „Fasolkowych” Cukierków Jelly Bean
- 23 kwietnia- Dzień Języka Angielskiego
- 24 kwietnia- Międzynarodowy Dzień Solidarności Młodzieży
- 25 kwietnia- Światowy Dzień Pingwina
- 26 kwietnia- Międzynarodowy Dzień Psa Ratowniczego ➔



27 kwietnia- Światowy Dzień Lekarzy Weterynarii

28 kwietnia- Dzień Sera Camembert

29 kwietnia- Międzynarodowy Dzień Tańca

30 kwietnia- Ogólnopolski Dzień Koni

Cytat miesiąca:

„Czy to nie smutne, że większość ludzi musi zachorować, by zdać sobie sprawę z cudowności życia” – Jostein Gaarder

MAGICZNY DZIEŃ

Magdalena Bajszczak

Światowy Dzień Zdrowia

Światowy Dzień Zdrowia został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obchodzony jest każdego roku 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia 1948r.

Przyczynia się do działań poświęconych konkretnym zagadnieniom i problemom zdrowotnym, ważnym dla ludzi na całym świecie.

Najistotniejszym przesłaniem tego święta jest zwrócenie uwagi na najważniejsze problemy zdrowotne dotyczące społeczeństw na całym świecie. ➔

Głównym założeniem jest skupienie uwagi na konieczności zapewnienia wszystkim ludziom dostępu do powszechnej opieki zdrowotnej na odpowiednim poziomie i możliwych do osiągnięcia zyskach płynących z tego faktu bez generowania dodatkowego obciążenia finansowego.

W Polsce obchodzimy w tym dniu dwa święta : Światowy Dzień Zdrowia oraz Dzień Pracownika Służby Zdrowia .

W tym miejscu pragniemy złożyć wszystkim Pracownikom Służby Zdrowia, a w szczególności Pracownikom Służby Zdrowia Gminy Kałuszyn serdeczne podziękowania za działania realizowane na rzecz dobra pacjentów. Życzymy satysfakcji z trudnej i niezwykle potrzebnej pracy, wielu sukcesów oraz wszelkiej pomyślności.

Redaktorzy Tornistra



Z REDAKCJI TORNISTRA

Krzysztof Gogol

Już kwiecień!

Za nami pierwsze tygodnie zdalnej nauki i pracy!

Czy jest trudno, czy łatwo? Wszystko zależy od naszego podejścia i naszej mobilizacji.

Zapewne sytuacja w jakiej znajduje się większość całego Świata jest nowa i trudna. Jest również niebezpieczna dla naszego życia. Ale mimo wszystko, musimy żyć, funkcjonować, uczyć się i pracować. Postanowiliśmy w tym miesiącu przedstawić Wam poglądy na tematy najbliższe nam, uczniom. Będziemy poruszać pracę szkoły w zdalnym nauczaniu i problemy zdrowotne. Przedstawimy też kilka atrakcyjnych miejsc w naszej Gminie i naszym Powiecie, które będziemy mogli odwiedzić np. podczas weekendów, wyjazdów rowerowych z nauczycielami, podczas wakacji. Bo Wszyscy wierzymy, że kiedyś powrócimy do szkoły, do normalności ☺

Przyjemnej lektury ☺

Chciałbyś, aby Twój **artykuł, wiersz, list** znalazł się w gazetce szkolnej „Tornister”, mimo że nie jesteś jej redaktorem!?

Napisz do nas, a my umieścimy Twoje wpisy w gazetce.

A może chciałbyś, aby w „Tornistrze” powstały nowe rubryki, tematy, które interesują właśnie Ciebie?!

Czekamy na Twoje pomysły.

Nasz adres mailowy: tornistersp@onet.pl

Czekamy na Twoje maile, listy, propozycje.

Redaktorzy

CO W SZKOLE PISZCZY?

CIEKAWOSTKI O SZKOLE I JEJ PATRONIE CD.

Magdalena Bajszczak

Za debiut prasowy Bolesława Prusa uznaje się artykuł społeczny z 1972 roku: "Nasze grzechy". Większość opowiadań, nowel, a następnie powieści autora była po raz pierwszy publikowana na łamach gazet, z którymi współpracował.

Pierwszą dużą powieścią Prusa, która zyskała uznanie krytyków była "Placówka". Następnie powstała "Lalka", "Emancypantki" i w końcu, chwalona do dziś, powieść historyczna "Faraon".



Bolesław Prus

Dzieła Bolesława Prusa:

Nowele i opowiadania

- *Katarynka*
- *Lokator poddasza (1875; opowiadanie)*
- *Pałac i rudera (1875; opowiadanie)*
- *Szkatułka babki (1878; opowiadanie)*
- *Przygoda Stasia (1879)*
- *Powracająca fala (1880; opowiadanie)*
- *Michałko (1880)*
- *Antek (1880)*



- *Katarynka (1880)*
- *Nawrócony (1881)*
- *Kamizelka (1882)*
- *On (1882)*
- *Milknące głosy (1883)*
- *Grzechy dzieciństwa (1883)*
- *Na wakacjach (1884)*
- *Omyłka (1884)*
- *Pleśń świata (1884)*
- *Żywy telegraf (1884)*
- *Cienie (1885)*
- *Z legend dawnego Egiptu (1888)*
- *Sen (1890)*

Powieści

- *Dusze w niewoli (debiut powieściowy Prusa; wyd. książkowe 1877)*
- *Placówka (wyd. książkowe 1886)*
- *Lalka (wyd. książkowe 1890)*
- *Emancypantki (wyd. książkowe 1894)*
- *Faraon (wyd. książkowe 1897)*
- *Dzieci (wyd. książkowe 1908)*

Z ŻYCIA SZKOŁY

marzec/ kwiecień 2020r.

Kinga Mielczarek

- 6 marca odbyła się wycieczka klasy Ia i Ic do Siedlec.
- 9 marca odbyły się warsztaty historyczne w Zamku Królewskim w Warszawie.
- Od 12 marca - szkoły zostały zamknięte do odwołania z powodu światowej pandemii Koronawirusa.



- Od 25 marca rozpoczęło się zdalne nauczanie. Uczniowie uczą się w domach.
- W czasie nauki w domu uczniowie przystąpili do konkursu „Sekretne życie prac domowych” - więcej w fotogalerii na stronie szkoły.
- 17 kwietnia odbyła się online Gala „Szkoła Dialogu”. Więcej przeczytacie na kolejnych kartach Tornistra :)

Więcej przeczytacie o zdalnym nauczaniu na kolejnych stronach naszego miesięcznika.

Zapraszam 😊

PYTANIE DO EKSPERTA

PYTANIE DO PANA DYREKTORA

Kinga Mielczarek

*Co według Pana jest najważniejsze,
żeby zdalne nauczanie się powiodło?*

Są dwa bliskie sobie acz odległe w znaczeniu słowa.

Ponderabilia. Imponderabilia (pędźcie do słownika)

Więc dwie kluczowe sprawy równie ważne w powodzeniu nauczania zdalnego - to o co pytacie.

Bo cóż jest ważniejsze baza czy nadbudowa, jak to dawniej mawiano. Czy byt kształtuje świadomość czy świadomość kształtuje byt, jak to równie dawno temu mawiano.

A prościej? Czy wystarczą same chęci najmocniejsze ze wszystkich mocnych chceń mimo braku komputera ?

Czy może wystarczy tylko sam komputer najbardziej wypasiony ze wszystkich możliwych wypasionych komputerów, a chęci wcale?

Nie czekam na odpowiedź, bo jasne jest, że zależność i współbrzmienie, by nie powiedzieć harmonia, kompatybilność, synergia, wzajemne potęgowanie, symbioza, kooperacja, jednoczesność bytów - materialnego i duchowego.

Ojej !! - aż sam się dziwię, że tak mądrze napisałem odpowiedź!!!

SONDA Z NAUCZYCIELAMI

Kinga Mielczarek

***Jak Panu/Pani pracuje się
zdalnie? Co według
Pana/Pani jest
najważniejsze, żeby zdalne
nauczanie się powiodło?***



Pani Elżbieta Kalisz

Początki zawsze bywają trudne, zwłaszcza że nikt z nas nie był wcześniej przygotowywany do pracy zdalnej. Trzeba było szybko się uczyć. Ludzie jednak posiadają tę umiejętność, że z czasem potrafią dostosować się do nowej sytuacji, wyciągać wnioski, a także nauczyć czegoś nowego. Z dnia na dzień praca zdalna, pomimo wielu niedogodności staje się dla mnie ciekawym doświadczeniem, podczas którego poszerzam swoją wiedzę i umiejętności. Uważam, że w pracy zdalnej najważniejszy jest przepływ informacji pomiędzy stronami. Bez właściwej komunikacji nie można osiągnąć zamierzonych celów. Bardzo ważne jest też wzajemne wsparcie. Słowa otuchy pomagają przetrwać trudne chwile.

Pani Katarzyna Pawlikowska

Nauka zdalna jest w obecnej sytuacji nieodzowna. Jeszcze dekadę temu byłaby dużo trudniejsza i dla nauczycieli i dla uczniów. Dzisiaj w dobie ciągłego rozwoju techniki jest dużo łatwiej. Aby przyniosła oczekiwane efekty, musimy być w codziennym kontakcie z uczniami, nie tylko poprzez Librusa, ale inne komunikatory internetowe. Szczególnie w klasach młodszych potrzebny jest kontakt indywidualny z dzieckiem, aby uczniowie mieli poczucie bezpieczeństwa i wiedzy, że oprócz rodziców jest nauczyciel, ➔

do którego można się zwrócić - napisać, zadzwonić. Zdalnie pracuje mi się ciężko. Głównym powodem jest brak bezpośredniego kontaktu z moimi wspaniałymi Uczniami z klasy IIb, za którymi bardzo tęsknię i bardzo mi Ich wszystkich brakuje. Jest jeszcze jeden powód - w zdalnej nauce nie jesteśmy w stanie wykorzystać aspektu wychowawczego, bezpośredniej rozmowy z uczniem, wspólnych klasowych zabaw i wspólnego działania na różnych polach, które scalają grupę. Zdalna nauka sprawia, że pochtania mi bardzo dużo czasu, dużo więcej niż normalne zajęcia szkolne.

Pani Agnieszka Borucińska

Osobiście wolę pracować w realu. Nie ma to jak bezpośredni kontakt człowieka z człowiekiem.

Pani Izabela Borucińska

Praca zdalna wymaga więcej pracy zarówno ze strony ucznia, rodzica, jak i nauczyciela. Łatwiej zrozumieć trudne treści, kiedy nauczyciel od razu na bieżąco wyjaśnia wątpliwości i wskazuje ewentualne błędy. Aby nauczanie zdalne się powiodło, najważniejsze są chęci. Jak ktoś nie chce, zawsze znajdzie powód i wymówkę, żeby nie uczyć się.

Pani Justyna Olkowicz-Gut

Zdalne nauczanie nie jest dla mnie samej przeszkodą. Moim zdaniem kluczowe przy takim typie nauczania jest posiadanie odpowiedniego sprzętu. Nie wszyscy nauczyciele, a także uczniowie mają możliwość korzystania z komputerów z kamerami i mikrofonami. Ponadto - tak naprawdę - nikt z nas (uczeń/nauczyciel) nie był w tym względzie szkolony, więc to również dla niektórych może być przeszkodą bądź budzić niechęć wobec takiej formy nauki. Wszystko wymaga czasu i oswajenia, a jak do tego przywyknijemy - przestanie być takie straszne czy trudne 😊

Pani Barbara Chrościcka

Początki czegoś nowego są zawsze trudne. Pracuje mi się nie lepiej, nie gorzej, po prostu inaczej. Zdalna nauka żeby się powiodła musi spełniać kilka warunków jednocześnie: odpowiedni sprzęt, szybkie łącze, dużo cierpliwości, wzajemnego zrozumienia po stronie nauczyciela, rodzica i ucznia. Czas pokaże czy nam się powiodło.

Pani Wiesława Szymańska

Witam, uczę około 300 uczniów. Wiele czasu spędzam przy komputerze, aby napisać wiadomości do uczniów. Najważniejsze: sprawność sprzętu, czytanie ze zrozumieniem i przede wszystkim cierpliwość wszystkich osób.

Pani Magdalena Gójska – Gogol

Oczywiście najlepsze nauczanie jest w bezpośrednim kontakcie z uczniem 😊 Niestety, sytuacja zmusiła nas do pracy na odległość. A żeby taka praca – nauka była efektywną ważną, a może najważniejsze są relacje pomiędzy nauczycielami, rodzicami i uczniami. Bo to dzięki zaangażowaniu rodziców nauka ich dzieci jest możliwa. Potem możemy mówić o dobrym sprzęcie i dostępie do Internetu.



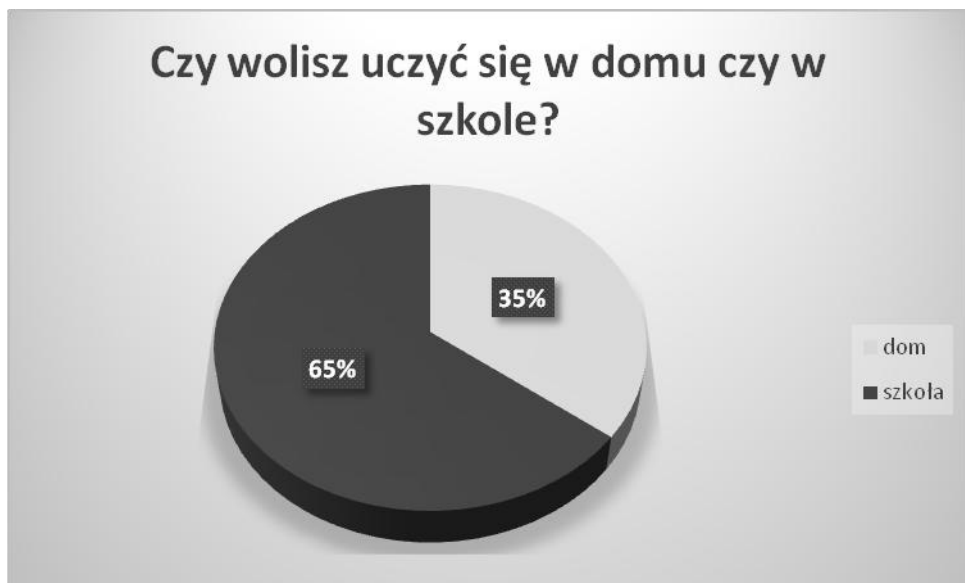
SONDA Z UCZNIAMI

Dominika Wąsowska

Sonda została przeprowadzona zdalnie wśród uczniów naszej szkoły. Uczniowie mieli odpowiedzieć na pytanie:

Czy wolisz uczyć się w domu czy w szkole?

Oto wyniki:

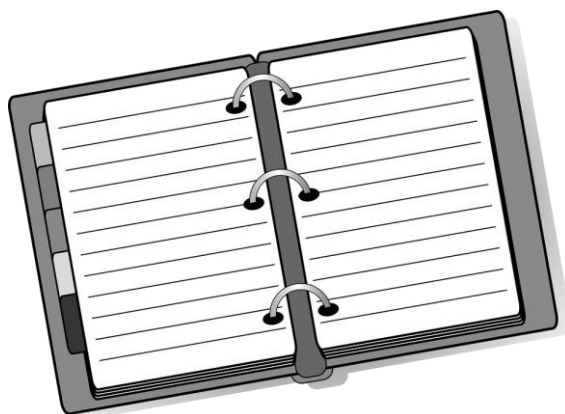


Jak widać większość z nas woli uczyć się w szkole. Tęsknimy już za szkołą, za koleżankami i kolegami, za nauczycielami, za lekcjami !

CZY MOGĘ CI POMÓC?

pani pedagog Agnieszka Borucińska

Żyjemy w ciekawych czasach. To nie ulega wątpliwości. Chyba nikt z nas nie przypuszczał, że koronawirus zamknie nas na długie tygodnie w domach. Po początkowej euforii (nie ma szkoły, lekcji, klasówek, odpytywania...) przyszedł czas, że chciałoby się spotkać z nauczycielami, koleżankami, kolegami, usiąść w szkolnych ławkach. Na razie jest to niemożliwe. Spróbujmy więc cieszyć się tym, co mamy - czasem spędzonym w domu, z rodziną, innym niż zwykle trybem nauki, innym sposobem przeżywania Świąt i czasu poświęconego. To wszystko jest po coś. I jeśli teraz nie potrafimy tego zrozumieć, to może kiedyś będziemy potrafili to wyjaśnić. A może to dobry czas, żeby wymyślić swój własny sposób na akcję #zostańwdomu. Pisanie pamiętnika, bloga, dokumentowanie na zdjęciach, rysunkach tego, co się teraz dzieje to jeden z pomysłów. Zatrzymanie się w biegu, życie tu i teraz - to nie jest takie złe. I na koniec powtórzę za panem dyrektorem: spokój! spokój! spokój!



GALA SZKOŁY DIALOGU

Pani Monika Marciniak

Na początku tego roku szkolnego dwudziestoosobowa grupa uczniów ze Szkoły Podstawowej im. Bolesława Prusa w Kałuszyńcu przystąpiła do ogólnopolskiego programu edukacyjnego Szkoła Dialogu, działającego w ramach Forum Dialogu. Całe przedsięwzięcie zakończyło się konkursem na najlepsze projekty, poświęcone odkrywaniu żydowskiej historii danej miejscowości. Nagrodzone prace i ich autorów co roku można było poznać na Gali Szkoły Dialogu w Teatrze Wielkim- Operze Narodowej w Warszawie. W tym roku 17 kwietnia o godz. 10.00 wyjątkowo odbyła się **Gala Szkoły Dialogu Online**.

Wszystkie placówki, które wzięły udział w programie i przystąpiły do konkursu, otrzymały tytuł Szkoły Dialogu. Spośród 37 projektów wybrano najlepsze i przyznano nagrody w 4 kategoriach: „Różnorodność działań”, „Wpływ na lokalną społeczność”, „Innowacyjność” oraz „Odkrywanie historii”. Uczniowie Szkoły Podstawowej w Kałuszyńcu, którzy stali się ekspertami od historii kałuszyńskich Żydów, zostali wyróżnieni w kategorii „**Różnorodność działań**”. Biorąc pod uwagę ogrom pracy, który włożyli w swój projekt, nagroda jest w pełni uzasadniona.

Podopieczni pani Moniki Marciniak i pani Katarzyny Mroczek z wielkim zaangażowaniem wyruszyli w osobistą podróż związaną z odkrywaniem przeszłości własnego miasteczka i podjęli z niesamowitą pasją wiele inicjatyw. W poszukiwaniu cennych informacji i najróżniejszych

ciekawostek przeprowadzili wywiady z członkami swoich rodzin oraz najstarszymi mieszkańcami miejscowości. Były to historie ich bliskich, czasem widziane na własne oczy, a czasem zasłyszane. Skrupulatnie je nagrywali i notowali, dzięki temu powstało aż 5 wywiadów. Oprócz tego wnikliwie przeglądali zeszyty "Roczników Kałuszyńskich", a także archiwum starych fotografii. Wreszcie, to właśnie uczniowie stali się przewodnikami dla swoich rówieśników po miejscach związanych z historią Żydów w Kałuszynie, takich jak brukowany rynek, synagoga, getto, budynek straży, stary i nowy kirkut. Przed wycieczką uporządkowali teren przy pomniku poświęconym pamięci lokalnych Żydów, a także zadbali o profesjonalne nagłośnienie. Dla uczestników spaceru przygotowali: mapę ze szczegółową trasą wyprawy, wystawę zdjęć, projekcję starych filmów, koncert muzyki żydowskiej, poczęstunek z tradycyjną macą i słodkimi racuchami oraz interaktywny quiz z nagrodami. Dzięki temu w rówieśnikach udało im się rozbudzić ciekawość lokalnej historii, a efekty ich działań można oglądać na stworzonej przez nich stronie internetowej, która jest małą encyklopedią wiedzy o Żydach Kałuszyna.



Z ŻYCIA ZERÓWEK

pani Magdalena Gójska - Gogol

Od pewnego czasu, dokładnie od miesiąca, uczymy się z domu. Ciężko jest tak pracować, gdy nie widzi się swoich uczniów.

Ale dajemy radę! Rodzice są wspaniali!!! Wysyłają zdjęcia dzieci podczas pracy. Wspieramy się i uzupełniamy. Tworzymy wirtualne galerie prac plastycznych.

Uczniowie zerówek radzą sobie wyśmienicie. Realizują tematy na bieżąco. Poszukują w przyrodzie wiosny. Bawią się w teatr. Uczą się czytać. Ćwiczą. Jeśli chcecie zobaczyć relacje z pracy najmłodszych uczniów szkoły zapraszamy na stronę internetową: <https://spkaluszyn.edupage.org/album/> ;
<https://spkaluszyn.edupage.org/text112/>



ZABAWA DLA STAŁYCH CZYTELNIKÓW „TORNISTRA”

Zachęcamy do czytania naszego miesięcznika. Przez cały rok w kolejnych numerach „Tornistra” drukujemy kupon. Wśród czytelników, którzy zbiorą wszystkie kupony, w czerwcu 2020r. zostaną rozlosowane 3 nagrody.

Zapraszamy do zabawy.



KUPON NR 7 (138)

KWIECIEŃ 2020



CHROŚCICE NEWS

Filialna Szkoła Podstawowa w Chrościcach

pani Izabela Jackiewicz

Dzień dobry!...Cześć!...Witajcie!...Co słychać w Chrościcach?...

Zdalnie pracujemy, nie leniuchujemy!!!!...Za szkołą tęsknimy, pilnie się uczymy!!!.

W naszej zdalnej... wirtualnej szkole miały miejsce 2 konkursy.

Konkurs recytatorski... W grupie przedszkolnej I miejsce przypadło Aleksandrze Jasińskiej, wyróżnienie otrzymali - Maja Domańska oraz Szymon Miller.

W grupie szkolnej I miejsce przypadło Małgosi Sławińskiej. Wyróżnienia otrzymali - Mateusz Sławiński, Ksawery Kowalik, Magdalena Abramowska oraz Krystian Wąsowski.

GRATULUJEMY!!!.

Konkurs na stroik wielkanocny... W grupie przedszkolnej I miejsce otrzymała Aleksandra Jasińska, II miejsce - Lena Wąsowska, III miejsce - Maja Domańska, Mikołaj Piotrkiewicz.

W grupie szkolnej I miejsce otrzymał Sebastian Abramowski, II miejsce - Małgorzata i Mateusz Sławińscy, III miejsce - Magdalena Abramowska i Weronika Śledziwska.. **GRATULUJEMY!!!.**

... a to takie tam przemyślenia na ten "inny" czas....

Smutno nam bez naszej szkoły, z nią świat był ciekawy i wesoły.

Może niedługo do niej wrócimy, najbardziej teraz o tym marzymy.

Smutno bez uczniów, smutno bez dzieci, z nimi ten czas tak radośnie "leci".



Pilnie się uczą, ciężko pracują, wiedzę ogólną zdalnie szlifują.

Rodzice zawsze im pomagają, pieczę nad wszystkim świetnie trzymają.

Do zobaczenia Wszyscy Kochani, myślami i sercem jesteśmy z Wami!!!



Przedmioty nie mówią,, nie czują, nie myślą... ale gdyby miały taką możliwość... to jak sądzicie ?... co nasza szkoła chciałaby nam powiedzieć w tym dziwnym czasie ?... Jestem pewna, że wiersz, który napisała p. Monika, rozwieje Wasze wątpliwości...

Choć tyle lat cicho siedziałam

Odezwać teraz bym bardzo się chciała.

Gdzie Wy jesteście kochani wszyscy ?

Gdzie z klas dzieciaki ?

Gdzie przedszkolaki ?

Szukałam w szatni i bibliotece.

Wiatr wywiał w las ..

Gdzie Was tam niesie ?

Nie ma ... nie ma w lesie !!!

- głucho echo wieść niesie .

Już wiem !!!

Jesteście na karuzeli.... zaglądam..

I znów nie trafiłam .

Co to za wiosna , bez dzieci przyszła?

Gdzie ich zabrała wraz z ich nauczycielkami ?

To ja Wasza szkoła ..

Tęsknię za Wami :(

Pozdrawiam Wszystkich ciepło, życzę dużo siły, cierpliwości i wytrwałości w tym wyjątkowym czasie. Trzymam kciuki za to, abyśmy mogli już niedługo, radośni i roześmiani, głośno powiedzieć....

WITAJ SZKOŁO!!!



ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ TO SUKCES !

TORNISTRA GOŚĆ SPECJALNY

Rozmowa z pielęgniarką szkolną –

panią Anną Sadoch

Krzysztof Gogol

1. Jak powinniśmy się odżywiać żeby być zdrowym?

Zarówno to, co spożywamy, jak również sposób, w jaki zjadamy posiłek, ma decydujące znaczenie dla naszego zdrowia. Niekoniecznie wszystko to, co lubimy, nam służy i jest zdrowe . Trzeba tak jeść, aby każdego dnia dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych oraz musimy pamiętać o regularności naszych posiłków. Należy bezwarunkowo pamiętać, aby zawsze przed wyjściem do szkoły zjeść śniadanie . To daje nam potrzebną do nauki siłę i energię oraz zapobiega bólom brzucha. ➔

2. W jaki sposób możemy chronić swoje zdrowie w szkole, ale i poza nią?

Musimy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa zarówno w szkole jak i poza nią :

- mówię tu o ostrożnym schodzeniu po schodach, nie bieganiu po korytarzach (zwłaszcza przy kaloryferach, drzwiach i schodach), gdyż często kończy się to urazami głowy czy kończyn.

- na ulicy przechodzimy przez przejścia dla pieszych (a nie „na skróty”)

- dbamy o swoją higienę osobistą

- nie zapominamy o częstym myciu rąk :)

3. Jak możemy wzmocnić swoją odporność?

Wzmocnienie odporności jest ważne, by nasz organizm sam mógł się bronić przed wirusami bakteriami i grzybami. Bardzo ważny jest sen, powinien być regularny i trwać ok. 8 h. Żeby wzmocnić odporność należy również unikać stresu i dbać o aktywność fizyczną. Dobrym sposobem jest zdrowa dieta oraz zażywanie witamin.

4. Czy zgadza się Pani z tezą, że „Ruch to zdrowie” i dlaczego?

Oczywiście, że tak, regularne spacerowanie, rekreacyjne pływanie, jogging czy jazda na rowerze wzmocnią odporność i sprawiają, że rzadziej będziemy chorować na dolegliwości górnego odcinka układu oddechowego, choroby kręgosłupa i otyłość.

5. A jeśli ktoś z uczniów poczuje się źle, lub będzie chory jak powinien postąpić?

Jeśli poczuje się źle już w domu powinien powiedzieć o tym rodzicom, ale jeśli poczuje się źle w szkole powinien zgłosić to do nauczyciela i udać się z nim lub z kolegą do mnie. Musicie pamiętać, że Ja nie jestem lekarzem i jeśli ktoś źle się czuje od kilku dni to ja nie pomogę. W takiej sytuacji konieczna jest wizyta u lekarza.



Dziękujemy za miłą rozmowę ☺

Redaktorzy



SONDA Z UCZNIAMI I TOP 7 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTÓW WŚRÓD UCZNIÓW NASZEJ SZKOŁY

Dominika Wąsowska

Uczniom zadano pytanie, jaki sport spośród - piłki nożnej, piłki siatkowej, koszykówki, piłki ręcznej, pin ponga, biegów, szachów - lubią najbardziej? W wyniku odpowiedzi powstał Top 7...



1. piłka nożna

Gra zespołowa, najpopularniejsza dyscyplina sportowa wśród naszych uczniów. Dwie drużyny, każda po 11 zawodników, biega po boisku z piłką. Wygrywa ta drużyna która strzeli najwięcej goli drużynie przeciwnej 😊

2. piłka ręczna

Zespołowa dyscyplina sportu, uprawiana zarówno przez [kobiety](#), jak i przez [mężczyzn](#) – w której biorą udział dwie ekipy po 7 zawodników każda. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek.

3. koszykówka

Dyscyplina sportu drużynowego, w której dwie pięcioosobowe drużyny grają przeciwko sobie próbując zdobyć jak największą liczbę punktów wrzucając piłkę do kosza drużyny przeciwnej.



4. biegi

Zdobyły czwarte miejsce. Ciekawe kiedy zobaczymy kolejnych biegaczy na szkolnej bieżni?

5. siatkówka

Sport drużynowy, w którym biorą udział dwa zespoły po 7 zawodników. Wygrywa zespół który zwycięży w 3 setach.

6. tenis stołowy (znany też jako ping-pong)

Gra, w której uczestniczą 2 (gra pojedyncza – [singel](#)) lub 4 osoby (gra podwójna – [debel](#), [mikst](#)), polegająca na odbijaniu [piłeczki](#) rakiетką tak, by przeleciała nad siatką lub obok siatki na drugą połowę stołu.

7. szachy

Hmm... ktoś uzna, że to nie sport, a jednak. W naszej sondzie nie zyskały uznania, ale szachy są popularnym sportem na całym świecie.



SONDA Z NAUCZYCIELAMI

Kinga Mielczarek

Jaki jest Pani/Pana ulubiony sport/aktywność sportowa i dlaczego?

Pani Barbara Chrościcka

Moja ulubiona aktywność – jazda rowerem, a dlaczego – bo wkręca.

Pani Wanda Stryczyńska

Moim ulubionym sportem kiedyś była piłka siatkowa, ale obecnie bardzo lubię jeździć na rowerze, a także ćwiczenia. Codziennie poświęcam na nie około 20 minut. Dzięki temu czuję się zdrowsza i mam lepszą kondycję.

Pani Krystyna Raczyńska vel Wasiluk

Zumba. Można połączyć przyjemne z pożytecznym. Taniec i ćwiczenia fizyczne. ➔

Pani Katarzyna Kwiatek

Ja bardzo lubię długie spacery. W czasie tej aktywności można podziwiać otaczającą przyrodę, krajobrazy lub zabytki, a także można rozmyślać lub rozmawiać ze współtowarzyszami naszych wędrówek.

Pan Mariusz Prekurat

Z miłą chęcią odpowiem na takie pytanie :)

Mój ulubiony sport z gier zespołowych to piłka siatkowa. Jest to dyscyplina sportowa bezkontaktowa, kontuzje przytrafiają się graczom sporadycznie i dużo łatwiej jest uniknąć poważnych obrażeń. Do tego nie ma remisów. Mecze kończą się zwycięstwem zawsze jednej z drużyn więc są rozstrzygnięte. Jest to trudna technicznie gra zespołowa, w której każdy z zawodników musi być zaangażowany w zdobycie punktu. Zdobywanie punktów przynosi niesamowitą satysfakcji.

Jeśli chodzi o aktywność fizyczną to uwielbiam górskie wycieczki połączone ze wspinaczką.

Dlaczego? Odpowiem cytatem.

„W górach musisz wykonać pewien wysiłek bez zapłaty. Jest to mistyka, szukanie czegoś wyjątkowego. Do tego trzeba mieć wyobraźnię i filozofię życiową. Nie każdego na to stać, nie każdemu się chce. Bo w górach nie ma granic, tam się szuka wolności. A samo przebywanie w górach łagodzi, eliminuje agresję. Są elementy rywalizacji ale rywalizacji z wyznaczonym celem, a nie z przeciwnikiem.” - Krzysztof Wielicki



Pani Magdalena Kosmalska

Bardzo lubię jeździć na rowerze i spacerować z moim psem, zwłaszcza po lesie. Taka forma aktywności jest dostosowana do mojego poziomu usportowienia, relaksuje mnie i bardzo korzystnie wpływa na moje samopoczucie.

Pani Barbara Krzątała

Nie lubię sportu. Jeśli ruch - to spacer.

Pani Agnieszka Borucińska

Bardzo się cieszę, że Tornister pracuje. Jeśli chodzi o odpowiedź na Twoje pytanie, to brzmi ona - spacer. Wlicza się tu zarówno chodzenie bez przyrządów, jak i z nimi (nordic walking). Bardzo też lubię zumbę. Nie wiem czy nie bardziej niż chodzenie:). A dlaczego akurat te dwie aktywności? Na to pytanie trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi:)

Pani Magdalena Kłoszewska

Uwielbiam podróżować więc najlepszą aktywnością sportową do tego jest jazda na rowerze. Ten sport można uprawiać cały rok, można jeździć po mieście, w lesie, w górach czy po plaży. Intensywność jazdy też można dowolnie dostosowywać do sytuacji. Można jechać szybko, można szaleć w terenie ale także można jechać rekreacyjnie i podziwiać mijany krajobraz. Polecam rower wszystkim.

Pani Anna Wolska

Gratuluje zaangażowania i profesjonalnego podejścia do wykonywanych zadań. Odpowiadając na pytanie: po pierwsze jazda na rowerze (mogę wtedy podziwiać mijające okolice i krajobrazy i oddychać czystym powietrzem) po drugie pływanie - (doceniam jego walory zdrowotne).

Pani Wiesława Szymańska

Moje ulubione sporty to bieganie i siatkówka. W siatkówkę grałam w latach szkolnych, biegałam również. Obecnie czasem biegam- to dla mnie relaks i odprężenie.

Pani Izabela Borucińska

Zimą - narty, a przez cały rok zumba. Dlaczego? Narty to ruch na świeżym powietrzu w pięknym otoczeniu. Niby niewielki wysiłek, a tak naprawdę wiele spalonych kalorii. A dlaczego zumba? Świetna zabawa, super muzyka, wspaniali ludzie. Przyjemne i pożyteczne:)

Pani Marzena Mroczek

Najbardziej na świecie lubię jeździć na rowerze. Mogę wtedy obejrzeć piękne widoki, zrelaksować się i przy okazji spędzić miło czas z rodziną.

Pani Dominika Włodarczyk

Moimi ulubionymi aktywnościami sportowymi jest jazda rowerem lub spacer. Można wtedy odpocząć, porozmyślać i jednocześnie obserwować otaczający nas świat.

Pani Krystyna Sęktas

Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Mój ulubiony sport to bieganie oraz pływanie, ponieważ pozytywnie wpływa na zdrowie.

Pani Katarzyna Pawlikowska

Moją ulubioną aktywnością sportową jest jazda na rowerze. A dlaczego? Jest to aktywność na świeżym powietrzu, którą można połączyć z poznawaniem ciekawych miejsc w okolicy.

Pani Sylwia Pernach

Przyłączam się do prośby i opowiadam, że mój ulubiony sport to bieganie, dlatego, że uwielbiam ruch na świeżym powietrzu, a bieganie sprawia, że czuję się zdrowsza.

Pani Anna Brudz

Moja ulubioną aktywnością sportową jest jazda na rowerze. Ten sport sprawia mi wiele przyjemności. Podczas każdej wycieczki lubię podziwiać okolice i obserwować przyrodę.

**Ksiądz Jerzy Skłucki**

Moim ulubionym sportem od dzieciństwa jest kolarstwo górskie - lub po prostu jazda na rowerze :) Niestety w obecnej sytuacji pozostaje rower stacjonarny ! Jazda na rowerze jest aktywnym wypoczynkiem na świeżym powietrzu. Można podziwiać piękno natury, czując świeży wiatr na skroni i potarganych pod kaskiem włosów - gorąco polecam do korzystania z tras rowerowych Green Velo ;)

Pani Monika Marciniak

Ja do góry brzuchem nie leżę, ale jeżdżę na rowerze. To moja ulubiona aktywność fizyczna, ponieważ jest świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu, zadbanie o swoją sprawność fizyczną i sylwetkę oraz darmowe wycieczki krajoznawcze;). Polecam wszystkim!



Pani Ewelina Dudzińska

Moja ulubiona aktywność to zdecydowanie jazda na rowerze. Lubię ten sport, ponieważ pozwala mi się zrelaksować, odstresować i przyjemnie spędzić czas na świeżym powietrzu. Poza tym dbając o kondycję, mogę poznawać bliższą i dalszą okolicę.

Pani Magdalena Gójska – Gogol

Moja ulubiona aktywność fizyczna to jazda na rowerze. U mnie na wsi, pośród lasów i pól to idealne rozwiązanie na połączenie aktywności z obcowaniem z naturą.



MIEJSCA, KTÓRE WARTO ZOBACZYĆ W NASZEJ GMINIE

Krzysztof Gogol

Witajcie, dzisiaj materiał w innej formie

Przedstawię wam 7 wspaniałych miejsc na wycieczki po naszej gminie ZA DARMO !!!! wystarczy woda w plecaku i batonik czekoladowy ☺

1. Stawy na Gołębiówce.

Stawy te służą do łowienia ryb, więc dla miłośników tej dyscypliny wymarzone miejsce na niedzielne popołudnie :). Jeszcze są siedliskiem dla Ptactwa wodnego i błotnego, więc i na biologię materiał do nauki.

2. Głazy narzutowe na Garczynie Dużym.

Warto wybrać się i obejrzeć miłe dla oka otoczenie przyrodnicze Garczyna.

3. Rezerwat leśny „Przełom Witówki”.

Znajduje się w okolicach Stawów, więc można i to miejsce odwiedzić.

4. Sosny Olszewickie.

Znajdujące się w okolicach wsi, no a jakże Olszewice to miejsce, w którym znajduje się aż 15 300-stu letnich sosen.

**5. Dwory i folwarki na Sinołęce i Gołębiówce.**

Z tych miejsc można się wiele nauczyć o historii tego regionu.

6. Kościół Rzymskokatolicki im. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny.

Został wybudowany w XIX w. i Posiada ręcznie malowane obrazy znad ołtarza. Namalował je M. Andrioll, który był mieszkańcem Kałuszyna i mieszkał na ulicy Mickiewicza.

7. Oberża, czyli dawne koszary królewskie.

Zbudowano tą budowlę w XVIII w. i była bazą wojskową dla Rosjan w czasie II rozbioru.

TRASA WYCIEZKI ROWEROWEJ PO NASZEJ GMINIE I OKOLICACH

Krzysztof Gogol

A teraz zapraszam Was na rower i ruszajmy w drogę
(oczywiście po zakończeniu pandemii koronawirusa 😊)
Zaczynamy w Kałuszynie :)

1. Kałuszyn - Olszewice - ok 3 km.
2. Olszewice - Rudka Sanatoryjna - ok. 7 km
3. Rudka Sanatoryjna - Grodzisk - ok. 2 km
4. Grodzisk - Gołębiówka - ok. 4 km
5. Gołębiówka - Stare Groszki - ok. 4 km
6. Stare Groszki - Sinołęka - ok. 3 km
7. Sinołęka - Mroczy - ok. 9 km
8. Mroczy - Kluki - ok. 5 km
9. Kluki - Garczyn Duży - ok. 4 km
10. Garczyn Duży - Chrościce - ok. 6 km
11. Chrościce - Kałuszyn - ok. 4 km

Długość trasy to ok 51 km
Podczas wycieczki możemy
zwiedzać zabytki (spójrz
artykuł wcześniej)
i podziwiać piękno
przyrody naszych okolic.



MIEJSCA, JAKIE WARTO ODWIEDZIĆ W POWIECIE MIŃSKIM

Alicja Drabarek

Nieodłączną częścią zdrowego trybu życia jest świeże powietrze. Na zewnątrz można robić różne ciekawe rzeczy, poczynawszy od uprawiania sportów po przyjemny odpoczynek. Poniżej zaprezentuję wam kilka ciekawych propozycji do spędzenia czasu na świeżym powietrzu i nie tylko w naszym powiecie.

1. Szlak rowerowy „Śladami planu filmowego serialu Ranczo”

Jest to trasa rowerowa przechodząca przez różne miejscowości, w których nagrywane były sceny kultowego serialu „Ranczo”. Trasa szlaku rozpoczyna się w Mrozach, następnie biegnie przez Rudkę, Kuflew, Jeruzal, a swój koniec ma w Łukówcu. Jest to dobra alternatywa nie tylko dla wielbicieli tego serialu, ale również dla osób lubiących jazdę na rowerze.

2. Park im. rodziny Dernałowiczów

Park im. rodziny Dernałowiczów znajduje się w Mińsku Mazowieckim. Jest to bardzo malownicza przestrzeń. Jest głównie miejscem do odpoczynku. Długie piękne alejki, mnóstwo zielonych drzew i krzewów oraz liczne strumyki to coś idealnego dla osób, które chcą się wyciszyć wdychając świeże powietrze.

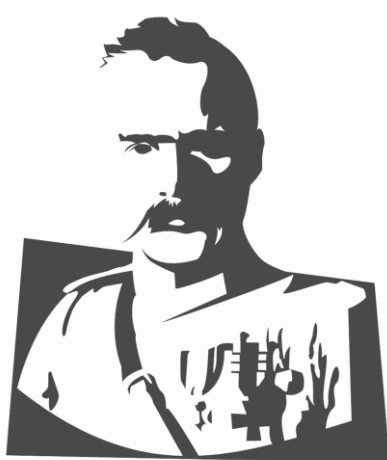


3. Zalew Kraczynek

Zalew Kraczynek to bardzo przyjemne miejsce w naszej miejscowości, czyli oczywiście w Kałuszynie. Znajduje się tam mnóstwo wody i piasku, co może być miłym wspomnieniem nadmorskich wakacji. Jest to miejsce raczej do odwiedzenia w lecie. W sezonie nad wszystkim czuwa ratownik, więc można sobie spokojnie popływać, lub przejść się wokół całkiem sporego zbiornika wodnego.

4. Muzeum Józefa Piłsudskiego w Willi Milusin

Willa Milusin to rezydencja, w której mieszkał niegdyś Józef Piłsudski. Znajduje się ona w Sulejówku. W willi znajduje się obecnie muzeum poświęcone Józefowi Piłsudskiemu. Można zobaczyć tam mnóstwo ciekawych rzeczy oraz zrobić wiele ciekawych zdjęć, zarówno w środku jak i na zewnątrz.



5. Zielony szlak

Zielony szlak wokół miejscowości Dębe Wielkie, to mierząca 23 km trasa rowerowa. Szlak ma formę pętli, więc nie ma wyznaczonego początku i końca, dlatego najlepiej cały czas trzymać się oznaczeń. Jadąc nim po drodze mijamy zabytkowy kościół rzymskokatolicki, piękne zalesione wydmy, stare zabudowania dworskie, czy różne stawy.

POMOCNA DŁOŃ NAUCZYCIELA

10 przykazań jak szybko i skutecznie uczyć się nowego języka

pani Iwona Żukowska

- ucz się systematycznie – najlepiej codziennie 15 – 30 minut. Z badań wynika, że osoba dorosła jest w stanie zapamiętać około 15 obcych słów dziennie. Pomnóż razy 365 dni!
- w sytuacjach życia codziennego zastępuj polskie słówka obcymi, korzystaj przy tym ze słowniczka obrazkowego lub kieszonkowego. Próbuje opisać jakiś przedmiot, zdarzenie, sytuację w języku obcym.
- czytaj książki i prasę, słuchaj piosenek, oglądaj telewizję w języku, którego się uczysz – w miarę możliwości jak najczęściej i coraz więcej (na rynku jest wiele książek w uproszczonych wersjach językowych dla mniej zaawansowanych)
- rozmawiaj ze sobą w myślach w języku obcym
- korzystaj jak najczęściej ze słownika, tłumacz proste teksty dla początkujących, używając struktur i słownictwa, które już znasz
- zapisuj zdania wzorcowe (część z nas jest wzrokowcami) zgodnie z poznanymi przez siebie nowymi zasadami gramatycznymi i naucz się ich na pamięć



- powtarzaj poznane słownictwo w odstępach czasowych 3 - 5 razy, aż je utrwalisz

- korzystaj z konsultacji z nauczycielem, jeśli napotkasz trudności w nauce

- rozmawiaj w tym języku przy każdej nadarzającej się okazji, przełam barierę językową!



Powodzenia !



KĄCIK NAUKOWY

W ŚWIECIE GEOGRAFII

TRANSPORT LĄDOWY W POLSCE

Krzysztof Gogol

Transport lądowy to rodzaj transportu, gdzie poruszamy się po lądzie. Dzielimy go na kolejowy i drogowy (mapki poniżej). Zaspokaja on niemal w 100% potrzeby wewnątrzkrajowe na przewóz ludzi i towarów. Jest też głównym narzędziem przestrzennej integracji gospodarki Polski z gospodarkami krajów Unii Europejskiej.

Transport samochodowy rozwija się w Polsce coraz bardziej. Pierwsze oznaki rozwijania były obecne ➔

już na początku XX wieku, za to dziś rozwój jest coraz prężniejszy. Ogólna długość dróg cały czas się zwiększa. Powstają autostrady łączące północ z południem oraz wschód z zachodem. Rodzaje dróg w Polsce to: drogi europejskie (E), krajowe, wojewódzkie, powiatowe i gminne.

Transport kolejowy w Polsce jest transportem dość starym. Na ziemiach polskich zaczął rozwijać się w pierwszej połowie XIX wieku. Głównym przewoźnikiem na terenie Polski był PKP – Polskie Koleje Państwowe. W naszym kraju występuje bardzo duża gęstość linii kolejowych. Obecnie o wiele więcej prowadzi się prac modernizacyjnych niż buduje się nowe linie kolejowe. Inwestuje się też w nowoczesne pociągi np. Pendolino. Transport kolejowy odgrywa większą rolę w przewozie ludzi niż towarów.

Transport drogowy lepszy jest podczas podróżowania rodzin (np. podczas wakacji), ponieważ samochodem możemy podjechać praktycznie „pod drzwi” każdego miejsca. Natomiast transport kolejowy lepiej sprawdzi się podczas przewozu większej ilości towarów ciężkich np. węgla, drewna. Transport samochodowy dobry jest również do przewozu towarów spożywczych np. warzyw, owoców, mleka. Za to transport kolejowy jest lepszy dla komunikacji podmiejskiej, ponieważ potrafi uwolnić miasto od korków i spalin.

W ŚWIECIE ASTRONOMII

Alan Abramowski

Jowisz jest piątą planetą od Słońca w Układzie Słonecznym. Jest on planetą gazową - składa się z około 88-92% wodoru i 8-12% helu (około 1% atmosfery stanowią metan, woda i amoniak). Masa Jowisza jest większa o 2,5 razy większa od masy pozostałych planet układu. Średnica tej planety jest 11 razy większa niż Ziemi, ale ma ona znacznie mniejszą gęstość. Objętość Jowisza jest 1321 razy większa od objętości Ziemi. Jowisz ma największą atmosferę z planet w Układzie Słonecznym, grubą na ponad 5000 km. Ciśnienie tam wynosi 10 razy więcej niż ciśnienie na naszej planecie. Jowisz jest stale pokryty chmurami składającymi się z kryształów amoniaku i tworzą one pasy. Jowisz posiada słaby układ pierścieni który składa się z pyłu, powstał on prawdopodobnie poprzez uderzanie meteorytów w jego księżyce których posiada 79. Są one różnej wielkości i różnią się swoją budową.

W ŚWIECIE HISTORII

Alicja Drabarek

W tym numerze nie będziemy skupiać się na władcach Polski, a na zdrowiu. Pokażę wam kilka ciekawych osób, które zapisały się w historii niezwykłymi czynami dotyczącymi zdrowia.

1. Kazimierz Funk - odkrywca pierwszej witaminy

Kazimierz Funk był Polakiem biochemikiem. Pracował w Instytucie Medycyny Zapobiegawczej Listera w Londynie, gdzie zaczął badania nad przyczyną ciężkiej i nieuleczalnej

wówczas choroby beri beri (choroby układu nerwowego). Po wielu miesiącach ciężkiej pracy, w 1911r. odkrył i wyodrębnił z otrąb ryżowych witaminę B1. Jednocześnie stwierdził, że niedobór witamin może doprowadzić nie tylko do choroby, nad którą pracował, ale również do szkorbutu czy krzywicy.

2. Fredrick Banting – wybitny noblista

Fredrick Banting – młody chirurg, ortopeda, był wynalazcą insuliny medycznej. Jednak nie odniósł tego sukcesu sam. Pomagali mu student czwartego roku medycyny Charles Best oraz doświadczony biochemik James Collip. Stworzenie tego niezwykłego wynalazku dokonało się w 1922 r. Już w 1923r. Banting za swoje zasługi dostał nagrodę Nobla. Dzięki temu człowiekowi cukrzyca przestała już być chorobą śmiertelną.



3. Zbigniew Religa – kardiochirurg na medal

Zbigniew Religa był wybitnym polskim kardiochirurgiem. W sierpniu 1985 r. przeprowadził pierwszą operację na sercu w Polsce, a w listopadzie tego samego roku pod jego przewodnictwem przeprowadzono przeszczep serca. Pacjent, któremu wszczepiono ten narząd, żył aż do 18 września 2017r. To właśnie dzięki Zbigniewowi Relidze rozpoczęły się prace nad wyprodukowaniem sztucznego serca.

W ŚWIECIE BIOLOGII

Adam Ostrowski

Dziś zapoznam Was z piramidą żywienia:



Piramida żywienia to schemat, który w prosty i czytelny sposób ma pomagać w podejmowaniu codziennych decyzji żywieniowych. Polska piramida żywieniowa powstała w Instytucie Żywności i Żywienia. Na bazie piramidy żywieniowej możemy skomponować zdrowy, pełnowartościowy plan żywienia dla siebie.

CZAS NA RELAKS ...

KSIAŻKA I JA

Alicja Drabarek

CIOCIA RABARBARA

Chatka cioci Rabarbarzy nie wydawała się być straszną, poza tym, że znajdowała się w środku upiornego lasu. Przed domkiem stała niska osóbką w długim burym płaszczu z kapturem. Diana wysiadła z powozu razem ze swoim lokajem.

- Dzień dobry, rozumiem że pani to Rabarbara? - zapytał lokaj.

- Tak to ja. Rozumiem, że ta młoda dama to królowna Diana? - odezwała się kobieta.

- Tak - potwierdził lokaj i wszedł do powozu. Powóz odjechał.

Królowna wpatrywała się w kobietę zwaną Rabarbarą.

Z początku Diana myślała, że ciocia Rabarbara to starsza osoba przypominającą babcię, myliła się. Rabarbara to kobieta nie licząca więcej niż 40 lat. Więc dlaczego nie miała skrzydeł? Musicie wiedzieć, że wszystkie wróżki przed przejściem na emeryturę mają piękne skrzydła. Dopiero, gdy ukończą 100 lat (wróżki żyją od 150 do 300 lat) przechodzą na emeryturę i odpadają im skrzydła. Diana chciała zapytać się cioci czemu nie ma skrzydeł, lecz uznała że musi z tym pytaniem poczekać i lepiej poznać Rabarbarę. Wróćmy jednak do tego momentu, gdy Diana stała i wpatrywała się w kobietę.

- Chodź, nie bój się - powiedziała łagodnym głosem ciocia.

Diana nie pewnym krokiem zbliżyła się do ciotki Rabarbarzy podając jej rękę.



- Usiądź - odezwała się kobiecina pokazując ręką na niewielki taboret. Wnętrze domku wyglądało bajecznie. Oczywiście nie wyglądało jak pałac, w którym mieszkała królowna, lecz tak wspaniałego wyglądu nie spodziewała się sama mała królowna. Było tam mnóstwo pótek, szafek i komód. Wszędzie poustawiane były książki i kwiaty. Ściany pokrywały nieliczne gałązki bluszczu. Był tam też niewielki stoliczek z kilkoma krzeselkami, a kuchnia przypominała perfumerię, ponieważ było tam wiele kolorowych buteleczek. Na środku chatki stał sporej wielkości kamień. Diana usiadła na wskazanym miejscu.
- Pewnie jak wiesz, nazywam się Rabarbara - powiedziała tajemnicza postać. - Możesz mówić do mnie ciociu. Pewnie zastanawiasz się dlaczego nie mam skrzydeł? - mała wróżka przytaknęła.
- Otóż ja wcale nie jestem wróżką. Jestem czarownicą, lecz nie musisz się bać. Jestem jedną z dobrych czarownic. Na pewno o nas słyszałaś - Diana ponownie pokiwała głową. - Będiesz u mnie mieszkać 200 dni lub mniej. Jeśli w przeciągu 200-tu dni nie przyjedzie po ciebie powóz... - tu czarownica urwała.
- Co się wtedy ze mną stanie? - zapytała ze strachem Diana.
- Będziesz musiała uciekać, gdyż będzie to znaczyło, że Mrocznik dowiedział się gdzie jesteś. O dalszych szczegółach ucieczki opowiem ci kiedy indziej. Teraz pokażę ci twój pokój
- Rabarbara bardzo szybko zmieniła temat starając się rozweselić małą królowną, która tak bardzo bała się o swoją mamę i królestwo.
- Stań na ten kamień kochanie - poprosiła czarownica. Diana weszła na kamień z ciocią i w tym momencie kamień uniósł się

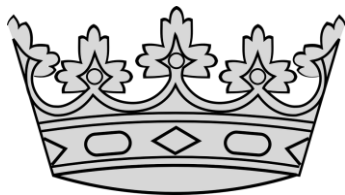
z wielkim impetem w górę. W końcu się zatrzymał. Zatrzymał się przy drzwiach, na których widniał napis :

KOMNATA KRÓLEWNY DIANY

- Czy mogę tam wejść? - zapytała mała czarodziejka.

- Pewnie. To twój pokój - odpowiedziała ciotka. Pokój był jeszcze piękniejszy niż reszta domu. Na ścianach kwitły różne egzotyczne kwiaty. Łóżko przykryte było zielonym aksamitem.

- Tu jest przepięknie - wyszeptała Diana.



OPOWIEM WAM O ... WILKOŁAKACH

Grzegorz Kurmanowski

Dzień dobry, jak zobaczyliście w poprzedni numerze nic nie napisałem o czym będzie w tym numerze. Dziś opowiem wam o wilkołakach.

Wilkołak - w wielu mitologiach i legendach człowiek, który potrafił się przekształcić (sam z siebie lub przez wpływ osoby z zewnątrz) w [wilka](#) lub postać będącą połączeniem tego zwierzęcia z człowiekiem. Zdolność tę nazywa się wilkołactwem. Wilkołaki w czasie przemiany były groźne dla innych ludzi i zwierząt domowych, gdyż atakowały je w morderczym szale. Nie atakowały jednak ludzi, dopóki ci nie stanęli im na drodze. ➔

Pierwsze historie związane z wilkołactwem można datować na V wiek p.n.e. kiedy to grecki historyk Herodot opisywał plemię Neurów, które zgodnie z jego relacjami, potrafiło zmieniać się w wilki na kilka dni w roku i następnie wracali oni do formy ludzi.

Koncept wilkołaków, jako istot polujących na ludzi pojawił się, a zarazem rozpowszechnił w Europie na początku średniowiecza. Ich wygląd różnił się w zależności od regionu, ale zazwyczaj charakteryzowało je kilka podstawowych cech. Większość legend mówi, że były one o wiele większe od zwyczajnych wilków, zachowywały ludzki głos i oczy oraz potrafiły chodzić na dwóch nogach i zjadały szczątki świeżo pochowanych ludzi. Co ciekawsze ludzie, podejrzewani o wilkołactwo byli obiektem takich samych prześladowań jak czarownice. Mimo iż procesy wilkołaków nie były aż tak powszechne, to dochodziło do nich nawet we wczesnym XVIII wieku. Istniało wiele gwarantowanych sposobów na zostanie wilkołakiem. Najbardziej powszechnymi z nich było: odziedziczenie genu wilkołactwa po rodzicach, zostanie pogryzionym przez wilkołaka, zostanie przeklętym przez cyganów, założenie pasa ze skóry wilka, picie wody z odcisku w ziemi wilkołaka oraz chyba najciekawsze, spanie w lesie podczas pełni księżyca świecącej na naszą twarz. Szczęśliwie, mity ludowe omawiały też kilka sposobów na rozwiązanie problemu wilkołactwa. Jedni proponowali egzorcyzmy inni przebijanie dłoni gwoździami, ale chyba najbardziej powszechną metodą było zabicie wilkołaka, który doprowadził do naszej przemiany.

KĄCIK KULINARNY

Paulina Skoniecka

Dziś podam wam przepis na banalnie proste do wykonania
ciasto drożdżowe

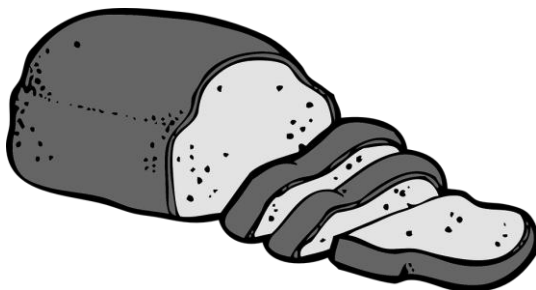
Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 0,5 szklanki śmietany kremówki
- 0,5 kostki margaryny
- 1 jajko
- 5 dag drożdży
- 1 łyżka cukru
- szczypta soli

Przygotowanie:

Drożdże rozpuścić w śmietanie dodając 1 łyżkę cukru. Odstawić do wyrośnięcia. Margarynę posiekać z mąką i szczyptą soli. Dodać jajko i wyrośnięte drożdże i zagnieść ciasto (do wyrabianego ciasta można dosypać rodzynki). Odstawić ciasto do wyrośnięcia. Piec w temperaturze ok.160 stopni przez ok. 45min

SMACZNEGO!



HUMOR I HUMOREK

Krzysztof Gogol



Pacjent skarży się doktorowi:

- Panie doktorze, nie mogę usnąć.
- Przewracam się z boku na bok i nic!
- Też bym nie zasnął jakbym się tak wiercił.

Rodzina w restauracji.

Po konsumpcji ojciec do kelnera:

- Proszę zapakować te resztki. Weźmiemy dla pieska.
- Na to dzieci:
- Tatusiu, hura! Naprawdę kupisz nam pieska?!

Żona przegląda kobiecą prasę. Nagle z przerażeniem zrywa się z fotela i biegnie do męża:

- Kochanie, czy Ty wiesz ile trzeba biegać, żeby spalić jednego pączka?!

Mąż leniwie odrywa wzrok od telewizora:

- A po jakiego diabła palić pączki?!

Do śpiącego na ławce podchodzi patrol. Potrzęsają go za ramię.

- *Proszę pana! Straż Miejska! Proszę dokumenty!*
- *Nieeee mam - mruczy facet.*
- *Dobra, to idziemy.*
- *No to idźcie!*

KRZYŻÓWKA O ZDROWIU

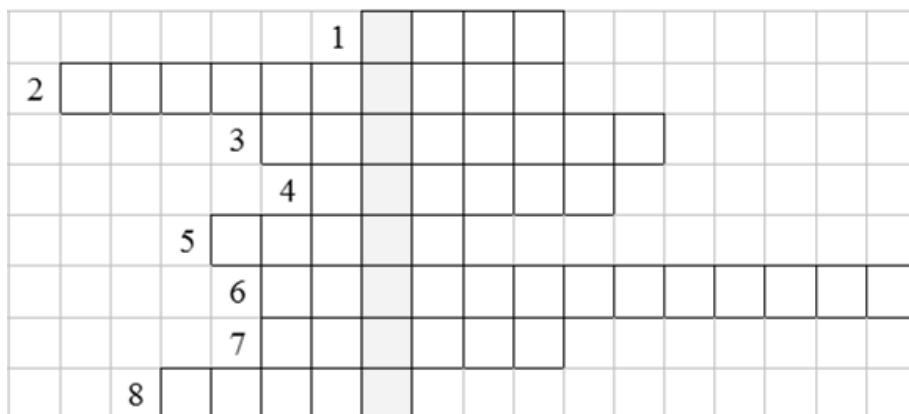
Dominika Wąsowska

Uwaga! Uwaga! Zapraszamy do udziału w konkursie.

Pierwsza osoba, która bezbłędnie rozwiąże krzyżówkę i wyśle rozwiązanie na adres mailowy: tornistersp@onet.pl,

(z dopiskiem: imię i nazwisko, klasa)- liczy się data i godzina wysłania wiadomości, otrzyma kupon upominkowy do EMPIKU.

Imię oraz nazwisko zwycięzcy opublikujemy w numerze 8.



1. Chroni gardło lub sport
2. Zwalcza bakterie
3. ...żywieniowa
4. Lecznicza w borowinie
5. Źródło witamin
6. Łapiemy najczęściej jesienią
7. Dbą o twoje zdrowie
8. Najważniejsza zdrowa...

UWAGA! Zwycięzcą konkursu krzyżówkowego - z 6 numeru „Tornistra” - jest Oliwia Smolińska z klasy VIa. Gratulujemy!!! Nagroda (kupon do Empiku) zostanie wręczona po powrocie do szkoły.

WYKREŚLANKA

Angelika Ciborowska

Znajdź 18 ukrytych wyrazów zapisanych poziomo, pionowo,
na ukos:

*aktywność, dieta, kondycja, minerały, owoce, piłka, rekreacja,
ruch, siła, spacer, sen, sport, szczęście, warzywa, witaminy,
woda, zdrowie, życie*

A	S	P	O	R	T	R	O	W	T	A	C	V	D	M
B	S	B	M	M	I	N	E	R	A	Ł	Y	A	I	W
C	F	S	P	A	C	E	R	G	R	G	C	M	E	X
D	W	A	P	L	Z	D	R	O	W	I	E		T	Ę
E	S	A	Ł	P	I	Ł	K	A	C	G	H	A	A	Ż
F	S	Ż	R	H	Ć	Ś	Ł	W	B	J	I	K	U	Y
G	M	C	B	Z	N	S	W	S	H	G	I	T	I	O
W	J	S	R	T	Y	A	F	D	I	A	R	Y	B	W
O	T	E	E	Z	O	W	Z	W	M	Ł	T	W	V	O
D	Ś	Ć	W	N	C	S	A	Z	N	U	A	N	C	C
A	Ż	K	O	N	D	Y	C	J	A	C	Z	O	I	E
Y	R	E	K	R	E	A	C	J	A	Ż	V	Ś	Ć	F
S	Z	C	Z	Ę	Ś	C	I	E	D	N	P	Ć	Ż	G
T	R	T	W	I	T	A	M	I	N	Y	P	U	O	C
Ż	Y	C	I	E	C	X	J	W	S	I	R	U	C	H

KĄCIK MŁODEGO CZYTELNIKA

WESOŁE WIERSZYKI

Alicja Drabarek kl. VI b

Oto kilka śmiesznych i przydatnych wierszyków o zdrowiu. ☺

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

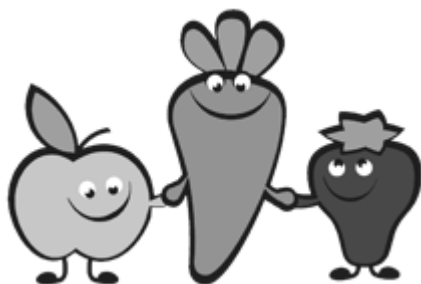
Żeby ładną mieć sylwetkę.

Unikać produktów z konserwantami,

A na deser zjadać się owocami.

Każdy człowiek to samo ci powie,

Że najważniejsze w życiu jest przecież zdrowie.



Zdrowo żyję i jem zdrowo,

wokół mnie tak kolorowo.

Tu pomarańcz, tam kapusta,

Moja dieta nie jest tłusta.

Jest bogata w witaminy,

to właśnie jedzą zdrowe dziewczyny.

Ręka w górę, noga w bok,

Wykonuję zabi skok.



Biegam wkoło i już drugie okrążenie leci,
biorą ze mnie przykład wszystkie dzieci.
Mniej słodczy, więcej warzyw,
mniej produktów co się smaży.
Jedz owoce, soki pij
będziesz wtedy długo żył!

Każdy ci to powie,
ważne jest zdrowie,
Trzeba o nie dbać,
no i długo spać,
nie chodzić w kaloszach podczas burzy,
gdy ci się dzień dłuży,
i nie skakać po murze,
i nie rzucać się z kolegą błotem,
bo to może być kłopotem.
Żeby zdrowie mieć,
trzeba tylko chcieć.
Jeść witaminki,
nie kwasząc przy tym minki,
Zdrowo się odżywiać,
i zimną wodą się obmywać.
No i ćwiczyć codziennie,
wtedy będziesz zdrowym pewnie.

KSIĄŻKI DLA NAJMŁODSZYCH

Alicja Drabarek

W tym numerze polecę wam książkę autora, którego już znacie, a mianowicie Grzegorza Kasdepke. Książka, którą chciałabym wam polecić nosi tytuł „Co to znaczy...”

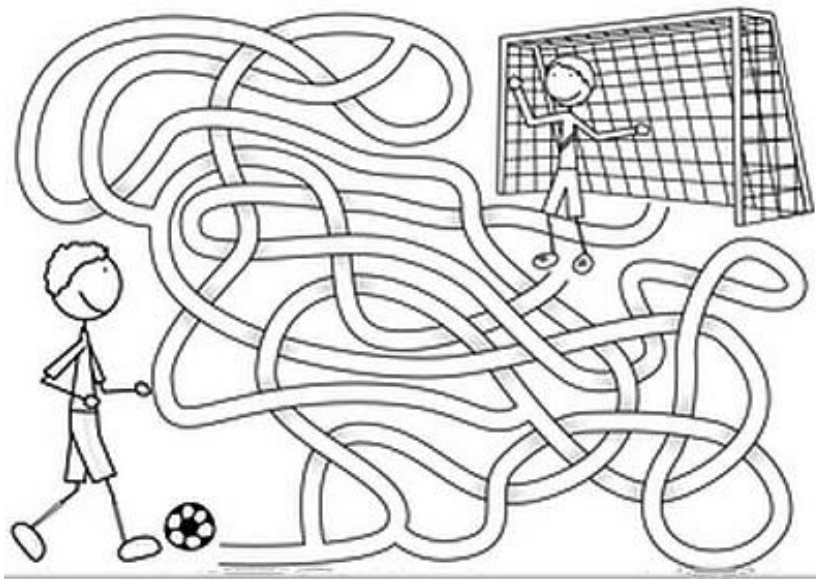
101 zabawnych historyjek, które pozwolą poznać znaczenie, niektórych powiedzeń.

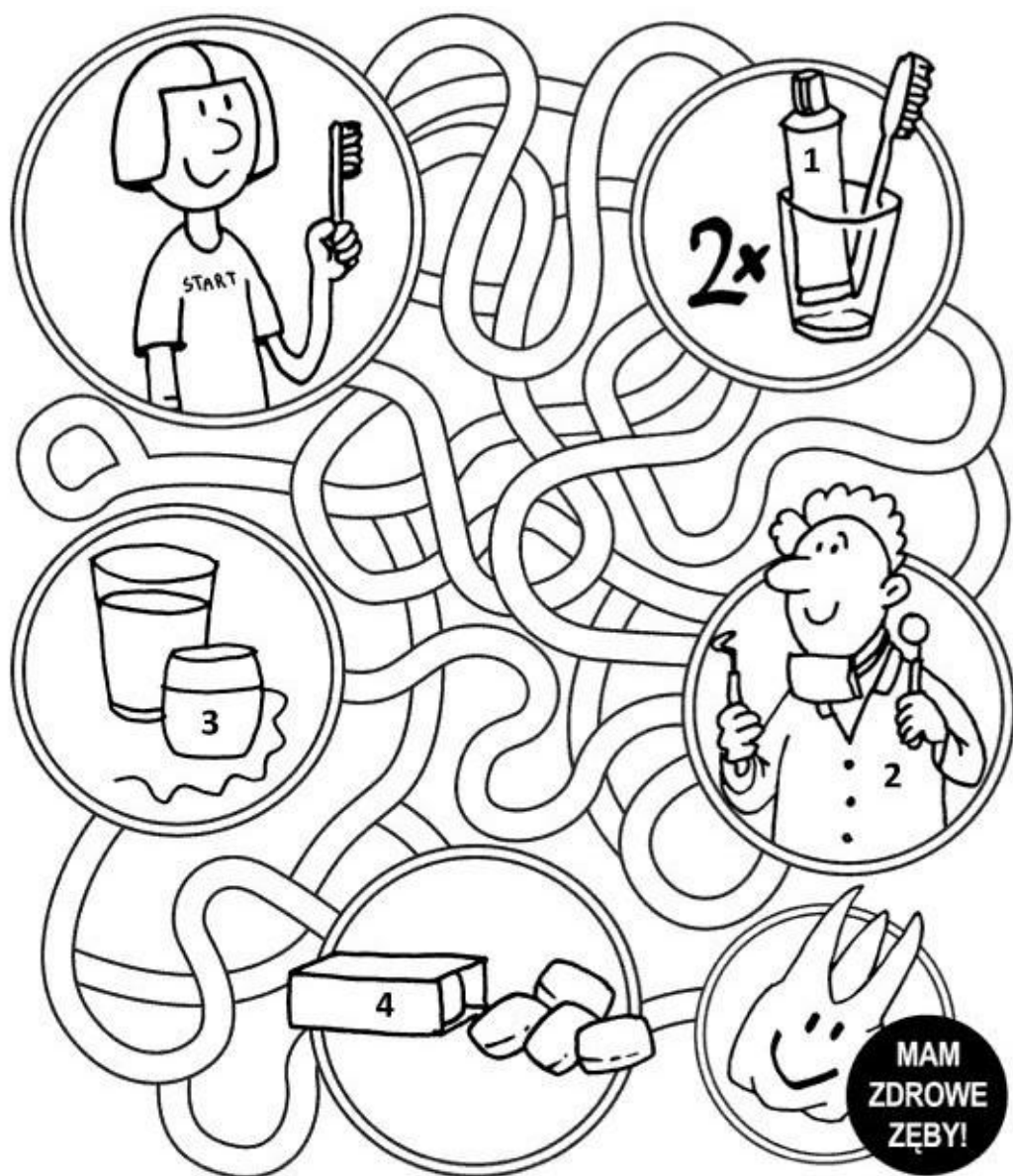
Z tej lektury dowiecie się co znaczą przeróżne przysłowia, a nawet jeśli, niektóre będą wam znane to warto przeczytać o nim historyjkę, bo każda jest naprawdę prześladawna. Gorąco zachęcam do lektury.

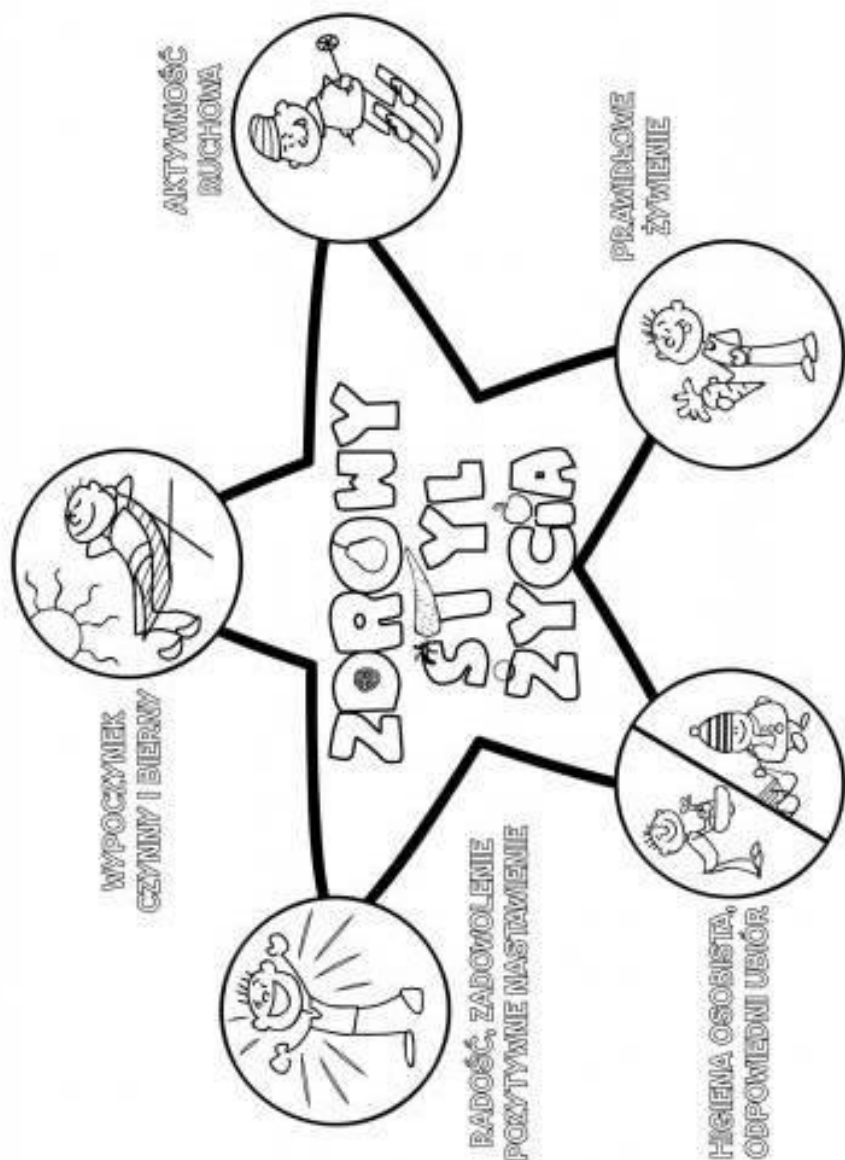


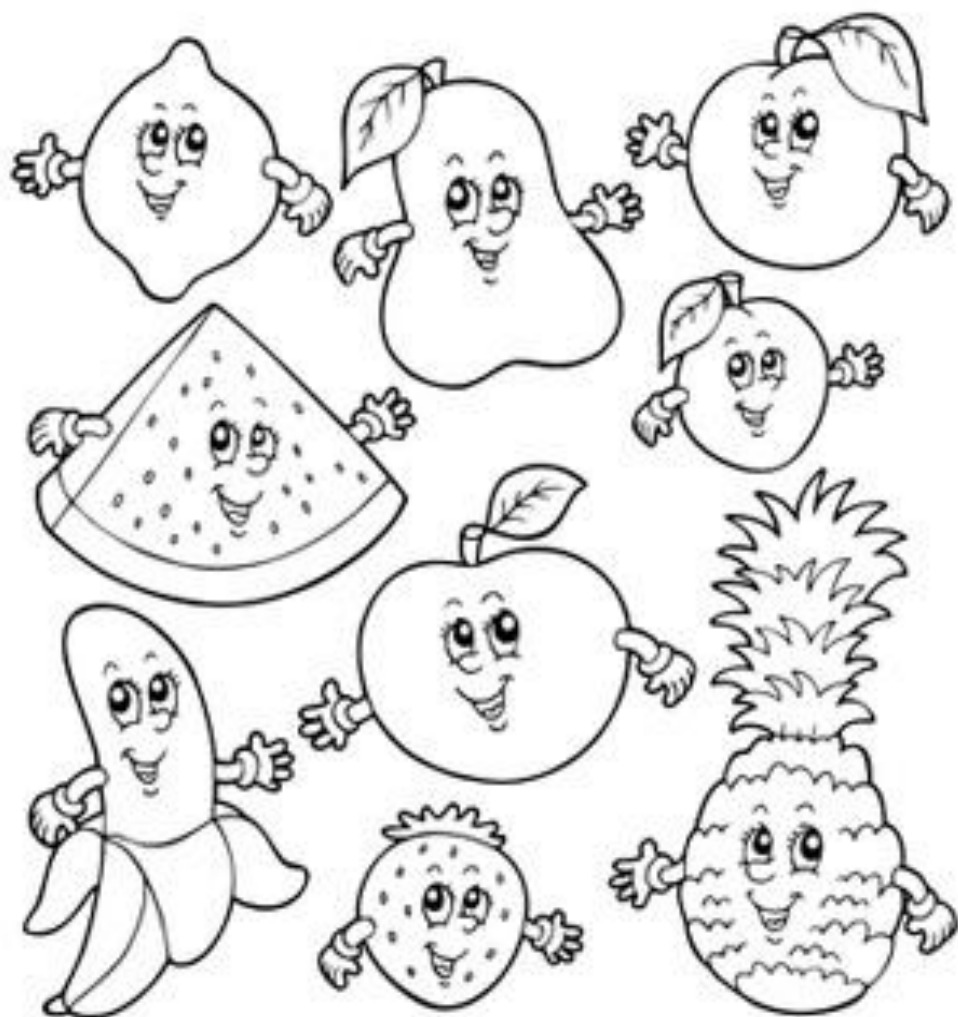
KOLOROWANKI I ZADANIA DLA NAJMŁODSZYCH

wyszukały Emilia Pietrzak i Weronika Peciak



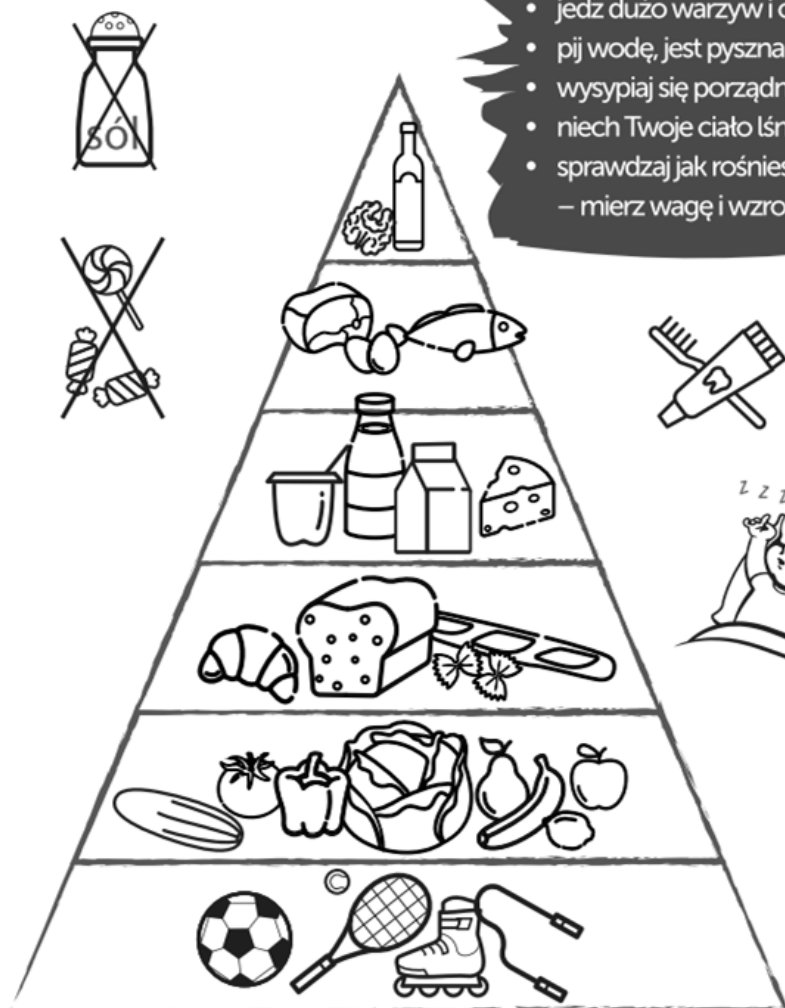




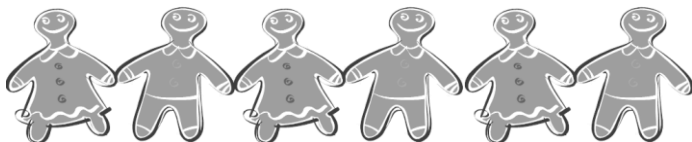


ZiKO *dla* zdrowia

Fundacja



- jak najwięcej się ruszaj
- jedz dużo warzyw i owoców
- pij wodę, jest pyszna
- wysypiaj się porządnie
- niech Twoje ciało lśni czystością
- sprawdzaj jak rośniesz – mierz wagę i wzrost

**REDAKTORZY "TORNISTRA"**

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Julia Abramowska kl. Vd | 8. Alan Abramowski kl VIIa |
| 2. Magdalena Bajszczyk kl. Vd | 9. Adam Ostrowski VIIa |
| 3. Weronika Peciak kl. VIa | 10. Emilia Pietrzak kl VIIa |
| 4. Alicja Drabarek kl. VIb | 11. Krzysztof Gogol kl VIIc |
| 5. Kinga Mielczarek kl VIb | 12. Paulina Skoniecka kl VIIc |
| 6. Dominika Wąsowska kl VIb | 13. Angelika Ciborowska kl VIIc |
| 7. Grzegorz Kurmanowski kl. VIId | |

Opiekun gazetki: Magdalena Gójska - Gogol

Oprawa informatyczna: Izabela Borucińska

Stopka redakcyjna:

Redakcja gazetki „**TORNISTER**”

Szkoła Podstawowa im. Bolesława Prusa w Kałuszynie

<http://spkaluszyn.edupage.org>

ul. Poczтовая 4 05-310 Kałuszyn

tel. (25) 75 76 021

e-mail: tornistersp@onet.pl

