

Wesoła Siódemka

nr 7 (38)

kwiecień– maj 2021r.



W numerze:

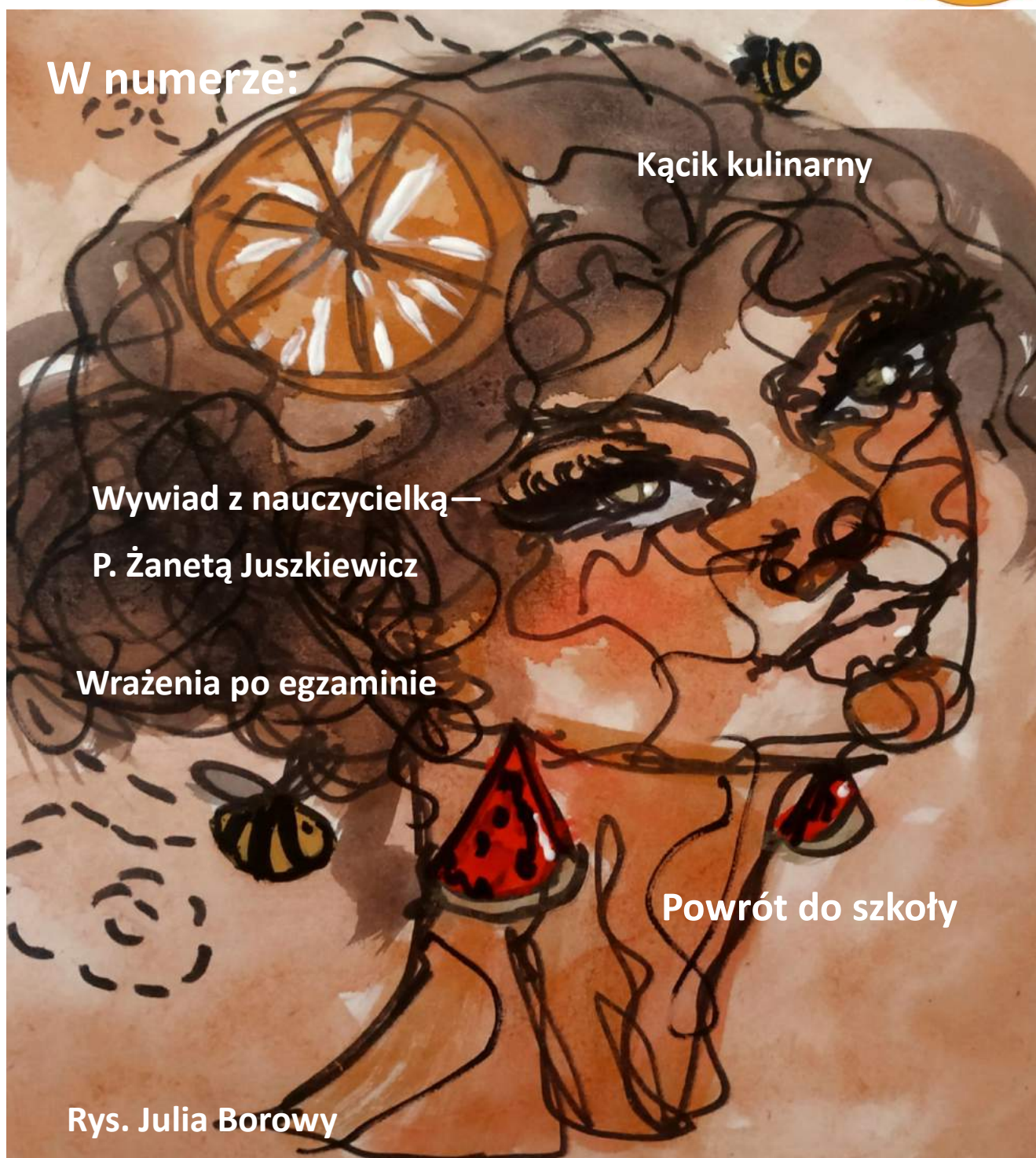
Kącik kulinarny

Wywiad z nauczycielką—
P. Żanetą Juskiewicz

Wrażenia po egzaminie

Powrót do szkoły

Rys. Julia Borowy



WSTĘPNIAK

List od redakcji

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!

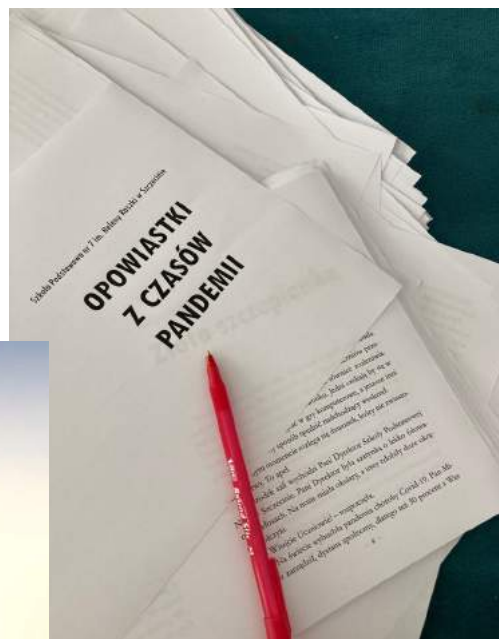
Wiosna przywitała nas nie tylko piękną pogodą, ale także dobrymi informacjami. Od 4 maja uczniowie klas 1-3 wrócili do nauki stacjonarnej. Starsi uczniowie musieli jeszcze chwilę pocze-kać, ale już od 17 maja rozpoczęli nauczanie hybrydowe. Większość uczniów, mimo proble-mów z porannym wstawaniem, przyjęła te wiadomości z radością i entuzjazmem. Początki nie należały do najłatwiejszych, ale wszystko przed nami i powoli wracamy do tradycyjnego nau-czania i osuwamy się z faktem, że znów możemy widzieć rówieśników i nauczycieli. Od 31 ma-ja nie ma podziałów, możemy normalnie uczęszczać do placówki i odnawiać kontakty rówie-śnicze. W ostatnim przedwakacyjnym numerze przeczytacie o powrocie do szkoły, zmaganiach ósmoklasistów z arkuszem egzaminacyjnym i działaniach wolontariatu. Zachęcamy rów-nież do zapoznania się z recenzjami książek, pracami uczniów i kącikiem kulinarnym. Oprócz niesamowitego „wybuchu” zieleni, w naszej szkole nastąpił szal twórczy i powstała książka „Opowiadki z czasów pandemii”.

Zachęcamy do lektury:)

Redakcja



Projekt: Żaneta Juskiewicz



Fot. Żaneta Juskiewicz

FLESZ

Najważniejsze wydarzenia w skrócie

Na powitanie

Czas spędzony w domu podczas nauczania zdalnego był dla wielu uczniów trudny i stresujący. Nauczyciele zdają sobie sprawę, że powrót do szkoły był dla wielu wyzwaniem, dlatego postarali się umilić i ułatwić im powrót do nauki stacjonarnej. Nauczyciele klas I-III, panie K. Jurkowska, A. Mikuła, E. Naparstek, J. Poślińska, L. Zuba, Pan od plastyki W. Biernawski oraz Pani Dyr. J. Chłopecka Przygotowali naszym dzieciom niespodziankę. Na ścianach pojawiły się barwne



rysunki, które przywitały uczniów i wprawiły w dobry nastrój. Jak widać nie tylko uczniów po powrocie do szkoły, ale także pracujących nauczycieli. Zobaczcie sami. Nie tylko najmłodsi doczekali się

niespodzianki związanej z powrotem do placówki, ale także starsi uczniowie, którzy obawiali się sprawdzania zeszytów i sprawdzianów. Pani Magda Krupińska, Asia Kaczmarek i Ania Sokal postarały się, aby w krótkim filmiku pokazać, że powrót do szkoły wiąże się z odnowieniem relacji, a nie pytaniem o to co było na zdalnym nauczaniu.



Egzamin ósmoklasisty

Nim się obejrzelismy nadszedł czas egzaminów. W tym roku przyroda zrobiła nam psikusa i kasztany nie powitały maturzystów, ale zakwitły właśnie w czasie, gdy uczniowie ósmych klas przystępowali do egzaminu. O tych trzech emocjonujących dla naszych najstarszych kolegów i koleżanek dniach przeczytacie na str. 6 naszego numeru.

Redakcja

Opowiadki z czasów pandemii

Ten niezwykle trudny dla wszystkich czas, czas pandemii, izolacji, braku kontaktów sprawił, że narodził się pomysł na stworzenie czegoś, co pozwoli pozbyć się negatywnych emocji i oswoić rzeczywistość. Pomysł pisania opowiadań narodził się podczas jednej z lekcji online. Zaangażowanie i entuzjazm ze strony uczniów było tak duże, że zapadła decyzja dotycząca wydania książki. Uczniowie, których prace znalazły się w książce, otrzymają na pamiątkę taki egzemplarz. Na łamach naszej gazetki możecie już zobaczyć stronę tytułową, a na str. 8 przeczytać wywiad z p. Żanetką – nauczycielką języka polskiego, która jest pomysłodawczynią i korektorką siódemkowego dzieła.

Redakcja



Szkoła Podstawowa nr 7
ul. Piłsudskiego
40-001 Kozłów

ISBN 978-83-64288-20-6



FLESZ

Najważniejsze wydarzenia w skrócie

Pomagamy

Samorząd Uczniowski stanął na wysokości zadania i napisał list zwracając się do nauczycieli, opiekunów i rodziców w sprawie pomocy dla dwunastoletniego Wiktora Lewickiego, którego jedyną szansą jest bardzo kosztowne leczenie za granicą. Wiść rozniosła się szybko i Wiktor może walczyć dalej. O tym jak wspieraliśmy zbiórkę dowiecie się ze str. 7

Redakcja

Nowa pracownia

Pod nieobecność uczniów w szkole wiele się działo. Generalne porządki, drobne remonty, odświeżenie klas, sprawiły, że powrót był dużo przyjemniejszy. W sali 125 a czekała jeszcze jedna niespodzianka w postaci nowej pracowni językowej. Oby więcej takich sal w naszej szkole, a nauka będzie czystą przyjemnością! Zobaczcie sami.

Redakcja



sala 125 a

Święto Narodowe

W tym roku również zmuszeni byliśmy uczcić ten ważny dla każdego Polaka dzień podczas zajęć online. Współpraca nauczycieli i uczniów zakończyła się sukcesem i pokazaliśmy, że nawet na odległość pamiętamy o tym co dla nas ważne. O pomysłach i efektach tej współpracy przeczytacie na str. 5

Redakcja

Powitanie wiosny

Optymistycznie i kolorowo. 19 kwietnia odbył się Dzień Wiosennych Kapeluszy, a pomysłowość i kreatywność uczniów przeszła nasze najśmielsze oczekiwania. Na stronie szkoły znajdziecie galerię zdjęć z tego wydarzenia.

Trudne wybory

Maj wiąże się nie tylko z egzaminami, ale także z dylematami dotyczącymi wyboru szkoły średniej. Jeśli jesteś ciekawy jak wygląda rekrutacja do szkół średnich zajrzyj na stronę internetową szkoły. W zakładce „ogłoszenia” znajdziesz informacje dotyczące rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

Dzień Dziecka

To chyba jedna z najprzyjemniejszych okazji do świętowania w ciągu całego roku. Kto z nas nie lub Dnia Dziecka? Wiele klas w wybrany przez siebie sposób spędziło ten czas. Były i wyjścia do kina (fotorelacja na str. 13-14), i wyprawy na ognisko, wycieczki czy inne spotkania pełne zabaw i śmiechu. I uczniowie i nauczyciele bawili się świetnie, bo przecież dzieckiem jest każdy z nas :-).

Redakcja

KONSTYTUCJA 3 MAJA

230 rocznica

3 maja to ważny dzień dla wszystkich Polaków. Tegoroczne obchody uchwalenia Konstytucji 3 Maja, z wiadomych względów znacznie różnią się od tych z lat poprzednich. Nie ma oficjalnych uroczystości z udziałem licznej publiczności, ale to nie znaczy, że inne musi oznaczać gorsze.

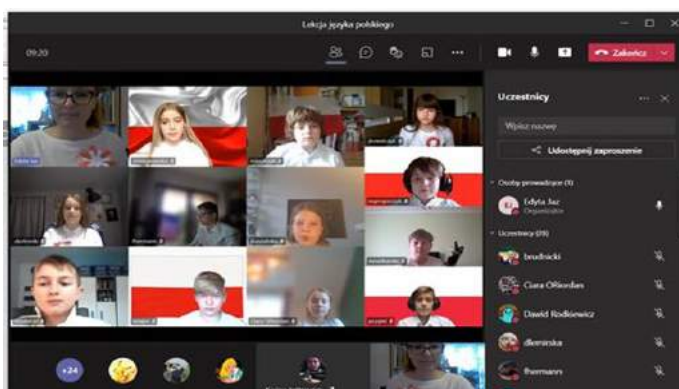
Pojawiły się propozycje ze strony nauczycieli, aby upamiętnić ten ważny dzień. Przede wszystkim podczas lekcji wychowawczych uczniowie oglądali filmy, aby później wspólnie z nauczycielem przejść escape room. Samorząd Uczniowski również wziął w tym udział udostępniając treści upamiętniające uchwalenie Konstytucji 3. Maja Sokal przygotowała materiały, które ułatwiły odpowiedzi na pytania zawarte w quizie, który stworzyła Angelika Ornowicz.

Uczniowie jak zwykle stanęli na wysokości zadania. Nie zabrakło stroju, kotylionów oraz tę z barwami narodowymi.

Dodatkowo został ogłoszony konkurs "Historia w pudełku: Sejm wielki i Konstytucja 3 Maja". Konkurs polegał na tym, że uczniowie znajdują puste tekturowe pudełko, które dekorują wewnątrz, a następnie umieszczają w nim informacje, postaci lub drobne przedmioty związane z Sejmem wielkim i Konstytucją. Popatrzcie na efekty:)



Klasa 8 e



Klasa 6 f

Wrażenia po egzaminie

25, 26 i 27 maja, my, ósmoklasiści, zmierzylismy się z zadaniami egzaminacyjnymi już na właściwym egzaminie po klasie ósmej.

Wydaje mi się, że tym razem większość z nas miała takie samo zdanie—stres był zdecydowanie większy niż na dwóch wcześniejszych egzaminach próbnych. Zastanawialiśmy się jak będzie i co nas czeka. Czy zadania będą prostsze czy trudniejsze? Jaki będzie temat wypracowania z polskiego? Czy lektury nam „podejdą”? Czego się spodziewać po zadaniach z matematyki? Czy z angielskiego będzie do napisania e-mail czy coś innego?

Tak naprawdę najmocniej zaczęłam się denerwować po przekroczeniu progu szkoły, kiedy zobaczyłam moje i kolegów, którzy z jednej strony starali się robić dobrą minę do złej gry, ale jednak zdenerwowanie było po nich widać (niektórzy chyba nie zdawali sobie sprawy jak bardzo ;-)). Stres pomagali nam przezwyciężyć nasi wychowawcy oraz nauczyciele pracujący w komisjach. Wszyscy byli bardzo mili i życzliwie nastawieni, starali się nam ułatwić chwile oczekiwania na pracę w arkuszach.

Osobiście wydaje mi się, że zadania z każdego przedmiotu były tym razem łatwiejsze niż na egzaminach próbnych (zwłaszcza niż na pierwszym z nich), ale wiem, że nie uczniowie mają na ten temat takie samo zdanie jak ja :-). Największy problem miałam, jak zwykle, z matematyką, ale to pewnie dlatego że jestem typową humanistką i, szczerze mówiąc, wolę napisać trzy rozprawki niż liczyć zadania z treścią.

Jednym z zadań, które zaskoczyły mnie najbardziej było zadanie o podatkach. Wiem, że sporej części uczniów sprawiło ono trudność.

W każdym razie, kiedy było już po matematyce odetchnęłam z ulgą :-))).

Teraz przed nami oczekiwanie na wyniki i składanie podań do wybranych szkół. Staram się myśleć pozytywnie i liczę na to, że dostanę się do tej szkoły, na której najbardziej mi zależy. Trzymam też mocno kciuki za wszystkie moje i wszystkich kolegów.

A na koniec podzielę się małą refleksją—bardzo cieszę się na to, co przede mną. Podobno nauka w szkole średniej to jeden z najprzyjemniejszych etapów w życiu. Z drugiej strony ciężko mi uwierzyć w to, że nauka w „Siódemce” dobiega właśnie końca. To osiem lat minęło naprawdę bardzo szybko :-).

Ósmoklasistka



DZIAŁANIA SPOŁECZNE

Razem dla Wiktora!

Nie tak dawno naszych uszu doszła druzgocąca informacja dotycząca ucznia Szkoły Podstawowej nr 55 w Szczecinie, który od dłuższego czasu zmagają się z guzem mózgu. Wiktor to niesamowicie aktywny, dwunastoletni chłopak z planami na przyszłość. Wszystkie te plany muszą jednak poczekać, aż nowotwór zostanie całkowicie pokonany. Okazało się, że istnieje szansa wyleczenia, ale jest ona bardzo kosztowna i wiąże się w wyjazdem do Stanów Zjednoczonych. Szkoła Wiktora, szczecinianie, ludzie z całej Polski bardzo zaangażowali się w zbiórki potrzebnych na ten cel pieniędzy.

Czasu na uzbieranie 9, 5 miliona złotych było niewiele. Na stronie fundacji *siępomaga* wszyscy z zapartym tchem śledzili zwiększający się zielony pasek, który informował o zebranej kwocie.

16 maja na Jasnych Błoniach został zorganizowany piknik z wieloma atrakcjami. My też tam byliśmy i pomagaliśmy. Wraz z nauczycielkami wychowania fizycznego p. Emilią Spundą i p. Ewą Klebieko wolontariusze przygotowali tor przeszkód dla najmłodszych, którzy licznie przybyli tego dnia, mimo niesprzyjającej pogody.



Pani Emilia z wolontariuszami

Uśmiechy nie schodziły im z twarzy, wiedzieli, że ich serca muszą być gorące, bo cały dochód z festynu zostanie przekazany na leczenie ich rówieśnika.

Mogliśmy wesprzeć akcję na różne sposoby, między innymi poprzez samo uczestnictwo w festynie czy zachęcenie innych, aby byli tam razem z nami i dołączyli się do zbiórki. Nasza szkoła zbierała także napoje i słodycze, które przekazała bezpośrednio na festyn. Cały dochód z ich sprzedaży zasilił konto Wiktora.



Wolontariusze, od lewej: Lena i Igor Klebieko, Tomek i Antek Jaz

17 maja wszyscy z zapartym tchem śledzili informacje dotyczące zbiórki. Był nawet moment, gdy miało się wrażenie, że pasek ani drgnął, ale....po jakim czasie pasek zazielenił się i już było wiadomo, że Wiktor będzie mógł wyruszyć w daleką podróż po zdrowie. Trzymamy kciuki!

Wiewióreczka

OPOWIASTKI Z CZASÓW PANDEMII

Wywiad z Panią Żanetą Juskiewicz

Ambitna i skromna—tak odbieramy młodą nauczycielkę języka polskiego, która w tym roku rozpoczęła pracę w naszej szkole. Mowa oczywiście o Pani Żanecie Juskiewicz, która jest pomysłodawczynią książki: „Opowiadki z czasów pandemii”.

Odkąd rozeszła się wieść, że w naszej szkole wiele się dzieje i powstanie siódemkowe dzieło, zrobiło się głośno zarówno w prasie jak i w telewizji. Nie możemy być gorsi, dlatego specjalnie dla Was przeprowadziliśmy krótki wywiad z p. Żanetą.

W.S. Skąd pomysł na wydanie książki?

Ż.J. Pomysł zrodził się na lekcji wychowawczej, gdy zastanawialiśmy się, co zrobić, by przezwyciężyć marazm i nudę. Zrobiliśmy burzę mózgów i rzuciłam moim uczennicom i uczniom pomysł napisania wspólnej książki.

W.S. Który bohater opowiadania był najbardziej zaskakujący?

Ż.J. Nie mogę zapomnieć postaci mrocznego woznego, który pojawił się w kilku opowiadaniach... bardzo tajemnicza postać – aż miałam ciarki na plecach, gdy o nim czytałam...

W.S. Czy praca nad korektą tekstu była trudna?

Ż.J. Korekta tekstu literackiego jest zawsze żmudna i wymaga cierpliwości oraz uważności. Niemniej jednak opowiadania, które otrzymałam były napisane całkiem nieźle. Najwięcej zmian wprowadzałam w zapisach dialogów.

W.S. Ile opowiadań znajduje się w książce?

Ż.J. Łącznie mamy 26 opowiadań i jedną formę wierszowaną, która stanowi wisienkę na naszym twórczym torcie.

W.S. Co najbardziej lubi Pani w swojej pracy?

Ż.J. Najbardziej fascynuje mnie pomysłowość i kreatywność młodych ludzi. To bystrzy obserwatorzy, których wyobraźnia nie zna granic. Chyba nigdy nie przestaną mnie zaskakiwać.

W.S. Czy ma Pani plany na przyszłość związane z edukacją?

Ż.J. W naszych niepewnych czasach trudno cokolwiek planować, ale moja droga zawsze krążyła w jakiś sposób wokół edukacji. Mam nadzieję, że w przyszłości nadal tak będzie.

W.S. Bardzo dziękujemy i życzymy kolejnych inspirujących pomysłów.

Jeśli zastanawiacie się co p. Żaneta lubi robić w wolnym czasie, spójrzcie na poniższe zdjęcie. Jak na prawdziwą nauczycielkę języka polskiego przystało uwielbia chwilę sam na sam z książką, do czego i Was zachęcamy:)

Wiewióreczka



Pani Żaneta prywatnie

W GRUPIE SIŁA!

Kompetencje społeczne

Zakończyliśmy pracę dotyczącą kompetencji społecznych i realizacji tematów zaproponowanych przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Ostatni z tematów „W grupie siła, czyli o pracy zespołowej” udało się zrealizować już w szkole, wspólnie, pracując w grupach. Siłę grupy pokazał także Szkolny Klub Wolontariusza przyjmując wyzwanie od Szkoły Podstawowej nr 35. Zadaniem nominowanych było zrobienie 10 skipów i wpłacenie 10 zł. na zbiórkę dla Wiktora Lewickiego. W akcji liczyło się przede wszystkim ogromne zaangażowanie i współpraca. Nie mogło się nie udać.

Podczas lekcji wychowawczych też wiele się działo. Jak zobaczycie na zdjęciach, zadanie polegało na zbudowaniu jak najwyższej wieży za pomocą dowolnych materiałów. Każda grupa otrzymała taką samą ilość materiałów i czasu na wykonanie zadania. Była zabawa, zaangażowanie i współpraca, bo przecież o to chodzi w pracy zespołowej:)

Spójrzcie tylko na galerię zdjęć.



Pierwsza wieża gotowa!



6f podczas rywalizacji



Opracowywanie strategii przez klasę 6h

Podczas prac wykorzystano takie materiały jak: karty, patyczki kreatywne, klocki, patyczki do szaszłyków i plastelinę.

Wiewióreczka



Zwycięzcy w 6f! Najwyższa wieża, najlepsza współpraca:)

Tym razem w dziale „Nasza twórczość” mamy dla Was dwa w jednym. Uczniowie klas siódmych na lekcjach języka polskiego uczyli się pisać recenzje. Kilka z nich zamieszczamy poniżej. Zapoznajcie się z tym, co napisali a może przy okazji znajdziecie coś, co Was zainteresuje i spowoduje, że z ciekawością sięgniecie po wybraną książkę, lub obejrzyjecie film.

„Ostatnia piosenka” to jedna z najsympatyczniejszych książek Nicholasa Sparksa, autora takich książek jak „Pamiętnik” czy „List w butelce”. W tej książce Sparks pokazał jak ważna jest więź z rodzicami i spojrzenie na „obie strony medalu”.

Veronica Miller to siedemnastolatka, która kiedyś kochała grę na pianinie lecz po odejściu ojca znienawidziła i jego, i instrument, na którym grała. Była przekonana, że ojciec porzucił jej mamę i, tym samym, całą rodzinę. Przymuszona do wyjazdu z bratem na wakacje do ojca, pierwszego dnia poznaje Willa Blakelee’a, z którym, jak czas pokaże, będzie spędzać więcej czasu niż by ktokolwiek przypuszczał i co spowoduje narodziny tak zwanej „wakacyjnej miłości”. W punkcie kulminacyjnym historii dowiadujemy się, że ojciec choruje na raka i nie zostało mu już zbyt wiele czasu.

Czy bohaterowie dadzą radę przeciwstawić się losowi, który wiąże się z wyjazdem Willa na studia? Czy Veronica da radę „poskładać się” po utracie ojca, którego jeszcze klika lat temu nie chciała znać? Czy miłość między zakochanymi przetrwa ciężkie momenty i próby? Bohaterowie powieści Sparksa marzą by wakacje trwały wiecznie i by nie musieli się rozstawać. Chociaż wiedzą, że akacje nie będą trwały w nieskończoność i istnieje szansa, że nigdy się więcej nie zobaczą, starają się pomagać sobie nawzajem.

Jedną z zalet książki jest przedstawienie zmagania ludzi z przeciwnościami losu oraz skutków ich czynów. Will i Veronica, spotykając się z wieloma niebezpieczeństwami ze strony Marcusa, który stara się jak najbardziej uprzykrzyć im życie, dają radę przeciwstawić się mu, lecz nie zawsze ma to dobry skutek. Z ich działań wynika, że trzeba ujawnić prawdę, nawet gdy jest najciemniejsza.

„Ostatnia piosenka” zasługuje na przeczytanie nie tylko przez fanów Nicholasa Sparksa, ale także przez osoby, które kochają czytać książki o młodych miłościach stawiających czoła różnym, nie zawsze bezpiecznym sytuacjom.

W.K.

„Zmierzch” Stephanie Meyer to pierwsza część światowej sławy sagi. Akcja książki rozgrywa się w małym miasteczku Forks, do którego przyjeżdża główna bohaterka — Isabella Swan.

Intrygująca fabuła opisuje miłość głównej bohaterki do Edwarda Cullena — wampira. Autorka przedstawia ród wampirzy w sposób nowoczesny, jako prawie ludzi, którzy zamiast żywić się ludzką krwią, wybierają tę zwierzęcą. Edward po początkowych obawach, zakochuje się w Belli. Czy taka miłość ma szansę przetrwać?

Bohaterowie powieści dzielnie walczą o to uczucie, nie przejmują się przeciwnościami losu. Uwagę przyciągają nieoczekiwane zwroty akcji, co powoduje, że czytelnik czyta książkę w przyjemnym napięciu. Na wyróżnienie zasługuje również piękny, szczegółowy opis głównych bohaterów, dzięki czemu łatwo ich sobie wyobrazić.

„Zmierzch” to nowoczesna powieść dla młodych ludzi, nie tylko tych, którzy uwielbiają fantastykę. To pozycja obowiązkowa dla każdego, kto lubi nowoczesne i niestereotypowe historie miłosne.

Uważam, że to jedna z lepiej napisanych książek dla młodzieży.

J.J.

„Trzy kroki od siebie” to wyreżyserowany przez Justina Baldonie’go film, podejmujący temat życia i śmierci. Twórca trafnie przedstawia świat z jakim musi się zmierzać osoba przechodząca chorobę.

Stella Haley, w której rolę wciela się Lu Richardson to chora na mukowiscydozę nastolatka, która bardzo pragnie żyć. W pewnym momencie swojego życia poznaje Willa (Cole Sprause), który również jest chory, ale w przeciwieństwie do głównej bohaterki, nie chce walczyć, stracił nadzieję na to, że wyzdrowieje. Na początku, żadne z nich nie ma planach głębszej relacji z tą drugą osobą, ale, kiedy Stella decyduje się pomóc Willowi, ich stosunek do siebie diametralnie się zmienia.

Czy taki związek, kiedy nie wiadomo ile czasu ci pozostało, jest warty dalszego rozwinięcia? Bohaterowie, decydując się na wspólną walkę, zaczęli odpychać od siebie możliwość śmierci i mimo przeciwności losu, pokochali się pragnąc żyć ze sobą i dla siebie.

„Trzy kroki od siebie” to film ukazujący zalety życia. Mimo tego, że może być odbierany jako typowy „wyciskacz łez”, jest to ekranizacja godna uwagi, przedstawia sposób w jaki patrzymy na świat i jak ten świat doceniamy.

A.D.

CHOROBY PODCZAS PANDEMII

Jak sobie z nimi radzić?

Podczas pandemii byliśmy zmuszeni do pozostania w domu i ograniczenia wyjść na świeże powietrze. Zajęcia online; zamknięte galerie, sklepy, restauracje, obiekty sportowe; stosowanie się do zasad sanitarnych; przymus pozostawania w domu źle wpływały na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Chorobami, na które zapadła w tym czasie spora część osób są depresja oraz zaburzenia snu.

Podczas trwającej pandemii co trzecia osoba, która ciężko przechorowała COVID-19 zapada na stany depresyjne. Jest to spowodowane brakiem kontaktu z innymi ludźmi oraz lękiem chorobowym. Objawami tej choroby są smutek, zanik czerpania przyjemności oraz trudności z koncentracją.

Co robić, aby uchronić się przed depresją?

- ◆ dbaj o podtrzymanie kontaktów społecznych
- ◆ jeśli musisz odbyć izolację—zaplanuj czas jaki podczas niej spędzasz
- ◆ postaraj się utrzymywać stały plan dnia
- ◆ unikaj używek
- ◆ nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył twój nastrój.

Zaburzenia snu polegają na problemach z zaśnięciem oraz przerywanym śnie. Ich przyczynami mogą być astma, nadciśnienie tętnicze lub niewydolność serca.

Pandemia powoduje strach i stres, co źle wpływa na nasze zdrowie. Nielezione problemy ze snem mogą prowadzić do pogorszenia zdolności koncentracji, obniżenia jakości życia, podwyższenia ryzyka zachorowania na niektóre choroby przewlekłe. Jak chronić się przed zaburzeniami snu?

- ◆ staraj się chodzić spać o stałej porze
- ◆ unikaj drzemek w ciągu dnia
- ◆ nie jedz ciężkostrawnych potraw przed snem
- ◆ w przypadku zaburzeń snu możesz wypić ziołową herbatę.

Zamknięcie w domach niosło ze sobą brak aktywności fizycznej, co powoduje z kolei takie choroby jak i nadciśnienie.

Otyłość spowodowana jest brakiem dostatecznej ilości ruchu oraz siedzącym trybem życia. Nadciśnienie tętnicze z kolei to stan, w którym ciśnienie krwi w naczyniach krwionośnych przekracza 140 mmHg. Przyczynami tej choroby są siedzący tryb życia oraz dieta bogata w sole i tłuszcze. Objawami nadciśnienia są zawroty głowy, zmęczenie i duszności.

Aby uchronić się przed otyłością i nadciśnieniem:

- ◆ uprawiaj sport
- ◆ ćwicz także w domu, wystarczy 15 minut dziennie
- ◆ zdrowo się ożywiaj, staraj się samemu przygotowywać sobie jedzenie.

Szymon Nowakowski

Jakub Janowicz

Powyższy tekst opracowany został na podstawie

Informacji znajdujących się na stronach internetowych www.gov.pl oraz www.pulsmedycyny.pl

Zapoznać się z nim możecie również na stronie internetowej naszej szkoły w zakładce samorządu i wolontariatu „koronawsparcie”.

DZIEŃ DZIECKA W 4A

WYPRAWA DO KINA

Z okazji Dnia Dziecka nasi koledzy z klasy 4a wybrali się do kina. Przyjemnie połączyli z pożytecznym, bo cała wyprawa, zarówno w jedną, jak i w drugą stronę odbyła się piechotą :).

Pomimo zmęczenia humory dopisywały. Wpływ na to z pewnością miały dobry film i obiecane lody.

Zobaczcie sami :).



Zdj, p. M. Wokrój



Zdj, p. M. Wokrój



Zdj. P. M. Wokrój

POWRÓT DO SZKOŁY

SONDA

Zdalne nauczanie, które zaczęło się w październiku trwało i trwało. W pewnym momencie chyba większość z nas zaczęła myśleć, że do szkoły wrócimy dopiero po wakacjach. Decyzja o powrocie dla wielu była sporym zaskoczeniem, które niosło ze sobą również wiele obaw. Czego się obawialiśmy i jak nasze obawy wypadły w zderzeniu z rzeczywistością? Zapytaliśmy o to kilkoro uczniów .

JULIA:

Według mnie najtrudniejsze po powrocie do szkoły było przestawienie się z codziennej rutyny. Moje pozytywne wnioski są takie, że wszyscy nauczyciele byli przyjaźnie nastawieni do uczniów i nie zasypali nas kartkówkami i sprawdzaniem wiedzy oraz wykazali się empatią.

OLIWIA:

Nie ukrywam, że bałam się powrotu do szkoły. Dość szybko przyzwyczałam się do zdalnego nauczania, było ono dla mnie bardzo wygodne. Można było wstawać później i nie traciło się czasu na dojazd i powrót ze szkoły. Ale ostatecznie bardzo się cieszę, że spotkałam koleżanki, miło spędzamy czas na przerwach a i z lekcji wynoszę teraz dużo więcej.

WERONIKA:

Dla mnie najlepsze w powrocie do szkoły jest to, że teraz łatwiej mi się uczy. Na lekcjach zdalnych dużo rzeczy mnie rozpraszało i miałam problemy z koncentracją.

KUBA:

Moim zdaniem nauczanie zdalne jest łatwiejsze dla ucznia. Oszczędza się czas, można później wstawać i łatwiej mi się uczy we własnym pokoju niż w szkole. Jest też mniejszy stres. Ale nie żałuję, że wróciliśmy do szkoły. Trochę bałem się sprawdzania notatek i tego, że nauczyciele będą robić dużo sprawdzianów, ale tak się nie stało.

JULIA:

Najlepsze w powrocie do szkoły jest to, że mogłam spotkać się z koleżankami. Teraz trochę nie chce mi się rano wstawać zwłaszcza gdy mamy lekcje o ósmej. Podczas zdalnego nauczania mniej się też stresowałam podczas lekcji.

FILIP

Bałem się, że gdy wrócimy szkoły nauczyciele sprawdzą ile nauczyliśmy się podczas lekcji online, ale na szczęście tak się nie stało.

AGATA

Cieszę się, że wróciliśmy. Na lekcjach w klasie, kiedy nauczyciel stoi przed nami i tłumaczy łatwiej mi się skupić i dużo więcej z takich lekcji. Nie bałam się wracać, ale bałam się sprawdzianów i kartkówek. Na szczęście nie mamy ich zbyt dużo :).

KOLOR FRIDY

Co czytają nauczyciele:)

Charyzmatyczna, zakochana w życiu. Cudowna malarka. Silna kobieta.

Frida Kahlo to artystka, której nie trzeba przedstawiać. Uwagę przyciąga nie tylko wyrazista, oryginalna uroda, ale przede wszystkim poruszające dzieła. Dziś nadal inspiruje – ostatnio w postaci kolekcji ubrań, dodatków i akcesoriów. Barwna niczym ptak, który skrywał mnóstwo blizn i ran. Gdy tylko dostałam serię zagadek z wydawnictwa ZNAK HORYZONT – Fridę rozpoznałam od razu i nie mogłam się doczekać tej jakże fascynującej lektury. Oto fabularyzowana opowieść o tej niezwykłej kobiecie autorstwa Caroline Bernard, jednocześnie jest to pierwsza z trzech w serii „Wyjątkowej kobiety”. Nazwa serii jest jak najbardziej uprawniona.

Frida Kahlo była pełna życia, beztroska i miała mnóstwo planów. Przez jeden tragiczny wypadek straciła wszystko – swoją przyszłość, ukochanego i zdrowie. Na szczęście tkwiąca w niej niezwykła siła sprawiła, że nigdy się nie poddała. Kochała życie ponad wszystko. I chociaż na początku nie była pewna swoich malarskich umiejętności, stała się wielką dojrzałą artystką. Jej droga do tego momentu była bardzo długa. Cały czas szukała sama siebie. Żyły w niej dwie Fridy. Jedna chciała być niezależną malarką, która sama na siebie zarabia, jest sobą, pochłonięta przez pracę i artystyczne życie. Ale była jeszcze jedna Frida – zakochana w Diego, który przyciągał ją niczym guma, a potem znów odpychał. Wydawało się, że nie mogą bez siebie żyć, ale razem też im to średnio wychodziło. Życie Fridy nie było usłane różami, ale w końcu doczekała się wymarzonej wystawy w rodzinnym Meksyku. Rok później zmarła, mając zaledwie 47 lat.

Czytając opowieść o Fridzie Kahlo, cały czas byłam pod wrażeniem jej ogromnej siły, mimo przeciwności losu i wielu tragedii. Życie boleśnie ją doświadczało, a ona nadal to życie kochała. Przeżyła mnóstwo namiętności, przedstawiała swoje życie w niezwykłych obrazach, szokowała i zachwycała niecodziennymi strojami, własnym, oryginalnym stylem i licznymi prowokacjami. Jednocześnie stawiała się delikatną, bezbronną dziewczynką, która chciała jedynie schronić się w szerokich, bezpiecznych ramionach ukochanego mężczyzny. Kolorowy, cudowny ptak.

Choć jej życie było krótkie, myślę, że wypełniła je po brzegi pucharu. Fridę zabrałam w Góry Stołowe w czasie wiosennej przerwy. Ta cudowna, kwitnąca okładka tak mnie kusiła, że wszystkie inne książki odeszły w cień. Nie mogłam się oderwać od czytania. Przez to, że jest to opowieść fabularyzowana, czyta się po prostu doskonale – wciąga od pierwszego do ostatniego zdania. Widać, że autorka jest



fot. Żaneta Juszkiewicz

zafascynowana postacią Fridy Kahlo, co zresztą opisuje w epilogu. Zachęcam Was do wejścia w cudowny, ale i pełen cierni ogród życia Fridy Kahlo. Ja ją podziwiam, uwielbiam. Chciałabym mieć jej siłę i pasję życia.

„Życie jest zbyt piękne, zbyt kolorowe, by je po prostu znosić. Chcę się nim rozkoszować, cieszyć się radością i miłością”.

Żaneta Juszkiewicz
nauczycielka języka polskiego

SPEŁNIONE MARZENIE

Chomik lekarstwem na samotność

Pewnego dnia pojechałam do sklepu zoologicznego z moimi rodzicami. Nie zdawałam sobie nawet sprawy, dlaczego ja tam w ogóle jadę. Nie dowierzałam. Jechałam po mojego chomika.

Kupiliśmy wyprawkę, a potem wybraliśmy samego chomika. W końcu po to przyjechaliśmy. Ma rasę Roborowskiego i nazywa się Pusia. Jest samiczka. Nasze zwierzaki umilają nam życie. Mój każdy dzień na lekcjach zdalnych był taki sam. Ale one nam pomagają przetrwać tę samotność. Nawet taki mały chomik.

Gdy zabawa się przedłuży...

Niektórzy przez nie się nawet spóźniają, bo muszą z nimi wyjść na spacer. A niektórzy, ponieważ się z nimi po prostu bawią. Są dla nas jak rodzina. Bardzo je kochamy. Umieją nam poprawić humor nawet w bardzo trudnych sytuacjach. Chociaż nie zawsze rodzice pozwalają nam na zakup zwierzaka. Ja od kilku lat marzyłam i prosiłam rodziców o kota, ale nie pozwalali. Nasi rodzice nie chcą nic złego, po prostu wiedzą, że czasami byśmy nie byli w stanie się nimi zaopiekować, a nie mają za bardzo czasu, żeby ewentualnie się nimi zająć.



Pusia

Mój chomik czasami na lekcjach hałasuje, ale i tak jestem szczęśliwa, że mi towarzyszy.

Miłość do zwierząt

Moja ciocia ma dwie papugi i dwa koty. Moim marzeniem od wielu lat było mieć kota, ale rodzice mi nie pozwalali. Może dlatego, że kiedyś mieli kota. Po jakimś czasie straciłam nadzieję. Postanowiłam po prostu jeździć czasami do mojej cioci. Niestety mieszka dosyć daleko ode mnie i robię to rzadko. Pewnego ranka mama spytała mnie tak po prostu:

– A może chciałabyś chomika?

Spytała o to trochę dla żartów, nie myślała, że się zgodzę. Ja w niektórych sprawach jestem naprawdę uparta. Zgodziłam się i PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ ciągle prosiłam o chomika.

Ja i mój chomik

Na początku, gdy mówiłam o tym znajomym, to byli zdziwieni, że będę miała chomika, bo chomiki i ja? Dziwne? Sama byłam zdziwiona, bo wtedy jeszcze tak bardzo nie kochałam tych małych gryzoni.

Nie wierzyłam, że jadę po mojego chomika. Teraz naprawdę ją pokochałam i cieszę się, że ją mam.

Małgosia Gogołek, kl. 4b



TURYSTYKA

Dlaczego warto odwiedzić Walencję?

Wakacje tuż, tuż...więc wybierzemy się dziś w podróż do Walencji. Nie wiadomo, czy w tym roku będziemy mogli wypoczywać bez problemów, ale pomarzyć zawsze warto:)

Walencja to drugie największe miasto w Hiszpanii położone nad Morzem Śródziemnym, w odległości prawie 2,5 tysiąca km od Szczecina. Najwygodniej dotrzeć tam samolotem, co zajmuje około 3,5 godz.



Pod koniec maja pogoda jest podobna do tej w Polsce - trochę deszczu i dużo więcej słońca. Walencja to duże, ale bardzo zielone miasto - w starym korycie rzeki założono piękne ogrody Turia, które ciągną się przez całe miasto.

W centrum są duże, nowoczesne budynki, centra handlowe i szerokie ulice.



Historyczne centrum to zabytkowe kamienice, kościoły i wąskie uliczki, w których nie mieszczą się samochody dostawcze.

Restauracje, bary i małe sklepiki można spotkać na każdym kroku.

Miasteczko sztuki i nauki mieści min. największe w Europie oceanarium – obowiązkowy punkt wyjazdu! Plaża Malvarrosa to też obowiązkowy punkt wycieczki do Walencji.



To miasto ma wszystko! A kuchnia hiszpańska jest wspaniała!



Walencja to piękne, dość stare miasto - polecam tam pojechać dla widoków i pogody.

Michał Laszczyk, kl. 6f

Tym razem również mamy propozycje dla łasuchów, którzy nie przepadają za zbyt długim siedzeniem w kuchni. Wystarczy tylko odrobina dobrych chęci, cierpliwość przy piekarniku i można poczęstować gości pysznymi bezikami.

Domowe bezy

Potrzebne będą:

- Jajka
- Cukier
- Szczypta soli

Sposób przygotowania:

Oddzielamy białka od żółtek. Żółtka są nam zbędne, ale możemy wykorzystać je do ciasta. Białka umieszczamy w misce, dodajemy szczyptę soli i miksujemy tak długo, aż powstanie piana, która się nie wylewa.

Gdy piana będzie wystarczająco sztywna, dosypujemy do niej tyle łyżek cukru ile mieliśmy białek, czyli jedno białko—jedna łyżka cukru. Następnie nagrzewamy piekarnik do 100 stopni i wykładamy pianę, która może być w kształcie małych bezików lub dużych placków, które potem można złożyć. Pieczemy je przez około 20 minut, a po tym czasie nastawiamy piekarnik na 120 stopni i czekamy 20 minut. Po upływie tego czasu ponownie ustawiamy 140 stopni i czekamy 20 minut.

Następnie zwiększamy temperaturę do 160 stopni i czekamy kolejne 20 minut, po czym ponownie zmniejszamy temperaturę do 120 stopni i czekamy jeszcze 20 minut, tak żeby bezy całkowicie obeschły. Smacznego:)

Martyna Madejska, kl. 6f



Przed upieczeniem



Po upieczeniu

Oceny wystawione, podręczniki oddane, przed nami jeszcze zakończenie roku szkolnego i... można zaczynać upragnione wakacje. A tego, aby były wesołe, ciepłe i pełne dobrej zabawy (jednym słowem takie, jak tego chcecie) życzy Wam cała nasza Redakcja :).

A wiecie jak nasze ulubione słowo brzmi w innych językach? Zobaczcie!

Po angielsku:

HOLIDAY

Po niemiecku:

die Sommerferien

Po włosku:

vacanza

Po hiszpańsku:

vacaciones

Po francusku:

vacances

Nasza Redakcja:

A.D., M. Gogołek, J.J., J. Janowicz, W.K., M. Laszczyk, M. Madejska, Sz. Nowakowski, Ósmoklasistka, Wiewióreczka

Ilustracje: Julia Borowy

Współpraca: p. Żaneta Juskiewicz, p. m. Wokrój

Opieka: p. Edyta Jaz, p. Anna Kubera

„Wesoła Siódemka” dwumiesięcznik

Szkoła Podstawowa nr 7 im. Heleny Raszki w Szczecinie

Ul. Złotowska 86, 71-793 Szczecin

.....
Nakład: 100 egz., Cena: 2 zł

Okładka: Julia Borowy

Korekta: zespół redakcyjny