

NASZ ŚWIAT

ROK II NR 1 (3) 2023/2024



Narysowała: Iga Gieręgowska

Od Redakcji

W tym roku szkolnym witamy Was w nowym, powiększonym składzie. Do udziału w tworzeniu naszej gazetki zaangażowali się uczniowie z najmłodszych klas – z czego bardzo się cieszymy i liczymy na dalszą współpracę!

Ponieważ na oknem ponownie zaczęła dominować szarość i raczej niskie temperatury (umówmy się – nie wszyscy to lubią), proponujemy skierować nasze myśli w stronę cieplejszych i barwniejszych rejonów świata, poruszyć umysł oraz ciało! Bo ruch to zdrowie!!

Niech lektura tej gazetki będzie dla Was, drodzy Czytelnicy, inspiracją do działania i chwilą wytchnienia od codziennych obowiązków.

Jak przestać się martwić?

W połowie października (16 – 20.10) obchodziliśmy na terenie naszej szkoły **Tydzień Zdrowia Psychicznego**. Jednym z elementów dbania o zdrowie psychiczne jest z pewnością spokój ducha, umiejętność radzenia sobie ze stresem i problemami dnia codziennego.

Jeśli nurtuje Was pytanie: **jak przestać się martwić** i szukacie skutecznych praktyk i technik na zamartwianie to dobrze trafiliście, ten numer gazetki szkolnej jest dla Was!

No to zaczynamy ☺

1. Wyznacz sobie czas na zamartwianie się

Pierwsza metoda, jaką możesz zastosować, to **wyznaczenie sobie czasu na martwienie**. Być może brzmi to niedorzecznie, ale spróbuj!

Ustal sobie na przykład, że od teraz przez 15 minut możesz się martwić, a potem przestaniesz. Prawdopodobnie, gdy „przymusisz się” do martwienia, dojdiesz do wniosku, że wcale tak bardzo się nie martwisz. Inna możliwość to to, że po prostu potrzebujesz dać upust swoim emocjom – po 15 minutach poczujesz się lepiej i przejdziesz do działania.

2. Analizuj fakty, nie opinie

Weź swoje zmartwienie i przyjrzyj się mu dokładnie. Najpierw ustal **prawdziwe przyczyny** negatywnych emocji w Tobie. Spróbuj jak najszczegółowiej odpowiedzieć na pytanie „co mnie tak naprawdę martwi”. Załóżmy, że martwisz się o ocenę ze sprawdzianu. Zamiast powiedzieć sobie po prostu „***martwię się o ocenę ze sprawdzianu***” powiedz na przykład „***martwię się, że jeśli nie dostanę dobrej oceny, wpłynie to na moją ocenę końcowo roczną i nie dostanę się do wybranej przeze mnie szkoły/nie będę mieć świadectwa z czerwonym paskiem***”. Jak widzisz, to drugie sformułowanie dostarcza już dużo więcej informacji i nieco oswaja lęki.

Gdy już wiesz, co dokładnie jest źródłem zmartwienia, postaraj się przeanalizować **fakty na temat sytuacji**. To bardzo ważne, by brać pod uwagę tylko **fakty, a nie opinie**. Jak je rozróżnić? Fakty możesz stwierdzić obiektywnie, opinii natomiast nie możesz bezpośrednio potwierdzić. „*Dostałam 2 ze sprawdzianu*” jest faktem, natomiast „*Nie jestem w stanie nauczyć się tego przedmiotu*” jest opinią.

Następnym krokiem jest **chłodna analiza możliwych konsekwencji**. Ważne, **by ta chłodna analiza wynikała z wcześniej ustalonych faktów**. Spróbuj też ocenić, na ile prawdopodobny jest najczarniejszy możliwy scenariusz. Często okazuje się, że nasza największa obawa jest niemal nieprawdopodobna.

3. Szukaj szerszej perspektywy

Spróbuj ocenić wagę swojego zmartwienia. Często pomaga w tym **poszerzenie perspektywy**. Czy za tydzień będziesz pamiętać o tym problemie? A za miesiąc, rok albo dziesięć lat? Takie nabranie dystansu pomaga zmierzyć się z obiektem zmartwień.

4. Zaplanuj z wyprzedzeniem

Jednym z czynników zwiększających stres i zmartwienia jest **presja czasu**. Niejednokrotnie ludzie nie martwią się o to, czy są w stanie w ogóle coś zrobić, ale czy robią to na czas. Najlepszą metodą jest efektywne planowanie. **Jeśli coś zajmie Ci mniej niż pięć minut, to zrób to od razu**. W przeciwnym razie będzie to kolejna rzecz siedząca „z tyłu głowy”, która będzie Cię martwić i nie będziesz się w stanie odprężyć.

5. Nie ufaj swojej pamięci, zapisuj

Wielu ludzi skarży się, że gdy skończy dzień i próbują zasnąć, nagle przychodzą im martwiące myśli do głowy. Jedną z metod radzenia sobie z tym, jest spisanie na kartce wszystkiego, o czym powinieneś pamiętać. Dzięki temu umysł będzie mógł odpocząć, bo przeniesiesz informacje, które ciągle powtarzał, na zewnętrzny nośnik.

6. Zmień nastawienie

Stresory nie są stresujące same w sobie, to my nadajemy im taką wartość – jest to cecha indywidualna, ale to od Ciebie zależy co Cię martwi!

7. Nie przeceniaj swojego wpływu

Kolejna przydatna sprawa w nastawieniu, to pogodzenie się z faktem, że **nie na wszystko masz wpływ**. Niektóre rzeczy trzeba po prostu zaakceptować i spróbować sobie z nimi poradzić.

8. Nie skupiaj się na opiniach innych ludzi

Nie martw się także tym, co mówią inni. Zazwyczaj **formułują oni opinie, a nie prezentują fakty**. To, że ktoś coś powiedział, nie znaczy automatycznie, że jest to prawdą. Nie da się być lubianym przez wszystkich, tak samo jak nie da się lubić wszystkich – i nie ma w tym nic złego. Nie bierz takich rzeczy osobiście – to po prostu kolejna rzecz, na którą nie masz wpływu.

9. Zajmij się czymś innym

Najczęściej niechciane **zmartwienia dopadają nas, gdy nasz umysł nie jest zajęty niczym innym**. Nie jest łatwo po prostu „przestać się martwić”, ale dużo łatwiej zająć się czymś innym, by odciągnąć myśli od zmartwienia. Nie ma uniwersalnego rozwiązania. Trzeba **samodzielnie znaleźć coś, co pochłania Cię** na tyle, że odciąga Twoje myśli od zmartwień.

10. Wzmocnij swoją odporność na stres

Przemęczenie organizmu to największy sprzymierzeniec stresu. Człowiek zadbany – wyspany, aktywny fizycznie, najedzony wartościowymi produktami – to człowiek, który dużo lepiej poradzi sobie z problemem.

11. Nie udawaj superbohatera

To, że powyższe metody zakładały samodzielną pracę ze swoimi myślami, **nie oznacza, że ze zmartwieniami powinieneś radzić sobie całkowicie sam**. Warto skorzystać z obecności życzliwych ludzi dookoła. Nie chodzi nawet o to, by doradzili Ci jak rozwiązać martwiący Cię problem. Czasem już samo wygadanie się, a nawet sama obecność drugiej osoby pomaga.

Artykuł powstał na podstawie tekstu „*Jak przestać się martwić?*”, którego autorką jest Natalia Kocur - psycholog, psychoterapeutka, założycielka Centrum Psychoterapii „Pokonaj Lęk”

Cały tekst dostępny jest pod adresem:

<https://www.pokonajlek.pl/jak-przestac-sie-martwic/>

Opracowała:
Karolina Żmuda – Waśko
psycholog szkolny

Po prostu gimnastyka!



Cześć, mam na imię Lena. Chodzę do 3 klasy. Chciałabym Wam opowiedzieć o gimnastyce.

Podstawowe figury, które powinniście znać, żeby zacząć przygodę z gimnastyką, to: **fikolek**, **gwiazda**, **szpagat** albo chociaż półszpagat (czyli jedna noga jest prosto, a druga – zgięta), gwiazda na jednej ręce bądź salto machowe, czyli gwiazda bez używania rąk.



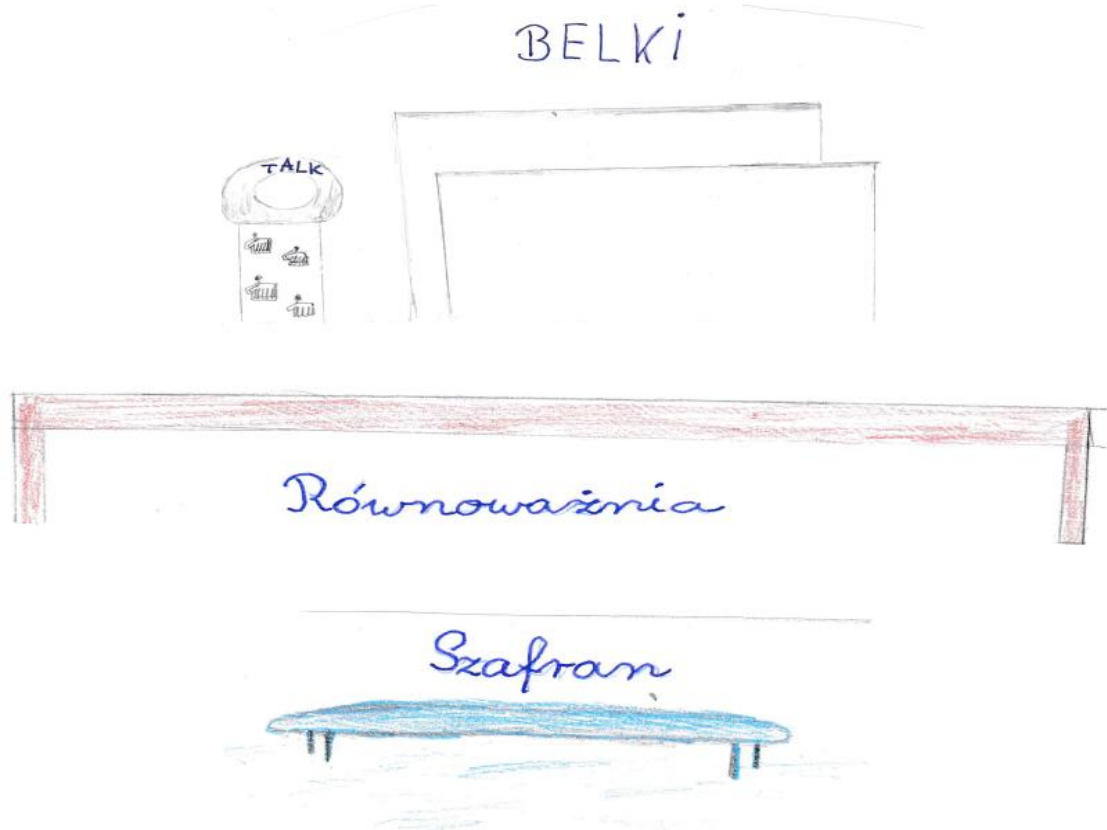
Oczywiście przed ćwiczeniami trzeba zrobić **rozgrzewkę**. Są trzy poziomy rozgrzewek: łatwa do łatwych figur, średnia – do średnio zaawansowanych i trudna – do bardzo trudnych figur.



Rozgrzewki są dopasowane do układu, czyli np. trzeba określić, czy taniec jest bardzo trudny, czy średni, czy łatwy.



Na zwyczajnej gimnastyce dla początkujących nie używa się takich przyrządów, jak w zawodowej gimnastyce. Te przyrządy dla zaawansowanych gimnastyczek i gimnastyków, to: plansza, równoważnia, belki i szafrań, czyli taka mini trampolina.



Napisała i narysowała: Lena Żebracka



Tomasz Stokłosa

„Przejść przez przejście”

Oto przejście –
 Choć wygląda jak wejście
 do wysokiego domu.
 Niepotrzebne nikomu.
 Niby bezpieczne,
 ale jednak nie skuteczne.
 Ostatnio szła Mała i nagle woła:
 „Trafiłam pod cztery koła”.
 Następnego dnia,
 obok starego pnia,
 szedł mężczyzna
 jakby co najmniej szła królewszczyna,
 nosił słuchawki –
 jak dwie huśtawki.
 głowa w telefon
 a wygląda jak... patefon!
 Czerwone światło zabłysnęło,
 a czerwone dla aut prysnęło.
 Lecz chłopak
 Mimo, że miał sześciopak*,
 Wszedł nagle i krzyknął,
 tak jakby przeraźliwie ryknął:
 „AAAAAAAAAAAAŁA!”
 Tak, więc na przejściu dla pieszych uważaj,
 a dobrym zachowaniem innych zarażaj!

Irlandia – zielona wyspa



Cześć! Mam na imię Matilda, mam 9 lat i pochodzę z Dublina. Kocham muzykę, słucham jej każdego dnia. Gram na skrzypcach i na pianinie nawet dwie godziny dziennie.

Kraj, z którego pochodzę, to tak naprawdę wyspa o imieniu Irlandia. Ja jestem ze stolicy Irlandii – Dublina, a do Polski przeprowadziłam się 5 lat temu.



Dun Laoghaire



Dublin



Forty Foot, Dublin

Irlandia jest otoczona plażami, a w środku i na północnym zachodzie występują góry. To bardzo zielony kraj.

Irlandia bardzo różni się od Polski. Ludzie mówią tam językiem irlandzkim i angielskim – to zależy od regionu w jakim mieszkają. Po irlandzku „cześć” to „haigh”, a dziękuję - go raibh maith agaibh, co dosłownie znaczy: niech dobro będzie przy was. Z potraw najbardziej lubię scones, czyli słodkie bułki z owocami. Są przepyszne, a jak dodamy dżem, to... wow!. Niestety nie można ich kupić w Polsce.



Matilda Półt

JAPONIA

Cześć! Mam na imię Maja. Chodzę do 3 klasy. Interesuję się Japonią i różnymi rzeczami w stylu kawaii – czyli w stylu uroczym, miłym dla oka.

Japonia to kraj kwitnącej wiśni, bo na początku wiosny zakwitają wiśniowe drzewa, których rośnie tu bardzo dużo. W tym kraju jest też dużo słodkiego jedzenia, chociaż te słodczyce są bardziej gorzkie niż nasze polskie.

W Japonii ptaci się jenami. Z Japończykiem można dogadać się oczywiście po japońsku, dlatego warto znać podstawowe słowa, np. arigatō – dziękuję, ohayō – dzień dobry, sayōnara – do widzenia.

Japońskie potrawy to: sushi – najczęściej z ryby i ryżu, które zawija się w wodorosty, krewetki, ryż z wodorostami, zupa z ryżowym makaronem, czyli ramen, który się je pączkami, słodki chleb i słodkie potrawy, np. mochi (ciasteczka z galaretką).



W Japonii produkuje się również takie samochody, jak: Toyota, Honda, Nissan, Mazda, Suzuki, Subaru, Mitsubishi.

Maja Szczepańska, klasa 3d



manga

Iga Gieręgowska

Klasa 5d



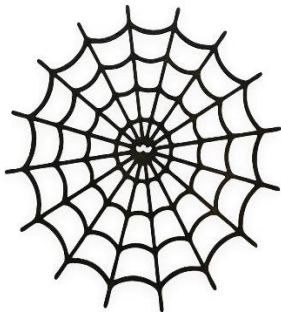
Czy jesteś optymistą czy pesymistą?

Świat pełen jest optymistów i pesymistów. Optymiści patrzą na świat przez różowe okulary i we wszystkim dostrzegają coś pozytywnego, podczas gdy pesymiści zawsze martwią się, że stanie się coś złego, i w każdej sytuacji widzą potencjalne źródło problemów. Na świecie potrzebni są i jedni, i drudzy – dzięki optymistom mamy ochotę działać, zaś pesymiści sprawiają, że unikamy zbytniego ryzyka.

Jaka jest pierwsza rzecz, jaka przychodzi ci na myśl, gdy patrzysz na te rysunki? Zaznacz *a* lub *b*.



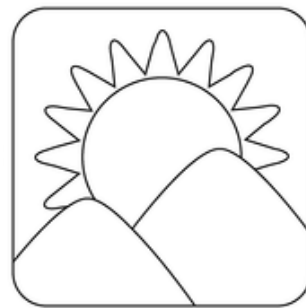
- a. w połowie pełna
- b. w połowie pusta



- a. piękny splot
- b. obleśna pajęczyna



- a. pomysł
- b. niebezpieczeństwo



- a. rodzi się nowy dzień
- b. przemija stary dzień



- a. młoda miłość
- b. wandalizm



- a. prawdziwy klasyk
- b. używany gruchot



- a. coraz bliżej święta
- b. koniec wakacji



- a. „wszystko ok”
- b. autostopowicz

Zsumuj liczbę odpowiedzi *a* i *b*.

Co najmniej 5 odpowiedzi *a* oznacza, że jesteś optymistą.

Co najmniej 5 odpowiedzi *b* oznacza, że jesteś pesymistą.

Pamiętaj, że świat potrzebuje i jednych, i drugich!

Źródło: „Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie”, J. Kichner, Wydawnictwo K. E. Liber

QUIZ O KONIACH!

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ!



1. Po co są podkowy?
2. Jak często zmienia się podkowy?
3. Czy koń ma obojczyk?



4. Podpisz maści koni.



Opracowały: Natalia Kucab i Agnieszka Nowak

Odpowiedzi:

Pytanie 1:

Kucie jest niezbędne w przypadku koni wykorzystywanych do pracy (wierzchem lub w zaprzęgu), sportowych i intensywnie trenujących, a także często poruszających się po utwardzonej powierzchni. Wówczas podkowy mają chronić przed nadmiernym ścieraniem kopyt, które prowadzi do zwyrodnień i jest bolesne dla koni. Kucia potrzebują także konie z problemami zdrowotnymi.

Wielu początkujących martwi się, czy podkuwanie boli konia. Na szczęście jest to zabieg całkowicie bezbolesny!

Źródło: <https://www.passion-horse.pl/smartblog/21/Podkuwanie-koni-gar%C5%9B%C4%87-przydatnych-informacji.html>

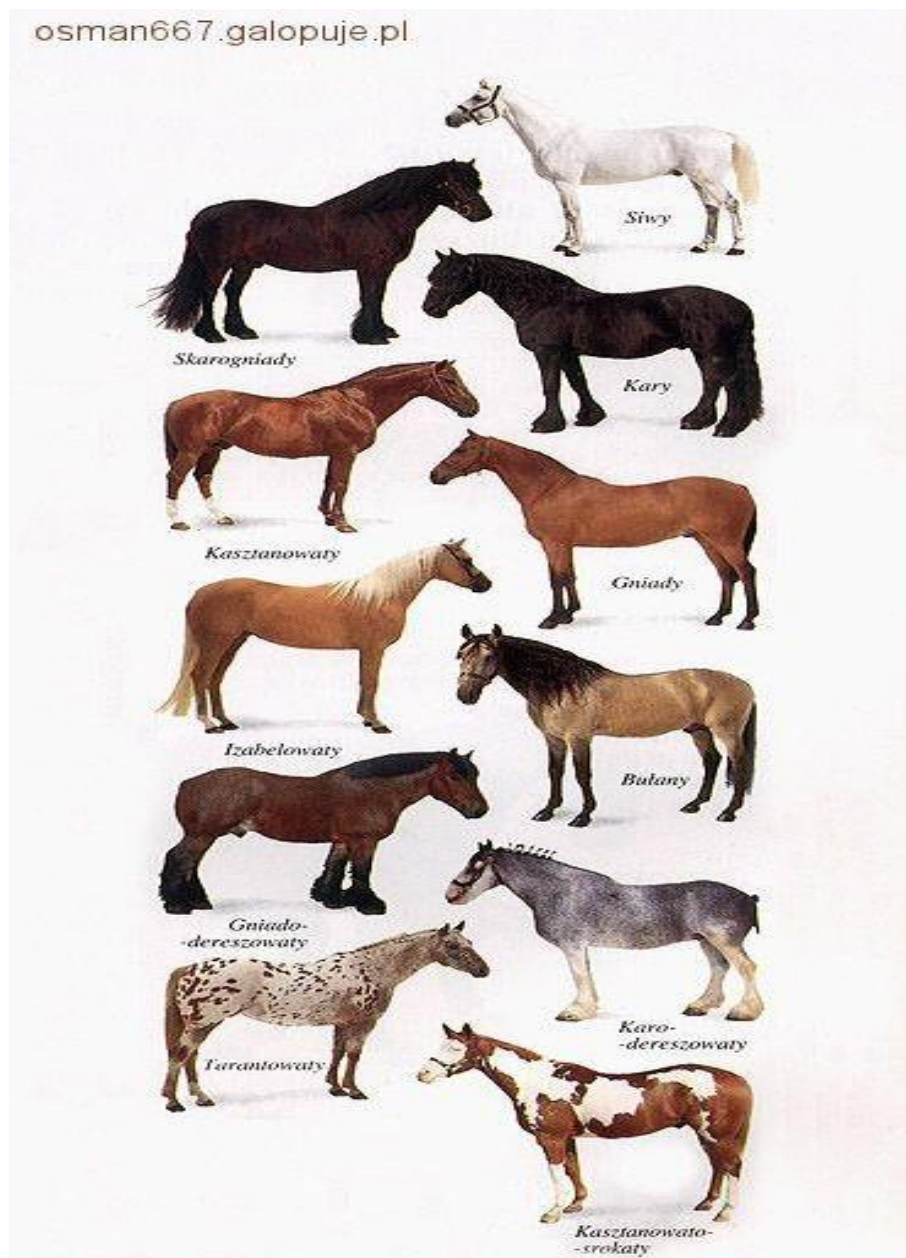
Pytanie 2:

Co około 6 tygodni.

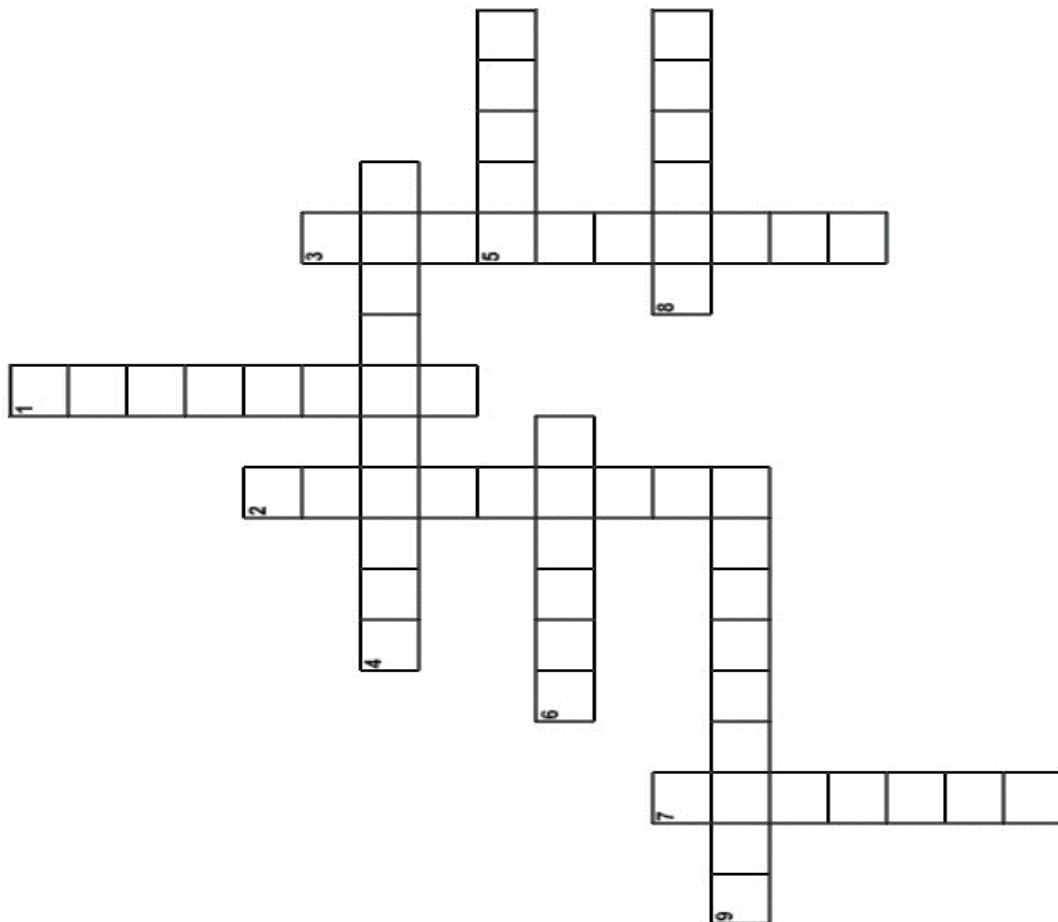
Pytanie 3:

Koń nie ma obojczyka.

Pytanie 4:



JESIEŃ

**Poziomo:**

4. Kiedy rozpoczyna się kalendarzowa jesień (dd.miesiąc)
5. Pomarańczowe warzywo, z którego robi się zupy krem
6. Można znaleźć je w wilgotnych lasach
8. Wiszą jeszcze na drzewach i są jeszcze kolorowe
9. Ciasto, które pieczę się z pewnym owocem i kruszonką

Pionowo:

1. jaki pierwszy taka będzie jesień
2. Czerwone kuleczki, które rosną na drzewach
3. Zwierzę duże, które zapada w sen zimowy
7. Brązowa roślina, która spada z drzew

Opracował: Jakub Jakubiec

PLACEK ZE ŚLIWKAMI I BEZĄ

18 PORCJI CZAS PRZYGOTOWANIA: 2 GODZINY

BLASZKA WYMIANACH 34x42 CM

CIASTO:

200 g miękkiego masła (oraz niewielka ilość do posmarowania blaszki)

20g cukru

1 opakowanie cukru wanilinowego

420g mąki pszennej tortowej (oraz niewielka ilość do posypania blaszki)

4g proszku do pieczenia

1 łyżeczka cynamonu wymieszana z 1 opakowaniem cukru wanilinowego

800 g śliwek, pozbawionych pestek
przekrojonych na pół

Beza

6 białek

200 g cukru



CIASTO

Masło miksujemy, stopniowo do masła dodajemy cukier wymieszany z cukrem wanilinowym. Pod koniec ucierania masy z cukrem dodajemy żółtka, całość mieszamy. Do masy dodajemy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Ciasto dokładnie mieszamy do momentu uzyskania konsystencji kruszonki. Garść kruszonki odstawiamy na bok do dekoracji, kruszonkę wykładamy równomiernie na posmarowaną masłem i oprószoną mąką blaszkę. Ciasto na blaszce dociskamy dłonią. Na całej powierzchni ciasta układamy połówki śliwek skórką do ciasta. Tak przygotowane owoce posypujemy mieszanką cukru waniliowego z cynamonem

BEZA

Białka ubijamy na sztywną pianę za pomocą miksera, pod koniec ubijania stopniowo dodajemy cukier. Ubite białka układamy równomiernie na śliwkach za pomocą rękawa cukierniczego. Białko zaczynamy szprycować od miejsca w rogu blachy, robiąc paski, następnie robimy paski w poprzek, tworząc kratkę. Białko posypujemy odłożoną częścią kruszonki, tak żeby więcej kruszonki było w miejscach, gdzie nie ma bezy. Ciasto wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C (termoobieg) lub 190-200°C (bez termoobiegu) mniej więcej na 20 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 160°C (termoobieg) lub 170-180°C (bez termoobiegu) i pieczemy przez kolejne 35 minut.

Opracował: Jakub Jakubiec

„Książkowa Lista Przebojów”

Poniżej prezentujemy wyniki plebiscytu przeprowadzonego w ramach Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych. Uczniowie klas 1-3 mogli oddać głos na ulubioną książkę w ramach trzech kategorii, a uczniowie klas 4-8 w ramach czterech – szczegóły poniżej.

Wyniki plebiscytu na ulubioną książkę klasy 1-3

I Lektura

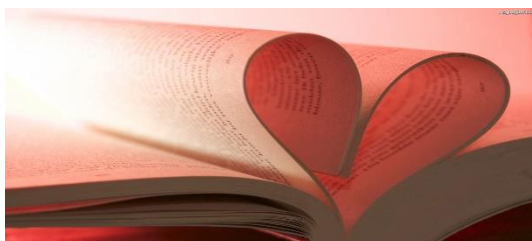
1. Justyna Bednarek „Niesamowite przygody 10 skarpetek”
2. Alina, Czesław Centkiewiczowie „Zaczarowana zagroda”
3. Astrid Lindgren „Dzieci z Bullerbyn”
4. Roman Pisarski „O psie, który jeździł koleją”
Grzegorz Kasdepke „Detektyw Pozytywka”
5. Waldemar Cichoń „Cukierku, ty łobuzie!”
6. Julia Duszyńska „Cudaczek – Wyśmiewaczek”
Maria Terlikowska „Drzewo do samego nieba”

II Wiersz

1. Julian Tuwim „Lokomotywa”
2. Jan Brzechwa „Kaczka – Dziwaczka”
3. Jan Brzechwa „Na wyspach Bergamutach”

III Inne

1. Jeff Kinney „Dziennik Cwaniaczka”
2. Martin Widmark, Helena Willis „Biuro detektywistyczne Lassego i Mai”
3. J. K. Rowling „Harry Potter”
Liz Pichon „Tomek Łebski”
4. Roberto Santiago „Najfutbolniejszy”
Rene Goscinny, Jean-Jacques Sempe „Mikołajek”
5. Andrzej Maleszka „Magiczne drzewo. Czerwone krzesło”



Wyniki plebiscytu na ulubioną książkę klasy 4-8

I Ulubiona książka przygodowa/ obyczajowa

Miejsce 1 – „Nela Mała Reporterka” – 6 głosów

Miejsce 2 – Książki Martyny Wojciechowskiej – 4 głosy; „Zwiadowcy” – 4 głosy

Miejsce 3 – „Hobbit, czyli tam i z powrotem” – 3 głosy; „Wojownicy” – 3 głosy; „Dziennik cwaniaczka” – 3 głosy; „Magiczne drzewo” – 3 głosy

Książki, na które oddano po 2 głosy:: „Moja tajemnica”; „Blondynka w Amazonii”; „One piece”; „Charlotte i koń marzeń”; „Spirit animals”; „Ania z Zielonego Wzgórza”; „W pustyni i w puszczy”; „Władca pierścieni”; „Najfutbolniejszy”; „Kocia szajka”; „Mikołajek”; „Harry Potter”.

II Ulubiona książka fantasy

Miejsce 1 – „Harry Potter” – 30 głosów

Miejsce 2 – „Opowieści z Narnii” – 14 głosów

Miejsce 3 – „Hobbit, czy tam i z powrotem” – 10 głosów

Wybrane, książki na które zagłosowano: „Akademia Pana Kleksa” (9 głosów); „Baśniobór” (5 głosów); „Percy Jackson” (5 głosów); „Mały Książę” (3 głosy); „Wojownicy” (3 głosy); „Mój tajemnica” (2 głosy); „Władca Pierścieni” (2 głosy); „One piece” (2 głosy); „Star Wars” (2 głosy); „Zwiadowcy” (2 głosy); „Trylogia Carnego Maga” (2 głosy); „Wiedźmin” (2 głosy).

III Ulubiona lektura szkolna

Miejsce 1 – „Hobbit, czyli tam i z powrotem” – 14 głosów

Miejsce 2 – „Akademia Pana Kleksa” – 10 głosów; „Katarynka” – 10 głosów; „Opowieści z Narnii” – 10 głosów

Miejsce 3 – „Balladyna” – 9 głosów; „Chłopcy z Placu Broni” – 9 głosów

Ponadto głosowano między innymi na: „Dzieci z Bullerbyn” (7 głosów); „Ania z Zielonego Wzgórza” (6 głosów); „O psie, który jeździł koleją” (6 głosów); „Tajemniczy ogród” (3 głosy); „W pustyni i w puszczy” (3 głosy); „Felix, Net i Nika” (3 głosy).

IV Inny gatunek literacki

Miejsce 1 – „Rodzina Monet” – 7 głosów

Miejsce 2 – „Dziennik Cwaniaczka” – 6 głosów

Miejsce 3 – „Flaw (less)” – 3 głosy, Wielka Encyklopedia – 3 głosy

Inne książki, na które zagłosowano: „Kajko i Kokosz” (2 głosy); „Mój kumpel jest dziewczyną” (2 głosy); „101 dalmatyńczyków” (2 głosy); „Harry Potter” (2 głosy); książki o Robercie Lewandowskim (2 głosy); komiksy (2 głosy); „Oddasz fartucha” (2 głosy), „Portret Doriana Graya” (1 głos); „Mikołajek” (1 głos); „Atlas koni” (1 głos) i wiele innych.

Szczegółowe wyniki dostępne w bibliotece szkolnej.

Ilustracje: Iga Gieręgowska (5d), Maja Szczepańska (3d), Lena Żebracka (3d)

Teksty: Jakub Jakubiec (8b), Natalia Kucab (7b), Agnieszka Nowak (7b), Matilda Potts (3d), Tomasz Stokłosa (6a), Maja Szczepańska (3d), Lena Żebracka (3d) oraz p. Karolina Żmuda – Waško (psycholog szkolny)

Redakcja: p. Agnieszka Fronc, p. Joanna Ostrowska – nauczyciele bibliotekarze
