



ROK SZKOLNY 2015/2016

KAŁAMARZ 17. Przedwakacyjny

www.sp84.wroclaw.pl

W tym numerze...

1. Wywiad z Panią Joanną Osenkowską.
2. Moda na zdrowie.
3. Owocowe i warzywne koktajle.
4. Jak zrobić bukiet papierowych stokrotek.
5. Humor, humorek, humoreczek...
6. Kolorowanki dla najmłodszych.
7. Wieści ze szkoły.



REDAKCJA (kl.6b):

1. Ewa Dubielecka
2. Paweł Jacaszek
3. Zuzanna Michalska
4. Maks Ostrowski - Kobus
5. Hubert Wiernasz

Cena: 1,00 zł.



Witajcie!

***Wszyscy oddychamy wiosennie
i wyraźnie czujemy już posmak
LATA.***

***Tymczasem przed Nami wielkie wyzwania
związane z końcem roku szkolnego
i przeprowadzką do wyremontowanej szkoły.***

***I chociaż emocji w nas dużo,
to nie zaniedbajmy nauki,
abyśmy w czerwcu mogli cieszyć się pięknymi świadectwami.
Nic nam wtedy nie zmąci radości
z przeżywania naszego wolnego czasu,
czyli WAKACJI!***

Naszym opiekunem jest pani Gizela Sapa.

KILKA PYTAŃ DO ...

Pani Joanny Osenkowskiej (nauczycielki wychowania fizycznego)

Co skłoniło Panią do zostania nauczycielką WF-u?

-, „Wykrakałam” sobie – kiedy byłam w podstawówce, bawiłam się w nauczycielkę, robiłam z zeszytów dziennik i niby uczyłam, ale wtedy jeszcze nie wf-u ;) „matmy i polskiego” (nie było przedmiotu, którego nie lubiłam, a te lubiłam naj). Kiedy decydowałam się na studia, miała być rehabilitacja..., ale wyszedł kierunek wychowanie fizyczne. Zawsze byłam blisko dzieci i tak już zostało. ☺

Co sprawia Pani największą satysfakcję w pracy z uczniami?

- 1: Wasze uśmiechnięte buzie, 2: Kiedy staje się „mistrzami” w sytuacjach, które wcześniej sprawiały Wam trudności, 3: Kiedy rozumiecie, że „przegrana” nie jest porażką, ale krokiem do osiągnięcia tytułu „mistrza” ☺ i przede wszystkim..., kiedy jesteście dla siebie partnerami (kolegą/koleżanką), a nie przeciwnikami (wrogiem). W sporcie nawet „przeciwnik” jest partnerem w rywalizacji, samemu przecież trudno w czymkolwiek wystartować.

Jaka dyscyplina sportu wywołuje u Pani największe emocje?

- Lubię skoki narciarskie, siatkówkę, piłkę ręczną, LA, łyżwiarstwo figurowe i szybkie.

Jaki jest Pani ulubiony sportowiec?

- Noriaki Kasai i Piotr Żyła - lubię ich pozytywne nastawienie i uśmiech. Ten pierwszy – mimo wcześniejszych niepowodzeń, kontynuował wytrwałą pracę nad powrotem do swoich pierwszych sukcesów, a drugiemu życzę dojrzałości pierwszego.

Jakby Pani mogła cofnąć się w czasie tylko jeden raz, to do jakiej chwili?

- Pewnikiem do dzieciństwa, które spędziłam głównie na podwórku w towarzystwie koleżanek i kolegów, z dala od telewizora oraz komputera. Telefony stacjonarne w domach były rzadkością, nikt nawet nie marzył o komórkowych, do niczego nie było nam to potrzebne. Fantastycznie bawiliśmy się w każdej porze roku, bez poczucia czasu – co niekiedy kończyło się burą ze strony rodziców.

Czy jest jakieś zdarzenie związane z Pani obecną klasą 6a, które zapamięta Pani do końca życia?

- CAŁOKSZTAŁT, bardzo lubię „moje” dzieci i dziękuję im za wszystkie doświadczenia. Zawsze powtarzam, że „wszystko ma swoje miejsce i czas” – to jest Ich czas, Ich miejsce, również w mojej pamięci.

Jakie są, według Pani, najważniejsze cechy człowieka, potrzebne do tego, żeby osiągnąć w życiu sukces?

- Polubić samego siebie, zawsze wierzyć, że się uda (potraktować wszelkie wyzwania jak pokonywanie toru przeszkód na wf-ie. (każdy ma swój sposób i każdy daje radę). Nie traktować przegranej jako porażki, ale „podnieść się, otrząpać” i próbować do skutku (choćby i 10 razy ;)).

Co jest Pani ulubioną formą rozrywki w wolnym czasie?

Muzyka, książka, sudoku, niebo i góry, spotkania z przyjaciółmi.

Czy jest coś, bez czego nie wyobraża sobie Pani swojego życia?

- Mam bogatą wyobraźnię, ale jakoś nie przychodzi mi odpowiedź na to pytanie. Może po prostu dlatego, że życie nie potrzebuje specjalnych „cosiów”. Cieszę się każdą chwilą, którą mi ofiaruje.

Co jest Pani największym marzeniem?

- Bardzo lubiłam piosenkę „Bo co może mały człowiek”, jest tam zwrotka o Bolku i Lolku : „Właśnie tyle lat co my, ma i Bolek, i Lolek, może kiedyś ja lub ty odegramy ich rolę, może któryś będzie kimś, najważniejszym na świecie, będzie miał tyle sił, dołoży wszystkich sił, aby były szczęśliwe wszystkie dzieci”- szczęśliwe dziecko to szczęśliwy dorosły, a szczęśliwy dorosły to pokój i dobrobyt. Wtedy żyje nam się wszystkim cudnie, nikt nikomu nie dokucza, nikogo nie wykorzystuje, każdy każdemu pomaga, współpracuje. Szczęście to nie pieniądze, nie super chałupa albo bryka, szczęście to rodzina, grono znajomych i poczucie, że to, co robimy sprawia frajdę nam i innym. I to, chyba, jest największe moje marzenie, żeby ludzie byli dla siebie życzliwi, żeby się wzajemnie szanowali. I jeszcze jedno: uwierzcie mi, **marzenia się spełniają, tylko oczekują od Was odrobiny cierpliwości.** ☺

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD!

Moda na zdrowie

Żeby spełniło się powiedzenie „**W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH**” ważne są:

1. Aktywność fizyczna

Wszyscy wiemy, że styl życia w ostatnich latach bardzo się zmienił. Większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem, przy biurku lub w samochodzie. Nasze ciało stworzone jest do bycia w ruchu. Jeśli chcemy zadbać o siebie to powinniśmy skończyć z wymówkami, że nie mamy czasu na sport. Nie trzeba od razu wyciskać siódmych potów na siłowni, ale można spokojnie zacząć od spacerów, pływania, gimnastyki w domu lub jazdy na rowerze.



2. Zdrowe odżywianie

Żeby zmienić swoje nawyki żywieniowe należy pamiętać, aby spożywać duże ilości warzyw oraz owoców, jeść regularnie – najlepiej 5 posiłków dziennie, wzbogacać swoją dietę o różnorodne produkty – unikać sztucznych, nawadniać prawidłowo swój organizm, ograniczać sklepowe słodycze, korzystać z soli jak najrzadziej, zamienić smażenie na pieczenie oraz gotowanie i ograniczać maksymalnie spożycie mięsa.

3. Sen

Po całym dniu różnorodnych zajęć (nauka, praca, aktywność fizyczna) potrzebujemy snu, dla zachowania równowagi naszego organizmu.

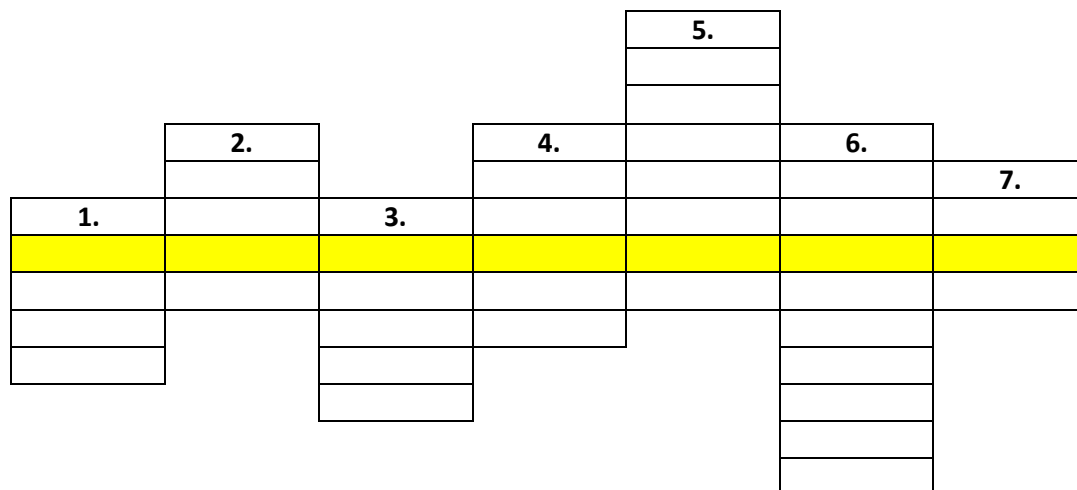


4. Właściwe podejście do życia

Jest to najtrudniejszy punkt do zrealizowania, a jednocześnie najważniejszy.

Polega na stawianiu sobie realnych do osiągnięcia celów, cieszenia się z tego, co już nam wyszło, dostrzegania pozytywnych stron w każdej sytuacji i radzenia sobie z porażkami.

***Zachęcamy wszystkich do rozwiązania
KRZYŻÓWKI TEMATYCZNEJ Z HASŁEM!***



1. Myję się je codziennie po jedzeniu.
2. Płynie w rzekach.
3. Pojazd ekologiczny – poruszamy się nim w mieście po wyznaczonych ścieżkach.
4. Powinno się go uprawiać jak najczęściej.
5. Rośliny, które jemy, ale nie tak słodkie jak owoce.
6. Pierwszy, najważniejszy posiłek dnia.
7. Produkt mleczny – białym smaruje się kanapki, a żółty topi się w wysokiej temperaturze.

Owocowe i warzywne koktajle

Koktajl wielowarzywny (oczyszczający i pobudzający trawienie)

SKŁADNIKI

- 3 marchewki
- 1 dojrzały pomidor
- 1 gałązka koperku
- kawałek selera (1 cm)
- biała część pora (1 cm)
- sok z połowy cytryny
- rozdrobniony lód



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zmiksować marchewki, potem dodać pokrojonego na ćwiartki pomidora, koperek, seler i białą część pora. Miksować aż do uzyskania gęstej konsystencji. Dodać sok z cytryny i rozdrobniony lód. Ponownie krótko zmiksować.

Koktajl bananowo – truskawkowy

SKŁADNIKI

- 2 banany
- 500 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 1 szklanka soku z białych winogron



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Truskawki umyć, osuszyć i odszypułkować. Banany obrać. Składniki zmiksować na jednolitą masę dodając sok winogronowy. Banany i sok sprawiają, że koktajl jest wystarczająco słodki.

Lemoniada (na ciepłe dni)

SKŁADNIKI

- 5 cytryn
- ½ szklanki miodu lub cukru
- 1 szklanka ciepłej wody
- 3 szklanki lodowatej przegotowanej wody (lub wody mineralnej)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

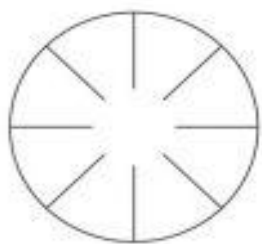
Z cytryn wycisnąć sok. Z ciepłej wody i miodu (cukru) przygotować syrop (miód lub cukier powinny się rozpuścić). Sok z cytryn wymieszać z syropem. Do wszystkiego dodać zimnej - przegotowanej lub mineralnej wody. Wymieszać. Dobrze schłodzić.

ŻYCZYMY SMACZNEGO ☺

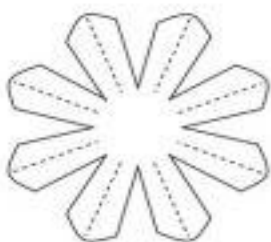
Bukiet papierowych stokrotek

Potrzebne rzeczy:

Szklanka – literatka lub kieliszek, kolorowy papier, nożyczki, ołówek, linijka, klej, cienki drucik lub taśma.

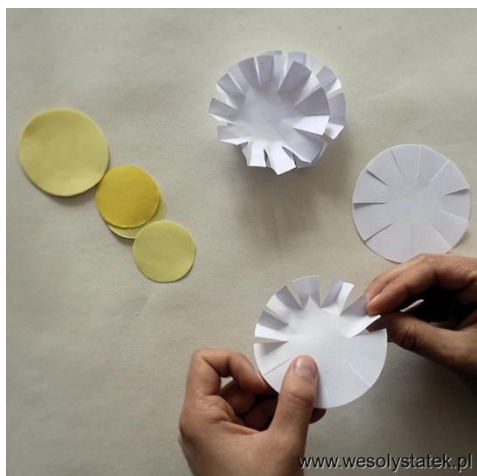


1. Zaczynij od odrysowania literatki (kieliszka) na kolorowym papierze. Będziesz potrzebować dużo kółek (dwa na jednego kwiatka). Wszystkie wytnij .



2. Następnie odmierz i zaznacz osiem linii, jak pokazano na schemacie obok. Nie dociągaj ich do końca tylko do około 2/3 wielkości kółka.

3. Zrób nacięcia na liniach. Jak na schemacie obok. Następnie powstałe w wyniku nacięć paseczki zagnij wzdłuż ich środków (przerywane linie na rysunku). Wystarczy jedno takie zagięcie. W ten sposób powstaną płatki. Wymodeluj je w dłoniach, aby boki rzeczywiście „opadały” w dół.



4. Jak już złapiesz wprawę na pierwszym kółku – pozaginaj w ten sam sposób wszystkie pozostałe.
5. Aby powstał kwiatek połóż dwa gotowe kółka jedno na drugim w taki sposób, aby ich płatki się przeplatały, jak na obrazku obok. Sklej je ze sobą kroplą kleju na środku (płatki muszą odstawać).



6. Wytnij mały żółty pasek papieru i zwiń ściśle ze sobą w kółeczko. Przyklej je na środku płatków. Zamiast zwiniętego paska możesz dać tylko żółte kółko.
7. Możesz każdy kwiatek umieścić na zielonym druciku i włożyć do wazonika. Jak chcesz, to zrób też liście z bibuły.

POWODZENIA!



Humor, humorek, humoreczek...



Strażacy założyli zespół muzyczny.
Na pierwszej próbie kapelmistrz zadaje pytanie:
- Jaka jest różnica między fortepianem, a skrzypcami?
Zapadła cisza. Wreszcie jeden z przyszłych muzyków mówi:
- Fortepian dłużej się pali.

Turysta w Tatrach zwraca się do górala:
- Zamierzam wejść na tamten szczyt. Co mam zrobić,
żeby spokojnie rozpocząć wspinaczkę?
- Napisać testament.

- Jasiu, dlaczego zawiesiłeś w pokoju na ścianie śledzia?
- Bo lekarz zalecił mi morskie powietrze.

Do psychiatry przychodzi
przewodnik turystyczny i mówi:
- Panie doktorze, bez przerwy mam wrażenie,
że ktoś za mną chodzi.

Młoda żmijka pyta mamę:
- Czy ja jestem jadowita?
- A dlaczego o to pytasz?
- Bo przed chwilą ugryzłam się w język.



Kwiaty dla Mamy





W marcu w sali gimnastycznej naszej szkoły podziwialiśmy **talenty naszych koleżanek i kolegów**. Były piękne śpiewy, poezja, gra na instrumentach, taniec towarzyski i hip hop, pokazy szermierki, karate oraz innych zręczności. Podziwialiśmy też prace plastyczne. Mamy nadzieję, że utalentowani dalej będą się rozwijać! ☺

Drodzy uczniowie!

Pewnie już wiecie, że w naszej szkole jest dostępna **SKRZYNKA MEDIACJI RÓWIEŚNICZYCH**. Jeżeli macie jakieś poważne problemy, z którymi sami nie możecie sobie poradzić, to skorzystajcie z naszej pomocy. Na skrzynce dostępne są specjalne kartki, na których możecie wpisać: IMIĘ I NAZWISKO, INFORMACJĘ O KONFLIKCIE oraz osoby w nim uczestniczące. Zachęcamy!



W ramach projektu „Świetliczaki podróżują po świecie” dzieci z sześciu grup obejrzały film pt. „Rio”, rozwiązywały krzyżówki związane z państwami, słynnymi budowlami, rzekami i stolicami Europy. Poznawały egzotyczne zwierzęta, tworzyły plakaty w j. polskim i angielskim. Brały udział w warsztatach afrykańskich, grały na bębnach śpiewając piosenkę „Dżungla” Zdobywały też nagrody w XVI Międzyszkolnym Świetlicowym Konkursie Plastycznym „Podróż dookoła świata – Afryka”. Dzięki projektowi dzieci wzbogaciły swoją wiedzę o świecie i rozbudziły w sobie pasję podróżowania.

Nasze międzyszkolne sukcesy od KWIETNIA 2016 - GRATULUJEMY!

- **XXIII Międzyszkolny Turniej Mitologiczny:**
III miejsce – Katarzyna Emerych (5a)
- **XVI Międzyszkolny Świetlicowy Konkurs Plastyczny „Podróż dookoła świata – Afryka”:**
II miejsce – Zuzanna Barczewska (1a)
III miejsce za pracę grupową – Martyna Mieczkowska (2a), Julia Kulińska (2a), Oliwia Smagała (2a), Justyna Ząbek (2a)
Wyróżnienia: Julia Rzeszot (1a), Bożenka Gębicka (2b), Oliwia Łuszcz (2b), Łukasz Żukrowski (2b)
- **I Wrocławski Konkurs Czytelnictwa i Wiedzy o Krajach Anglojęzycznych DISCOVER ENGLISH SPEAKING COUNTRIES 2016:**
Nagroda Grand Prix – Pola Borkowska (6a)
- **IX Międzyszkolny Konkurs Matematyczno-Przyrodniczy "Teatry wrocławskie oczami młodych matematyków"** w kategorii klas V:
I miejsce drużyny w składzie: Katarzyna Emerych (5a), Wojciech Kącki (5b) i Paweł Gołębiwski (5b)
- **VI Wrocławski Konkurs Historyczno-Matematyczny „HISMAT”:**
II miejsce drużyny w składzie: Pola Borkowska (6a), Wiktor Belica (6a) i Paweł Jacaszek (6b)
- **VII Konkurs Wiedzy o Unii Europejskiej:**
III miejsce drużyny w składzie - Pola Borkowska (6a), Jan Andruszków (6b) i Paweł Jacaszek (6b)
- **Międzyszkolny Świetlicowy Konkurs Plastyczny Collage pt. „Pojazd – dawniej, dziś i jutro”**
II miejsce – Julia Kulińska (2a) oraz **wyróżnienia** – Wioletta Adasiak (2a), Natalia Wrona (1a)

Co nas czeka w najbliższym czasie w szkole?

- **Powrót do wyremontowanego budynku szkoły przy ulicy Górnickiego 20 – czerwiec, ostatni tydzień nauki**
Długo czekaliśmy na to wydarzenie, a tu okazuje się, że już wkrótce będziemy się uczyć w nowym budynku. Wszyscy są niesamowicie podekscytowani z tego powodu. Jest tam o wiele więcej miejsca dla uczniów. Sale są wyposażone nowocześnie. Większość gabinetów ma tablice multimedialne. W nowej szkole jest duża biblioteka, nowoczesna świetlica i przestronne, kolorowe korytarze. W budowie jest basen, boisko i imponująca sala gimnastyczna. Nie możemy się doczekać przeniesienia. Szkoda tylko, że my szóstkłasiści, tak krótko będziemy się cieszyć z nauki w tych pięknych murach.
- **Koniec roku szkolnego – 24 czerwca**