



Cena  
1,50

Życzymy Wam  
nieustającej ciekawości świata,  
bezgranicznej wyobraźni,  
aby tworzyć i poznawać  
oraz radości, która dodaje skrzydeł.  
Niesamowitego Dnia Dziecka!



- Międzynarodowy Dzień Dziecka str. 2
- Ach, co to był za spektakl...str.3-4
- Jak prawidłowo siedzieć w ławce szkolnej? str. 5
- Śmiech to zdrowie str. 6-7
- Zuch chłopak i zuch dziewczyna, czyli rubryka harcerska str.8
- Co noszono w latach 70. str.9
- Co słychać u naszych absolwentów? str. 10
- Nauczyciel pod lupą. Wywiad z p. Elżbietą Wolanin str. 11
- Depresja - zmora współczesnego świata str. 12
- Konkursy biblioteczne str. 13-14
- Zbiórka dla Kamilki Gil str.15
- Okiem pedagoga szkolnego. Przyjaźń-jak to łatwo powiedzieć str. 16-17
- Jak spędzać czas w wakacje? str. 18
- Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza str. 19
- Humor na wakacje str. 20

## Międzynarodowy Dzień Dziecka

został ustanowiony w 1957r. przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych, aby uświadomić wszystkim dorosłym, że prawa najmłodszych muszą być respektowane na całym świecie, a dzieci nie powinny uczestniczyć w wojnach, chodzić głodne ani być krzywdzone. W Polsce to święto obchodzone jest 1 czerwca, zaś w innych krajach są to rozmaite terminy, np. Honduras—10 września, Japonia i Korea Południowa —5 maja, Paragwaj—16 sierpnia, Turcja — 23 kwietnia.

Dzieci w naszym kraju mają wiele szczęścia, ponieważ panuje pokój, a one mogą chodzić do bezpiecznych szkół i korzystać z licznych atrakcji. Obchody Dnia Dziecka w Polsce to przede wszystkim zabawy i spędzenie czasu z bliskimi. Maluchy mają okazję wyjść do kina czy ZOO, a w wielu miejscowościach organizowane są festyny na świeżym powietrzu. Zarówno w przedszkolach, szkołach, jak i w domach otrzymują prezenty i słodycze.

Najbardziej egzotycznie Dzień Dziecka obchodzą Japończycy. Chłopcy święto spędzają ze swoimi ojcami, z którymi wykonują papierowe hełmy samurajskie, szyte są także proporce przedstawiające karpie (symbol sukcesu w życiu i odwagi), które są następnie wywieszane na dachach domostwa. Karpie symbolizują ilość członków rodziny - duże ryby oznaczają rodziców, mniejsze - synów. Dziewczynki świętują, robiąc z rodzicami lalki ubrane w tradycyjne japońskie stroje.

We Francji oraz Włoszech zamiast Dnia Dziecka obchodzi się Dzień Rodziny. Pieczone są ciasteczka z wróżbami, a rodzice spełniają małe zachcianki swoich pociech i obdarowują je prezentami. Brzdące przez cały dzień noszą papierowe korony.

Warto pamiętać, że Międzynarodowy Dzień Dziecka jest nie tylko świętem dla najmłodszych, ale i ważnym dniem dla osób dorosłych, bo jak pisze Exupery:

„Wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi, ale niewielu z nich pamięta o tym”.

Julia Zawadzka





Ach, co to był za spektakl...!



Gratulacje! Kawał dobrej roboty! No dekoracja „sztos”. Ale się dzieciom podobało, dorosłym zresztą też”. Takie komentarze można było usłyszeć po przedstawieniu, które odbyło się 5 maja na parafialnej Wikarówce. Grupa zapaleńców - aktorów amatorów wystawiła spektakl pt. „Historia Polski”. To już kolejne przedstawienie z cyklu „Rodzice dzieciom” i na pewno nie ostatnie.

Inicjatorką przedsięwzięcia była pani Kinga Pilch-Kubiak, która od dłuższego czasu nosiła się z zamiarem „wystawienia” historii Polski. Najpierw był scenariusz, który dłuugo „nabierał mocy urzędowej”, aż wreszcie trafił na podatny grunt i zaowocował castingiem, a następnie spotkaniami wieczorową porą. We współpracy wzięło udział ponad 30 osób - byli to nauczyciele, rodzice - głównie panie, ale nie zabrakło też męskiego wsparcia oraz uczniowie naszej szkoły. Mieliśmy zawodową fryzjerkę, która dbała o uczesanie aktorów, makijażystkę - która kleiła nam wąsy, brody, brwi, łysiny, robiła piegi oraz charakteryzowała Wirusa, a także malowała królową Jadwigę. Wszystko po to, by przedstawienie było jak najbardziej profesjonalne! Nie było opcji, by król Mieszko I wystąpił w adidasach, albo Marszałkowi Piłsudskiemu zabrakło ukochanej Kasztanki. Kostiumy dopracowane w najdrobniejszych szczegółach robiły wrażenie na odbiorcach. Była korona wycinana z arkusza blachy, fajka z Będzina, malowane srebrną farbą buty rycerza krzyżackiego, a nawet królewski płaszcz obszywany prawdziwym futrem. Był też koń! To samo tyczyło się dekoracji. Mieszkanko dziadka musiało być przytulne i pełne patriotycznych akcentów. Próby oraz poszukiwanie rekwizytów dla postaci, elementów wystroju, tworzenie dekoracji trwało od marca do maja. I każdy przynosił z piwnicy lub strychu, co tylko miał przydatnego.



Początkowo bardzo „suchy” scenariusz w trakcie prób stopniowo zmieniał się w magiczną opowieść, w której dziadek i jego wnuki Asia i Wojtuś spotykali się z bohaterami naszej pięknej choć bardzo trudnej historii. Był także królik Stanisław, który dotrzymywał towarzystwa Wojtkowi oraz rozweselał widzów. Na przedstawieniu nie brakło efektów specjalnych w postaci dymu czy baniek mydlanych, które szczególnie podobały się najmłodszym widzom. Były też drobne wpadki i potknięcia, które bawiły nas do rozpuku. Najwierniejszy sześciolatek oglądał spektakl aż 3 razy! Były zmiany dekoracji i wystroju, były efekty dźwiękowe, przepiękna muzyka oraz piosenki, a także małe układy taneczne. Przedstawienie stworzone z miłości do dzieci przez wspaniałą ekipę zdolnych ludzi stało się okazją do pięknej współpracy. Po przedstawieniu można było wesprzeć zbiórkę pieniężną dla chorej na SMA Kamilki Gil. Dzięki hojności widzów udało nam się zebrać ponad 7,5 tysiąca złotych! Dla takich chwil warto żyć!

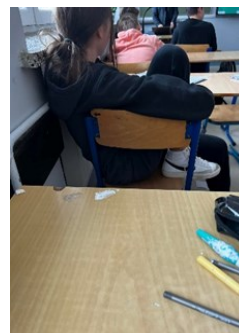
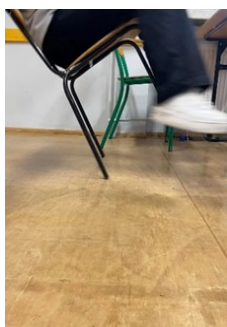
Justyna Haberko-Gał



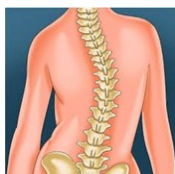
## Jak prawidłowo siedzieć w ławce szkolnej?

Wydawałoby się, że każdy uczeń opanował tę umiejętność do perfekcji, w końcu jest to czynność, którą wykonujemy po kilka godzin dziennie! Niestety, moje obserwacje dowodzą, że jest wprost przeciwnie!

Kilka przykładów jak **nie** siedzieć na lekcji



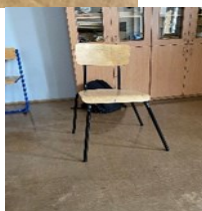
Skutki nieprawidłowego siedzenia:



Wady postawy



Obrażenia po upadku



Zepsute krzesła

Prawidłowa postawa



Na prawidłową postawę w ławce składa się kilka elementów. Najważniejsze z nich to: proste plecy, stopy oparte o ziemię, kolana nieco poniżej ud, podparcie kręgosłupa, rozluźnione barki oraz głowa lekko pochylona nad stołem. Łokcie i przedramiona powinny mieć pełną swobodę ruchów. Ręce mogą być podparte, ale kręgosłup dalej powinien pozostać prosty. Mięśnie dłoni powinny być rozluźnione, a ramiona ustawione naturalnie.

Dbajmy o własne zdrowie!

## Śmiech to zdrowie

Zapewne wiele razy słyszeliśmy powiedzenie, że śmiech to zdrowie.

Jednak czy to powiedzenie jest prawdziwe?

**Getologia- nauka badająca pozytywny wpływ śmiechu na nasze zdrowie.**

O tym dlaczego jego wpływ na zdrowie powinniśmy traktować poważnie mówi osobna gałąź nauki – gelologia. Śmiech nazywany jest najprzyjemniejszym lekarstwem na świecie, ponieważ rozładowuje napięcie, pomagając w walce ze stresem, wzmacnia odporność, a także uaktywnia mięśnie brzucha i powoduje spalanie kalorii! Oprócz właściwej diety i aktywności fizycznej powinniśmy wprowadzić do naszego życia dużo radości, która z pewnością przyniesie nam wiele (nie tylko) zdrowotnych korzyści.



### Śmiechem można spalać kalorie

Po dużej dawce żartów często chwytny się za brzuch i mówimy, że ze śmiechu aż nas brzuch rozbolał. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ podczas tej czynności mięśnie brzucha aktywnie pracują! Śmiejąc się, fundujemy też intensywny trening naszej twarzy, zapobiegając jej wiotczeniu. Podczas śmiechu pracuje aż 18 mięśni twarzy! Oprócz brzucha i twarzy pracują również mięśnie pleców, klatki piersiowej i ramion. Co więcej śmiejąc się, wdychamy dużo więcej powietrza, dotleniając cały organizm. Śmiech wprawia w ruch nie tylko nasze mięśnie, ale także pobudza krążenie krwi. Efektem tego jest sprawny przebieg procesów przemiany materii! Podczas minuty śmiechu możemy spalić ok. 12 kcal! Szacuje się, że 15 minut żartowania jest jak 10 minut wiosłowania, a śmiech wywołany dobrym dowcipem to równowartość 3 minut aerobiku. Są to oczywiście przybliżone wartości jednak pokazują, że śmiech to również dobry sposób na spalanie kalorii! Warto o tym pamiętać, gdy jesteśmy tak objędni, że ledwo możemy odejść od stołu i musimy odczekać dłuższy czas aż rozpoczniemy nasz trening. Czas spędzony przy stole możemy wykorzystać na opowiadanie żartów, co będzie dobrą rozgrzewką dla mięśni! Śmiech to bardzo przyjemny sposób na wprawienie naszych mięśni w ruch i spalanie kalorii, dlatego tak jak aktywność fizyczna i zdrowa dieta powinien być obowiązkowym elementem zdrowego stylu życia!



### Terapia śmiechem

Śmiech to nie tylko spontaniczny element terapeutyczny pojawiający się w naszym codziennym życiu. Od kiedy zaczęto dostrzegać lecznicze właściwości śmiechu wśród tradycyjnych form terapii, pojawiła się również prawdopodobnie najprzyjemniejsza forma terapii na świecie – terapia śmiechem. Śmiech traktujemy niepoważnie i bardzo dobrze! Jednak jeśli chodzi o jego wpływ na zdrowie, powinniśmy zmienić to błędne nastawienie. Oprócz pobudzania mięśni do pracy, dotleniaania organizmu i usprawnienia krążenia krwi, wywołuje wiele innych pozytywnych reakcji w naszym ciele.

### Śmiech kontra stres

Stres to jeden z najbardziej wyniszczających czynników działających na nasz organizm. Jest jak „cichy zabójca”, który atakuje nasz układ hormonalny, układ odpornościowy, przewód pokarmowy czy w przypadku kobiet powoduje zaburzenia cyklu menstruacyjnego, zmniejszając płodność. Lista zaburzeń i chorób wywoływanych przez stres jest naprawdę długa. Dlatego unikanie sytuacji stresowych i chwila relaksu każdego dnia to tak samo ważny element zdrowego stylu życia, co właściwa dieta i aktywność fizyczna. Doskonały sposób na walkę ze stresem to oczywiście śmiech! Powoduje zmniejszenie wydzielania, tzw. „hormonów stresu” (adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu), których długotrwałe działanie jest bardzo szkodliwe dla naszego organizmu i może prowadzić, m.in. do wystąpienia nadciśnienia tętniczego, arytmii serca, czy zwiększenia stężenia glukozy we krwi.



### Endorfiny

Śmiech to producent endorfin, ponieważ pobudza ich wydzielanie. Endorfiny to hormony o wdzięcznej nazwie - „hormony szczęścia”. Zawdzięczają ją swojemu działaniu polegającym wywoływaniu stanów euforycznych, dobrego samopoczucia i zadowolenia z siebie. Bardzo ważną funkcją endorfin jest także łagodzenie bólu. W związku z tym terapia śmiechem jest również przyjemnym i pozbawionym skutków ubocznych sposobem na walkę z bólem!

### Śmiech- najlepszy lek na przeziębienie

Paradoksalnie najmniej śmiejemy się wtedy, gdy nasz układ odpornościowy potrzebuje śmiechu najbardziej. Krótkie i szare jesienno-zimowe dni, podczas których często nie jest nam do śmiechu to tzw. „sezon grypowy”, czyli czas, gdy chorujemy najczęściej. Skuteczną profilaktyką jesienno-zimowych przeziębień jest codzienna dawka śmiechu, która powoduje zwiększone wydzielanie limfocytów i endorfin wykazujących działanie przeciwzapalne. Ważnym działaniem śmiechu jest również zmniejszanie wydzielania, tzw. „hormonów stresu” osłabiających układ odpornościowy. Śmiech to wesoły sposób na przeziębienie, który z pewnością sprawi, że nie tylko nasz układ odpornościowy będzie pracował sprawniej, ale i szare dni będą dla nas przyjemniejsze!

Aneta Mąka



## ZUCH CHŁOPAK I ZUCH DZIEWCZYNA

### – czyli rubryka harcerska

Czuwaj! Nazywam się Zuzia Nowobilska, jestem zastępową w 18 Drużynie Harcerskiej Bure Mi-sie im. Olgi Małkowskiej (jest to drużyna działająca w naszej szkole). Chciałabym Wam opowiedzieć o harcerstwie i ostatniej mojej przygodzie.



Harcerstwo nie jest wcale takie straszne. Niektórych przeraża rzeczywistość obozów czy obowiązków harcerza, jednak są to wspaniałe przygody, które zapamiętujemy na całe życie. Na każdym wyjeździe poznajemy nowe osoby, otwieramy się na innych oraz pokonujemy swoje słabości. Harcerstwo uczy działania w zespole (różne gry terenowe, prace w zastępach, czyli w zespołach), a jednocześnie stawia na indywidualność.



**DOBRA RADA  
HARCERZA:  
Pokonuj swoje  
słabości!  
Kolekcjonuj przygody!  
Działaj!**

Przez dwa weekendy wraz z dh. Julią Rabiańską oraz dh. Filipem Budzem miałam możliwość uczestniczyć w Kursach Zastępowych, które odbyły się w Zakopanem. Pierwszy raz brałabym udział w takim szkoleniu, więc początkowo bardzo się stresowałam, jednak po przyjeździe na miejsce i wspólnej integracji każdy z uczestników otworzył się na drugiego. Jak już wcześniej wspomniałam kursy trwały dwa weekendy przez które nauczyłam się bardzo wiele. Były organizowane zajęcia z kadrą naszego Hufca Podhalańskiego. Dotyczyły one m.in. Prawa Harcerskiego, pierwszej pomocy, zasad prowadzenia dobrej zbiórki oraz cech jakie powinien posiadać zastępowy. Na zakończenie kursów, udaliśmy się na ognisko pożegnalne, do którego musieliśmy pokonać drogę, na którą nikt nie był przygotowany (wyjście bardzo wysoko do lasu, długa wędrówka drogą polną, przejście przez potok oraz dalsza wspinaczka). Każdy z nas ukończył kurs i będzie wspominał to bardzo dobrze.

Zuzia Nowobilska



## Co noszono w latach 70.

Nietrudno zauważyć, że moda co jakiś czas zatacza koło. W tym wydaniu naszej gazetki przedstawię wam styl z lat 70. XX wieku, który niewątpliwie wraca do łask.



W modzie damskiej panowały spodnie dzwony, mini spódnice, podkolanówki, kombinezony, buty na platformach, winylowe ubrania, szerokie kołnierze i pasiaste printy. Na scenach jak i w modzie ulicznej panowały krótkie topy, sukienki maxi, jeansy oraz błyszczące koszule. Najpopularniejszym dodatkiem były kapelusze, najczęściej wykonane z filcu, z szerokim, falowanym rondem. Przez większość dekady noszono długie włosy z przedziałkiem na środku lub na boku oraz „cygańska” fryzura, wywijano włosy i cieniowało warstwami by przypominały skrzydełka.

W modzie męskiej zmiany zachodziły powoli, spodnie męskie stały się bardziej dopasowane, kapelusze porzucono na rzecz długich włosów, a kołnierze koszul stały się szerokie, noszono także dzwony i buty na platformie. Pod koniec lat 70 stały się modne dresy, choć są one bardziej kojarzone z latami 80.

Jeśli szukaliście inspiracji, już wiecie, czego szukać w sklepie.

Julia Zubek



## CO SŁYCHAĆ U NASZYCH ABSOLWENTÓW?

Tym razem Kamila Piszczek rozmawiała z Krzysztofem Furczoniem, który dwa lata temu opuścił mury naszej szkoły.

### 1. Gdzie się teraz uczysz?

Aktualnie uczę się w Zespole Szkół Technicznych i Placówek im. Stanisława Staszica w Nowym Targu lub inaczej "metalka".

### 2. Co skłoniło cię do wyboru tej szkoły?

Najbardziej skłoniła mnie możliwość wyboru zawodu, który od zawsze mnie ciekawił i interesował, czyli mechanika pojazdów samochodowych. Już od najmłodszych lat interesowałem się samochodami i tym jak one działają.

### 3. Jak wspominasz naszą szkołę?

Podstawówkę zawsze będę miło wspominał choćby za atmosferę, jaka tam panowała i za wspomnienia, jakie tam powstały.

### 4. Jaka atmosfera panuje w twojej nowej szkole?

W szkole panuje miła atmosfera, na przerwach gra muzyka, a nauczyciele dbają o porządek.

### 5. Jaki jest poziom nauczania?

Poziom nauczania jest jak najbardziej wysoki. Nauczyciele mogą wydawać się czasem surowi, ale jednak zawsze starają się pomóc uczniom i wkładają w to całe serce.

### 6. Jaką radę możesz dać potencjalnym kandydatom do tej szkoły?

Radą jaką i ja chciałbym usłyszeć, gdy zaczynałem byłoby to, że najważniejsze jest mieć chęci i nie bać się nowych rzeczy.

### 7. Czy gdybyś miał wybrać jeszcze raz, byłaby to ta szkoła?

Myszę, że gdybym miał wybierać jeszcze raz, to bym się nie zastanawiał długo i byłaby to metalka po raz drugi.



## NAUCZYCIEL POD LUPĄ

W cyklu „...pod lupą”, nauczyciele, uczniowie i pracownicy naszej szkoły pozwolą nam się lepiej poznać. Kolejną osobą, którą poprosiliśmy o dokończenie zdań, jest nasza matematyczka p. Ela Wolanin.

**Gdy byłem dzieckiem, chciałem zostać** nauczycielem jak mój tata.

**Lubię** podróże w egzotyczne miejsca, wędrówki po górach, teatr.

**Nie lubię** wstawać rano.

**Największą wartością dla mnie jest** rodzina i zaufanie.

**Cenię sobie ludzi, którzy są** szczerzy i zaangażowani w to, co robią.

**Mój ulubiony przedmiot w szkole podstawowej to** chemia.

**Mój ulubiony zwierzak to** kot Chipster.

**W wolnych chwilach najczęściej...** a co to takiego? ;-), jeśli mam już wolny czas to sięgam po ciekawą książkę lub spotykam się ze znajomymi.

**Boję się ....** żaby.

**Marzę o** wyprawie do Indonezji i wejściu na niesamowity wulkan Semeru.

**Najbardziej lubię jeść** truskawki .

**Mój ulubiony/a aktor/ka** Meryl Streep

**Moja ulubiona książka z dzieciństwa to** seria Alfreda Szklarskiego o przygodach Tomka Wilmowskiego.

**Wybrałam zawód nauczyciela, bo** zawsze chciałam być nauczycielem i lubię swoją pracę.

**Szkoła daje mi** poczucie spełnienia.

**Moim wzorem do naśladowania jest** moja mama, która była bardzo pogodną, ciepłą osobą, inspirowała mnie i zawsze służyła mi dobrą radą.

**Moje motto życiowe to** "Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także tego dokonać"

**Moje hobby to** podróże

**Największą radość czuję, gdy** pakuję plecak, wskakuję w buty trekkingowe i mogę wyruszyć w nieznaną.

**Gdybym miała czarodziejską różdżkę,** wyczarowałabym uśmiech na wszystkich buziach.

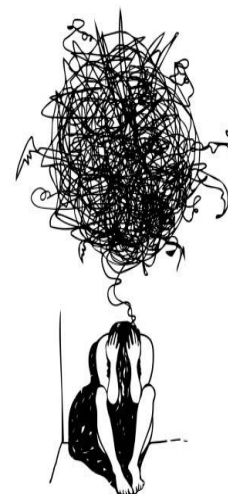


## Depresja—zmora współczesnego świata

Każdy z nas czasem ma gorszy dzień, taki w którym najchętniej zostalibyśmy w łóżku i nic nie robili, wszystko nas wtedy może irytować, jesteśmy po prostu zmęczeni. Ale gdy ta faza ciągle gości w naszym życiu, codziennie, bez przerwy, możemy zacząć się martwić, czy na pewno jest z nami wszystko okej... Dokąd zmierzamy? Powyżej wymienione przykłady to najczęstsze objawy **depresji**. Ale czym ona w ogóle jest?

**Depresja** jest pewnym stanem, a w zasadzie chorobą psychiczną, która powoli niszczy człowieka od środka, należy ją leczyć. Zaczynają się negatywne myśli, brak chęci do robienia jakichkolwiek rzeczy. Wiele osób podejmuje próby odebrania sobie życia. Aby uniknąć depresji, dbaj o zdrowy sen, ruch oraz o relacje z innymi osobami, staraj się rozwiązywać problemy, nie zamartwiaj się niepotrzebnie.

„Wczoraj to już historia, jutro to tajemnica, ale dzisiaj  
to dar losu”



### Kilka głównych objawów depresji

#### PSYCHOLOGICZNE

- utrata radości z życia
- myśli samobójcze
- brak energii
- poczucie braku wartości

#### FIZYCZNE

- ból głowy
- brak apetytu
- zaburzenia snu

**PAMIĘTAJ! NIGDY NIE DIAGNOZUJ SIĘ SAM! JEŻELI COKOLWIEK CIĘ ZANIEPOKOI, POROZMAWIAJ O TYM Z RODZICAMI, PEDAGOGIEM LUB WYCHOWAWCĄ.**

**PAMIĘTAJ, ŻE MASZ WOKÓŁ LUDZI, DLA KTÓRYCH JESTEŚ WAŻNY I Z PEWNOŚCIĄ NIE ZOSTANĄ OBOJĘTNI. NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC SPECJALISTY.**

**NIE ZWLEKAJ!**

XYZ

## KONKURSY BIBLIOTECZNE

W kwietniu nasze przedszkolaki oraz uczniowie klas I - III mieli okazję wykazać się swoją kreatywnością w konkursie „**Ilustracja z ulubionej bajki**”. W tym roku zainteresowanie było wyjątkowo duże - w konkursie wzięło udział aż 24 uczniów z oddziału przedszkolnego OA oraz z klas IA, IIA, IIB, IIIA.



Prace uczniów były przepiękne i trzeba przyznać, że miałam co robić, żeby wyłonić zwycięzców.

Wszystkie wykonane prace można podziwiać na gazetce bibliotecznej „Echo biblioteki” obok jadalni, na parterze budynku naszej szkoły, oraz w bibliotece szkolnej.

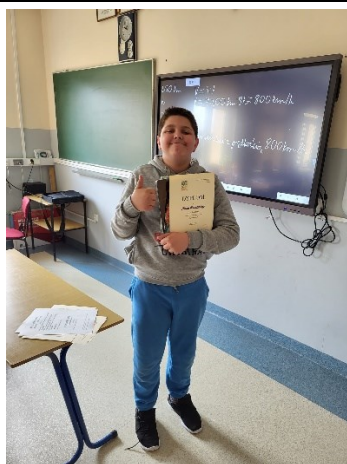
### **Laureatami konkursu zostali:**

Natalia Niedzielska (klasa IIB) i Lena Rabiańska (klasa IIIA)

Zofia Dziubas (klasa IIIA) i Robert Kveksas (oddział przedszkolny OA)

Julia Dziubas (klasa IA) i Karolina Rabiańska (klasa IIB)

**WYRÓŻNIENIE** natomiast przyznano Victorii Kasprzyk z klasa IA.



Drugi konkurs „**Bajko - komiks**” przeznaczony był dla starszych klas naszej szkoły. Uczniowie mieli streścić ulubioną bajkę w formie komiksu lub wymyślić swój własny komiks.

Niestety, w porównaniu z młodszymi klasami, zainteresowania ze strony uczniów klas IV - VIII nie było praktycznie żadnego. Jedyńm uczniem, który wziął udział w konkursie był ALAN KOWALSKI z klasy VI B.

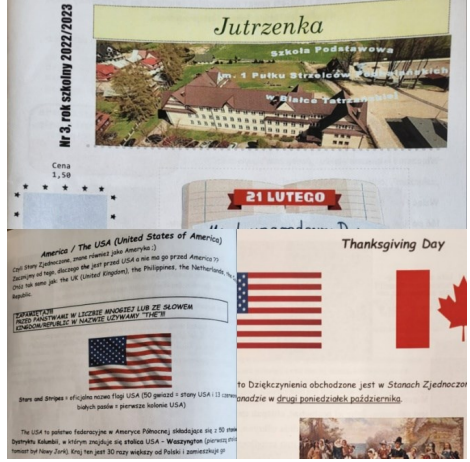
Alanowi było przykro, że nie miał z kim rywalizować, natomiast mnie było przykro, że uczniowie nie okazali zainteresowania konkursem. Liczę jednak, że się to zmieni w najbliższej przyszłości.

**Zwycięzcom serdecznie gratuluję a wszystkim pozostałym dziękuję za wzięcie udziału w konkursie**

Kolejnym przygotowanym przeze mnie konkursem jest konkurs wiedzy na temat Krajów anglojęzycznych - na podstawie artykułów, które zamieściłam w gazetce szkolnej Jutrzenka w aktualnym roku szkolnym.

Plakaty znajdują się na każdym piętrze naszej szkoły a termin konkursu został wyznaczony na

**6 czerwca 2023 (wtorek) na 2 godzinie lekcyjnej w sali 22.**

<p>Serdecznie zapraszam wszystkich uczniów <u>klas IV – VIII</u> do wzięcia udziału w szkolnym konkursie wiedzy z j. angielskiego pt.</p> <p><b>„Kraje anglojęzyczne”</b></p>	
---	---

## WAŻNE INFORMACJE:

Konkurs przeznaczony jest dla wszystkich uczniów naszej szkoły od klas IV – VIII.

Tematem konkursu są kraje anlojęzyczne oraz ich tradycje, przedstawiane przeze mnie w szkolnej gazetce „Jutrzenka” w danym roku szkolnym.

Pytania konkursowe będą związane tylko i wyłącznie z informacjami zawartymi w artykułach ze szkolnej gazetki. Będą to pytania zamknięte (a/b/c).

Zapisy u mnie lub u pani B. Klimek-Gronki.

Każdy uczeń biorący udział w konkursie dostanie pozytywną uwagę. Dodatkowo dostanie ocenę bardzo dobrą z aktywności (uczniowie z wynikiem powyżej 50%), natomiast laureaci dostaną ocenę celującą oraz atrakcyjne nagrody ;)

Gorąco zachęcam do wzięcia udziału  
Monika Bednarczyk

## Zbiórka dla Kamilki Gil

Kamilka Gil z Nowego Targu ma 2 i pół roku i choruje na SMA - rdzeniowy zanik mięśni. Dziewczynka nie została objęta refundacją najdroższego leku świata, który jest jedynym ratunkiem przed skutkami tej śmiertelnej choroby. Jej rodzice walczą o to, by zebrać potrzebną kwotę, czyli 10 milionów złotych! Do akcji przyłączyło się wielu ludzi nie tylko Podhala. W drużynie Kamilki są artyści, sportowcy, osoby publiczne, ale i wszyscy którym leży na sercu zdrowie dziewczynki. Organizowane są kiermasze, festyny, licytacje, lecz to wciąż za mało. Nasza szkoła również postanowiła okazać gest solidarności i wsparcia dla potrzebującej rodziny. Zorganizowaliśmy dwie charytatywne zbiórki. Odbęto się przedstawienie przygotowane przez rodziców i nauczycieli pt. „Historia Polski”, które zostało fantastycznie przyjęte przez publiczność i pozwoliło zebrać 7 500 złotych. Drugą akcją był zorganizowany przed kościołem parafialnym kiermasz ciast. Efekt przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Zasililiśmy skarbonkę Kamilki kwotą 18 900zł oraz 20\$ i 30€ 🥰

Dziękujemy każdemu, kto upiekł ciasto, kto pomógł przy organizacji przedsięwzięcia i oczywiście wszystkim, którzy zakupili te pyszne wypieki.

Aleksandra Rabiańska





## OKIEM PEDAGOGA SZKOLNEGO

### PRZYJAŹŃ – jak to łatwo powiedzieć...

**Przyjaźń** to obok miłości najważniejsze uczucie. Obecność przyjaciół pomaga nam poradzić sobie ze stresem i w trudnych sytuacjach. Ludzie, którzy mają przyjaciół często są bardziej uśmiechnięci, mają większą wiarę w siebie i łatwiej osiągają swoje cele. Przyjaźń po prostu dobrze wpływa na nasz mózg.



**Jednak przyjaźń to nie taka prosta sprawa.** Niektórzy nie mogą znaleźć przyjaciela w środowisku, w którym się obracają. Czasem zdarzają się sytuacje, kiedy tracimy przyjaciół. Niekiedy przyjaźnie zmieniają się, ewoluują.

#### Jak znaleźć przyjaciela?

Po pierwsze pamiętaj, że ten problem nie dotyczy tylko ciebie. To pytanie jest jednym z najczęściej wpisywanych w wyszukiwarce Google. *Co możesz zrobić?* Wyjdź poza swoje otoczenie. Spróbuj zagadać do kogoś spoza swojej klasy, a może zapisz się na jakieś zajęcia pozalekcyjne... harcerstwo, wolontariat, koło szachowe, czy karate? A może tam znajdziesz swoją bratnią duszę. Pamiętaj, że pogoda ducha, uśmiech sprzyja nawiązywaniu nowych relacji. Bądź osobą otwartą na innych, nawiązuj kontakt wzrokowy, zadawaj pytania, słuchaj odpowiedzi i uśmiechaj się. Jeśli mimo wszystko nie uda ci się znaleźć kogoś takiego to pamiętaj, że nie określa to twojej wartości. Znalazienie prawdziwego przyjaciela wymaga czasu i może akurat to nie jest ten moment.



## SOS! - kłótnia na horyzoncie

W każdej relacji mamy do czynienia z różnicą zdań i sprzeczkami. Tak samo jest w przyjaźni. Każdy z nas jest inny, wyrasta w innym środowisku, ma inne przekonania i doświadczenia. Ważne, aby dwie osoby to rozumiały i nie traktowały każdej innej opinii jako końca przyjaźni.

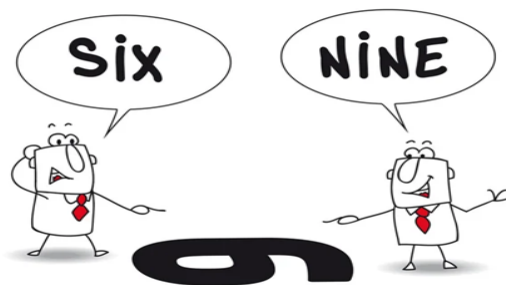
Zdania, które możecie wykorzystać podczas kłótni:

*Zależy mi na naszej przyjaźni i chcę wyjaśnić to nieporozumienie.*

*Mamy inne zdanie, w tym temacie, ale to nie zniszczy naszej przyjaźni.*

*Przepraszam przesadziłem, działałem w emocjach.*

*Każdy z nas jest inny. Porozmawiajmy o tym.*



## Fundamenty przyjaźni

Przyjaźń to nie koleżeństwo, to coś więcej.

Obok bratniej duszy czujesz się bezpiecznie. Wiesz, że nie zdradzi Twoich tajemnic. Przyjaciel jest szczery, lojalny i dyskretny. Stara się zrozumieć drugą stronę. Nie manipuluje. Nie obgaduje Cię za plecami. Prawdziwi przyjaciele są na dobre i na złe. Przyjaźń to pewna równowaga. Sprawy obu stron muszą być ważne.

Gdy Twoje zaufanie zostanie nadszarpnięte porozmawiaj szczerze o tym ze swoim przyjacielem. Każdemu czasem zdarzy się potknięcie. Ustalcie swoje priorytety i swoje fundamenty przyjaźni.

Jeśli szczerza rozmowa nie pomoże i nadal przyjaciel Cię rani, czasem warto zakończyć toksyczną relację i iść dalej.

## Najważniejszy przyjaciel

Na koniec zapamiętajcie, że macie już jednego przyjaciela na całe życie.

Widzicie go codziennie rano w lustrze. Dbajcie o niego.



to

p. Marta Pilch

## JAK SPĘDZAĆ CZAS W WAKACJE?

Wakacje to najbardziej wyczekiwana część roku, mnóstwo wolnego czasu, piękna pogoda, a także odpoczynek od obowiązków. Każdy ma ochotę na błogie lenistwo z dala od nauki i wczesnego wstawania. Ale czy warto poświęcić na to całe wakacje? Jest wiele możliwości na właściwe wykorzystanie czasu, abyśmy później nie żałowali, że te 2 miesiące upłynęły niezauważone. Jest to dobry moment, aby nadrobić to, co odkładaliśmy na później. Poniżej przedstawiam kilka propozycji na pożyteczne wykorzystanie czasu.



### SPORT

Każdy dobrze wie, że ruch to zdrowie! Kiedy sprzyja nam pogoda, warto postawić na aktywne spędzanie czasu. Aktywność fizyczna dodaje energii, relaksuje i poprawia kondycję nie tylko ruchową, ale również psychiczną. Wieczorem warto wyjść na spacer, w południe zabrać przyjaciółkę/ przyjaciela na przejażdżkę rowerową, aby poznać pobliskie okolice, a w upalny dzień wskoczyć do basenu i poszaleć. Każdy może wybrać to, co lubi: rolki, bieganie czy siłownię na świeżym powietrzu - każda forma aktywności pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie.

### HOBBY

W czasie roku szkolnego nasze zainteresowania musimy odkładać na potem z powodu natłoku obowiązków. W wakacje czasu mamy bez liku, więc możemy w pełni oddać się swojemu hobby. Zainteresowania rozwijają nasz umysł oraz kreatywność, przez co czujemy się szczęśliwsi. W wolnej chwili pomyślmy o jakimś hobby dla nas, jest wiele możliwości. Każdy powinien znaleźć swoją pasję, która pomoże zminimalizować złe nawyki, np. wielogodzinne spędzanie czasu przed telewizorem lub komputerem.

### CZYTANIE

W szkole mamy obowiązek czytania lektur, nie zawsze takich, jakie nas zainteresują. Wiele młodych osób zniechęca się przez to do sięgania po książki w wolnych chwilach. Jednak czytanie wybranych przez siebie książek to coś zupełnie innego. Spośród wielu gatunków i rodzajów literatury każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Czytanie książek przynosi wiele korzyści: poprawia pamięć, wyostroża wyobraźnię, pozwala nam się odprężyć. Ponadto wzbogaca nasze słownictwo, co ułatwia



## PODRÓŻE

Naszą podróżą mogą być egzotyczne wakacje za granicą, jak i również fantastyczny czas spędzony w kraju, w zależności na ile możemy sobie pozwolić. Jeśli mamy dobry pomysł i chęci, na pewno będzie to udany wyjazd. W dzisiejszych czasach, dzięki internetowi, możemy wynaleźć tanie przejazdy, loty czy hotele. Jeśli mamy ograniczony budżet, fajnym pomysłem będzie wyjazd pod namiot z paczką przyjaciół. W Polsce jest wiele ciekawych miejsc, pięknych krajobrazów, zakątków, jest morze, są góry oraz mnóstwo jezior. Można zachwycić się pięknem najbliższego otoczenia, zwiedzając ciekawe i nieznanne zakątki otaczającego nas krajobrazu.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego artykułu większość z was nie przesiedzi wakacji przed komputerem tylko wyjdzie na dwór, pojedzie gdzieś na wycieczkę, pogra w piłkę itp. itd.

Maksymilian Sobczak

## Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza

Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza powstała w 2021 roku, funkcjonuje przy OSP w Białce Tatrzańskiej. Prowadzi ją strażak Marcin Komperda. Obecnie składa się z ok. 20 członków, są to chłopcy i dziewczyny. Zbiórki odbywają się przeważnie raz w tygodniu, głównie w soboty i trwają około trzech godzin. Uczymy się tam pierwszej pomocy, poznajemy wozy strażackie i sprzęty, które się w nich znajdują. Dowiadujemy się, jak rozpoznać do jakiej grupy należy pożar i ćwiczymy jak go prawidłowo ugasić. Podczas zbiórek czasami sprzątamy i myjemy samochody strażackie. Uczymy się, jak posługiwać się maskami tlenowymi oraz kamerą termowizyjną. Uczestniczymy w różnych akcjach, np. sprzątaniu świata, warcie honorowej przy Grobie Pańskim czy procesji Bożego Ciała. OSP to miejsce gdzie uczymy się odpowiedzialności, dyscypliny i pomagania innym.

Zapraszamy wszystkie chętne dzieci, które ukończyły 10 lat.

Amelia i Alicja Komperda  
Milena Waliczek



## Humor na wakacje

### Wyjście na plażę

Wakacje. Przed wyjściem na plażę żona mówi do męża:

- Chciałabym założyć coś, co wszystkich zadziwi!
- Załóż łyżwy.

### Autokarowa wycieczka

Autokarowa wycieczka drogą obok największego kanionu świata.

Krętą, wąską drogą autobus mija kolejne zakręty.

- Boicie się? – pyta przewodniczka.
- Tak! – krzyczą pasażerowie.
- To proszę robić to samo, co kierowca.
- A co robi kierowca?
- Co chwilę zamyka oczy.

### W biurze podróży

Wchodzi klient do biura podróży i mówi:

- Chcę kupić jakieś tanie wczasy. Na miejscu muszą być: basen, biblioteka, bilard siłownia i sauna, a w pokoju telewizor, kino domowe i komputer z Internetem.
- Polecam szwedzkie więzienie.

Zosia Pytel



### Zespół redakcyjny

Julia Zubek, Zofia Pytel, Julia Zawadzka, Aneta Mąka, Maksymilian Sobczak, Aleksandra Rabiańska, Zuzanna Liptak, Zuzanna Głodziak, Kamila Piszczek, Amelia Komperda, Alicja Komperda, Milena Waliczek, p. Monika Bednarczyk, p. Marta Pilch, p. Justyna Haberko—Gał,

Opiekun  
Beata Łaś - Zawadzka