

JEDYNKA

NR 4. KWIECIEŃ 2019

GAZETKA SZKOŁY PODSTWOWEJ NR 1
IM. MARII KOWNACKIEJ
W ŁOMIANKACH



WIOSNA! WIOSNA! WIOSNA! WIOSENNY WIEJE WIATR!

Ciepło, słonecznie, radośnie... Z nowymi siłami ruszamy więc na podbój świata!

Pierwszy dzień wiosny za nami. Przed nami święta i egzaminy ósmoklasistów. Młodszy uczniowie zacierają ręce, bo gdy starsi będą pochylać się nad arkuszami egzaminacyjnymi, oni słodko poleniuchują sobie w domach. Jak wykorzystać ten czas, by powitać wiosnę w dobrej formie i nie czuć zmęczenia? Czym poza wiosennymi porządkami zająć się, by w zdrowym ciele zamieszkał zdrowy duch?

Kwiecień to także miesiąc, w którym przypada święto patronki naszej szkoły – Marii Kownackiej.

O tym wszystkim w tym numerze JEDYNKI.

Jak zawsze zachęcamy Was do nadsyłania felietonów, rysunków, komiksów, rymów, sucharów.

Pomóżcie nam tworzyć JEDYNKĘ. Oto adres naszej poczty: gazeta.jedynka@wp.pl

Redakcja

W tym numerze

Cichy bohater.....	2
Powrót do formy.....	3
Wywiad numeru.....	4
Nasza pułapka.....	6
Suchary.....	7
Zrób to sam – Plastik.....	8

Ważne daty

12.04 - Dzień Czekolady
16.04 - Dzień Sapera
22.04 - Dzień Ziemi
25.04 - Światowy Dzień Pingwina
29.04 - Międzynarodowy Dzień Tańca
30.04 - Międzynarodowy Dzień Jazu

**Święta wielkanocne,
czyli WOLNE od 18 do 23 kwietnia!**



**Wszystkim ósmoklasistom życzymy
powodzenia podczas egzaminów!**

Połamania piór!

Trzymamy za Was kciuki!

A to ciekawe ...

Zwiń język w trąbkę

Zrób mały eksperyment: czy potrafisz zwinąć język w trąbkę? Nie każdy to potrafi i nie ma to związku z jego wyćwiczeniem. To sprawa genów! Jedni to potrafią, inni nie.

Czas

Ostatnio znów przesunęliśmy wskazówki zegarków o godzinę do przodu. Spaliśmy krócej, ale za to dzień wydał nam się dłuższy. Czy zastanawialiście się kiedyś, ile czasu zajmują nam codzienne, zwykłe czynności? Na przykład spoglądanie na zegarek? W ciągu całego życia sprawdzamy czas średnio przez trzy dni, mycie rąk zajmuje nam średnio 95 dni życia, przesypanie aż 25 lat, przed telewizorem spędzamy aż 8 lat, a aż 10 lat upływa nam na bezsensownym szwendaniu się z kąta w kąt.

Wiosenna dieta kwiatowa?

Czy wiecie, że istnieją jadalne kwiatki? Wiele roślin ozdobnych nadaje się do jedzenia – m.in. nasturcje, stokrotki, lilijowce i róże. W starożytnym Egipcie jedzono ryp, kwiat lotosu – jego kłaczka i nasiona suszono i rozcierano na mąkę, a w Chinach krojono w krążki i smażono potem w cukrze.

CICHY BOHATER



Wybierz osobę, która powinna zostać nagrodzona za bycie pomocnym i koleżeńskim. Kto Twoim zdaniem zastępuje na wygraną w konkursie? Kartkę z numerkiem możesz wrzucić do urny w sali 109 od dnia 12.04.2019. Konkurs zostanie rozstrzygnięty w pierwszym tygodniu maja.

1. Krzysztof Piotrowski VIII a

Krzysiek pomaga innym w pracach domowych. Zawsze jest miły i w miarę możliwości pomocny.

2. Wiktoria Janiszewska VIII e

Wiktoria jest nie tylko członkiem samorządu, ale też ważnym reprezentantem klasy VIII e. Pomaga wszystkim uczniom w lekcjach. Zawsze służy radą oraz pamięta, co było zadane. Ponadto przypomina klasie o konkursach.

3. Franciszek Umiastowski V c

Franek jest koleżeński, pomocny, zawsze życzliwy, nikomu nie dokucza. Nawet, gdy podczas lekcji WF bardzo poważnie złamał rękę, wykazał się wzorową postawą fair play – nikogo nie obarczył winą. Zawsze można na niego liczyć.

4. Eliza Radzikowska V d

Elizka angażuje się w sprawy klasy. Pomaga koleżankom w trudnych chwilach. Zawsze ma coś ciekawego do powiedzenia i wpada na świetne pomysły, które następnie realizuje cała klasa.

5. Liwia Borkowska V f

Liwia jest bardzo koleżeńska. Nie tylko jest miła ale też sprawiedliwa i pomocna. Pomaga w rozwiązywaniu sporów w klasie. Zawsze jest aktywna. Jeśli organizowany jest jakiś konkurs, to Liwia bierze w nim udział, dzięki czemu klasa jest wyróżniona.

6. Ewa Uss IV c

Ewa jest aktywna i zaangażowana. Pomaga koleżankom i kolegom z klasy.

7. Basia Wojtkiewicz IV f

Basia jest miłą i koleżeńską dziewczynką. Chętnie pomaga innym rozwiązać problemy oraz zrozumieć niektóre zagadnienia.



Od czego rozpocząć wiosenny powrót do formy?

Rozmowa z Panem Jakubem Mosakowskim nauczycielem wychowania fizycznego

J: Dzień dobry. Panie Kubo, czy może Pan udzielić nam kilku wskazówek, jak dobrze wyglądać i czuć się dobrze na wiosnę?

J.M.: Oczywiście.

J.: Jak wrócić do formy wiosną?

J.M.: Aby wrócić do formy wiosną, latem czy jesienią, stosuje się dwie sprawdzone metody: aktywność fizyczną i zdrową dietę.

J.: Od czego powinniśmy zacząć?

J.M.: Wiosenna aura pozwala nam częściej niż zimą wychodzić na zewnątrz, dlatego polecam więcej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jest to także dobry sposób na spędzenie czasu z przyjaciółmi lub rodziną. To mogą być spacerki, wycieczki rowerowe, a nawet prace porządkowe w ogródku. Form rekreacji jest wiele i każdy znajdzie coś dla siebie, ważne by czuć radość z podejmowanego wysiłku. Pamiętajmy o nawodnieniu organizmu, zawsze powinniśmy mieć przy sobie butelkę wody.

J.: Czego powinniśmy się wystrzegać?

J.M.: Stawiania sobie zbyt wysoko poprzeczki, wtedy szybko można się zniechęcić i stracić chęć do działania, a przecież systematyczność jest drogą do sukcesu. Nie wolno narzucać sobie zbyt restrykcyjnej diety, to może spowodować tylko utratę zdrowia. Jednocześnie należy wystrzegać się niezdrowego żywienia i spożywania nadmiernej ilości cukrów. Zbilansowana dieta jest najlepszym rozwiązaniem.

J.: Jaką dyscyplinę sportu, a może rodzaj ćwiczeń poleciłby Pan osobom, które chciałyby wrócić do formy po leniwie spędzonej zimie?

J.M.: Zawsze polecam pływanie, nadmierne kilogramy w wodzie nie obciążają stawów, a środowisko wodne sprzyja szybszemu spalaniu kalorii. Dla osób, które preferują aktywność w domu, proponuję ćwiczenia mięśni posturalnych, które wzmacniają kręgosłup i poprawią wygląd naszej sylwetki.



Jak odżywiać się wiosną?

Radzi Pani Teresa Zdun – pielęgniarka szkolna.



Zastanawialiście się kiedyś, czy Wasza dieta jest odpowiednia? Czy na pewno spełnia wszystkie wymogi żywieniowe i jest zbilansowana? Zapewne niektórzy z Was powiedzą, że tak, a inni przyznają, że nie do końca. Pani Teresa Zdun, szkolna pielęgniarka przekazała nam kilka cennych informacji na ten temat. Oto najważniejsze z nich:

Co jest ważne w naszej diecie? Przede wszystkim nawodnienie. Przez cały dzień musimy o nie dbać, gdyż ma ono ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Powinniśmy pić ok. 2 litrów wody dziennie. Niedostateczne nawodnienie jest jednym z częstszych powodów braku koncentracji, złego samopoczucia czy omdleń.

Kolejną kwestią jest odżywianie. Większość osób nie bierze do szkoły drugiego śniadania lub wychodzi z domu bez pierwszego. Śniadanie bogate w takie składniki odżywcze jak białko i błonnik, jest najważniejszym posiłkiem dnia – zapewniającym nam energię do działania. Wiele osób twierdzi, że zjedzenie obiadu w szkole im wystarczy, jednak to nie jest prawda.

Codziennie powinniśmy także spożywać ok. 60 dag owoców i warzyw, gdyż są one źródłem soli mineralnych, witamin i błonnika, na dodatek są mało kaloryczne, a ich jedzenie daje szybkie uczucie sytości.

Zadbajmy o naszą wiosenną dietę, wzbogaćmy ją o nowaliki, soki owocowe i warzywno. To bardzo ważne!



Trzymaj linię (linę)! Trzymaj formę! Trzymaj się!

Rozmowa z Panią Małgorzatą Łazarską, nauczycielką nauczania początkowego oraz plastyki.

J.: Dzień dobry.

M.L.: Dzień dobry.

J.: Zwróciłam się do Pani z prośbą o rozmowę, ponieważ dowiedzieliśmy się, że posiada Pani niecodzienne hobby. Czy to prawda, że jako zapalona zawodniczka bierze Pani udział w biegach, w tym w biegach ekstremalnych?

M.L.: Tak, biorę udział w biegach OCR (Obstacle Course Racing). Są to biegi ogólnospawnościowe, polegające na jak najszybszym pokonywaniu przeszkód.

J.: Na stronie internetowej Runmageddonu można przeczytać, że w czasie biegu czekają na uczestników „błoto, woda, ogień, bagno, przeszkody linowe, skośne i pionowe ściany, zasięki, okopy i inne atrakcje”. Które z tych „atrakcji” najbardziej Pani lubi, a których wolałaby Pani unikać?

M.L.: Najbardziej lubię wspinanie się na linę i przeskakiwanie przez ściany. Najwięcej problemów sprawia mi przejście przeszkody o nazwie multiring, do którego potrzebny jest dobry chwyt, silna góra partia ciała oraz odpowiednia technika.

J.: Co podoba się Pani w tym sporcie?

M.L.: To, że biegi z przeszkodami nie są nudne. Tu trzeba zmierzyć się ze swoimi słabościami. Żeby pokonać trasę trzeba się wspiąć, czołgać, skakać, spotkać się bliżej z błotem, wodą, ogniem... jest to ogromny wysiłek, ale też przyjemność oraz spełnienie po przekroczeniu linii mety.

J.: Co uważa Pani za swój sukces w tej dziedzinie?

M.L.: Zdobycie statuetki Weterana Runmageddonu, co się wiąże z ukończeniem w jednym sezonie trzech biegów, tj: Rekrut (6km+ 30 przeszkód), Classic (10 km+ 50 przeszkód) oraz Hardcore (21 km + 70 przeszkód).



Runmageddon - wyścig określany pięcielnym biegiem, podczas którego zawodnicy muszą pokonywać ekstremalnie trudne przeszkody, a zarazem współpracować ze sobą, bo tylko to gwarantuje dotarcie do mety.



J.: Czy młodzi ludzie, tacy jak my, mogą brać udział w tego rodzaju imprezach?

M.L.: Tak, jak najbardziej. Organizatorzy biegów organizują różne poziomy trudności (dystanse), w których mogą wystartować zarówno dzieci jak i młodzież bez względu na predyspozycje fizyczne i poziom przygotowania.

J.: Jak przygotowuje się Pani do startów w imprezach biegowych?

M.L.: Należę do drużyny biegaczy przeszkodowych Power Training, która przygotowuje do startu w ekstremalnych biegach z przeszkodami, takich jak Runmageddon, Spartan Race czy mój ulubiony Hunt Run. Podczas treningów wzmacniamy mięśnie i poprawiamy swoją formę biegową, a przede wszystkim uczymy się technik pokonywania przeszkód.

J.: Jest Pani osobą zawsze uśmiechniętą i pełną życia. Czy treningi i starty dodają Pani energii?

M.L.: Bardzo. Regularne treningi nie tylko rozbudzają lepiej niż kawa i dodają energię na cały dzień, ale przede wszystkim poprawiają samopoczucie i zdrowie.

J.: Czy planuje Pani start w jakimś ultramaratonie?

M.L.: Nie myślałam o tym...najdłuższy dystans jaki pokonałam to 28 km podczas biegu górskiego Rzeźniczek w Bieszczadach. Była to trasa trudna, długa z podbiegami i wdrapywaniem się na górę. Po biegu został mały niedosyt, także kto wie, może zdecyduję się na Rzeźnika Sky o dystansie 53km ?!

J.: Co poradziłaby Pani osobom, które chciałyby zacząć swoją przygodę z bieganiem? Od czego powinny zacząć?

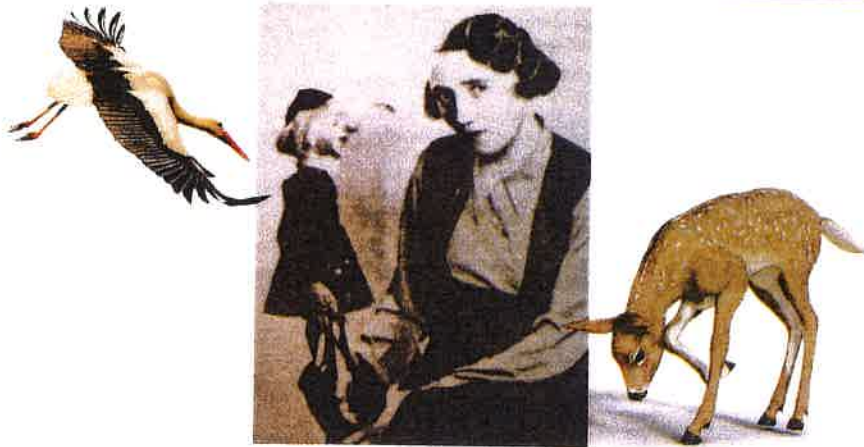
M.L.: Początki zawsze są trudne bez względu czy jest to bieganie czy jazda na rowerze. Podstawową sprawą jest motywacja i nie poddawanie się po pierwszym treningu. Wiele osób, które rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem popełnia ten sam błąd. Biegają za szybko! Bierze się to z naszej ludzkiej chęci osiągnięcia w jak najkrótszym czasie ogromnych efektów. Niestety w sporcie taka droga jest krótka, szybko się kończy urazem lub przemęczeniem. Ważne jest, aby zacząć biegać wolno! Trzeba skupić się na czasie spędzonym na treningu, a nie na prędkości. Nie przejmować się, że będą Cię wyprzedzali, należy skoncentrować się tylko na sobie. Nic Ci nie pozostaje tylko wyjść na pierwszy trening!

J.: Dziękujemy za rozmowę.

M.L.: Dziękuję.



Patronka naszej szkoły Maria Ludwika Kownacka



Maria Kownacka urodziła się 11 września 1894 roku w Słupie k. Kutna, gdzie spędziła dzieciństwo. Mieszkając na wsi miała możliwość poznawania tajemnic przyrody i podziwiania jej piękna. Osierocona przez matkę w wieku ośmiu lat przeżyła trudną młodość, musiała zrezygnować z marzeń o wyższych studiach.

Po zakończeniu I wojny światowej powróciła do Krzywdy, gdzie założyła i prowadziła przez rok pierwszą „szkołę ludową”.

W 1919 roku przeprowadziła się na stałe do Warszawy i podjęła pracę w bibliotece Ministerstwa Rolnictwa, początkowo pod kierunkiem Marii Dąbrowskiej, później – Stanisława Stempowskiego. Podczas okupacji przebywała na wsi i ponownie uczestniczyła w tajnym nauczaniu. Debiutowała w roku 1919 na łamach Płomyczka i Płomyka opowiadaniem pisanym dla swoich uczniów szkoły w Krzywdzie.

W roku 1950 przeszła na emeryturę i poświęciła się wyłącznie pracy literackiej. W ciągu swojego długiego i pracowitego życia wzbogaciła sztukę literacką dla dzieci utworami o wybitnych walorach humanistycznych.

Dorobek pisarski Marii Kownackiej to ponad 200 pozycji, w tym kilkadziesiąt utworów scenicznych, powieści, opowiadań, zbiorów wierszy i baśni.

Pisarka zmarła 27 lutego 1982 roku w Warszawie.



Czy wiesz, że?

Wiedza kompletnie zbędna

Złote rybki trzymane w ciemnościach tracą kolor i stają się biało-szare.

Suma przeciwnych stron kostki do gry zawsze da liczbę 7.

Mrówki potrafią wyczuć trzęsienie ziemi dzień wcześniej.

Wzory na psim nosie są tak niepowtarzalne jak ludzki odcisk palca.

Serce wieloryba bije tylko 9 razy na minutę - dla porównania serce słonia bije 25 razy na minutę, serca lwa 40 razy, serce konia 45 razy, świni 60 razy, krowy 64 razy, żyrafy 65 razy, człowieka 60/70 razy, a kozy 90 razy na minutę.

Zgodnie z rozporządzeniem brytyjskich sił zbrojnych z 1945 roku, każdy czołg tego państwa musi być wyposażony w zestaw do robienia herbaty.

SUCHARY

Jak nazywa się człowiek, który kocha drzewa?
Lowelas

Gdzie muchy kupują sobie buty?
W tse tse tse.

Jak wabi się pies złomiarza?
Puszek.

Jak nazywa się lekarz, który leczy pandy?
Pandoktor.

Co mówi ogrodnik do kumpla?
Przesadziłeś.

Jak się nazywa książka, która szpanuje?
Bukszpan.

Jak się nazywa facet, który zabił żonę?
Żonkil.

Jak nazywa się kot, który leci?
Kotlecik.



PLASTUŚ, symbol naszej szkoły :)

Plan organizacji pracy:

1. Przygotuj miejsce pracy.
2. Zorganizuj materiały:
 - tkanina,
 - 2 lub 3 guziki,
 - wata,
 - igła,
 - nici,
 - nożyczki,
 - mydło krawieckie lub kreda.
3. Przygotuj wstępny projekt:
 - narysuj Plastusia na kartce,
4. Wytnij z kartki przygotowany szablon.
5. Złóż tkaninę podwójnie, przyłóż gotowy szablon i odrysuj kredą.
6. Staraj się dokładnie wyciąć obrysowany wzór, z podwójnie złożonej tkaniny.
7. Po wycięciu, przygotuj igłę z nitką. Na końcu nitki zawiąż supełek. Wybierając dowolny ścieg krawiecki, zszyj krawędzie maskotki. Pamiętaj, żeby zostawić dziurkę, będzie potrzebna do wypełnienia Plastusia watą.
8. Po zszyciu całego pluszaka, przyszyj guziki (oczy i nos).
9. Ubranie Plastusia przygotuj wg własnego pomysłu.

