



„Co w szkole piszczy”

Witajcie w roku szkolnym 2020/2021

BEZPIECZNY POWRÓT DO SZKÓŁ



10 zasad dla ucznia



Masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby, zostań w domu.



Często myj ręce.



Nie dotykaj oczu, ust i nosa.



Zrezygnuj z podawania ręki na powitanie.



Uważnie słuchaj poleceń nauczyciela.



Używaj tylko własnych przyborów szkolnych.



Spożywaj swoje jedzenie i picie.



Unikaj kontaktu z większą grupą uczniów, np. podczas przerw.



Jeśli czujesz się źle lub obserwujesz u siebie objawy chorobowe, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela.



Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przed i po lekcjach.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Rok 2020, wydanie 1

Data wydania:
wrzesień 2020

Ważne tematy:

- ☺ Jak zadbać o zdrowie jesienią?
- ☺ Ciepłe strony jesieni
- ☺ „Balladyna” skąpana w deszczu
- ☺ Akcja „Sprzątanie Świata”
- ☺ Realizacja Programu „Społecznik”
- ☺ Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
- ☺ Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia
- ☺ Jak wzmocnić odporność jesienią
- ☺ Kącik rozrywki

Drodzy uczniowie!

1 września bezpowrotnie skończyły się wakacje i po półrocznej przerwie spowodowanej epidemią COVID-19, wróciliśmy w mury szkolne, aby podjąć tradycyjną naukę. Nowy rok szkolny jednak nie rozpoczął się tradycyjną mszą świętą, ani nie spotkaliśmy się na uroczystej inauguracji w hali sportowej. Niestety powyższa sytuacja spowodowana jest w dalszym ciągu niestabilną sytuacją epidemiologiczną. Jesteśmy zmuszeni do przestrzegania ściśle wymaganych środków higieny. Wymagane jest zakrywanie ust i nosa oraz zachowanie dystansu społecznego. Miejmy nadzieję, że mimo wszystko, reżim sanitarny nie pokrzyżuje nam planów na intensywną i sumienną naukę. Wszystkim uczniom i nauczycielom życzymy samych sukcesów w nadchodzącym roku szkolnym oraz przede wszystkim zdrowia!

Jak zadbać o zdrowie jesienią?

Początek jesieni to czas zmian w przyrodzie, ale i w naszym ogólnym samopoczuciu. Czujemy się zmęczeni, apatyczni, ospali, często dopada nas grypa, męczy nieustanny katar i kaszel. Jednak zamiast biec do apteki po leki, warto zaufać naturze i postawić na odpowiednią profilaktykę. To ona stanie się orężem do walki z pierwszymi oznakami choroby. Wraz z nadejściem jesieni znacząco spada odporność naszego organizmu. Skoki ciśnienia atmosferycznego, spadki temperatury, zimny wiatr sprzyjają przechłodzeniu naszego organizmu. Jak więc należy chronić się przed prze-

ziębieniem i dbać o siebie jesienią?

1. Zbilansowana dieta Jest ona bardzo ważna, powinna być wzbogacona w niezbędne witaminy i minerały. W sezonie jesiennym, kiedy narażeni jesteśmy na liczne infekcje, powinniśmy szczególną uwagę zwracać na to, co jemy. Powinniśmy jeść dużo warzyw i owoców, unikać przetworzonej żywności. **2. Odpowiednio się ubieraj** Pomimo tego, że za oknem świeci piękne słońce, nie oznacza to, że temperatura jest równie zadawalająca. Włóż kurtkę, ciepłe buty, zakryj również szyję. **3. Używaj chusteczek jednorazowo** Gdy masz katar, pamię-

taj, aby chusteczki wykorzystywać jednorazowo. Dzięki temu zmniejszysz rozprzestrzenianie się wirusów i bakterii. **4. Aktywność fizyczna** Z jesienią najbardziej kojarzą się nam wieczory spędzone z dobrą książką, pod kocykiem, z ciepłym napojem. Nie należy zapominać jednak o aktywności fizycznej, która jest bardzo ważna. Wystarczy chociaż 20 minut dziennie, które przeznaczymy np. na spacer. **5. Pamiętaj o myciu rąk** Dzięki niemu zapobiegiesz rozprzestrzenianiu się zarazków.



Ciepłe strony jesieni

Jak wiadomo, jesień to powszechnie niezbyt lubiana pora roku... Częste przeziębienia, niższe temperatury i deszczowa pogoda lubią niszczyć nasze plany. Warto wtedy zaopatrzyć się w ciepły kocyk, ciepłą kołdrę i dobrą książkę. Sezon na „siedzę w domu, bo mi zimno” uważam za oficjalnie otwarty po ostatnich chłodnych dniach, które prędzej czy później przyniosą nam

zimę. Biblioteka szkolna zaopatrzyła się ostatnio w nowe znakomitości! Są dostępne dla każdego i na pewno pozytywnie zajmą czas wszystkich zmarzluchów i tych, którzy lubią poleniuchować. W bibliotece czeka na Was przemiła pani Arleta Garbień i na pewno pomoże wybrać coś na jesienne aury, by móc rozplątać się w dziełach jakże niedocenianej literatury :).

Pisząc o książkach, chciałabym także zachęcić do zajrzenia na bloga naszej koleżanki, która dzieli się recenzjami przeczytanych pozycji. Tam znajdziecie wskazówki, na które z nich warto zwrócić uwagę.



„Balladyna” skąpana w deszczu

*Miłość – to światło, to niebo, to
życie*

Juliusz Słowacki

Sobota 5 września była dniem, w którym w naszym mieście po raz czwarty odbyło się Narodowe Czytanie, jak już wcześniej informowałam lekturą szkolną wybraną w tym roku przez parę prezydencką była *Balladyna* Juliusza Słowackiego. Organizatorem przedsięwzięcia był Zespół Szkół w Resku. Zaprosiliśmy do wspólnego czytania Burmistrza Miasta, Przewodniczącego Rady Miasta oraz nauczycieli i uczniów ze szkół w Resku i Starogardzie.

Po raz pierwszy uczestnicy mieli możliwość wygłaszać tekst na mobilnej scenie. Nie sposób nie odnieść się do aury, która była bardzo niesprzyjająca. To wiązało się z obawami wykonawców, czy aby Mieszkańcy zainteresują się pięknem tekstu Juliusza Słowackiego i zechcą nam towarzyszyć w jego czytaniu.

Na szczęście okazało się, że na Mieszkanki i Mieszkańców Reska jak zwykle można liczyć, co sprawiło nam - lektorom wielką przyjem-



ność. Towarzyszyliście, mimo siekącego deszczu. Na koniec nagrodziliście nas brawami, my Wam odpowiedzieliśmy równie gorącymi oklaskami.

W tym roku czytali dla Państwa:

- | | |
|---|-----------------|
| • Burmistrz Reska Arkadiusz Czerwiński | Kirkor |
| • Przewodniczący Rady Miasta Jan Czaban | Grabiec |
| • Ewa Kurzyk | Balladyna |
| • Beata Madej | Matka |
| • Justyna Walczykiewicz | Alina |
| • Joanna Murat | Goplana |
| • Marek Ilgiewicz | Pustelnik |
| • Oskar Kęsy | Filon |
| • Wojciech Tomala | Skierka |
| • Oskar Maliński | Skierka |
| • Filip Zieliński | Chochlik |
| • PatrykWalczak | Chochlik |
| • Michał Jagodziński | Sługa |
| • Ola Adamowicz | konferansjerka |
| • Mariusz Walczykiewicz | oprawa muzyczna |

Osobne podziękowania składamy panu **Piotrowi Bartnickiemu** za towarzyszenie nam z kamerą i aparatem w ciągu całego wydarzenia. Dziękujemy OSP Resko za współpracę, a w szczególności panu **Pawłowi Wawrzyniakowi** za obsługę techniczno-logistyczną.

Joanna Murat

Akcja „Sprzątanie Świata”

„Rezygnuję, Redukuję, Segreguję” to hasło tegorocznej akcji **Sprzątanie Świata 2020**, jak co roku nie mogło zabraknąć w niej **Szkoły Podstawowej im. Ireny Sendlerowej w Starogardzie**.

Celem przedsięwzięcia jest budowanie świadomości ekologicznej, nauka segregacji śmieci, kształtowanie nawyków ekologicznych oraz działanie na rzecz ochrony środowiska. Tego dnia uczniowie wraz z nauczycielami udali się w teren. Wyposażeni w kamizelki odblaskowe, worki i rękawiczki ruszyli do walki o czysty teren wokół szkoły. Wszyscy pracowali solidnie i z zapałem, mając świadomość, że chcą dbać o swoją przyszłość, dbając o stan środowiska. Taka akcja jest dowodem na to, że lubimy wspólnie działać. I choć tegoroczne działania niewątpliwie różniły się od poprzednich edycji z powodu pandemii COVID-19, nie zapomnieliśmy, że Ziemia to nasz wspólny dom. Nie mamy innego. To my musimy o niego zadbać!



Realizacja Programu Marszałkowskiego „Społecznik 2019-2021”

W dniach 18,21,22 września 2020 na terenie Szkoły Podstawowej w Starogardzie odbyły się warsztaty w ramach realizacji Programu Marszałkowskiego „Społecznik 2019-2021”. Stowarzyszenie „Wspólna Sprawa” działające na terenie Starogardu złożyło wniosek i otrzymało

dofinansowanie do realizacji projektu „Zabawa łączy pokolenia – bądźmy razem w naszej małej ojczyźnie”. 18 września odbyły się warsztaty kulinarne „Słodki piątek”, 21 września „Zawody sprawnościowe na wesoło”, 22 września warsztaty artystyczne „Z ekologią

za pan brat”. Było smacznie, kolorowo i wesoło. Na świeżym powietrzu, po kilkumiesięcznym okresie zdalnej nauki i wakacji, uczniowie, nauczyciele, rodzice i mieszkańcy, chętnie uczestniczyli w warsztatach.



Społecznik na lata 2019-2021 — Program Marszałkowski



Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka w Punkcie Przedszkolnym



**„Wszyscy swoje święto mają
Tańczą, skaczą i śpiewają
Przedszkolaki przykład dają
i też swoje święto mają”.**

Dzień 20 września jest Ogólnopolskim Dniem Przedszkolaka - to dzień ważny dla wszystkich przed-

szkolaków w całej Polsce. Nasze przedszkolaki świętowanie rozpoczęły w piątek 18 września. Tego dnia na dzieci czekało wiele atrakcji i niespodzianek przygotowanych przez Panie. Wśród nich znalazły się między innymi zabawy integracyjne, zabawy ruchowe, przejażdżka kucykiem - Karmelką oraz gofry i wata cukrowa. Obchody „Dnia Przedszkolaka” zakończyły się wspólnym odśpiewaniem piosenki „Jestem sobie przedszkolaczek”. Był to wspaniały dzień radośnej zabawy, pełen słońca i uśmiechów wszystkich dzieci.

Składam najserdeczniejsze wyrazy wdzięczności za pomoc, życzliwość i wsparcie w organizacji Dnia Przedszkolaka dla Pani Przewodniczącej Rady Rodziców Justyny Wielgosz, Pani Magdy Marcinkowskiej - Trela, Pani Malwiny Stokowskiej oraz wszystkim Rodzicom którzy byli zaangażowani w przygotowanie „Słodkiego piątku”.

Małgorzata Niedźwiedzka

Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia



W przeddzień ŚDTM odbyły się w naszej szkole w klasach od 3 do 8 egzaminy na Eksperta Tabliczki Mnożenia.

Do egzaminów przystąpili wszyscy obecni w tym dniu uczniowie klas 3-8. Znaczna część uczniów pisała egzamin, ale trudniejszą rolę mieli egzaminatorzy, którzy sprawdzali poprawność rozwiązań na losach egzaminacyjnych.

Egzaminatorami zostali w każdej klasie uczniowie, którzy w czasie trzech kartkówek z tabliczki mnożenia uzyskali 100% lub najwyższe w klasie wyniki.

Po zakończonym egzaminie egzaminatorzy przystąpili do sprawdzania i oceniania poprawności rozwiązań a wszyscy pozostali uczniowie w gru-

pach rozwiązywali łamigłówki i tabelki mnożenia udostępnione przez organizatora <https://www.wmtday.org/pl>

Eksperci tabliczki mnożenia:

Klasa 3

- Weronika Jawoszek
- Lena Czerniak
- Jakub Koszyk
- Nikola Pudełek
- Ksawery Łażewski

Klasa 4

- Julian Borcz
- Hanna Kaczor
- Damian Walczak
- Aleksander Wójcik
- Maria Jewuła - egzaminator

- Kewin Wawrzyniak - egzaminator

Klasa 5

- Michał Winniczenko
- Zuzanna Kaczor - egzaminator
- Filip Brodowski - egzaminator

Klasa 6

- Milena Bącał
- Kacper Parzyszek
- Zuzanna Okrój
- Zuzanna Bieńczyk
- Michał Grabarek - egzaminator
- Anna Krenca - egzaminator
- Sebastian Borowik - egzaminator

Klasa 7

- Jakub Leśniak
- Michał Jagodziński
- Aleksander Kołosowski
- Mikołaj Szeliga - egzaminator
- Patryk Walczak - egzaminator
- Bartosz Olczak - egzaminator

Klasa 8

- Kacper Danowski
- Alicja Sypułek
- Jakub Kruszewski
- Marcel Kasicki
- Kacper Kruszewski - egzaminator
- Oskar Maliński - egzaminator
- Judyta Góra - egzaminator
- Gabriela Wachnik - egzaminator

Róża Warych - egzaminator

Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka w Punkcie Przedszkolnym

Dzień 20 września jest Ogólnopolskim Dniem Przedszkolaka - to dzień ważny dla wszystkich przedszkolaków w całej Polsce. Nasze przedszkolaki świętowanie rozpoczęły w piątek 18 września. Tego dnia na dzieci czekało wiele atrakcji i niespodzianek przygotowanych przez Panię. Wśród nich znalazły się między innymi zabawy integracyjne, zabawy ruchowe, przejażdżka kucykiem - Karmelką oraz gofry i wata cukrowa. Obchody „Dnia Przedszkolaka” zakończyły się wspólnym odśpiewaniem piosenki „Jestem sobie przedszkolaczek”. Był to wspaniały dzień radośnej zabawy, pełen słońca i uśmiechów wszystkich dzieci.



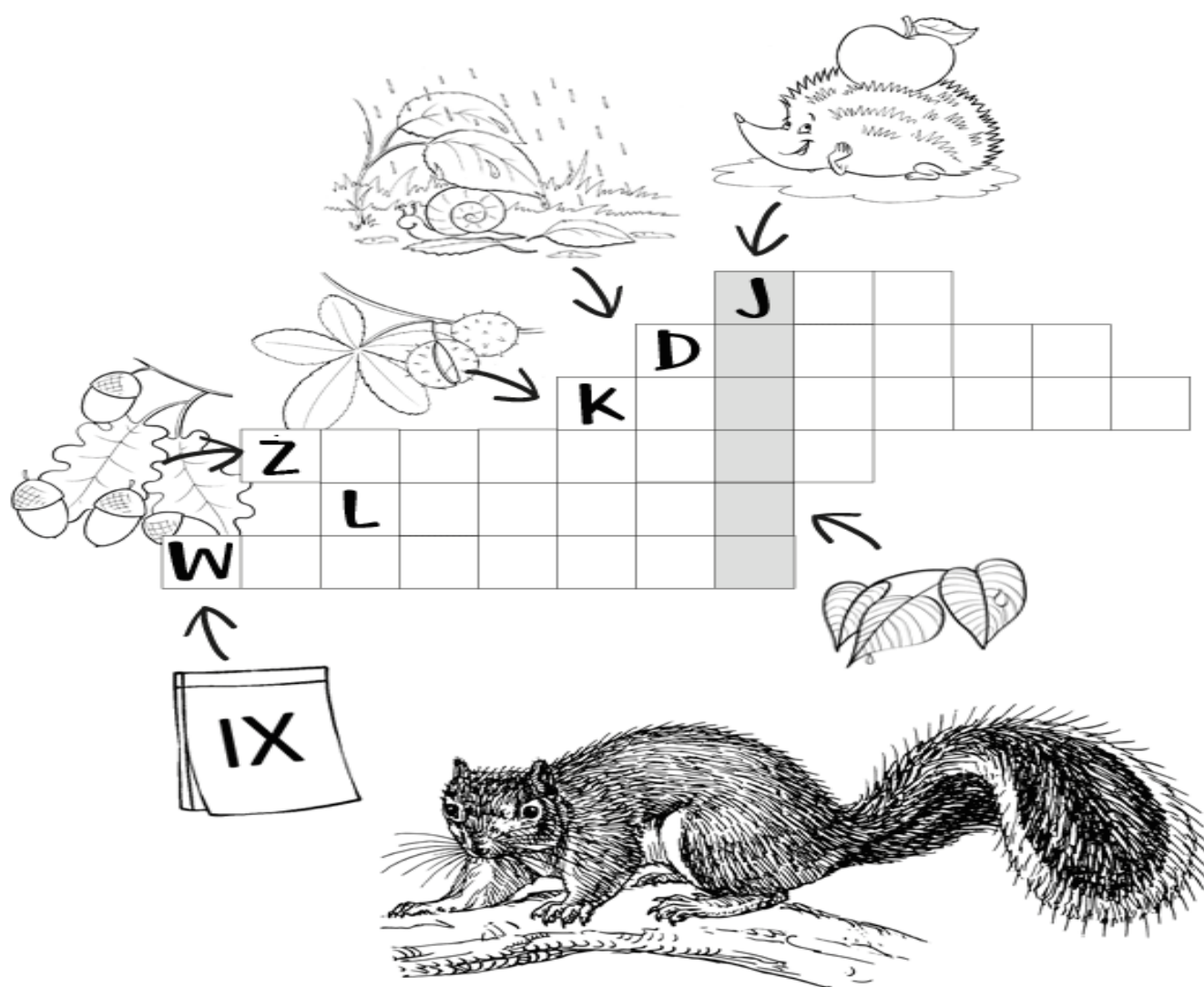
Jak wzmocnić odporność jesienią?



Nasza naturalna odporność spada, kiedy zbliża się jesień. Zaczynamy odczuwać zmęczenie. Koniecznie trzeba wówczas pomyśleć o tym, co możemy zrobić dla własnego organizmu, by układ odpornościowy wydajniej pracował i bronił nas przed jesiennymi chorobami. Preparaty wzmacniające odporność. Bierz regularnie preparaty witaminowe, szczególnie gdy jesteś na diecie lub planujesz jakąś zastosować. Pamiętaj, że jesień nie jest dobrą porą roku na bardzo rygorystyczne diety. Jeśli twój jadłospis będzie ubogi w witaminy, szybko wylądujesz w łóżku z temperaturą. Zaży-

waj także preparaty zawierające echinaceę. Dodawaj czosnek i cebulę do swoich posiłków. Nawet gotowany czosnek i cebula zachowują swoje właściwości antybakteryjne. Są one naturalnymi antybiotykami. Pamiętaj także o kwasie tłuszczowym omega-3, który znajdziesz w morskich rybach, np. w tuńczyku. Kwas wzmacnia produkcję białych krwinek i likwiduje szkodliwe bakterie. Dieta na odporność. Unikaj niezdrowego i wysoko przetworzonego jedzenia. Ogranicz spożycie białego chleba, białego ryżu, cukru, tłustych produktów mlecznych, rafinowanych olejów, słonych przekąsek, alkoholu i kofeiny oraz dużej ilości słodczy. Zastosuj lekkostrawną dietę o odpowiedniej kaloryczności, bogatą w kefiry i maślaniki, morskie ryby, owoce morza, imbir, świeże lub gotowane warzywa, świeże owoce, produkty pełnoziarniste. Ćwicz regularnie i unikaj stresu. Codziennie przynajmniej przez 30 minut gim-

nastukuj się w domu lub rób wycieczki rowerowe. Wypróbuj różne techniki relaksacyjne, by organizm mógł się odprężyć. Śpij odpowiednio długo. Osłabiona odporność jest często wynikiem braku snu, czyli brakiem czasu na odpowiednią regenerację organizmu. Układ odpornościowy nie będzie dobrze funkcjonował, gdy człowiek jest ciągle niewyspany. Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Jeśli masz kłopoty z zasypianiem spowodowane stresem, pij przed zaśnięciem napary ziołowe z melisy. Pij przynajmniej 1,5 litra wody. Regularnie pite napoje oczyszczają organizm z niebezpiecznych toksyn. Korzystaj z dobroczynnego działania słońca. Jesienią jeszcze mamy szansę cieszyć się słoneczną pogodą od czasu do czasu. Promienie słoneczne są potrzebne organizmowi do produkcji witaminy D. Poza tym słońce działa relaksująco.



Ciekawostki



Potrzeba 7 sekund, żeby jedzenie z ust przeszło do żołądka.

- Ludzki włos utrzymuje obciążenie 3 kg.
- Serce kobiety bije szybciej niż mężczyzny.
- Kobieta mruga 2x szybciej niż mężczyzna
- Używamy 300 mięśni, tylko żeby utrzymać równowagę jak stoimy.
- W ciągu dnia przez płuca przechodzi 10 000 litrów powietrza.
- Człowiek nie potrafi polizać się w łokieć.
- W Singapurze zabronione jest żucie gumy.
- Leonardo Da Vinci potrafił malować jedną ręką i drugą jednocześnie pisać.

Redakcja gazetki: Aleksandra Nowak — redaktor naczelny; Kornelia Dukaczewska; Michał Grabrek; Łucja Dul; Bartłomiej Roszkowski; Oliwia Chojnacka