

GAZETA SŁONECZNA



WYDARZENIA

CIEKAWOSTKI

ROZRYWKA

DLACZEGO WARTO ZOSTAĆ ZUCHEM

WYWIAD Z DRUHNĄ DRUŻYNOWĄ



Jestem zuchem
i chodzę na zbiórki już trzeci rok
i polecam chodzić na **zbiórki zuchowe**,
które są **we wtorki**
o godzinie 16:45-18:15
w naszej szkole. Przeprowadziłem
wywiad z naszą druhną
Emilią Głowacz
z gromady Kraina OZ,
aby pokazać Wam jak tam jest fajnie.



1. Dlaczego druwna chciała zostać druhną ?

W ZHP jestem już 9 lat, jednak na początku nie sądziłam, że kiedykolwiek zostanę druhną drużynową. Na obozie w 2017 roku otrzymałam próbę na przyboczną. W tym czasie miałam okazję pojechać na różne kursy przygotowujące do roli przybocznej, a później drużynowej. Już wtedy wiedziałam, że gdy będę miała taką możliwość zostanę drużynową 19 GZ, aby móc wcielać moje pomysły w życie i razem z zuchami Tworzyć coś, co będzie je rozwijać a mi dawać poczucie robienia czegoś dobrego. Takim sposobem w 2020 roku zostałam drużynową i jestem nią do dziś.

2. Jakie zabawy będą w tym roku ?

W tym roku planuję dużo różnych zabaw, zaczynając od wcielenia się w role spartan, którzy uczą się musztry w spartańskiej szkole. Takim sposobem przeżyjemy wiele przygód, a nowe zuchy będą mogły poznać tajemnice bycia prawdziwym zuchem.

3. Czy odwiedzą nas w tym roku jacyś goście?

W tym roku goście będą nas czasem odwiedzać, jednak jacy to będą goście musi pozostać tajemnicą. Mimo to możesz się ich spodziewać na zbiórkach już niedługo.

4. Jakie wyjazdy odbędą się w tym roku ?

W tym roku z takich największych i najbardziej wyczekanych przeze mnie wyjazdów będzie rajd Kosa na wiosnę oraz obóz letni. Szykują nam się także biwaki zuchowe z innymi gromadami, drużny już planują terminy wyjazdów.

Rozmowę przeprowadził
Kacper H. z kl. 3A



JAK PORADZIĆ SOBIE MAM?

STRES

Drogi Rodzicu!

Pamiętasz ten ścisk żołądka i przyspieszone bicie serca, gdy przekraczałeś szkolne mury? To uczucie towarzyszy większości uczniów. Dowiedz się, co zrobić, by pomóc dziecku przezwyciężyć szkolny stres, który nie jest niezwykłym zjawiskiem, ale rodzicom ciężko jest dostrzec, że dziecko zмага się z napięciem. Bardzo często rodzice sami narzekają na stresujący tryb życia, twierdząc, że szkoła przy dorosłym życiu i pracy jest jak wakacje. Prawda jest jednak zupełnie inna. Już małe dzieci mogą zmagać się z ogromnym stresem związanym z pierwszym dniem w szkole, nową klasą, ale także samym uczęszczaniem do szkoły, pracami domowymi, odpowiedzią ustną czy klasówką. Zadaniem rodziny jest okazywanie wsparcia i pomocy. Aby pomóc dziecku radzić sobie ze stresem, warto przede wszystkim:

1. Wyzbyć się nieustannych oczekiwań względem dziecka. Szkoła stawia uczniom wymagania. Warto o tym pamiętać i **nie dokładać dziecku napięć**. Zadaniem nas jako dorosłych jest odpowiedzieć sobie na pytanie, czy dziecko ma być dobre albo (co gorsza) najlepsze we wszystkim? Czy ma teraz czas na odnalezienie swoich zamiłowań i podążanie w ich kierunku? Możemy dać mu przestrzeń na rzeczywiste poznawanie siebie i świata poza szkołą i wesprzeć je poprzez wyzbycie się niezdrowych oczekiwań.

Możemy w taki sposób towarzyszyć swoim dzieciom, aby wzrastały w wewnętrznej sile do pokonywania szkolnych wyzwań i zdrowym poczuciu własnej wartości. Kiedy młody człowiek poczuje, że dorośli szczerze się nim interesują i chcą mu pomóc, stopniowo odzyska spokój, wewnętrzną równowagę i chęć do działania.

2. Przestać obwiniać dziecko (i innych) za niepowodzenia. Kiedy w szkole dzieje się coś niedobrego, dziecko ma trudności w kontakcie z innymi dorosłymi lub z kolegami, nie potrafi opanować materiału czy nie lubi danego przedmiotu, rodzice obwiniają za to albo dziecko, albo nauczyciela. Zamiast obwiniać dziecko i innych, **warto zastanowić się nad rozwiązaniami, które wesprą młodego człowieka w zakresie tego, co dla niego trudne.** Warto też starać się nawiązać nić porozumienia z życzliwymi nauczycielami, pedagogiem szkolnym bądź jego wychowawcą. Ważnym zadaniem rodzica jest odnalezienie źródła zachowań i trudności dziecka i udzielenie mu fachowej pomocy.

3. Spokojnie i cierpliwie rozmawiać z dzieckiem. Dla poczucia równowagi i wsparcia **dziecku potrzebna jest uwaga ze strony rodziców.** Warto więc znaleźć choćby kilka chwil w ciągu dnia na rzeczywiste pobyty razem. Wrażliwość na to, czego dziecko doświadcza w szkole i poza nią i co dzieje się w świecie jego uczuć, jest kluczem do dobrej relacji i życzliwego kontaktu. Jest też podstawą bezpiecznej więzi z dzieckiem na całe życie.

Empatia wobec dziecka pozwala mu zrozumieć i ukoić jego napięcia. Należy szczerze o tych napięciach porozmawiać i zauważyć, że są naturalną częścią życia każdego z nas, że nie jest się w nich samemu. Że można i da się sobie z nimi radzić.

4. Trenować uważność i koncentrację. Aby wesprzeć dzieci w odzyskaniu wewnętrznej równowagi, zdolności wyciszania się i zatrzymania, warto ćwiczyć te umiejętności na co dzień. Ich trening może odbywać się w domu, w każdych warunkach i być prowadzony przez każdego dorosłego. Nie trzeba mieć do tego szczególnych uprawnień ani zdolności. Na początek warto odłożyć wszelkie rozpraszacze (dziecka i dorosłego) i **skupić się jedynie na byciu z dzieckiem.**

5. Akceptować dziecko takim, jakie jest. Akceptacja dziecka, jego temperamentu, uczuć, emocji, potrzeb, możliwości i wyborów jest podstawą do wsparcia go we wszystkich codziennych trudnościach. Polega ona na przyjęciu, że dziecko ma prawo do bycia sobą w każdym obszarze jego doświadczania.

Akceptacja to zdolność powiedzenia dziecku: „**Kocham cię takim, jaki jesteś**”. (Niezależnie od tego, jakie masz stopnie i oceny z zachowania, jak poszła Ci klasówka z historii, co lubisz, a co sprawia Ci trudności.

Niezależnie nawet od tego, jak zachowałeś się w złości wobec mnie czy swojego rodzeństwa. Oczywiście nie akceptuję naruszania granic moich czy innych, ale jestem świadomym dorosłym i wiem, że to ja mam nauczyć Cię umiejętnie wyrażać swoje emocje i uczucia i komunikować się z innymi. **Kocham Cię więc zawsze bezwarunkowo i wspieram w trudach codzienności.** Jestem dla Ciebie wzorem do naśladowania, możesz swobodnie się ode mnie uczyć). Oto, czego potrzebują nasze dzieci. Bezwarunkowej akceptacji i miłości, która na nic nie czeka, po prostu jest wsparciem i tarczą na całe życie!

Może się tak zdarzyć, że pomimo starań stres u dziecka wciąż narasta. Wtedy należy poszukać pomocy u specjalisty. Rozmowa z psychologiem może okazać się ratunkiem dla dziecka, które nie radzi sobie z napięciem. Często tak mocny stres ma głębsze podłoże, a przyczyna leży zupełnie gdzie indziej.

CIEKAWE WYDARZENIA

FESTIWAL



ŻAKŁĘTE W DYNI

18 września o godzinie 15:00 Park Ratuszowy w Nowej Hucie zamienił się w bajkowy świat, w którym dynie grały pierwszoplanowe role. Festiwal ten był zorganizowany w formie pikniku. I było mnóstwo atrakcji!!!

Kiedy tam przyszliśmy czekały na nas gigantyczne krzyżówki. Pan Dynia i jego pomocnik wprowadzali wszystkich przybyłych w dyniowy świat magii czytając przygody Pana Dyni.

Występowali też cyrkowcy z klubu 303, mogliśmy chodzić po linie jeździć na rowerku zwanym mrówkojadem. Była zorganizowana loteria fantowa, na której losowaliśmy nagrody typu: worek niespodzianka, gry planszowe, mus, różnego rodzaju gadżety, itp...

Mogliśmy spróbować różnych dyniowych smakołyków takich jak: zupa dyniowa, ciasto dyniowe (było najlepsze) i jeszcze inne pyszności. Kiedy już pobawiliśmy się i zjedliśmy poszliśmy do stoisk, na których można było zrobić podstawki dyniowe pod kubeczek, opaski z dyniami lub pomalować twarz.

Piknik ten jest organizowany co roku i zachęcam do wzięcia w nim udziału.

Było naprawdę SUPER DYNIOWO!



Dobrze się bawił i opisał
Kacper H. z kl. 3a



KILKA SŁÓW O ZDROWIU

JAK NIE ZACHOROWAĆ?

Jest już jesień i nastały zimniejsze dni. Zaczynają się w tym czasie różne choroby, najczęściej przeziębienia, anginy i grypy wywoływane przez bakterie i wirusy.

Wirusy i bakterie to patogeny - nazywa się je tak dlatego, że wywołują choroby. Wkradają się do naszego ciała, aby się rozmnażać i powodować infekcje, które z kolei prowadzą do chorób takich jak grypa, odra, ospa itp.

Aby je powstrzymać, twoje ciało zostało wyposażone w zewnętrzne mechanizmy obronne. Jednym z nich jest skóra, ale z intruzami walczą również łzy, ślina i śluz.

Patogenom często udaje się pokonać obronę zewnętrzną i wniknąć do wnętrza organizmu, ale wtedy spotykają się z kolejnymi liniami obronnymi, tym razem wewnętrznymi. Tworzą je szpiczasty i węzły chłonne, a także komórki takie jak fagocyty i limfocyty (czyli dwa rodzaje białych krwinek). Składają się one na układ odpornościowy, który chroni twój organizm przed chorobami.

Aby uchronić się przed jesiennymi chorobami należy:

1. Jeść owoce i warzywa, a także wzmacniać swój organizm różnymi witaminami.

2. Być aktywnym fizycznie, bo ruch to zdrowie, a on wzmacnia naszą odporność. Nawet szybki spacer.

3. Często myć ręce np. przed jedzeniem, po powrocie do domu.

4. Wysypiać się.

5. Jak najmniej siedzieć przed TV, komputerem, telefonem.

6. Szczepić się regularnie przed gripą.

Jeśli będziemy przestrzegać tych zasad na pewno będziemy mniej chorować.

Porady zebrał i spisał
Hubert Ambroziak z kl. 3A

**Jeśli chcesz
być zdrowy jak
ryba, jedz
owoce
i warzywa!!!**

ŚWIAT WOKÓŁ NAS CZYLI PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

WAKACJE W GRECJI



Witam,
dzisiaj opowiem Wam trochę o Grecji. Byłam tam podczas tegorocznych wakacji. Grecja to kraj oddalony od Polski ponad 1000 kilometrów. Jest otoczona pięknymi, ciepłymi, błękitnymi morzami. Ma dostęp do czterech mórz: Egejskiego, Kreteńskiego, Jońskiego oraz Śródziemnego. Znajduje się tutaj mnóstwo piaszczystych plaż i wysp (około 2500). Najważniejsze z nich to Kreta, Dodekanez, Cyklady i Wyspy Jońskie. Można kąpać się w morzu lub uprawiać sporty wodne, albo popływać statkiem.

Grecja ma długą historię i bogate dziedzictwo kulturowe. Możemy tu zobaczyć wiele starożytnych ruin. Pospacerować po urokliwych uliczkach, które mają setki lat.

Grecja jest pod wpływem klimatu śródziemnomorskiego. Cechuje go łagodna zima i suche, gorące lato. Ten ciepły klimat sprawia, że Grecy najchętniej wychodzą z domu wieczorem i wtedy zaczyna się życie. Otwarte są sklepy, kawiarnie, restauracje, salon gier. Ulice tętnią życiem. Jest gwarnie i kolorowo. Można tutaj bardzo pysznie zjeść. Owoce greckie są słodkie i soczyste. Mamy tu melony, arbuzy, brzoskwinie, cytryny, pomarańcze, a także granaty, figi czy owoce opuncji i wiele, wiele innych. Grecja słynie też z sera feta i oliwy z oliwek. Jest tu mnóstwo różnych przysmaków, których nie ma w Polsce. Mieszkańcy Grecji są bardzo otwarci, weseli, mili i przyjacielscy.



owoc granatu



owoc opuncji

Bardzo podobały mi się wakacje w Grecji, polecam Wam się tu kiedyś wybrać ☺

Widziała i napisała
Roksana G. z kl 3a



W ostatni weekend byłem z rodziną na wycieczce we Wrocławiu. Pojechalśmy tam pociągiem. Kiedy się rozpakowaliśmy w hotelu poszliśmy na wieczorny spacer po rynku wrocławskim. Widzieliśmy ratusz, kolorowe kamienice i kościół. Podczas tego spaceru zobaczyłem małe posążki krasnali. Jak się potem dowiedziałem jest ich we Wrocławiu ponad **600**. Mnie udało się znaleźć 53.

W drugim dniu pobytu poszliśmy do ZOO, które jest największe i najstarsze w Polsce. Powstało w 1865 r. i posiada ponad 12000 zwierząt (1132 gatunki). W latach 1971-2002 był w nim nagrywany program TVP pt. „Z kamerą wśród zwierząt”, który prowadził dyrektor tego ZOO – Antoni Gucwiński wraz z żoną Hanną. Spędziliśmy w nim prawie cały dzień. Mogliśmy zobaczyć różne zwierzęta, z różnych stron świata. Mnie najbardziej podobały się węże, hipopotamy i manaty. W ogrodzie zoologicznym jest dużo pawilonów ze zwierzętami podzielonych na różne kategorie. Jest pawilon z okazami żyjącymi na Saharze czy na Madagaskarze. Jest też pawilon z gadami czyli terrarium. Bardzo piękne jest afrykarium, a w nim odwzorowany podwodny świat. Można tam zobaczyć zwierzęta żyjące w rafie koralowej, w bagnach afrykańskich czy w wodach Nilu. Ciekawą formą zwiedzania ZOO jest gra terenowa polegająca na zbieraniu pieczętek umiejscowionych przy wybiegach

różnych zwierząt. Na koniec tej gry, gdy zbierze się wszystkie pieczętki można dostać dyplom lub medal. Ja wybrałem medal.

Po wyjściu z ZOO pojechalśmy tramwajem na krótki spacer po Ostrowie Tumskim i wyspach na Odrze

W ostatnim dniu pobytu pojechalśmy do Centrum Edukacji Ekologicznej „HYDROPOLIS”. Mogłem się tam dowiedzieć różnych ciekawych rzeczy związanych z wodą. Centrum podzielone jest na strefy tematyczne, np. Głębiny, Człowiek i Woda czy Historia Inżynierii Wodnej. Widziałem tam prawdziwy batyskaf, symulator łodzi podwodnej oraz skafander nurka z XIX wieku. Wystawa jest bardzo ciekawa i warta odwiedzenia.

Wrocław jest miastem, które każdy powinien odwiedzić. Ja byłem w nim tylko trzy dni ale bardzo chciałbym jeszcze tam pojechać. Myślę, że jest tam jeszcze wiele rzeczy do zobaczenia.

Zachęcam wszystkich do wizyty w stolicy Dolnego Śląska – Wrocławiu!!!

Zwiedził i opisał
Hubert A. z kl. 3a



TROCZĘ KULTURY PROSZĘ



Zapraszam do kina na film „Kopciuszek i kamień życia”.

Jest to opowieść o Kopciuszku, który razem z Czarodziejką i dwiema myszami postanawia odczarować zamienionego w gryzonia księcia Alexa. Niestety żadne zaklęcia nie działają, więc jedynym sposobem jest odnalezienie legendarnego Kamienia Życia.

Jest to film animowany dla dzieci z gatunku przygodowego.

GORĄCO POLECAM ☺

Sprawdziła i poleca
Julia K. z kl. 3a



ZAPROSZENIE NA ZDROWE JEDZENIE

Proponujemy pyszną sałatkę owocową z jogurtem i dodatkami, pajdę chałki z kruszonką i miodem oraz inne smakołyki. **Zapraszamy na Eko Targ -**

**kiermasz zdrowego śniadania
w środę 26.10 na przerwie po 2 lekcji
na 3 piętrze.**

Kto spróbuje raz będzie chciał zawsze!!!



Ogłaszamy też **konkurs na fraszkę** o zdrowym jedzeniu.

Kto taką ułoży i przyniesie - może liczyć na nagrodę!
Najlepszą fraszkę opublikujemy na stronie naszej szkoły.
A oto kilka przykładów fraszek napisanych przez dzieci:

Jedz owoce i jarzyny w nich najlepsze witaminy.
Kto je sobie lekceważy musi chodzić do lekarzy.

Jedz warzywa i owoce , wtedy zdrowe dni i noc!

Nie napychaj się słodkością,
bo będziesz musiał walczyć z otyłością.

Powodzenia w tworzeniu!