



Traugutt-ka

Rok 2021/22, numer 4/77

styczeń, luty

**Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie**

W tym numerze:

Pokochaj siebie	2
Anoreksja	3
Dzień popcornu	3
Sposoby na ferie	4, 5
Patron naszej szkoły	6
„Wsiaść do pociągu”	6
Kwestia toalet	7

Nareszcie ferie

Dotrwaliśmy do ferii... Kolejny etap za nami. Bywało różnie: czasem wesoło i na luzie, czasem ciężko i mocno pod górkę. Finalnie znowu online, w piżamie, w łóżku i ze szwankującym sprzętem lub do końca na pełnych obrotach. I nawet jeśli nie wszystko wyszło tak jak trzeba, nawet jeśli coś się nie udało, wszystkim teraz należy się odpoczynek i odskocznia od szkolnej rzeczywistości. Korzystajcie z czasu wolnego, bawcie się dobrze (tylko z głową, pamiętając o swoim zdrowiu i bezpieczeń-



stwie), nabierajcie sił, szukajcie inspiracji i pomysłów na siebie oraz motywacji do dalszej pracy. Do zobaczenia po feriach i oby jak najszybciej w realu:-) Udanego wypoczynku gdziekolwiek będziecie.

Redakcja



Wskazówki dla tych, którzy chcą się uczyć efektywniej

Planuj to, co masz do zrobienia. (Co i na kiedy? Skreślaj z checklisty wykonane zadania).

Zorganizuj sobie odpowiednie warunki do pracy: usuń rozpraszacze, odłóż telefon, wyłącz powiadomienia, przygotuj potrzebne materiały.

Nie odkładaj na później. Wyznacz sobie cele.

Zaczynaj pracę od tego, co lubisz najbardziej i czego uczysz się najszybciej.

Wybieraj z tekstu to, co najważniejsze; odnajdź słowa - klucze. Dziel większy materiał na małe porcje.

Skup się na zadaniu i zawsze kończ to, co rozpocząłeś.

Przeplataj naukę przedmiotów trudnych łatwymi.

Nie kuj na pamięć, staraj się zrozumieć. Wyjaśniaj to, czego nie rozumiesz - szukaj filmików np. na YT.

Opowiadaj własnymi słowami to, czego się nauczyłeś. Tłumacz zagadnienia kolegom lub rodzinie.

Rób sobie przerwy. Miej pod ręką wodę i przekąskę.

Powtarzaj to, co zapamiętałeś. Po kilku godzinach i po kilku dniach wracaj do materiału.

Rób różnego rodzaju notatki: mapy myśli, notatki graficzne, twórz własne quizy; stosuj kolory, by wyróżnić informacje.

Wykorzystuj wyobraźnię. Obraz jest silniejszy niż słowo i skuteczniej przyciąga uwagę.

Zadbaj o motywację. Skuteczna nauka jest ściśle związana z naszymi emocjami. Jeżeli nasz mózg jest znudzony lub przekonany, że marnujemy czas, to nie będzie dobrze przyswajał nowych informacji.

Angażuj w naukę wszystkie zmysły: patrz, słuchaj, ruszaj się, smakuj, wachaj.

Włącz ciekawość i przede wszystkim nie bój się - stres paraliżuje. Pamiętaj, uczysz się dla siebie:-)



Redakcja

Pokochaj siebie

Akceptacja samego siebie i rozwój własnej osobowości.

Akceptacja samego siebie to wiara w swoje możliwości i przekonania, ale również tolerancja dla tego, kim jestem i jak wyglądam. Ważne jest pokochanie się, bez względu na to, czy jestem chudy czy otyły, wysoki czy niski, biedny czy bogaty. Dobra samoocena i zrozumienie siebie, własnych potrzeb, przekonań i nawyków są podstawą do rozwoju własnej osobowości. Poczucie własnej wartości i docenianie siebie każdego dnia to przyjemne uczucie, które powinno nam towarzyszyć przez całe życie. Jeśli brakuje nam zrozumienia dla własnej osoby, powinniśmy nad tym popracować. Zaproponuję kilka rad, które mogą pomóc w wypracowaniu pozytywnego obrazu samego siebie:

Po pierwsze trzeba pamiętać, aby mieć dystans do swojego wyglądu zewnętrznego i nie przywiązywać się za bardzo do

tego, co mówią lub sądzą o nas inni. Nasze mniemanie o sobie powinno być najważniejsze, ale z drugiej strony trzeba pamiętać, że nie możemy oceniać się zbyt surowo.

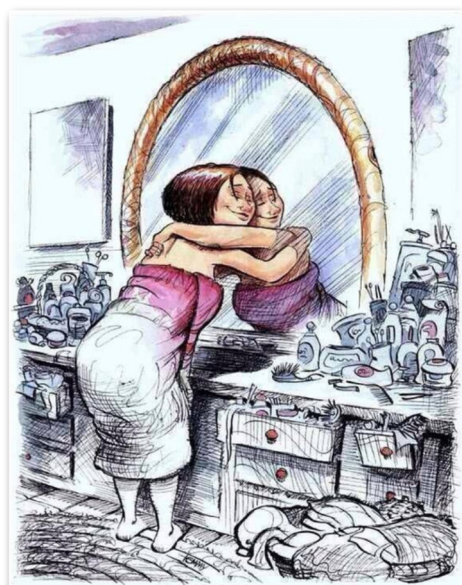
Po drugie codzienne powtarzanie sobie pozytywnych słów, na swój własny temat, podnosi naszą samoocenę. Dzięki temu możemy polubić się i wypracować poczucie własnej wartości.

Akceptacja samego siebie sprawia, że mamy lepszy kontakt z naszymi rówieśnikami



przez życie. W przyszłości może zaowocować to osiągniętymi sukcesami w pracy, czy w życiu prywatnym.

Podsumowując, akceptacja samego siebie i rozwój własnej osobowości są ze sobą powią-



Akceptacja siebie

To pierwszy krok do szczęśliwego życia

w szkole, czy poza nią, lepiej się uczymy i mniej stresujemy różnymi sytuacjami, takimi jak na przykład bezzasadna krytyka ze strony znajomych. Pozytywna samoocena daje nam również lepsze możliwości rozwoju własnej osobowości. Dzięki pewności siebie, nie boimy się podejmować nowych wyzwań i podnosić poprzeczkę coraz wyżej, w osiąganiu swoich wymarzonych celów. Nie obawiamy się stawiać czoła wyzwaniom współczesnego świata i idziemy odważnie

zane i warto mieć to na uwadze, myśląc o swoim życiu i o planach, które chcielibyśmy w przyszłości zrealizować. Sukces zależy od nas samych, dlatego warto dbać o pozytywne postrzeganie samego siebie.

Na koniec, przytoczę słowa Malcolma Forbesa: „Zbyt wielu ludzi przecenia to, kim nie jest i nie docenia tego kim jest”.

Franek Pilichowski 8e

Anoreksja i bulimia - nie lekceważ ich!

Chyba prawie każdy wie, co to anoreksja, lecz nie każdy wie, że ona działa w dwie strony. O co chodzi? Chodzi o to, że zaburzenia odżywiania to nie tylko anoreksja, czyli szybkie i niezdrowe chudnięcie, lecz też napady głodu, gdy się np. stresujemy zwane kompulsywnym objadaniem się, czy też bulimia. Wielu ludzi uważa, że określenie „choroba” na anoreksję czy bulimię jest przesadna, ale to nie jest absolutnie przesadzone, to są bardzo niebezpieczne choroby, z którymi trudno się walczy i przede wszystkim osoba chorująca musi przezwyciężyć swój lęk i nie wystarczy chodzić do psychologa, lecz rodzina powinna też wspomagać osobę chorą. Najtrudniejsze jest to, że osoby z anoreksją czy bulimią mają świadomość tego, że chorują, lecz nie chcą się leczyć, bo boją się tego, co ich czeka, gdy przybiorą na wadze. Przejdźmy do celu tego artykułu, czyli bulimii i kompulsywnego objadania się. Działa to na zasadzie ob-

szernego i niekontrolowanego jedzenia przez osobę z zabu-



rzeniem. Najtrudniejszy jest hejt kierowany pod adresem osób chorych, który nie pomaga w leczeniu, lecz je utrudnia. Duża ilość osób nie zdaje sobie sprawy z powagi sytuacji i wyśmiewa takie osoby, mówiąc, że są grube, obrzydliwe itp. Choroba ta jest strasznie wyczerpująca i trudna w leczeniu, nieważne czy polega na gwałtownym chudnięciu

czy obsesyjnym objadaniu się. Każdy chory wymaga odpowiedniej opieki i wsparcia. Rozejrzyjcie się wokół, może wśród Waszych znajomych także jest ktoś, kto potrzebuje pomocy?

EMIX

Najczęstsze zaburzenia odżywiania



Dzień popcornu

19 stycznia to dzień popcornu. Słowo popcorn bierze się z angielskiego „popped corn”. W tłumaczeniu na polski oznacza to „prażona kukurydza.”

Kukurydza była uprawiana ponad 10 tys. lat temu, na terenie Meksyku. Parę lat temu, na terenie Ameryki Środkowej i Ameryki Południowej znaleziono ślady popcornu w grobowcach, które mają prawie 4 tysiące lat. Odkryto też, że był on

wykorzystywany do robienia ozdób i biżuterii. Co roku cały



świat spożywa ok 500 milionów kg popcornu. Popcorn może

osiągnąć odległość 91,5cm w trakcie strzelania. W czasie II wojny światowej Amerykanie spożywali 3 razy tyle popcornu. W XVII wieku często go jedli z mlekiem i cukrem. Największa kulka popcornu ważyła około 2,5 tysiąca kilogramów.

Popcorn to interesująca i ciekawa przekąska.

Z.P.

Moje sposoby na nudę w czasie ferii

Jeżeli spędzasz ferie w domu, to mam tu dla ciebie kilka ciekawych pomysłów na nudę podczas tych dni. Interesującą propozycją dla uczniów klas 7-8 jest wyprawa na lodowisko ze znajomymi i spędzenie czasu w towarzystwie przyjaciół – w tym roku jest ono blisko stacji kolejowej w Otwocku. Jeśli twoi znajomi gdzieś wyjeżdżają, to możesz nie tylko oglądać filmy, czy też grać w gry na kompute-



rze. Możesz np. malować farbami, układać lego, puzzle lub



grać w gry planszowe. Moją ulubioną grą w czasie ferii są kości. Jest to bardzo wciągające i, zależnie od tego, którą wersję wybierzesz, może trwać bardzo długo. Mój rekordowy czas to 3 godziny dlatego, że mnie bardzo wciągnęła. Fajnym wyborem jest też ugotowanie czegoś dla rodziny, która na pewno się ucieszy. Pomysłów na kreatywne spędzenie

czasu wolnego jest naprawdę bardzo wiele. Można zaszaleć, ale z głową:-). Pamiętajcie, żeby jak najlepiej wykorzystać ten czas bez podręczników i nauki, i może lepiej zrezygnować z przesiadywania przy komputerze, do którego wrócimy na lekcje online, na korzyść ruchu i świeżego powietrza oraz spotkań ze znajomymi w realu. Udanej zabawy.

Olcia



Filmy dobre na zimę

Zbliżają się ferie, więc będziemy mieli sporo wolnego czasu. Zapewne wielu/e z nas będzie chciało spędzić go, oglądając filmy. Część w telewizji, część na Netflix, a jeszcze inna część na jakichś platformach z filmami. Właśnie dlatego dziś napiszę o kilku interesujących filmach, które można znaleźć w tych miejscach. Oczywiście ocena jest subiektywna, więc jeśli jakiś film nie spodoba się wam, to nic nie szkodzi. Każdy ma inny gust i upodobania, jak to mówią z gustami się nie dyskutuje. A więc przejdźmy do tematu, oto filmy, które według mnie warto obejrzeć zimą:

- ♦ Narnia – Lew, Czarownica i stara szafa
- ♦ Happy Feet: Tupot małych stóp 1 i 2



- ♦ Holiday
- ♦ Kevin sam w Nowym Jorku
- ♦ Pan Popper i jego pingwiny
- ♦ Przygoda na Antarktydzie

- ♦ Królowna śnieżka i łowca
- ♦ Łowca i królowa lodu (2 część Królowny śnieżki i łowcy)

Z animacji:

- ♦ Kraina lodu 1 i 2
- ♦ Królowa Śniegu 1,2 i 3

@



Gdzie spędzić wolny czas?

Ciekawe miejsca na ferie

Przed nami ferie. Lodowisko nie jest jedyną formą zimowego wypoczynku na ferie. Przedstawiam kilka propozycji na spędzenie wesołego czasu, by pociechy wróciły do szkoły z niezapomnianymi wrażeniami.

* Lodowisko

To wesoły czas spędzony z rodziną i kolegami. Na lodowisku gra muzyka, wszyscy śmieją się. Jeszcze można chodzić na zajęcia narciarskie. Nie zapomnijcie rękawiczek.

* Ścianka wspinaczkowa

Proponuje ściankę wspinaczkową. Ścianka daje możliwość spożytkowania nagromadzonej energii i ćwiczenia zwinności i zręczności. Jest obsługiwana przez wyszkolonych trenerów.

* Wypad weekendowy z rodzicami - podczas ferii zimowych!

Najlepsze są chwile spędzone z rodziną, więc, jeśli pogoda na to pozwoli i spadnie choć trochę śniegu, można wyjść z domu i ulepić bałwana, przeprowadzić

bitwę na śnieżki – klasyka gatunku! Często chodzę do lasu. Zimą jest tam tak pięknie. Zapakujcie termos z gorącą herbatą i ruszajcie na spacer!

* Tatry

Prawdopodobnie połowa Polski na pytanie „Gdzie na ferie zimowe wybierasz się w tym roku?” Odpowiada „Do Zako-



panego”. To dobre miejsce na ferie w Polsce i zapewni Ci dużo ciekawej rozrywki. Na pewno w górach będzie mnóstwo śniegu i da się wymyślić dużo gier. Na nartach i w wodach termalnych w tych okolicach będzie bardzo wesoło. Powinno się zobaczyć Dolinę Chocholowską. Można wybrać się do Doliny Pięciu Stawów.

* Polskie miasta



Zastanawiając się, gdzie spędzić ferie zimowe w Polsce, pamiętaj, że zima to świetny czas na zwiedzanie miast. Owszem, mróz szczypie po policzkach, wiatr często przenika wszystkie warstwy ubrania, więc częściej trzeba chować się w kawiarniach i restauracjach na rozgrzewającą herbatę lub gorące kakao.

Sofiya



Ulubione gry na ferie

W domu lubię grać w szachy oraz w warcaby i karty. Lubię



gry, w których trzeba biegać np.: berek, zbijak lub piłka nożna. Kiedy jest śnieg, można ulepić bałwana lub porzucać się śnieżkami. Gdy śniegu zabraknie i za oknem bardziej wiosenna aura, można pojeździć na rowerze, na hulajnodze lub po prostu pospacerować.

Ja w ferie pojadę w Tatry. Będę



tam jeździć na nartach i pić gorące kakao. Wszystkim życzę udanego wypoczynku.

Stefan

Pamiętamy o patronie naszej szkoły

Kolejna rocznica powstania styczniowego to dobry czas, aby wspomnieć o patronie naszej szkoły, Romualdzie Traugucie.

1. Biografia

pseudonim Michał Czarnecki

- urodzony 16 stycznia 1826 roku w miejscowości Szostakowo, guberni grodzieńskiej, Imperium Rosyjskim (na terenach dzisiejszej Białorusi)
- polski generał
- dyktator powstania styczniowego
- brał udział w odbudowywaniu mostów i dróg w wojnie z Turcją
- przed aresztowaniem wynajął pokój przy ulicy Smolnej w Warszawie
- aresztowany przez Rosjan w nocy z 10 na 11 kwietnia 1864 roku
- przetrzymywano go najpierw w Pawiaku, a następnie w X pawilonie w Cytadeli Warszawskiej
- na przesłuchaniach nikogo nie wydał
- został powieszony 5 sierpnia



1864

- żył tylko 38 lat

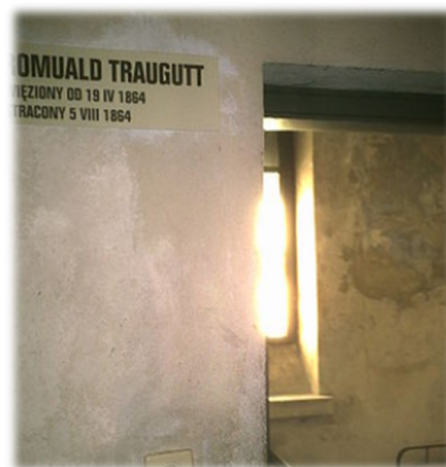


2. Czym jest Cytadela Warszawska?

... to XIX-wieczna twierdza zbudowana w latach 1832-1836 na rozkaz cara Mikołaja I. Po Powstaniu Listopadowym miała ona wzmocnić kontrolę rosyjskich władz zaborczych nad Warszawą i zmusić Polaków do posłuszeństwa. Znajdowało się tu też ciężkie więzienie śledcze, w którym przetrzymywano i stracono tysiące polskich działaczy narodowych. Ma ona na celu pokazać nam, jak potraktowano ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę, jakie konsekwencje

musieli ponosić i jak, nawet w obliczu tortur, do końca byli wierni swojej Ojczyźnie. Takim bohaterem był patron naszej szkoły Romuald Traugutt.

3. Więzienie



Z 10 na 11 kwietnia 1864 został aresztowany przez policję rosyjską (wydany przez Artura Goldmana)

- 19 lipca Audytoriat Polowy wydał wyrok – Traugutt został skazany na karę śmierci
- 5 sierpnia 1864 został powieszony w okolicy Cytadeli Warszawskiej wraz z innymi powstańcami
- 21 stycznia 1933 zmarli powstańcy 1863 roku, zostali odznaczeni przez prezydenta RP Ignacego Mościckiego Krzyżem Niepodległości z Mieczami
- W domniemanym miejscu egzekucji znajduje się pamiątkowy krzyż, a w X Pawilonie Cytadeli Warszawskiej znajduje się zrekonstru-

Romuald Traugutt patron naszej szkoły

wana cela, w której był osadzony

4. Romuald Traugutt jako patron naszej szkoły

Oficjalne otwarcie szkoły nastąpiło 22 listopada 1959r.



- W maju 1966r. szkole zostaje przekazany sztandar. W tym dniu również uczniowie składają uroczyste ślubowanie:

„My uczniowie Szkoły Podstawowej w Michalinie, przyjmując ten sztandar, ślubujemy Tobie Ojczyźnie wiernie wypełniać obowiązki ucznia, strzec honoru i godności przekazanego sztandaru oraz naszej



szkoły. Pilnie uczyć się i pracować w myśl hasła na sztandarze wypisanego: Ojczyzna, nauka, praca.”

- 21 października 1978 roku szkole zostaje nadane imię. Od-tąd pełna nazwa naszej placówki brzmi: Szkoła Podstawowa nr 2 im. Romualda Traugutta.

- Za kadencji pani dyrektor Bar-



bary Jaźnickiej odbywa się 30-lecie naszej szkoły. Otrzymujemy wówczas w darze płaskorzeźbę Romualda Traugutta.

Obecnie obowiązki dyrektora pełni pani Jolanta Czarnecka.

5. Dlaczego warto mieć Romualda Traugutta jako patrona szkoły?

Romuald Traugutt jest uważany za osobę niezłomną i taką, która dokonała nadludzkich wysiłków. Jako ostatni dyktator powstania styczniowego całe swoje życie poświęcił Ojczyźnie. Zawsze widział szansę na uratowanie Polski. Wiedział, że każdego dnia może zostać aresztowany, ale mimo tego



działał dalej. Nigdy nikogo nie zdradził i mówił tylko prawdę o sobie. Jedyną jego winą było pragnienie wolności. Tak, więc można nazwać go bohaterem narodowym. Przyczynił się on do tego, że teraz my możemy żyć w wolnym kraju i mówić w ojczystym języku.

Karolina Dudzicka,
Anna Malinowska
i Emilia Sołowińska z 7h



Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie



Planszówki polecają się na ferie



Przed nami ferie. Warto ten czas spędzić nie tylko przed komputerem, ale też offline. Przedstawię grę, w którą można zagrać z rodziną w nudne dni. Gra „Wsiąść do pociągu” idealnie pasuje na takie właśnie okoliczności. Pobudza nasz mózg do działania, a jednocześnie funduje nam świetną zabawę. Jest ona przeznaczona dla 2 do 5 osób. Po przeczytaniu instrukcji pierwszy raz możemy dojść do wniosku, że jest to zawiła, skomplikowana i trudna gra. W rzeczywistości, gdy już zagramy, okazuje się zaskakująco prosta oraz zrozumiała.

Polega ona na budowaniu tras (krótszych bądź dłuższych), łączących miasta. Wygrywa osoba, która uzupełni je wszystkie wagonikami i zdobędzie przy tym największą ilość punktów. Na start dostajemy określoną liczbę wagoników, których nie możemy od tak położyć na trasę, ale musimy wykupić dany odcinek toru. Walutą w tej grze są karty z odpowiednim kolorem wagonów. Pasują one do poszczególnych odcinków drogi.

Gra kończy się, gdy danemu graczowi zostaną dwa ostatnie wagoniki. Wówczas każdy ma ostatni ruch. Trwa ona około godziny, zależy to od liczby osób w niej uczestniczących.

„Wsiąść do pociągu” doczekało się wielu wersji. Ja mam i gram w „Wsiąść do pociągu Europa” i serdecznie polecam.

Hanix



ul. Graniczna 26
tel. 22 789 40 50
Kontakt z redakcją:
E-mail: rolka79@o2.pl

Skład redakcji: Redaktor naczelny:

Ola Danielewicz
Emilka Jedynak,
Emilka Patejko,
Maja Pawlik, Zuzia
Pawlik, Hania Koper,
Ola Niewiadomska
Janek Syga
Sofia Karzhaneuska
Stefan Karzhaneuski

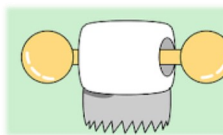
Gościnnie:

Franek Pilichowski,
Karolina Dudzicka,
Ania Malinowska,
Emilka Sołowińska

Jesteś bystrym obserwatorem?
Chcesz napisać o czymś
ciekawym?
Dołącz do nas!



Kwestia szkolnych toalet



Tekst jest przeznaczony dla chłopców, którzy mają lekcje na drugim piętrze.

Każdy musi czasami iść do toalety (albo wyjść z klasy, pochodzić po korytarzu i dodatkowo się „załatwić”). Idąc do toalety, chcemy, żeby była choć w miarę czysta. A tymczasem właśnie na tym drugim piętrze widzę takie rzeczy!

Deska cała w moczu, ktoś tam coś wylewa, a krany źle działają.

Mnie się to się wcale ani wcale nie podoba, szczególnie, że na drugim piętrze mam często lekcje. A jeśli ktoś ma grubsze potrzeby, to strach na desce siedzieć. Na szczęście w innych toaletach takich przypadków nie ma. Jestem smutny z tego powodu i zawiodłem się na na-

szym wychowaniu i kulturze osobistej.

Panie woźne robią, co mogą, żeby toalety były czyste, ale ktoś nadal je niszczy i brudzi.

Apeluje więc do wszystkich użytkowników „Dbajcie o toalety!” Niech zobaczy to jak najwięcej osób!

Apelował Janek Syga