



Traugutt-ka

Rok 2023/24, numer 2/88

styczeń, luty

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

W tym numerze:

Klasy piąte w teatrze	2
Guma dożucia	3
Siła przytulania	4
Nowy Pan Kleks w kinie	5
Porządek na biurku	6
Bezpieczny Internet	7
Dzień Języka Ojczystego	8
Po co nam samorząd?	9
Wywiad z psychologiem	10

W oczekiwaniu na wiosnę

Drugi semestr na dobre się rozkręcił. Zapomnieliśmy już nawet, że niedawno były ferie... Czas ostro wziąć się do pracy, żeby potem, wraz z ciepłym wiosennym słońcem, móc złapać oddech. Pogoda za oknem cał-



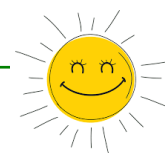
kiem zwariowała. Jeszcze nie utopiliśmy marzanny, a gdzieś niedługo zielenią się już pączki na drzewach, tulipany nieśmia-

ło wyglądają z ziemi, a śpiew ptaków jest coraz mocniejszy. Oby do wiosny..., choć synoptycy straszą, że zima nie odpuści tak szybko.

Z niecierpliwością czekając na dłuższe dni, ciepłe słońce i soczystą zieleń budzącą się ze snu przyrody, polecamy lekturę naszej gazetki, w której, mamy nadzieję, każdy znajdzie co dla siebie. Trzymajcie się, głowa do góry, już niedługo przerwa świąteczna i kolejny przystanek w szalonym pędzie codzienności.

Redakcja

Świętujemy razem - Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn



W marcu, obchodzimy dwa wyjątkowe dni: Dzień Kobiet (8 marca) i Dzień Mężczyzn (19 marca). To czas, aby wspólnie celebrować naszą różnorodność i docenić znaczenie kobiet i mężczyzn w naszym życiu oraz społeczeństwie

Dziękujemy wszystkim cudownym kobietom - mamom, siostram, babciom, ciociom oraz nauczycielkom - za ich niezwykłą miłość, troskę i mądrość. To dzięki nim uczymy się, jak być silnymi i odważnymi!

Dziękujemy również wspaniałym mężczyznom - tatom, dziadkom,



wujkom oraz nauczycielom - za ich wsparcie, dobroć i humor. Ich męska siła inspirowała nas do osiągania marzeń i pokonywania trudności!

Życzymy Wam wszystkim, niezależnie od płci, abyście celebrując te wyjątkowe dni, pamiętali o wartościach

równości, tolerancji oraz wzajemnego szacunku. Niech każdy dzień będzie okazją do budowania lepszego i bardziej sprawiedliwego świata dla wszystkich! Życzymy Wam, abyście zawsze byli szczęśliwi, zdrowi i kochani. Pamiętajcie, że każdy z Was jest wyjątkowy i ważny dla świata!

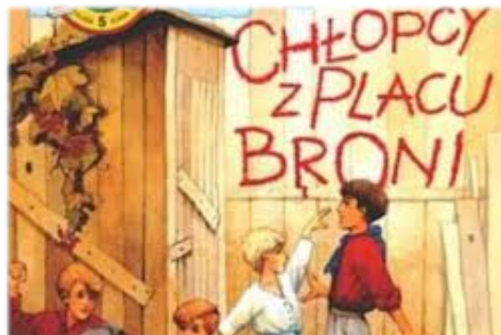
Redakcja



Klasy piąte w teatrze

13 grudnia wszystkie klasy piąte pojechały do teatru muzycznego Syrenka w Warszawie na spektakl pt. „Chłopcy z Placu Broni”. Wyjechaliśmy spod szkoły o godzinie 11:15, a dojechaliśmy mniej więcej o godzinie 12:00. Przedstawienie zaczęło się o 12:15. Wszyscy byli ubrani bardzo elegancko. Usiedliśmy na wygodnych fotelach, zgasły światła i rozpoczął się spektakl. Wzięło w nim udział czterech aktorów, którzy wcieliłi się w role głównych bohaterów, czyli Nemeczka, Boki, Gereba, Feriego Acza, ale i Kolnaya, i braci Pastorów. Ten spektakl opowiadał o paczce przyjaciół, którzy spotykali się po szkole na swoim placu. Wyobrażali sobie, że to ich baza, królestwo, amerykańska preria, miasteczko na

Dzikim Zachodzie, puszcza, góry skaliste i wszystko, co tylko podpowiadała im wyobraźnia. Pewnego dnia jednak ich placowi zagroziło niebezpieczeństwo. Wrogowie – Czerwone Koszule rozpoczęły wojnę. Przyjaźń chłopców została wystawiona na próbę, niektórzy z nich musieli wiele poświęcić. Spektakl powstał



w oparciu o książkę Ferenc Molnára o tym samym tytule. To piękna i wzruszająca opowieść o przyjaźni, odwadze, walce z własnymi słabościami, bohaterstwie i honorze, w której każdy znajdzie coś dla siebie. Występ mi się podobał, było bardzo ciekawie. Teatr muzyczny Syrenka był bardzo ładny i elegancki. Myślę, że przyjechałabym tu jeszcze raz.

Ola Malinowska



Jasełka

22 grudnia w naszej szkole odbyły się jasełka przygotowane przez klasę 5d. Przygotowania rozpoczęły się pod koniec listopada. Na początku trwały wstępne próby, później powoli zaczęliśmy przynosić rekwizyty i załatwiać stroje. W połowie grudnia robiliśmy próby z większością rzeczy np. z lalką (Jezusem) czy nakryciem stołu. 22 grudnia klasa 5d występowała 2

razy. Najpierw dla klas 0-3, a później dla klas 4-8. Mnie podobały się jasełka, ponieważ były inne niż wszystkie, oczywiście była Maryja, Józef, ale np. w pierwszej scenie

była odgrywana przypowieść z Biblii, było też śpiewane bardzo dużo kolęd. Ogółem było bardzo fajnie, dało się odczuć świąteczny klimat.

A.C.



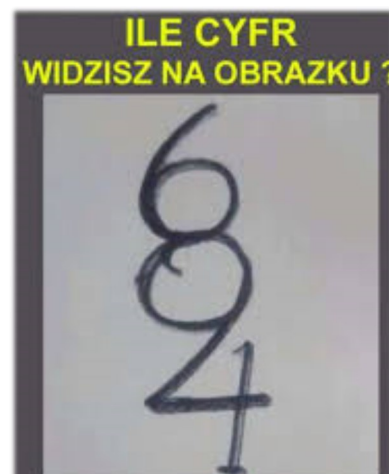
Gimnastyka dla umysłu

	+		+		= 45	
	+		+		= 23	
	+		+		= 10	
	+		+		x	= ?



2 ojców i 2 synów
spędziło dzień na wędkowaniu,
ale złapali tylko 3 ryby.
Wystarczyły one jednak,
by każdy z nich dostał
po jednej rybie.

Jak to możliwe?



Słodka rozrywka: guma do żucia.

Gumę do żucia uwielbiają głównie dzieci i młodzież. Niektórzy dorośli bardzo nie lubią u nich tego nawyku, zwłaszcza podczas lekcji czy rozmowy. Guma do żucia może być jednak narzędziem poprawiającym koncentrację oraz wydajność w nauce. Według niektórych badań, żucie gumy może stymulować przepływ krwi do mózgu, co z kolei może wpływać na poprawę pamięci krótkotrwałej i skupienia uwagi. Niestety, istnieją również wady gumy do żucia, które nie powinny być bagatelizowane. Przede wszystkim, niektóre gatunki gumy zawierają szkodliwe substancje chemiczne, takie jak sztuczne barwniki czy konserwanty, które mogą szkodzić zdrowiu. Ponadto, nadmierne żucie gumy może prowadzić do problemów ze zgagą, nadmierną produkcją kwasu żołądkowego oraz wywołać kłopoty żołądkowo-jelitowe. Uzależnienie od gumy do żucia to również problem, zwłaszcza jeśli guma za-

wierają kofeinę, cukier lub substancje chemiczne takie jak aspartam. Nadmierne żucie gumy może prowadzić do uzależnienia psychicznego, a także niekorzystnie



wpływać na stan zdrowia jamy ustnej. Warto również zwrócić uwagę na problem zanieczyszczenia środowiska, jaki niesie za sobą wyrzucanie zużytych gum na ulice czy chodniki. Guma do żucia jest

produktem trudnym do rozkładu, co oznacza, że może zanieczyszczać środowisko na wiele lat, powodując poważne problemy ekologiczne. Niektóre firmy zaczęły opracowywać gumy biodegradowalne, które mają mniejszy wpływ na środowisko. Podsumowując, gumę do żucia można traktować zarówno jako źródło korzyści, jak i zagrożeń dla zdrowia i środowiska. Warto zatem korzystać z niej z umiarem, wybierając produkty o jak najprostszymi składach oraz dbając o właściwe postępowanie z zużytymi gumami. Tylko w ten sposób możemy cieszyć się smakiem gumy, unikając przy tym jej potencjalnych negatywnych skutków.



Redakcja

O mocy pozytywnego myślenia

Pozytywne myślenie to kluczowy element budowania zdrowego i szczęśliwego życia. Znane również jako optymizm, pozytywne nastawienie może przynieść wiele korzyści zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej. Po pierwsze, pozytywne myślenie wzmacnia naszą odporność psychiczną. Osoby skupione na pozytywnych aspektach życia są mniej podatne na stres, depresję i inne problemy psychiczne. Dodatkowo, mają lepsze samopoczucie i większą motywację do działania. Pozytywne myślenie wpływa również korzystnie na zdrowie fizyczne. Badania wykazują, że osoby o pozytywnym nastawieniu mają niższe ryzyko chorób serca, nadciśnienia oraz chorób związanych ze stresem. Jak zatem praktykować pozytywne myślenie? Po pierwsze, warto świadomie wybierać pozytywne myśli i

7 życiowych prawd psychozytywnie.pl

- 1 „NIE MYŚL ZA DUŻO — NIE MUSISZ ZNAĆ WSZYSTKICH ODPOWIEDZI. PRZYJDĄ, KIEDY NAJMNIEJ SIĘ ICH SPÓDZIEWASZ. EUREKA!”
- 2 „NIE PORÓWNUJ SWEGO ŻYCIA DO INNYCH. NIE OSĄDZAJ ICH. NIE WIESZ, DOKĄD ZMIERZAJĄ W SVOJĄ ŻYCIOWĄ PODRÓŻY.”
- 3 „UŚMIECHNIJ SIĘ — NIE JESTEŚ WŁAŚCICIELEM WSZYSTKICH PROBLEMÓW TEGO ŚWIATA.”
- 4 „NIKT NIE JEST ODPOWIEDZIALNY ZA TWOJE SZCZĘŚCIE... ZA WYJĄTKIEM CIEBIE.”
- 5 „POGÓDŹ SIĘ ZE SWOJĄ PRZESZŁOŚCIĄ, ŻEBY NIE NISZCZYĆ TERAŹNIEJSZOŚCI.”
- 6 „CZAS LECZY PRAWIE WSZYSTKO, WIĘC DAJ GO SOBIE TROCHĘ.”
- 7 „CO INNI SOBIE MYŚLĄ O TOBIE, TO NIE TWÓJ INTERES.”

skupiać się na dobrych aspektach życia. Ćwiczenia mindfulness czy medytacja mogą pomóc w budowaniu pozytywnego nastawienia. Dodatkowo, warto otaczać się pozytywnymi ludźmi i unikać nega-

tywnych wpływów. Włączając pozytywne myślenie do naszego życia, możemy zbudować silniejszą odporność psychiczną, cieszyć się lepszym zdrowiem i osiągnąć większe poczucie spełnienia i szczęścia. Pamiętajmy, że to my sami mamy kontrolę nad naszymi myślami i wybierając pozytywne podejście, możemy zmienić swoje życie na lepsze.

Mycha



Zagadki i łamigłówki - klucz do rozwoju intelektualnego

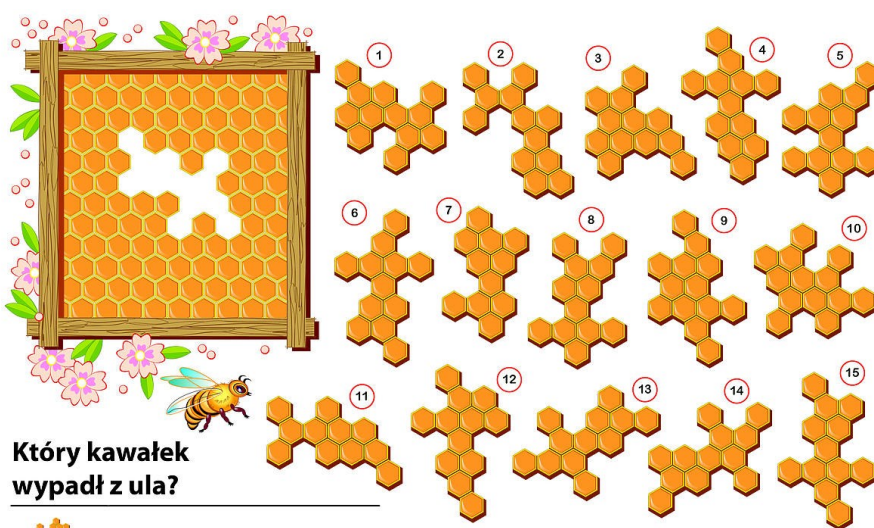
Czy wiesz, że rozwiązując zagadki i łamigłówki, nie tylko spędzasz czas w sposób kreatywny, ale również doskonale ćwiczysz swój umysł? Niezależnie od wieku czy stopnia trudności, tego typu zabawy przynoszą wiele korzyści intelektualnych, emocjonalnych i społecznych. Warto więc pochylić się nad tym tematem i docenić wartość zagadek oraz łamigłówek w naszym życiu codziennym oraz edukacyjnym.

Zagadki i łamigłówki są również świetnym sposobem na rozwijanie spostrzegawczości oraz pomysłowości. Często wymagają one spojrzenia na problem z zupełnie innej perspektywy lub dostrzeżenia ukrytych szczegółów. To może pomóc w rozwijaniu kreatywności oraz elastyczności umysłu, co może być przydatne w wielu dziedzinach życia, począwszy od sztuki, a skończywszy na biznesie.

Nie można także zapominać o aspekcie społecznym rozwiązywania zagadek i łamigłówek. Często są one świetną zabawą dla całej rodziny

lub grupy przyjaciół. Rozwiązując je wspólnie, uczymy się współpracy, komunikacji oraz budowania relacji międzyludzkich. To także doskonały sposób na integrację oraz spędzanie czasu w sposób aktywny i kreatywny.

Redakcja



Który kawałek wypadł z ula?



Dlaczego warto się przytulać

Międzynarodowy Dzień Przytulania, obchodzony 21 stycznia, przypomina nam o potędze dotyku i bliskości międzyludzkiej. To wyjątkowa okazja, aby zwrócić uwagę na znaczenie przytulania i korzyści, jakie niesie ze sobą ten prosty gest. Przytulanie ma nie tylko wymiar fizyczny, ale także emocjonalny i psychologiczny. Dotyk jest jednym z podstawowych sposobów wyrażania miłości, empatii i wsparcia. Badania naukowe wykazują, że regularne przytulanie może zmniejszać poziom stresu, obniżać ciśnienie krwi oraz poprawiać nastrój poprzez zwiększenie wydzielania endorfin - hormonów szczęścia. Przytulanie jest również ważnym elementem budowania więzi międzyludzkich. Dzieci potrzebują regularnych przytuleń, aby rozwijać poczu-

cie bezpieczeństwa i pewności siebie. Dla dorosłych przytulanie jest sposobem na budowanie zaufania, wzmacnianie relacji oraz pokazywanie bliskości emocjonalnej. Nie można także zapominać o korzyściach psychospołecznych płynących z przytulania. Gest ten może być szczególnie pomocny dla osób przeżywających trudności emocjonalne, takie jak depresja czy lęki. Przytulanie daje poczucie wsparcia i akceptacji, co może przyczynić się do poprawy samopoczucia i zdrowia psychicznego. Dlatego nie tylko w Międzynarodowy Dzień Przytulania, ale każdego dnia zachęcamy wszystkich do świadomego praktykowania tego gestu. Choć może to wydawać się mało istotne, nawet krótka chwila bliskości i

ciepła może mieć ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i szczęścia. Pamiętajmy więc, że przytulanie to nie tylko gest, to manifestacja miłości, zrozumienia i wsparcia dla naszych bliskich i siebie nawzajem.

Mycha



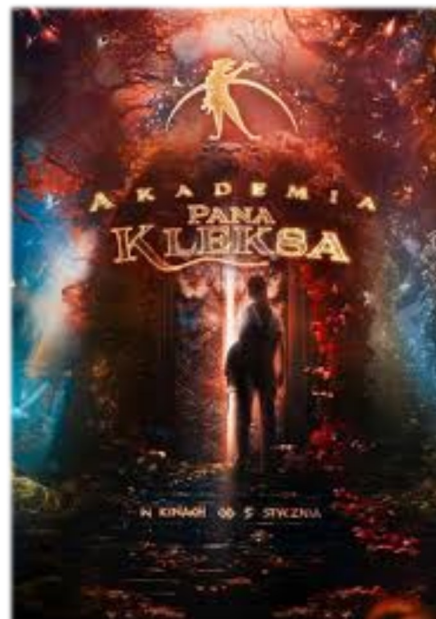
Nowy Pan Kleks w kinie

13 lutego klasy 5d,5b,4a,4b i 4c pojechały na nowy film pt.: „Akademia Pana Kleksa” do kina Oaza w Otwoku. Film wywoływał wiele różnych emocji. „Akademia Pana Kleksa” w reżyserii Macieja Kawulskiego miała oficjalną premierę 5 stycznia 2023 r. Myślę, że wielu z was może to zaskoczyć, ale w tym filmie nie zobaczymy już Adasia Niezgódki tylko Adę Nie-



zgódkę (Antoninę Litwiniak, która gra główną rolę). W słynnego pana Kleksa wcielił się aktor Tomasz Kot, a w rolę Szpaka Mateusza Sebastian Stankiewicz. Niektóre sceny w filmie wprowadzały dreszczyk emocji, inne były bardzo wesołe, jeszcze inne bar-

dzo wzruszające np. gdy Wilkusi chciały zabić Szpaka Mateusza za to że w swojej obronie zabił króla wilków..... ale reszty musicie dowiedzieć się sami, oglądając ten wspaniały film. Oczywiście nie jest on kopią książki Jana Brzechwy tylko całkowicie nową bajką, która opowiada o tym, że każdy jest wyjątkowy. Nie każdy jednak pamięta o tym, że ma wyobraźnię. Szczególnie dorośli, którzy czasami zapominają, że w nich też drzemie dziecko. Film został wyprodukowany niedawno, więc jak na XXI wiek przystało, efekty specjalne są na wysokim poziomie. Moim zdaniem ta wersja „Akademii Pana Kleksa” warta jest zobaczenia na dużym ekranie w kinie.



Ola Malinowska



Tłusty czwartek. Tradycja i smakołyki

W Polsce każdy czwartek przed Wielkim Postem to szczególnie dzień, znany jako Tłusty Czwartek. To właśnie wtedy tradycyjnie obchodzimy ostatni dzień karnawału, przed rozpoczęciem okresu wielkopostnego. Choć w tym dniu nie brakuje wspomnień o smakołykach, warto zastanowić się, skąd wzięła się ta tradycja i jakie są

się przede wszystkim poprzez spożywanie pączków. Pączki, obficie smażone i nadziewane różnymi słodkimi kremami czy konfiturami, stały się nieodłącznym elementem tego dnia. Dla wielu osób jest to doskonała okazja do spotkań z rodziną czy przyjaciółmi, podczas których można delektować się tymi wyjątkowymi smakołykami.

do refleksji nad nadchodzącym okresem Wielkiego Postu. Dzień ten przypomina nam o tradycji, wspólnej historii i wartościach rodzinnych. Dlatego niezależnie od tego, jak obchodzisz Tłusty Czwartek, warto celebrować go z radością, smakiem i świadomością jego znaczenia.

Redakcja



obecne zwyczaje z nią związane.

Obecnie Tłusty Czwartek obchodzi

W niektórych regionach Polski obchody Tłustego Czwartku mają bardziej rozbudowany charakter. Odbývają się różnego rodzaju festyny, kiermasze czy konkursy na najlepszy pączek. Wszystko to tworzy wspaniałą atmosferę radości i wspólnego świętowania, która dodatkowo umila oczekiwanie na zbliżający się Wielki Post.

Tłusty Czwartek to nie tylko czas obfitych posiłków, ale także okazja



Czy masz porządek na swoim biurku?

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego tak ważne jest, aby utrzymywać porządek na swoim biurku? Otóż, Dzień Sprzątania Biurka, obchodzony 13 stycznia, przypomina nam o znaczeniu czystości i organizacji w naszym życiu, zwłaszcza podczas nauki i pracy. Sprzątanie biurka to nie tylko zadanie czysto estetyczne. Utrzymanie porządku ma wiele korzyści dla



naszego umysłu i efektywności w nauce. Przede wszystkim, czyste i uporządkowane miejsce pracy pozwala nam skoncentrować się na zadaniach i uniknąć rozproszenia uwagi. Brak bałaganu na biurku sprawia, że łatwiej nam odnaleźć potrzebne materiały i dokumenty, co z kolei przyspiesza naszą pracę i ułatwia zapamiętywanie informacji. Dodatkowo, utrzymywanie porządku na biurku wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Badania wykazują, że osoby pracujące w czystym i uporządkowanym środowisku są mniej podatne na stres i łatwiej radzą sobie z codziennymi wyzwaniami. Porządek wokół nas może także wpływać na nasze samopoczucie i motywację do działania. Dlatego zachęcamy wszystkich



uczniów do poświęcenia chwili na uporządkowanie swojego miejsca pracy. Choć może to wydawać się niewielkim gestem, może mieć ogromne znaczenie dla naszej efektywności w nauce oraz naszego samopoczucia. Pamiętajmy, że porządek na biurku to klucz do sukcesu w nauce i pracy!

Mycha

Nieśmiałość, jak ją pokonać?

Dla wielu osób bycie nieśmiałym to problem i bariera nie do pokonania, jednak cicha pewność siebie także może prowadzić do wielkich osiągnięć.

Osoby nieśmiałe często są źle rozumiane lub niedoceniane, ale w rzeczywistości posiadają wiele cennych cech. Są zazwyczaj uważne, obserwujące i empatyczne, co czyni je doskonałymi słuchaczami i obserwatorami. Ponadto, ich skromność może często maskować głębokie zrozumienie i wiedzę na różnorodne tematy.

Jednakże, nieśmiałość może też być przeszkodą w osiągnięciu pełni potencjału. Dlatego tak ważne jest, aby doceniać i wspierać osoby nieśmiałe, pomagając im wydobyć na światło dzienne ich talenty i umiejętności. Oto kilka sposobów, w jaki możemy to zrobić:

Budowanie zaufania: Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym osoby nieśmiałe mogą czuć się komfortowo, aby wy-

razać swoje myśli i
pomysły.

Wspieranie małych kroków: Zachęcanie do stopniowego wychodzenia ze strefy komfortu poprzez podejmowanie małych, kontrolowanych wyzwań i sukcesów.

Akceptacja: Akceptacja różnorodności osobowości i stylów komunikacji, zrozumienie, że nieśmiałość nie oznacza słabości, ale po prostu inny sposób wyrażania siebie.

Inspiracja: Dzielenie się historiami sukcesu osób nieśmiałych, które pokonały swoje obawy i osiągnęły swoje cele.

Dzień Osób Nieśmiałych obchodzony jest 13 stycznia. To doskonała okazja, aby docenić i celebrować różnorodność naszych osobowości oraz pomóc innym odkryć ich wła-



sną siłę i pewność siebie. Każdy z nas ma coś wartościowego do zaofiarowania, niezależnie od tego, czy jesteśmy głośni i pewni siebie, czy też cisi i nieśmiali.

Redakcja



Dyskoteka w naszej szkole

8 lutego w czwartek w naszej szkole odbyła się dyskoteka. Pierwsza tura dla klas 4-5 zaczęła się o 15:30, a skończyła się o 17:30, za to druga tura dyskoteki dla klas 6-8 trwała od 18:00 do 20:00.



Przygotowania do tej imprezy trwały już od wtorku. Wycinaliśmy napisy, przyklejaliśmy różne

dekoracje i tak aż do czwartku. O 15:30 w czwartek zaczęli schodzić się uczniowie. Klasa 5c miała swoją kawiarenkę na dyskotekę dla młodszych klas (4-5). Wszyscy się super bawili, a świetną integracją był pociąg i belgijka. Cała dyskoteka była w stylu lat 70\80. Był profesjonalny DJ. Czekamy z niecierpliwością na kolejną udaną zabawę.



A.C.



Bądź bezpieczny w Internecie

Międzynarodowy Dzień Bezpiecznego Internetu jest obchodzony w Europie 6 lutego. Dzień ustanowiony przez Komisję Europejską od 2004 r. ma na celu zwrócić uwagę dzieciom i młodzieży na bezpieczeństwo korzystania z Internetu. W dzisiejszych czasach miliardy ludzi korzystają z niego nie wiedząc, na jakie hakerskie pułapki się narażają. Dlatego wato pamiętać o tych bardzo ważnych zasadach:

1. Korzystaj z mocnych haseł, unikaj prostych kombinacji, a zapisywanie haseł w przeglądarce jest bardzo niebezpieczne.
2. Nie podawaj swoich danych osobowych takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy.
3. PAMIĘTAJ! Gdy coś cię zaniepokoi, zawsze mów o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.

4. Nie otwieraj podejrzanych linków i maili, sprawdzaj dokładnie adresy nadawców i jeśli wydaje ci się, że ten link jest dziwny, lepiej go nie otwieraj.

5. Nie ufaj osobom poznanym w sieci. Nigdy nie mamy 100% pew-



ności, kto kryje się po drugiej stronie. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w sieci. Jeśli napisze do ciebie ktoś nieznajomy, od razu powiedz o tym rodzicom.

6. Szanuj innych w sieci. Pamiętaj, nigdy nie reaguj agresją na agresję.

7. Odwiedzaj tylko bezpieczne strony, unikaj stron o wątpliwej treści.

8. Korzystaj z umiarem z Internetu. Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy telefonu może zaszkodzić twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

Mam wielką nadzieję, że zastosujecie się do tych wskazówek, ponieważ z roku na rok jest coraz więcej różnych problemów, które niesie ze sobą Internet.

Ola Malinowska



Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego obchodzimy 21 lutego. Został on ustanowiony 17 listopada 1999 roku przez UNESCO. Ma on na celu podkreślenie różnorodności językowej świata. Jego data upamiętnia wydarzenia w Bangladeszu, gdzie w 1952 roku pięciu studentów zginęło podczas protestu, w którym domagano się nadania językowi bengalskiemu statusu języka urzędowego.



*A niechaj narodowie
wždy postronni znają,
iż Polacy nie gęsi,
iż swój język mają.*

*Mikolaj Rej
"Zwierzyniec"
1562*

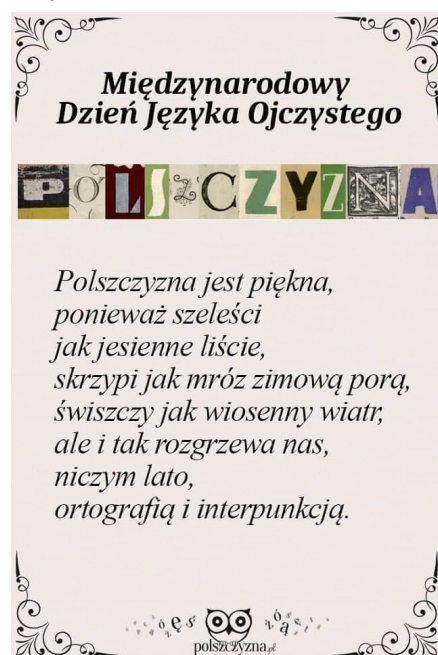
na literę w języku polskim.

6. Największy poliglota włada aż 59 językami.

7. Na świecie jest około 7 000 języków.

A.C

Język jest narzędziem komunikacji, kulturą i dziedzictwem, które łączy nas ze społecznościami na całym świecie. Dziękujemy za bogactwo słów, które dają nam możliwość wyrażania myśli, uczuć i doświadczeń. Niech nasz język ojczysty będzie zawsze źródłem dumy, a jego nauka i pielęgnowanie będą kontynuowane przez kolejne pokolenia. Szacunek dla różnorodności języków, które tworzą barwną mozaikę naszego świata!



21 lutego w ramach obchodów święta na całym świecie odbywają się najróżniejsze konferencje, wykłady, kampanie społeczne czy konkursy. Polacy chętnie angażują się w obchody tego święta z kilku powodów. Przede wszystkim mamy piękny język, który wyróżnia się na tle innych. Nawet sami Polacy mają trudności z opanowaniem niektórych jego zagadnień. W Polsce obowiązują dwa języki urzędowe: Polski i Kaszubski, jednakże w naszym kraju używa się również dialektów: mazowieckiego, małopolskiego, wielkopolskiego, śląskiego.

Ciekawostki:

1. Od 1950 roku zanikło aż 250 języków.
2. Według ONZ co najmniej 40% spośród języków używanych na świecie w roku 2016 zagrożonych było wyginięciem.
3. Na świecie jest około 300 języków migowych.
4. Najwięcej różnych języków używa się w Papui-Nowej Gwinei.
5. Litera A jest najczęściej używa-

Popcorn – małe ziarno, wielki smak.

Czy wiedzieliście, że istnieje specjalny dzień poświęcony tej pysznej przekąsce? Tak, to prawda! Dzień Popcornu obchodzimy 19 stycznia, aby uczcić smak i uniwersalność tego popularnego przysmaku. Ale skąd wziął się popcorn i jakie ciekawostki kryje jego historia?

Historia popcornu sięga tysięcy lat wstecz. Pierwsi mieszkańcy Ameryki Północnej odkryli, że suszone ziarna kukurydzy, gdy podgrzewane, pękają, tworząc chrupiące kuleczki. Indianie korzystali z tego naturalnego procesu już od wieków. Pojawił się nawet mit, że pierwszy popcorn powstał, kiedy bóg kukurydzy zaczął płakać, a jego łzy przemieniły się w te pyszne przysmaki.

W XVIII i XIX wieku popcorn stał się popularną przekąską na terenie Stanów Zjednoczonych, szczególnie na jarmarkach i w kinach. W latach 20. XX wieku popcorn zaczął być serwowany w kinach jako tanie i smaczne danie, co sprawiło, że stał się nieodłącznym elementem doświadczenia kinowego.

Dzisiaj popcorn jest uwielbiany na całym świecie. Jest przygotowywany na wiele różnych sposobów - od tradycyjnego smażenia na patelni, po używanie specjalnych urządzeń do przygotowywania popcornu w kuchniach domowych. Jest również dostępny w różnych smakach i wariantach, od słodkich po słone,

a nawet pikantne.



Popcorn jest tak wszechobecny, że można go znaleźć nawet w niektórych restauracjach jako przystawkę lub dodatek do posiłków.

Istnieje wiele sposobów, aby cieszyć się popcornem. Można go jeść klasycznie, bez dodatków, lub urozmaicać smak dodając masło, cukier, karmel czy przyprawy. Niektórzy nawet eksperymentują z przygotowywaniem popcornu w nietypowy sposób, na przykład w formie lodów lub wypieków.

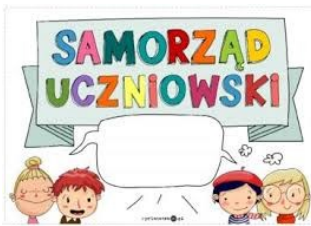
Małe ziarno, które daje nam tak wiele radości i przyjemności!

Mycha

Po co nam Samorząd Uczniowski?

Samorząd Uczniowski to taka organizacja, dzięki której uczniowie mają wpływ na to, co dzieje się w ich szkole. Dzięki niemu mogą wprowadzać pewne zmiany lub wpływać na warunki nauki czy po prostu poprawiać komfort przebywania w szkole. To właśnie z inicjatywy samorządu mamy w szkole coś takiego jak „Cichy Kącik” lub świetne dyskoteki z dobrą muzyką czy dekoracjami. W naszej szkole opiekunkami samorządu są obecnie p. Anna Dębek i p. Aleksandra Stosio.

Co robi Samorząd Uczniowski? Organizuje wspaniałe konkursy, przepysznie urządzone kawiarenki i oczywiście najróżniejsze specjalne dni na specjalne święta np. na dzień kota można było się przebrać za kota albo w tamtym roku mieliśmy w naszej szkole akcję „Kolorowy Piątek” – w każdy piątek przychodziliśmy do szkoły ubrani w konkretnym



kolorze, np. niebieskim czy zielonym i wiele innych wspaniałych rzeczy. SU ma również swojej spotkania, które w tym roku szkolnym odbywają się w czwartki na pierwszej długiej przerwie 11:30-11:50 w sali 25 na pierwszym piętrze. Przychodzą na nie przedstawiciele klas od 4 do 8. Co roku do samorządu jest wybierany przewodniczący.

Jakie będziemy mieli korzyści z przyjscia na spotkanie? Możemy głosować na to, co można by było zrobić dla naszej szkoły. Można również pomóc w dekorowaniu tablic i przygotowywaniu różnych zabaw. W tej chwili Samorząd Uczniowski koordynuje akcję „Odblaski”, która ma przypominać o tym, żebyśmy bezpiecznie mogli przejść drogę ze szkoły do domu.

Ola Malinowska



Różowa skrzyneczka

Kochane Dziewczęta, przypominamy, że dołączyliśmy do grona instytucji z Różową skrzyneczką.

W różowych skrzyneczkach znajdują się darmowe podpaski i tampony.

Działamy zgodnie z zasadą: weź, jeśli potrzebujesz, zostaw, jeśli masz nadmiar!

Różowa skrzyneczka znajduje się w toalecie dziewcząt na pierwszym piętrze.

Samorząd Uczniowski

Kaligrafia, sztuka pięknego pisania

W dobie komputerów, tabletów i smartfonów, pisane odręcznie notatki mogą wydawać się staroświeckie. Jednak warto zastanowić się nad zaletami, jakie niesie ze sobą pisanie odręczne i kaligrafia. 23 stycznia obchodzimy Dzień Pisma Odręcznego, co stanowi doskonałą okazję, aby docenić i celebrować tę starożytną sztukę.

Pisanie odręczne to nie tylko sposób na zapisywanie informacji, ale również forma wyrażania siebie. Tworzenie pięknych liter i elegancji kaligraficznych wzorów może być dla niektórych formą relaksu i medytacji, pozwalając na oderwanie się od codzienności i skupienie się na chwili obecnej.

Ponadto, pisanie odręczne może mieć pozytywny wpływ na nasz

mózg. Badania wykazują, że pisanie ręczne aktywuje obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć, kreatywność i myślenie analityczne. Dzięki temu, notatki pisane odręcznie mogą być skuteczniejsze w zapamiętywaniu informacji niż te pisane na klawiaturze.

Kaligrafia, czyli sztuka pięknego pisania, to dodatkowy aspekt pisania odręcznego, który warto eksplorować. Ćwiczenia kaligraficzne nie tylko poprawiają nasze umiejętności pisania, ale również rozwijają zdolności koncentracji, precyzji i cierpliwości. Ponadto, estetyczne listy czy zaproszenia napisane

pięknym pismem mogą być wyjątkowym prezentem dla bliskich.



W obliczu tych zalet, warto pielęgnować tradycję pisania odręcznego i kaligrafii. Dlatego zachęcamy do świętowania Dnia Pisma Odręcznego poprzez podejmowanie wysiłku w pisaniu notatek, listów czy zaproszeń odręcznym pismem. Pamiętajmy, że każdy z nas może czerpać korzyści zarówno z praktykowania tej sztuki, jak i z doceniania piękna piśmiennictwa w naszym codziennym życiu.

Redakcja

Szkoła Podstawowa nr 2
im. Romualda Traugutta
w Józefowie



Czy warto chodzić do psychologa lub pedagoga szkolnego?



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

Skład redakcji:
Redaktor naczelny:
Ola Danielewicz

Julia Wymysłowska
Wiktoria Kozłowska
Ania Cepiak
Ola Malinowska
Mycha

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



W każdej szkole jest gabinet psychologa lub pedagoga. Ale czy wiecie, po co one są lub kiedy można tam iść? W tym artykule się tego dowiecie. Zamieszczę tu wywiad z psychologiem, a w drugim artykule wywiad ze szkolnym pedagogiem. Obydwu paniom zadam te same pytania jak i dodam niektóre specjalnie przygotowane dla psychologa czy pedagoga. Zobaczmy czym różnią się ich odpowiedzi.

Na początek wywiad z panią psycholog Ewą Łysiak.

AC: Skąd pomysł na zawód psychologa?

EŁ: Wyszło to trochę przy okazji. Będąc w liceum, chciałam zostać nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej, ale jak napisałam maturę, to okazało się, że mi to nie leży. Złożyłam papiery na anglistykę. Dostałam się i na anglistykę, i na polonistykę, a i tak po jakimś czasie poszłam na psychologię. Ogółem lubiłam rozmawiać z ludźmi, którzy opowiadali o swoich problemach, więc uznałam, że skoro mnie to interesuje, to dla czego w to nie pójść.

AC: Kiedy i w jakiej sytuacji warto chodzić do psychologa?

EŁ: Tak naprawdę w każdej. Teraz nawet rodzice mają inne spojrzenie na psychologa. Kiedyś, jak zaczynałam pracę tutaj, to do psychologa chodziło się za karę. Wszyscy mówili „Bądź grzeczny, bo pójdziesz do psychologa”. Ale później okazało się, że wcale nie krzyczę i nie dzwonię od razu do rodziców. Tylko po prostu słucham.

AC: Czy to wstyd chodzić do psychologa?

EŁ: Wstydem jest niedbanie o siebie. Chodzi mi oczywiście o swoje zdrowie psychiczne. Jeżeli jest wam źle i czujecie potrzebę rozmowy, to wstydem by było nie poprosić o pomoc.

AC: Czym różni się psycholog od pedagoga?

EŁ: Różni się chociażby rodzajem kompetencji np. psycholog jest osobą, która może przeprowadzać testy psychologiczne, a pedagog nie może takich testów przeprowadzić. Psycholog i pedagog w szkole może się aż tak nie różnić, ale pedagog jest bardziej pod względem wychowawczym, a psycholog bardziej rozwojowym.

AC: A jeśli chodzi o osoby z jakimiś zaburzeniami, to psycholog zajmuje się takimi uczniami?

EŁ: Najczęściej jeśli są jacyś uczniowie w szkole z jakimikolwiek orzeczeniami to gdy np. rodzic lub nauczyciel zgłosi, że trzeba zająć się dzieckiem, to wtedy w miarę możliwości staramy się to robić.

AC: Jakie jest pani zdanie o tym, że ktoś się boi przyjść do psychologa lub że boi się, że będzie oceniany?

EŁ: Psycholog jak i pedagog nie są od tego, żeby oceniać. Każdy ma prawo odczuwać coś, co go dotyka. Nie ma się czego bać. Wydaje mi się, że uczniowie najbardziej boją się tego, że ta rozmowa od razu skończy się powiadomianiem o tym rodziców lub do wychowawcy i zdradzaniem powierzonych podczas niej sekretów. Jeśli ktoś przychodzi do mnie i mówi o swoich prywatnych rzeczach, nie jest to związane z życiem szkolnym, to mnie obowiązuje tajemnica.

AC: Bardzo dziękujemy za rozmowę i wyjaśnienie nam wielu istotnych kwestii. Może dzięki temu osoby mające jakiś problem odważą się na taką rozmowę i dostaną pomoc z Pani strony.

