



ZIELONO W GŁOWIE



NIEREGULARNIK ☺ SZKOŁA PODSTAWOWA W RADZIĘCINIE ☺ Marzec 2022 r.

W tym numerze znajdziesz:

- o Cenne porady:
 - Jak możemy wzmocnić naszą odporność na wiosnę?
 - Jak spędzić tegoroczny Dzień Ziemi?
 - Jak zadbać o swój dobrostan?
- o Kompendium wiedzy o czerniaku
- o Dzień Bezpiecznego Internetu
- o Quiz Walentynkowy
- o Szkolny humor
- o Ćwiczenia rozwijające kreatywność



POLAGY



**SOLIDARNI
Z UKRAJNĄ**

WIOSNA

Przyszła do nas wiosna
w kolorowych kwiatach.
Przyleciały ptaki
z dalekiego świata
Dobrze, że jest wiosna,
wiosna cieszy nas.
Słonko grzeje mocno,
na spacerzy czas.



Odżywiamy się odpowiednio zdrowo...

Witaminy, mikroelementy i enzymy to substancje, bez których nasz organizm nie będzie funkcjonował harmonijnie. Spożywając warzywa, owoce, na przykład pod postacią surówek, koktajli, sałatek, dostarczamy drogocenne fitozwiązki, takie jak flawonoidy czy antyutleniacze. Bogate w błonnik warzywa i owoce, działają niczym szczotka, wymiatając z organizmu toksyny.

Przebywajmy na słońcu

Niedobory witaminy D powodują zwiększoną zapadalność na infekcje górnych dróg oddechowych. Jeśli do 16/17 - stej przebywamy w budynku, pamiętajmy, by wykorzystać weekendy do przebywania na słońcu, ewentualnie spożytkujmy przerwę w pracy na krótki spacer..

Wysypiajmy się, sen to zdrowie!

Dni są coraz dłuższe, po zimowym „leniuchowaniu” w naszych domach, chcemy jak najwięcej czasu spędzać na dworze. Jednak każdy z nas poza przyjemnościami ma i obowiązki, które nas nie miną. Musimy tak rozplanować swój dzień, aby zakończył się on w odpowiedniej porze, powinniśmy kłaść się wcześniej spać i starać się wysypiać – pamiętajmy, że organizm potrzebuje 7-8 godzin snu, organizm dziecka – około 10 godzin, a nieprzespanych godzin nie można w żaden sposób nadrobić. Warto też pamiętać, aby przed snem wyłączyć wszystkie światła i zasunąć zasłony, tak aby w sypialni panowała całkowita ciemność. Wtedy bowiem w szyszynce wydziela się melatonina, która nie tylko reguluje dobowy rytm, lecz także zapewnia sprawne działanie układu odpornościowego.

Hartujmy organizm - naprzemienny zimny i ciepły prysznic i inne...

Krótkotrwałe ochłodzenie ciała, zwiększa jego odporność podczas zmian temperatury i pomaga zwalczyć drobnoustroje. W tym celu bierzmy naprzemienny – zimny i ciepły prysznic, chodźmy po mieszkaniu bez skarpet, biegajmy boso po trawie lub moczymy stopy w zimnym morzu. Gdy organizm jest zahartowany, nawet chodzenie boso po śniegu nie doprowadzi do kataru.

Minimalizujmy stres

Krótkotrwały stres, który mobilizuje nas do działania, ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Natomiast kumulowanie stresu staje się przyzwyczajeniem dla chorób, nie tylko infekcji, ale też pogorszonego samopoczucia. Dlatego uczmy się radzić sobie ze stresem, a organizm odwdzięczy się jasnością umysłu i zdrowiem fizycznym.

Stosujmy powyższe wskazówek i cieszymy się wiosną, bo to jedna z najpiękniejszych pór roku – pełna energii, słońca i optymizmu!



CO TO JEST CZERNIAK?



Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z **melanocytów** – komórek wytwarzających barwnik zwany **melaniną**. **Melanina** sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym, czyli np. w kontakcie z promieniowaniem słonecznym czy promieniowaniem stosowanym w solarium. Czerniaki najczęściej pojawiają się **na skórze**, ale mogą wystąpić także w obrębie **ust, nosa** czy **gałki ocznej**.

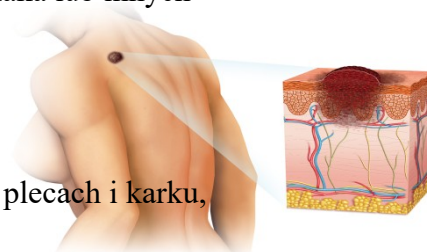
W Polsce umieralność na tę chorobę jest o 20% wyższa niż w Europie, przy o 50% mniejszej częstości zachorowań.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka?

- osoby o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach
- osoby o dużej liczbie znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia, które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- osoby słabo tolerujących słońce, opalające się z dużym trudem lub w ogóle
- osoby przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- osoby u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry
- osoby korzystających z solarium

Gdzie szukać czerniaka?

- najczęściej występują na nogach, z przodu i z tyłu, oraz na plecach i karku,
- może pojawić się na skórze głowy, między włosami,
- może też rozwinąć się w miejscach, które w niewielkim stopniu są narażone na kontakt z promieniami UV – nawet na pośladkach czy wargach sromowych.
- może być nowym znamieniem na skórze, ale też może powstać z już istniejącego zdrowego znamienia pod wpływem słońca lub światła UV stosowanych w solarium



Jak szybko rośnie czerniak?

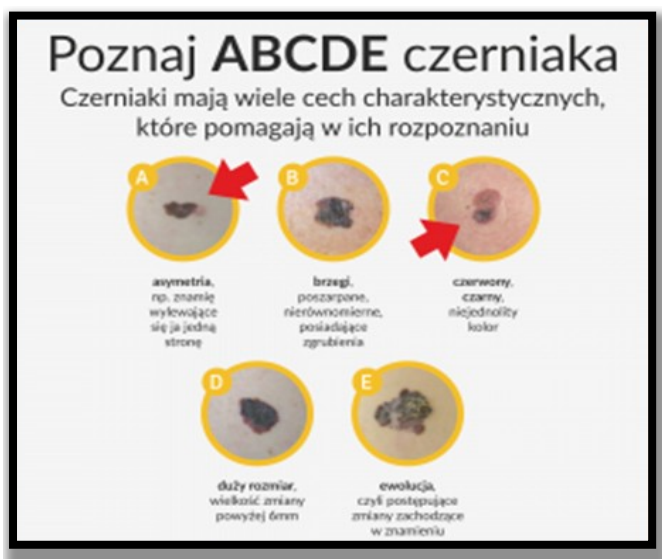
Czerniak charakteryzuje się agresywnym **wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami**, które są trudne w leczeniu farmakologicznym.

Zwykły pieprzyk może zmienić się w czerniaka w ciągu kilku miesięcy, kolejne kilka miesięcy to jego rozwój w głąb skóry

Jak chronić się przed zachorowaniem?

Zasady zapobiegania czerniakowi są proste i dostępne dla każdego.

- *nie dopuszczać do oparzenia skóry spowodowanego promieniowaniem UV (należy ograniczyć ekspozycję na słońce, ubierać nakrycia głowy i okulary z filtrem UV. Przebywając na słońcu, należy unikać nadmiernego nasłonecznienia i smarować całe ciało kremem z odpowiednim filtrem).*
- *nie korzystajmy z solariów, tam ryzyko oparzenia skóry i powstałych w jego wyniku zmian na skórze znacznie wzrasta - solarium szkodzi!*
- *profilaktyka czerniaka polega na stałej, uważnej kontroli całej skóry i w przypadku zaobserwowania nowych zmian lub zmianie już istniejących, wizyty u dermatologa lub chirurga onkologa.*
- *należy zapoznać się z abecadłem czerniaka*



Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój niepokój powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga-onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte.

Badajmy się!





QUIZ WALENTYNKOWY

Samorząd Uczniowski zachęca do wzięcia udziału w quizie walentynkowym.
Sprawdź siebie i poszerz swoją wiedzę z okazji Dnia Zakochanych.

1. Pierwsze pytanie będzie proste, a odpowiedź oczywista. Od kogo pochodzi nazwa „walentynki”?

- a) św. Walerego b) św. Walentego c) Wincentego d) nie wiadomo

2. Z tym też nie powinniście mieć problemu. Co jest symbolem walentynek?

- a) czerwone róże b) pończochy c) serce d) miś z czerwoną kokardą

3. Z jakim zwyczajem kojarzymy walentynki?

- a) pisanem listów z wyznaniem miłosnym b) sprzątanem dokładnie całego domu
c) pieczeniem ciasta w kształcie serca d) rozdawaniem całusów przypadkowym osobom

4. Walentynki obchodzone są w Europie od dłuższego czasu. Wicie, w której epoce zaczęto świętować dzień św. Walentego?

- a) Antyk b) Średniowiecze c) Renesans d) Barok

5. Kim był św. Walenty z wykształcenia?

- a) pisarzem b) lekarzem c) muzykiem d) stolarzem

6. Jest wiele legend o Walentym. Co łączy je wszystkie z datą 14 lutego?

- a) śmierć męczeńska b) cuda c) zaćmienie słońca d) narodziny

7. Kto rozstawił Walentynki w świecie?

- a) Paulo Coelho, brazylijski pisarz i poeta, autor "Alchemika"
b) Wiliam Szekspir, jeden z najwybitniejszych pisarzy literatury angielskiej, autor "Romea i Julii"
c) Johann Wolfgang von Goethe, niemiecki poeta i prozaik, autor "Fausta"
d) Walter Scott, szkocki powieściopisarz i poeta epoki romantyzmu, autor powieści "Piękne dziewczę z Perth"

8. W którym wieku Walentynki trafiły do Polski?

- a) XV b) XVII c) XIX d) XX

9. 14 lutego obchodzimy jeszcze jeden ważny dzień. To:

- a) Dzień Chorego na Padaczkę b) Dzień Walki z Rakim Dzieciństwa
c) Dzień Sprawiedliwości Społecznej d) Dzień Chorób Rzadkich

10. Kto napisał: „Miłość nie polega na tym, aby wzajemnie sobie się przyglądać, lecz aby patrzeć razem w tym samym kierunku”.

- a) Paulo Coelho b) William Wharton c) Antoine de Saint-Exupéry d) William Szekspir

11. Kto pytał: "Czy to jest przyjaźń? Czy to jest kochanie?"

Poniżej fragment wiersza "Niepewność".

Gdy cię nie widzę, nie wzdycham, nie płaczę,
Nie tracę zmysłów, kiedy cię zobaczę;
Jednakże gdy cię długo nie oglądam,
Czegoś mi braknie, kogoś widzieć żądam
I tęskniąc sobie zadaję pytanie:
Czy to jest przyjaźń? czy to jest kochanie?

- a) Cyprian Kamil Norwid b) Juliusz Słowacki c) Adam Mickiewicz d) Jan Kochanowski

12. W prasłowiańskim języku słowo „miłość” oznaczało:

- a) wdzięczność b) litość c) radość d) dziękczynienie

13. Dokończ cytat: "Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, ...".

- a) nie weseli się krzywdą b) nie bawi się emocjami
c) nie szuka poklasku d) nie unosi się pychą

14. Kto jest autorem "Hymnu o miłości"?



- a) św. Paweł z Tarsu b) Adam Mickiewicz c) św. Walenty d) Jan Kochanowski



*Walentynki są raz w roku, pełne szczęścia i uroku.
A Ty stale bądź radosny i promienny jak dzień wiosny!*



9 lutego 2022 r. w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Bezpiecznego Internetu pod hasłem

"Działajmy razem!".

Hasło akcji "Działajmy razem!", nabiera w tym roku szczególnego znaczenia, gdyż jedynie wspólny wysiłek zarówno dorosłych, jak i samych dzieci, zapewnić może bezpieczeństwo w czasie zintensyfikowanego korzystania z sieci podczas pandemii i zdalnej edukacji.

W ramach obchodów tego święta uczniowie klas I - IV obejrzeli krótkie filmiki z serii „Owce w sieci”, zapoznali się z zasadami netykiety, podpisali umowy bezpiecznego korzystania z Internetu oraz wykonali plakaty pt. "Bezpieczni w sieci".

Emocje, psychologiczne konsekwencje wielomiesięcznej izolacji oraz stale obecne w sieci zagrożenia, na które w ostatnim czasie dzieci były jeszcze bardziej narażone to tematy, którym staraliśmy się poświęcić jak najwięcej uwagi w tegorocznych obchodach.



Pamiętaj!

Internet to bogate źródło wiedzy, ale trzeba korzystać z niego mądrze.

Internet nie zapomina. Uważaj co wrzucasz do Internetu.

„Dobry stan”,

czyli o tym, jak zadbać o siebie



i przestrzeń wokół nas podczas uczenia się online

Dobrostan, czyli nasze poczucie równowagi, szczęścia, zadowolenia z życia to coś, o co szczególnie warto zadbać w czasie pandemii i zdalnej nauki. Sprawdźmy na co nie mamy wpływu, a na co ten wpływ mamy? Co zrobić, gdy wstajemy, a za oknem pada deszcz? Nie możemy wpłynąć na pogodę, ale możemy zadbać o nasz nastrój – posłuchać ulubionej muzyki, zjeść dobre śniadanie, pobawić się z psem. Nie mamy wpływu na decyzję o zamknięciu szkół, ale możemy zastosować codzienną rutynę dobrych nawyków – zadbać o siebie i przestrzeń wokół nas podczas uczenia się online. Dbanie o swój dobrostan w czasie pandemii powinno koncentrować się na rzeczach, na które mamy wpływ (zdrowe nawyki, dbanie o odpoczynek, czas bez ekranów).

STREFA WPŁYWU

NA CO NIE MAM WPŁYWU: COVID, PYTANIA NA SPRAWDZIANIE, POLITYKĘ, REMONT u sąsiadów, POGODA, UCZUCIA I NASTRÓJE INNYCH OSÓB, WZROST, ZACHOWANIE INNYCH.

NA CO MAM WPŁYW: NA WŁASNE OCENY, ILE CZASU GRAM I JAK SPĘDZAM CZAS WOLNY, NA WŁASNE OCENY, POSTRZEGANIE ŚWIATA, SWOJE UBRANIE, SWOJE DECYZJE, ZACHOWANIA I EMOCJE, NAUKĘ, CO KUPUJĘ, JEM I JAK SIĘ UBIERAM.

Dobry Stan

CO ZROBIĆ BY POPRAWIĆ SWÓJ NASTRÓJ?

- ZABAWA Z PSEM
- OBEJRZEĆ ZDJĘCIA Z WAKACJI
- POSŁUCHAĆ MUZYKI
- PÓJŚĆ Z PSEM NA SPACER
- COŚ SŁODKIEGO DO JEDEŃCIA
- KAKAO LUB GORĄCA CZEKOLADA
- WYPIĆ SMOOTHIE OWOCOWE

CO MOŻESZ ZROBIĆ, GDY MASZ LEKCJE ONLINE?

- UMYĆ SIĘ
- WYSKOCZYĆ Z PIŻAMY
- OBUDZIĆ SIĘ WŁASNIEM
- POŚCIELIĆ TŁÓDKO
- ZJEŚĆ ŚNIADANIE

PODZAS LEKCJI

- CO 20 MINUT ZRÓB PRZERWĘ NA 20 SEKUND I SPÓJRZ NA OBIEKT ODDALONY O 20 STÓP (6 METRÓW)
- MRUGAJ OCZAMI
- WYJDŹ Z TŁÓDKA
- WYKORZYSTAJ PRZERWY
- PIJ WODĘ

PRZED SNEM:

- NIE PATRZ NA ŻADEN EKRAM, TAKŻE TELEFONU GODZINĘ PRZED SNEM
- PÓJDŹ SPAĆ O ODPOWIEDNIEJ PORZE

PO LEKCJACH:

- ZAPLANUJ CZAS WOLNY BEZ EKRAMU:
- SPACER
- ROWER
- ZABAWA Z RODZENIEM
- POCZYTAJ KSIĄŻKĘ

Logos: Edukacja Inspiracja, Fundacja EFC, FUNDACJA 3 KLASA, Kasia Krogulec | Notatki Wizualne

Jak spędzić tegoroczny Dzień Ziemi ?

– Postaw na własnoręcznie



wykonany las w słoiku.

Las w słoiku, czyli miniaturowych rozmiarów zagajnik szczelnie zamknięty w szklanym słoju, to trend, który podbił serca miłośników, jak i amatorów roślin. W dużych naczyniach ze szkła odtwarza się naturalne środowisko leśne, umieszczając w nich mchy, paprocie, sukulenty, a nawet rośliny kwitnące. Miniaturka lasu postawiona na parapecie czy regale wyglądem będzie przypominała zieloną, zakłęta w słoju krainę z baśni, która ubarwi domową przestrzeń w mieście.

Do wykonania lasu potrzebne będą:

- ozdobne szkło (słów, butla, kolba, misa lub patera z pokrywą)
- ziemia wysokiej jakości o dobranym odpowiednio do roślin odczynie
- żwirek drenażowy ozdobny,
- węgiel aktywny
- sadzonki roślin o niewielkich rozmiarach, żywy mech
- ozdobny kamień,
- narzędzia: łyżka, nożyczki, mały pędzelek, strzykawka plastikowa, ewentualnie pęseta

KROK 1 Przygotowanie podłoża i naczynia

Czy potrzebujesz wymyślnego i drogiego szkła do zrobienia lasu w słoiku? Oczywiście, że nie. Las można posadzić w starym szkłe zalegającym w domu. Należy je tylko odpowiednio przygotować. Wybieraj naczynia z białego szkła o jak najcieńszych ścianach i z zamknięciem (korek, zakrętka, klips, pokrywa). Przed założeniem ogrodu naczynie należy dokładnie umyć w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń i dokładnie wytrzeć do sucha. Tak przygotowane szkło czeka już na wypełnienie.

Na dnie naczynia szklanego umieścić żwirek drenażowy, który będzie zatrzymywał nadmiar wody, której nie zdołało zaabsorbować już podłoże. Na brzegach naczynia można ułożyć z niego fantazyjne wzniesienia i fale.

Następnie należy wysypać warstwę podłoża o grubości maksymalnie 6-8 cm. W połowie wysokości warstwy ziemi możemy wykonać także ozdobny pasek ze żwiru.

KROK 2 – Sadzenie roślin

W przygotowanym naczyniu należy umieścić zaplanowane do nasadzenia rośliny. Podstawowa zasada brzmi: im mniej tym lepiej. Należy pamiętać o umiarze w sadzeniu roślin, ponieważ będą one rosły

jeszcze przez pewien czas wewnątrz naczynia, dopóki nie obniży się poziom dwutlenku węgla i zwolni proces fotosyntezy. Polecamy do naczynia o średnicy 20 cm posadzić maksymalnie 3 rośliny. Należy pamiętać o niewielkich rozmiarach sadzonek, w końcu jest to las w miniaturze.

KROK 3 – Dekorowanie

Proces dekorowania można rozpocząć już na etapie sadzenia roślin i zaplanować gdzie staną np. dekoracyjne skałki. Do dekoracji można używać wszystkich rodzajów skał (oprócz skał wapiennych) o ciekawych kształtach. Stojące pionowo kamienie należy lekko zagłębić w ziemi aby były osadzone stabilnie. Ciekawie wyglądają zestawione w grupie lub położone pod leśnymi roślinami. Następnie na powierzchnię ziemi można wyłożyć wilgotne kępy mchu (jeżeli są wyschnięte należy najpierw zanurzyć je w wodzie i lekko odcisnąć), które po prostu umieszcza się na powierzchni ziemi, a ponieważ mszaki nie wytwarzają typowych korzeni nie trzeba ich zagłębiać i stabilizować w ziemi.

KROK 4 – Podlewanie, ustawianie i stabilizacja

Po posadzeniu kompozycji i oczyszczeniu naczynia należy je podlać. Do podlewania warto używać np. strzykawki plastikowej. Wodę wylewamy na powierzchnię kamieni oraz mchu.

Kolejnym po podlewaniu procesem zachodzącym po założeniu lasu w słoiku jest stabilizacja warunków. We wnętrzu naczynia musi ustalić się odpowiedni poziom wody, dlatego jeżeli słoik zaczyna intensywnie parować, a woda spływa po ściankach naczynia należy go otworzyć na kilkanaście minut, a następnie ponownie zamknąć.

Miejsce

Drugim istotnym, a może nawet najistotniejszym zagadnieniem dotyczącym pielęgnacji lasu w słoiku jest dla niego odpowiednie miejsce we wnętrzu. Nie możemy narażać naszej kompozycji na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Potrafią one być dla lasów zabójcze. W środku naczynia tworzy się efekt cieplarniany, temperatura wzrasta tak mocno, że rośliny mogą się w środku "zagotować". Należy więc dla lasów wybierać miejsca jasne, ale nie na bezpośrednim słońcu, daleko od źródeł ciepła jakimi są kaloryfery i kominki.

Ciesz się!

Gotowy, prawidłowo stworzony i odpowiednio pielęgnowany w pierwszym okresie las w słoiku jest długowieczną dekoracją do każdego wnętrza. W środku życie toczy się "jakby obok", swoim własnym tempem. Obserwowanie, wąchanie i podziwianie własnego fragmentu lasu jest wspaniałym doświadczeniem.

Stwórz go i Ty!

Szkolny humor

HA HA
HA HA HA
HA HA HA
HA HA HA

Szkoła jest jak film i telewizja



geografia- „Dora poznaje świat”
wf- „Szkoła przetrwania”
religia- „Dotyk anioła”
chemia- „Szkłana pułapka”
fizyka- „ $E=mc^2$ ”
historia- „Sensacje XX-wieku”
j. polski- „Magia liter”
muzyka- „Jaka to melodia?”
godzina wychowawcza- „Na każdy temat”
ostatnia ławka- „Róbta co chceta”
pan konserwator- „Mc Gyver”
wyrwanie do odpowiedzi- „Losowanie Lotto”
wywiadówka- „Z archiwum X”
woźna- „Strażnik Teksasu”
korytarz szkolny- „Ulica Sezamkowa”
powrót taty z wywiadówki- „Wejście smoka”
j. niemiecki- „Krzyżacy”
basen- „Potop”
matematyka- „Zemsta”
technika- „Robinson Crusoe”
informatyka- „Picasso- twórca i niszczyciel”
j. angielski- „Pearl Harbor”



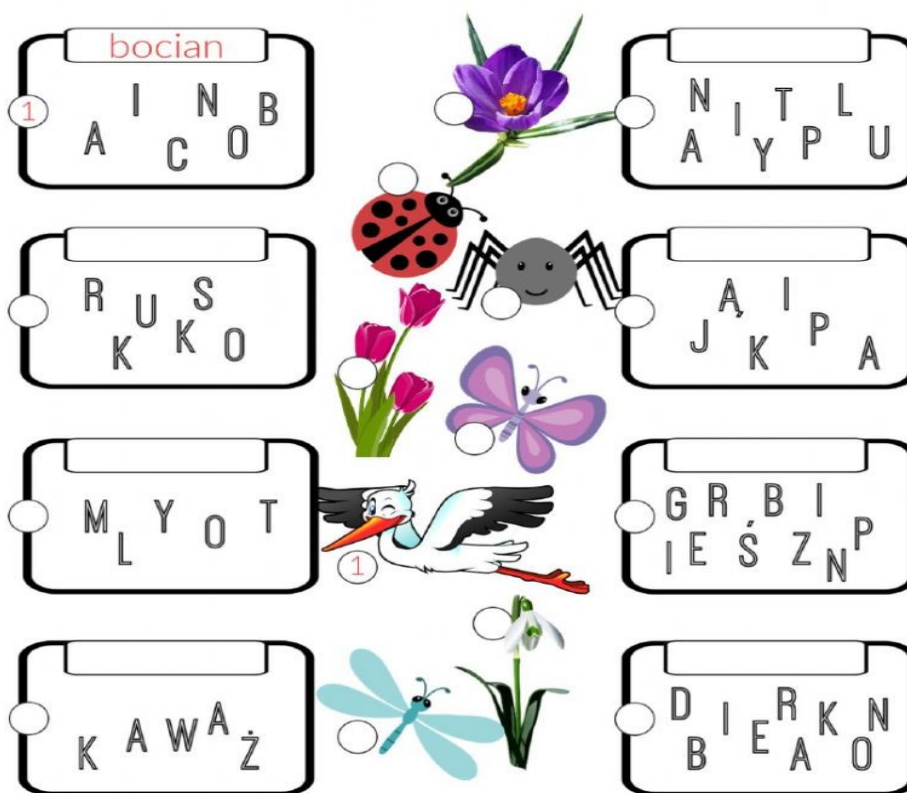
Nauczycielka do Jasia:

**- Dlaczego Twoje lekcje
zawsze odrabia ojciec?
- Bo mama nigdy nie ma
czasu**

Ha Ha Ha....

Rozsypanka

Wiosenny wietrzyk rozsypał literki. Pomóż skrzatowi Pogodynkowi ułożyć z nich wyrazy i dopasować je do obrazków.

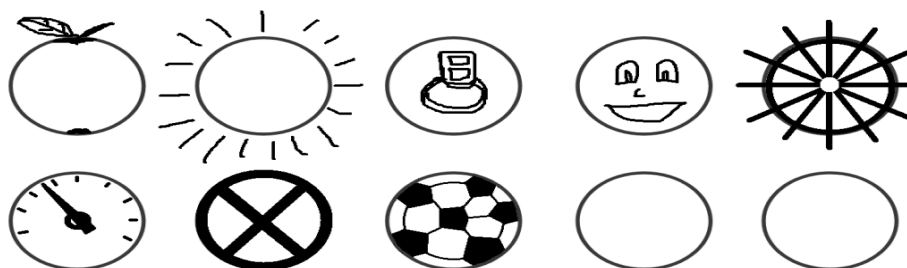


Poćwicz swoją kreatywność....

❖ Rysowanie

Wykorzystaj do tego kartkę papieru i ołówek. Naszkicuj minimum 10 okręgów (możesz też wydrukować) i postaraj się w jak najkrótszym czasie, np. w 1 minutę, narysować wszystko co przychodzi Ci do głowy, z wykorzystaniem okręgów. Może to być owoc, piłka lub zupełnie coś innego. Istotne, aby były to obiekty rozpoznawalne. Rekomenduję Ci narysowanie 30 takich okręgów i odliczanie 3 minut na wykonanie tego zadania.

Zobacz przykład poniżej:



Stworzyłam 8 propozycji, teraz Twoja kolej. Dokończ 2 pozostałe rysunki.

❖ Co by było gdyby...?

Twoim zadaniem jest odpowiedzieć na pytania, które zawsze zaczynają się od słów „co by było gdyby”. Ćwiczenie rozwija spontaniczną twórczość jak i przewidywanie różnorodnych konsekwencji. Spróbuj wymyślić rozwinięcie poniższych zdań, a następnie stwórz własne!

Co by było gdyby...

..... ludzie chodzili po suficie?

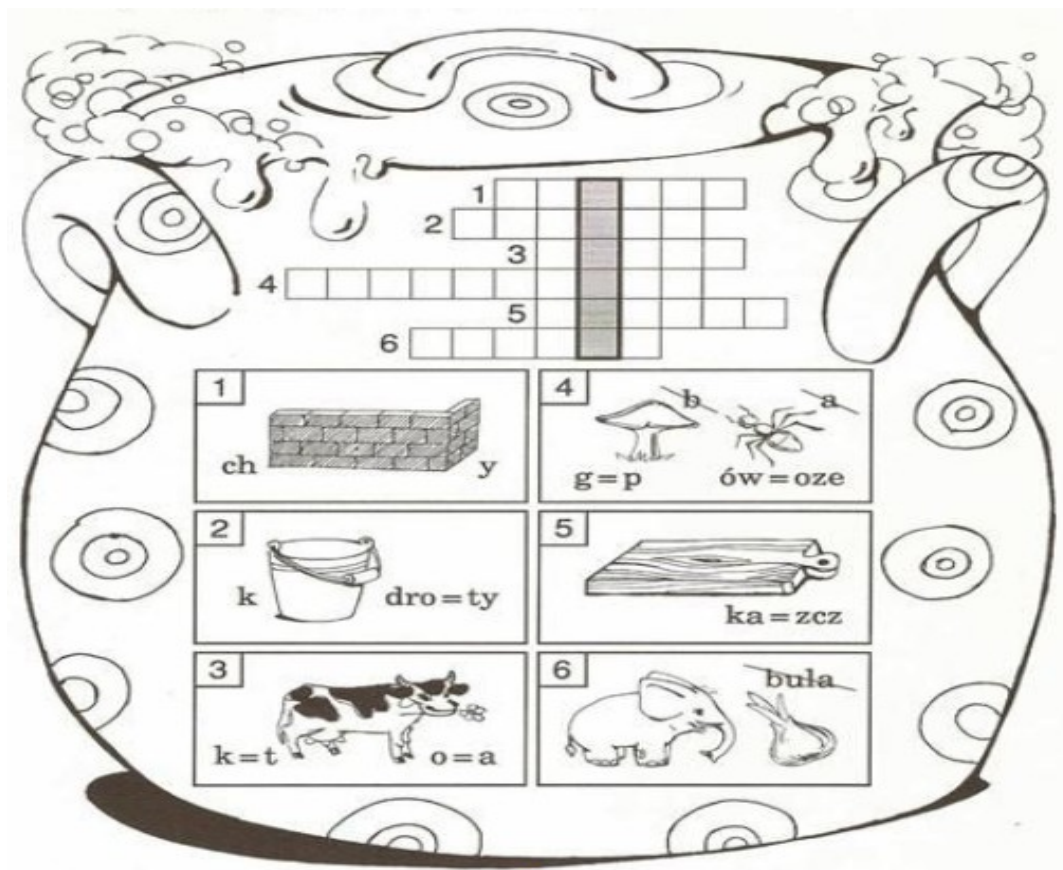
..... na świecie nie rosły rośliny?

..... dzieci rządziły dorosłymi?

..... Istniał Park Jurajski?

Rozwiąż krzyżówkę a następnie wyjaśnij hasło.

Stwórz swoje skojarzenia.



Na kartki z prawidłową odpowiedzią wraz z naklejonym kuponem czekamy do 21 marca.
Wśród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę!

Redakcja: Dziewczęta z klasy VIII z wychowawcą p. Anną Sawa

KUPON -KRZYŻÓWKA