

MAŁOLATEK

SP 18
W KIELCACH



NR 2
MAJ 2015

GAZETKA SZKOLNA UCZNIÓW KLAS 1-3
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 18 W KIELCACH
ZESPÓŁ REDAKCYJNY PROWADZI PANI TAMARA MACHNIK

WYWIAD O SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wywiad z paniami Ewą Cedro i Anidą Porębską, nauczycielkami wychowania fizycznego, przygotowała Oliwia Górecka, a przeprowadziła Wiktoria Wołowicz – uczennice kl.2a (w ramach zajęć świetlicowych).

Uczennice: Dzień dobry. Mamy do pań kilka pytań.

Nauczycielki wf-u: Dzień dobry.

U.: Powszechnie wiadomo, że dzieci uczą się w szkole po to, aby zdobyć wiedzę, wykształcenie, a w przyszłości dobry zawód. Po co organizowane są zajęcia wychowania fizycznego? Przecież wszyscy potrafią biegać i skakać.

N.: Dziecko powinno rozwijać się harmonijnie, czyli nie tylko umysłowo, ale także fizycznie. Powinno nie tylko zdobywać wiedzę i umiejętności, ale również poprawiać swoją sprawność ruchową. Dlatego właśnie potrzebne są zajęcia wychowania fizycznego, aby zachęcić dzieci do systematycznej, czyli codziennej, aktywności ruchowej i nauczyć ich dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo. Podczas zajęć wf-u dzieci poznają różne dyscypliny sportowe i mogą się sprawdzić w różnych rolach, np. zawodnika, kapitana drużyny, sędziego. Mogą pozytywnie rozładować energię, uczą się szacunku dla przeciwnika oraz uczciwej rywalizacji sportowej, czyli zasady *fair play*.

U.: Co to właściwie jest „sprawność fizyczna”?

N.: Człowiek sprawny fizycznie, to taki, który potrafi wykonywać różne zadania ruchowe, które wymagają szybkości, siły, wytrzymałości, zwinności, zręczności, gibkości, równowagi oraz koordynacji ruchów. Każdy człowiek posiada sprawność fizyczną, ale rozwiniętą w różnym stopniu.

U.: Jak długo panie pracują jako nauczycielki wychowania fizycznego?

N.: Pani Ewa pracuje 27 lat, od początku w naszej szkole, a pani Anida – 29 lat.



U.: Mając tak duże doświadczenie, jak oceniają panie sprawność fizyczną uczniów naszej szkoły?

N.: Zauważamy niestety, że z roku na rok sprawność fizyczna uczniów naszej szkoły obniża się, co spowodowane jest małą aktywnością ruchową. Większość dzieci woli siedzieć przed komputerem lub telewizorem, zamiast aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu.

U.: Jakie ćwiczenia fizyczne dzieci lubią najbardziej, a jakich nie lubią?

N.: Dzieci najchętniej wykonują ćwiczenia szybkościowe z akcentem na rywalizację (np. wyścigi, pokonywanie toru przeszkód) natomiast najmniej lubią ćwiczenia rozciągające.

U.: Jaki rodzaj aktywności sprawia dzieciom najwięcej trudności?

N.: Najwięcej trudności sprawiają uczniom ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, to znaczy, że dzieci szybko się męczą.

U.: Co to są wady postawy? Co je powoduje?

N.: Wadami postawy są wszelkie odstępstwa od prawidłowej postawy ciała, czyli głównie skrzywienia kręgosłupa. Najczęstszymi przyczynami ich powstania jest brak ruchu, zbyt długie siedzenie przy komputerze lub telewizorze w nieprawidłowej pozycji, pochylanie się nad zeszytem podczas pisania, siadanie na podwiniętej nodze, niewłaściwe układanie stóp podczas chodzenia oraz niewłaściwe (czyli na jednym ramieniu) noszenie plecaka.

U.: Mówi się, że „ruch to zdrowie”. Czy to prawda?

N.: Tak, to prawda. Aktywność ruchowa wpływa na wzmocnienie mięśni i stawów oraz poprawia wydolność układu oddechowego i serca, ale musi być dostosowana do możliwości dziecka.

U.: Co znaczy określenie „głód ruchu”?

N.: Jest to po prostu potrzeba ruchu, którą odczuwają dzieci. Głód ruchu jest większy u chłopców, niż u dziewczynek. Chłopcy rywalizują między sobą, siłują się, jeżdżą na rowerze, grają w piłkę. Dziewczynki wolą skakanie na skakance i „przez gumę”, grę w klasy oraz odbijanie i łapanie piłki.



U.: Ile ruchu dziennie potrzebuje dziecko, aby było zdrowe i sprawne?

N.: Nie licząc aktywności ruchowej w szkole, dziecko potrzebuje co najmniej jednej godziny intensywnego ruchu na świeżym powietrzu codziennie. Pamiętajmy jednak, że zapotrzebowanie na ruch jest sprawą indywidualną każdego dziecka.



U.: Jakie mogą być skutki zbyt małej ilości ruchu?

N.: Przede wszystkim otyłość, mała wydolność organizmu, czyli szybkie męczenie się i choroby, takie jak na przykład cukrzyca.

U.: Rodzicom zależy przede wszystkim na tym, abyśmy rozwijali się umysłowo. Czy nie zapominają przez to o naszym rozwoju fizycznym?

N.: Być może tak jest. Należy pamiętać, że niezaspokojony głód ruchu u dzieci może prowadzić do zachowań agresywnych, zmniejszenia odporności i wad postawy. Dzieci muszą mieć zapewnioną możliwość różnego rodzaju aktywności ruchowej.

U.: Czy sprawność fizyczna jest powiązana ze sprawnością umysłową?

N.: Tak. Dobra sprawność fizyczna sprawia, że dziecko jest bystre, szybko reaguje na bodźce, jego mózg lepiej działa, bo jest dotleniony i dobrze ukrwiony.

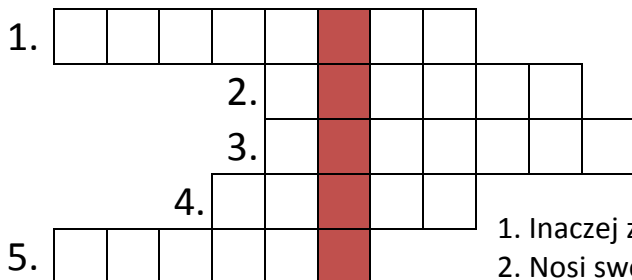
U.: Co zrobić, żeby polubić ruch?

N.: Nawyki ruchowe należy wyrabiać już od najmłodszych lat. Dużą rolę odgrywają w tym zakresie rodzice. Warto wybierać się z rodzicami na spacer, organizować wycieczki rowerowe oraz gry i zabawy rekreacyjne na świeżym powietrzu, np. badminton, rolki.

U.: Dziękujemy za udzielenie wywiadu. Mamy nadzieję, że dzięki niemu nasi koledzy i nasze koleżanki zrozumieją, jak ważne są zajęcia wychowania fizycznego i aktywność ruchowa w ogóle. Do widzenia.

N.: Do widzenia, było nam bardzo miło.

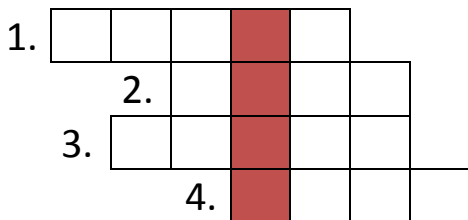
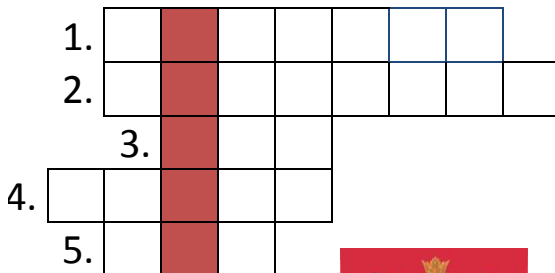
SYMBOLE NARODOWE



1. Inaczej ziemniak.
2. Nosi swój dom na grzbiecie.
3. Bawią się nią dzieci.
4. Odmierza czas i pokazuje godziny.
5. Kielecki klub piłkarski.
Paweł Grzegolec kl. 3a



1. Mały ogród.
2. Broni kraju.
3. Mieszkają w nim ludzie.
4. Łatwe jak... z masłem.
5. Wołanie o pomoc w alfabecie Morse'a.
Zuzia Tatarowska, kl. 2a



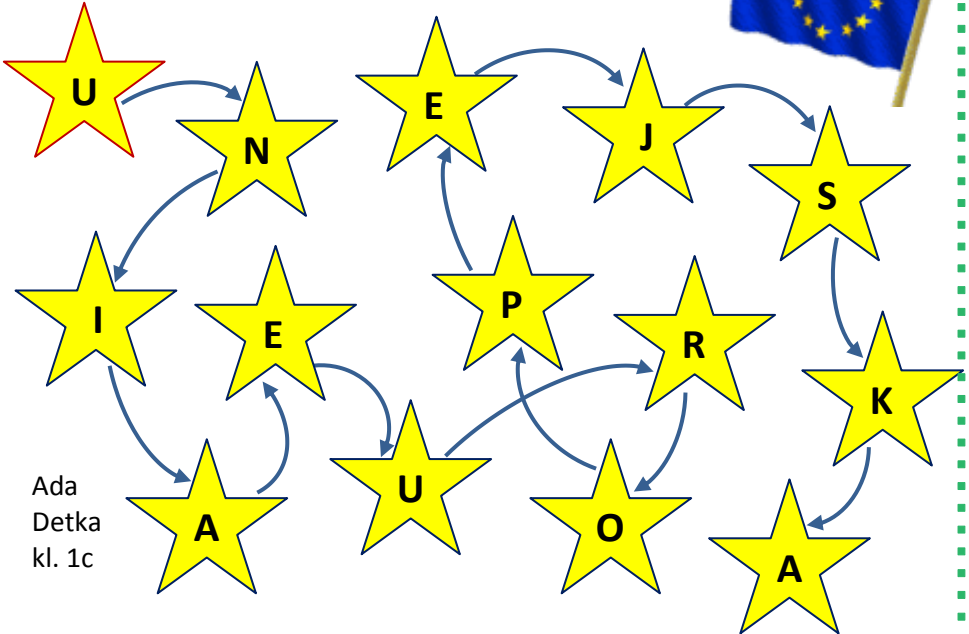
1. Czarny owad, który fruwa i bzyczy.
2. Goni ją kot.
3. Kołyszące się tóżko.
4. Kryjówka myszy lub lisa.
Wiktoria Wołowicz, kl. 2a



CIEKAWOSTKI EUROPEJSKIE

Czy wiesz, który kraj należący do Unii Europejskiej jest największy, a który jest najmniejszy?	Największy kraj to Francja, najmniejszy – Malta.
Czy wiesz, skąd pochodzą klocki LEGO?	Z Danii.
Czy wiesz, w którym kraju wymyślono gofry i frytki?	W Belgii.
Czy wiesz, w których krajach głową państwa jest królowa?	W Wielkiej Brytanii i w Danii.
Czy wiesz, skąd pochodził słynny baśniopisarz H. CH. Andersen?	Z Danii.
Czy wiesz, w jakim kraju skrzaty ukryły na końcu tęczy garniec złota?	W Irlandii.
Czy wiesz, jak nazywa się najbardziej znany hiszpański taniec?	Flamenco.
Czy wiesz, na czym polega hiszpańska zabawa La Tomatina?	Na obrzucaniu się pomidorami.
Czy wiesz, w którym włoskim mieście można popływać gondolą?	W Wenecji.
Czy wiesz, w którym włoskim mieście znajduje się krzywa wieża?	W Pizzie.
Czy wiesz, skąd pochodził papież Jan Paweł II?	Z Polski.
Czy wiesz, z jakiego kraju pochodzi kreskówkowy krecik i rozbójnik Rumcajs?	Z Czech.
Czy wiesz, jak nazywają się najwyższe góry w Europie?	Alpy.

PLATANINKA



Ada
Detka
kl. 1c

Polska wstąpiła do Unii Europejskiej 1 maja 2004 roku.
Ile lat upłynęło od tego czasu?

Połącz nazwy świąt majowych z odpowiadającymi im datami.

**Międzynarodowe
Święto Pracy**

**Dzień Flagi
Rzeczypospolitej**

1 maja

2 maja

3 maja

**Święto Narodowe
Trzeciego Maja**



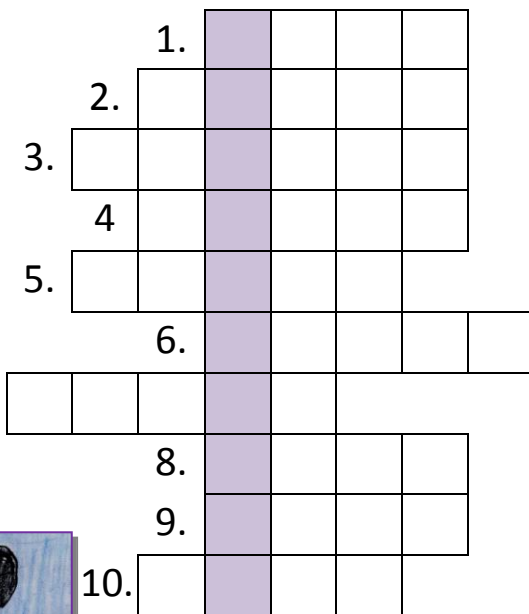
NASZE MAMY

Prace plastyczne wykonane podczas zajęć świetlicowych przez Zuzię Tatarowską, Alę Trzpiot, Wiktoryę Wołowicz – kl. 2a; Kingę Dąbską, Adę Detkę – kl. 1c; Olę Kudłę, Maję Pająk – kl. 1a; Zuzię Ludwinek, Nikolę Kuklińską, Maję Żelezik – kl. 1d; Oliwię Plech, Gabrysię Knap, Amelkę Kot – kl. 1b

KRZYŻÓWKA

1. Trwa 24 godziny.
2. Ptak, który lubi czereśnie.
3. Wręczamy je mamie 26 maja.
4. Za zajęcie pierwszego miejsca.
5. Kij ma dwa...
6. Biały napój od krowy.
7. Są w nim mapy.
8. Urodzinowe ciasto.
9. Na śmieci.
10. Chodzimy tam oglądać filmy.

Patryk Szczepaniak, kl. 2a



rys. Karolina Kochel, kl. 1a



Pragnę Ci powiedzieć w skromnym sekrecie,
ze kocham Cię najbardziej na całym świecie.

W dniu Twojego majowego święta
życzę Ci, żebyś zawsze była uśmiechnięta.

Życzę i również słońca pogodnego
dzisiaj, jutro i dnia każdego.

Maria Pastuszka, kl. 2b

KONKURS MAŁOLATKA NA RYMOWANE ŻYCZENIA DLA MAMY LUB TATY

I miejsce – Igor Furmanek, kl. 1c i Julia Salamon, kl. 1d

II miejsce – Daniel Fiuk, kl. 3a

III miejsce – Oliwia Górecka, kl. 2a

Chociaż jestem jeszcze mały,
bo mam tylko latek siedem,
zrobię dzisiaj coś dla mamy
i dam prezent jej niejeden.



Mama od samego rana
biega, sprząta w całym domu.
Ale nie jest przecież sama
– ja jej mogę trochę pomóc.

Zrobię jej pyszniętką kawę,
ulubione ciastko dam
i obiecuję jej poprawę
– odtąd wszystko robię sam!



Sam posprzątam pokój
i odrobię lekcje sam.
Chociaż mam dziwny niepokój
czy sam radę z wszystkim dam.



A więc jak się pracą zmęcę,
role znowu podwracam.
Cicho powiem jej do ucha:
„Bycie mamą, to ciężka praca!”



Igor Furmanek, kl. 1c

Mamusiu kochana
jesteś zawsze blisko
i dlatego oddam
ja za Ciebie wszystko.

Kupię Ci piękne kwiaty
i cukrowe waty
żebyś zawsze miała
życie kolorowe.



A Twoje smuteczki
schowam do beczki,
żebyś smutna nie była
i dla mnie długo żyła.

Julia Salamon, kl. 1d

Mamusiu, mamusiu
mam dla Ciebie życzenia.
Z pięknego lasu,
z dużego dziecięcego marzenia.

Tych życzeń jest więcej, niż mam na świecie.
Więc przyjmij je wszystkie i znajdź mały kwiatek
na samym dnie, który oznacza,
że bardzo kocham Cię.

Mam także dla taty życzenia,
którego kocham w moich marzeniach.



Daniel Fiuk, kl. 3a



Mamo, mamo, dziś Twój dzień,
a ja bardzo kocham Cię.
Mamo, mamo, kocham Cię
Jestem słońkiem i Ty też.

Oliwia Górecka, kl. 2a

NASZE PIESKI I KOTKI

Mój kochany piesek BRUNO

Razem z moją siostrą Weroniką byłyśmy w odwiedzinach u babci. W pewnym momencie zadzwoniła nasza mama z niezwyklej wiadomością.

– Karolinko, wracajcie do domu – powiedziała. – Tata i ja mamy dla was niespodziankę!

Od dawna chciałam mieć pieska, ale rodzice mówili, że jeszcze na to nie pora. Jednak ciągle o tym myślałam i miałam nadzieję.

– Jak myślisz, co to za niespodzianka? – pytałam siostrę – Może piesek?

– No co ty! Mama mówiła, że na razie pieska nie będzie – odpowiedziała Weronika.

Dziadek zawiózł nas do domu. A tu...

– Mamo, tato!!! – podskakiwałam z radości, widząc malutkiego pieska.

– Spokojnie, Karolinko – uspokajał mnie tata.

– Jak ma na imię? – zapytałam.

– Jeszcze nie ma imienia – odpowiedziała mama.

Wobec tego urządziliśmy rodzinną burzę mózgów.

– Puszek – zaproponowałam.

– Lucky! – wołała Weronika.

– Nie, nie – powiedziała mama. – Myślę, że imię Bruno najbardziej do niego pasuje.

Na początku troszkę się bałam małego Bruna, bo okazało się, że szczeniaki mają bardzo ostre ząbki. Ale teraz już umiem się z nim bawić i jest dobrze.



Karolina Śmigłarska, kl. 1c

Kotek Płotek

Kotek Płotek wszedł na płotek,
dostał mleczko i jajeczko,
a trzy kury zjadły wszystko.

Patrycja Szałas, kl. 2b

Kotek Płotek zszedł już z płotka,
dostał mleczko i jajeczko,
a te kozy w tej sekundzie przebiegały
i jajeczka pospadały.

Pewien sąsiad widział wszystko,
wziął koteczka do domeczku
dał mu mleczko i jajeczko.

Po śniadanku kotek miauknął:
– Miau, ja po jedzeniu
zdrzemnąć bym się chciał.



Mój najlepszy dzień

Pewnego dnia, gdy ciemno było
spotkałam kotka na drodze swej.
Tak serce mocniej mi zabiło
i już wiedziałam, że tego chcę –
przyjaźni z kotkiem – miłym, słodkim.
Moje marzenie spełniło się.

Od tego czasu mój mały Kitek
nigdy nie rozstaje ze mną się.
Błękitne oczka, puchaty ogon,
miękkie futerko, mrużenia dźwięk,
ciągle koło mnie jest.
Znalazłam przyjaciela, a on znalazł mnie.



Martyna
Morys,
kl. 3b



Pory roku Gdy zima panuje,
są śniegi i mrozy.
Przynosi dużo
zabawy, nie grozy.

Julia Brzóska, kl. 3b

Za to wiosną wszystko
budzi się do życia,
a babcia się bierze
do ubrańek sycia.

Jesień kosze warzyw
i owoców niesie.
Kolorowe liście
są w parku i w lesie.



Rymowanki „Kiedy, gdy...”

Gdy chronimy środowisko,
To do zdrowia mamy blisko.

Maja Piwowarczyk, kl. 2a

Kiedy nasza planeta będzie czysta,
będziemy zdrowsi, to rzecz oczywista.

Szymon Czereba, kl. 2a

Kiedy w kranie dobra woda,
jest i siła, zdrowie, uroda...

Wiktoria Wołowicz, kl. 2a

Gdy bez zanieczyszczeń będzie powietrze,
to nasze życie będzie wtedy lepsze.

Patryk Salwa, kl. 2a

Gdy w rzekach popłynie czysta woda,
to dla nas odpoczynek i ochłoda.

Nikola Salwa, kl. 2a

Kiedy posegregujemy śmieci,
wtedy nam słońce jaśniej zaświeci.

Oliwia Górecka, kl. 2a

Kiedy śmieci pozbieramy,
wtedy Ziemię posprzątam.

Wiktoria Wołowicz, kl. 2a

Gdy szanujemy zieloną przyrodę,
dostaniemy za to wielką nagrodę.

Maja Piwowarczyk, kl. 2a

Kiedy makulaturę zbieramy,
to drzewa oszczędzamy.

Alicja Trzpiot, kl. 2a

Ekologia – sami wiecie,
bardzo potrzebna jest na świecie.

Oliwia Górecka, kl. 2a



WIERSZE NA WAKACJE

Modna panna

W życiu pewnej dziewczyny
ważne były ubrania i piękne tkaniny.
Uwielbiała nosić wełniane czapki,
długie szale, a do tego klapki.
Miała rękawiczki oraz kolorowe bluzy,
lubiła w nich słuchać rockowej muzy.
Jej szafa była wypełniona butami,
były tam kapelusze, gorsety z drutami.
Choć czasem nie było jej zbyt wygodnie,
to zawsze starała się ubierać modnie.
Martyna Morys, Kinga Chyb,
Sandra Gawor, Julia Bujakowska, kl. 3b



rys.
Martyna
Morys
kl. 3b



rys. Igor Furmanek, kl. 1c

Ostatni dzień szkoły

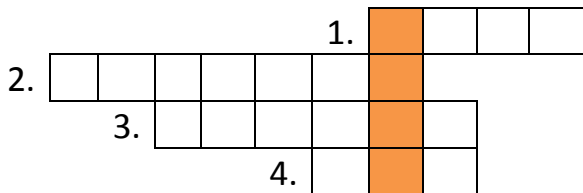
Adam dzisiaj jest wesoły,
bo ostatni dzień jest szkoły.
Na wakacje w góry jedzie,
z siostrą, bratem, po obiedzie.
Mama dzieci spakowała,
też wesoła jest dziś cała.
Jak przystało na harcerzy,
każdy siły na zamiary mierzy.

Martyna Morys, kl. 3b

rys.
Julia
Schön
kl. 1b



WAKACYJNE KRZYŻÓWKI

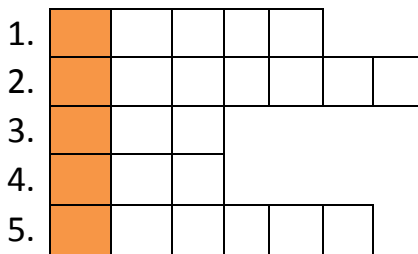


1. Latem dla ochłody.
2. Przyjaciółka z biblioteki.
3. Przed niedzielą.
4. Przeciwnieństwo dnia.

Laura Sobczyk, kl. 3a

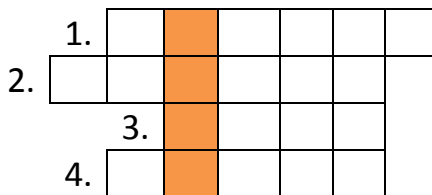
1. Służy do smarowania chleba.
2. Nosi się je na nosie.
3. Idzie..., nieborak.
4. Może być mleczny lub stały.
5. Mała Emilia.

Wiktoria Skonieczna, kl. 3b



1. Podłużne, zielone warzywo.
2. Służy do rysowania.
3. Ma je byk i jeleń.
4. Leży na podłodze.

Mateusz Kołodziejczyk, kl. 3b



1. Znajduje się na pniu drzewa.
2. ... Matolek.
3. Warzywo wywołujące łzy.
4. Pijemy w nim mleko
5. Rośnie na nim trawa.

Alan Łazarewicz, kl. 3b

