

## CIEWKAWOSTKI EUROPEJSKIE



Europa jest jednym z siedmiu kontynentów. Znajduje się tu 46 państw, które zamieszkuje 742 milionów ludzi, mówiących ponad 250 językami. Najwyższym szczytem w Europie jest Mont Blanc w Alpach, najdłuższą rzeką – Wołga, a największym jeziorem – Ładoga.

Bułgaria uważana jest za najstarszy kraj w Europie. Najmniejszym krajem jest Watykan, siedziba Papieża. Największym aktywnym wulkanem Europy jest Etna we Włoszech. Najczęściej odwiedzanym miejscem w Europie jest Disneyland w Paryżu.

Włoskie potrawy pizza i spaghetti są znane na całym świecie. Grecja jest kolebką igrzysk olimpijskich. W Wielkiej Brytanii narodził się futbol. Anglicy bardzo lubią herbatę i piją jej najwięcej na świecie.

Szwecja jest ojczyzną Astrid Lindgren, a Dania – ojczyzną Andersena i klocków lego. Holandia kojarzy się z wiatrakami, tulipanami, serami oraz rowkami. Stolica Węgier powstała z połączenia dwóch miast, Budy i Pesztu, leżących nad Dunajem. W Austrii można jeździć na nartach nawet latem. Polska słynie z bursztynu.

# MAŁOLATEK

SP 18

W KIELCACH



NR 12

STYCZEŃ 2018

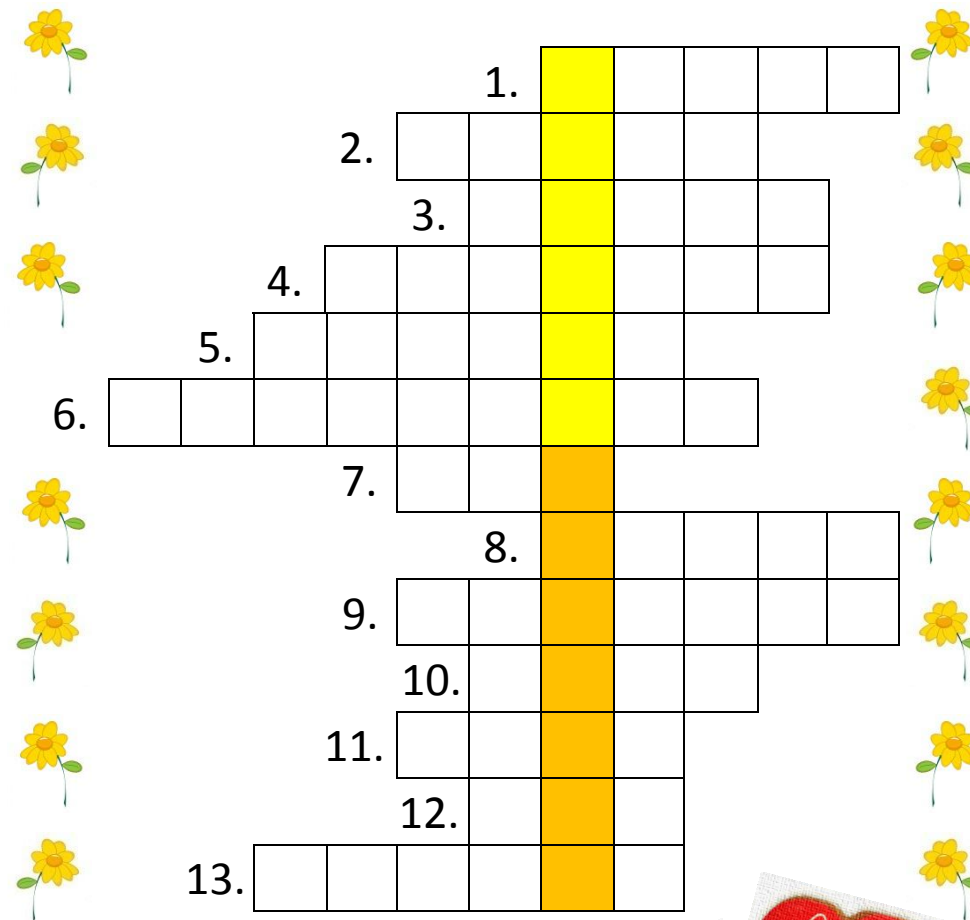
GAZETKA SZKOLNA UCZNIÓW KLAS 1-3  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 18 W KIELCACH  
ZESPÓŁ REDAKCYJNY PROWADZI PANI TAMARA MACHNIK  
REDAKCJA JĘZYKOWA - PANI LUCYNA GÓRNIĄK

# FORUM GAZETEK SZKOLNYCH



15.12.2017 r. uczniowie naszej szkoły pod opieką pani Tamary Machnik wzięli udział w XXV Forum Gazetek Szkolnych, które odbyło się w Zespole Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 4 w Kielcach. Antoni Kapała, Julia Dąbrowska i Julia Bieniaszewska z kl. 3c reprezentowali naszą szkolną gazetkę klas 1-3 „Małolatek”. Tematyka warsztatów, edukacyjnych prowadzonych przez dziennikarzy „Echa Dnia”, dotyczyła przeprowadzania wywiadu jako gatunku wypowiedzi dziennikarskiej.

Tegoroczne XXV forum było wyjątkowe. Wspominano 25 lat działalności gazetki szkolnej „Siadaj, pała!”, a potem wszystkich obecnych poczęstowano jubileuszowym tortem.



Maciej Margoński, Igor Szczepaniak,  
Wiktor Domański, Mateusz Jędrzejczyk,  
Patrik Ramiączek, kl. 3a  
pod opieką pani Ewy Żebrowskiej.

# DZIEŃ BABCI

# DZIEŃ DZIADKA

## ŻYCZENIA NA WESOŁO

Kochani nasi Dziadkowie mili,  
chcemy, żebyście 100 lat nam żyli,  
w zdrowiu, radości i pomyślności.

Chcemy Was często w naszych domach gościć.



Uczyć się z wami, bawić, żartować,  
chodzić do kina i spacerować.  
By Wasze serca, kości i stawy,  
były sprawniejsze, niż u młodej żaby.

Życzenia przygotowali uczniowie kl. 1b  
pod opieką p. Moniki Pierzak



## KRZYŻÓWKA

- 1) Można go nadmuchać.
- 2) Sucha trawa.
- 3) Biały na stole.
- 4) Pierwszy miesiąc w roku.
- 5) Siostra mamy.
- 6) Słodka tabliczka.
- 7) Zamarznięta woda.
- 8) Odmierza czas.
- 9) Wypożyczasz ją w bibliotece.
- 10) Zebra na ulicy.
- 11) Lód w płynie.
- 12) Król zwierząt.
- 13) Służą do rysowania.

## Relacja z warsztatów

Dziennikarze „Echa Dnia” panowie Krzysztof Wieczorek i Maciej Banachowski rozmawiali z redaktorami szkolnych gazetek o przygotowaniu i przeprowadzeniu wywiadu. Wspólnie opracowali plan działań:

- 1) Pomysł na wywiad (wybór osoby, tematyki wywiadu).
- 2) Zebranie informacji dotyczących tematyki wywiadu lub osoby udzielającej wywiadu.
- 3) Przygotowanie pytań i ułożenie ich w odpowiedniej kolejności (opracowanie planu wywiadu).
- 4) Przygotowanie sprzętu (magnetofon lub dyktafon i notatnik).
- 5) Przeprowadzenie wywiadu (z zachowaniem taktu).
- 6) Spisanie wywiadu.
- 7) Autoryzacja.
- 8) Publikacja wywiadu.

Julia Bieniaszewska, Julia Dąbrowska, Antoni Kapała, kl. 3c



# WYWIAD O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

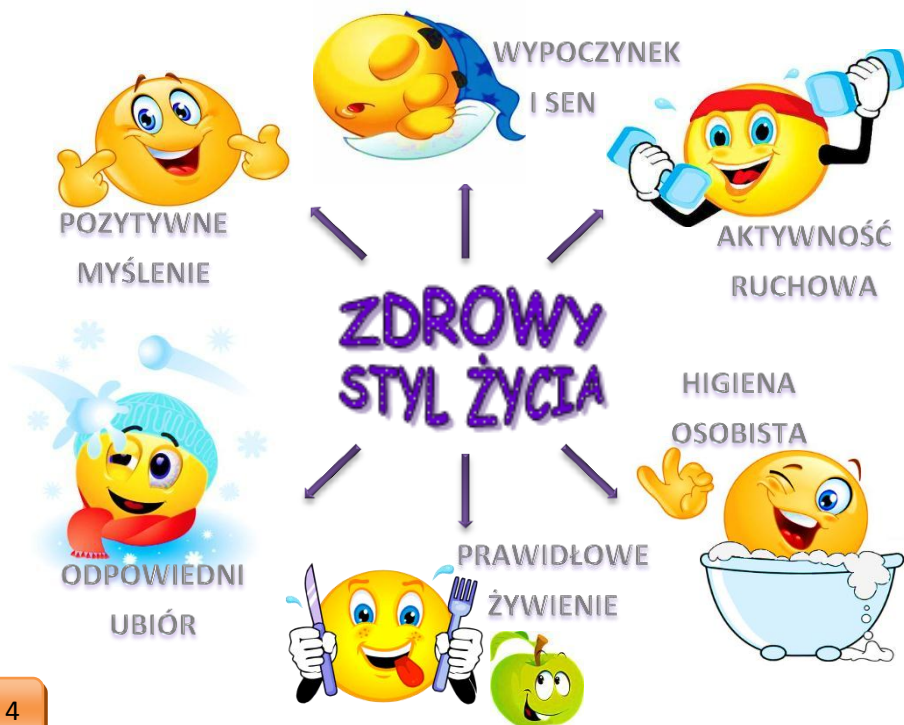
15.12.2017 roku uczniowie kl. 3c przeprowadzili wywiad z nauczycielką przyrody i biologii naszej szkoły, panią Ewą Gozdą

**Uczniowie:** Dzień dobry. Dziękujemy, że zgodziła się pani udzielić wywiadu.

**Pani Ewa Gozda:** Witam was. Chętnie odpowiem na wasze pytania.

**U.:** Co to znaczy zdrowy styl życia?

**P. E. G.:** To taki sposób życia, który zapewnia człowiekowi zachowanie zdrowia. Polega on na prawidłowym odżywianiu się, aktywności fizycznej, odpowiednim wypoczynku i pozytywnym myśleniu. Ciągłe marudzenie i dąsanie się oraz brak ruchu nie sprzyjają zdrowiu – nie na darmo mówi się, że *śmiech i ruch to zdrowie*.



# ZIMA

Kiedy biały śnieżek prószy,  
gdy mróz szczypie nas w uszy,  
wtedy czapki naciągamy,  
rękawice zakładamy.

Ciepłe czapki i szaliki  
będą dla nas jak grzejniki.  
Gdy bałwan stoi na śniegu,  
cieszymy się wraz z kolegą.

Z górki zjeżdżamy na sankach,  
nie zapominamy o bałwankach,  
do celu śnieżkami rzucamy,  
po lodzie na łyżwach śmigamy.

Biała zima – fajna sprawa!  
Na śniegu – świetna zabawa.  
My się zimy nie boimy  
i w kominku rozpalimy.

Wierszyk zbiorowo układali uczniowie kl. 3b  
pod opieką pani Doroty Kozłowskiej.



# NASZE CHOINKI



Choinki w edytorze grafiki wykonali uczniowie: Nadia Sobczyk, Julia Gołębiowska, Filip Jaworski, Dawid Dobrowolski, Kamil Borowiec – kl.3c, Maja Jędrzejkiewicz, Patrycja Pastuszko, Filip Ciszek – kl. 3b, Maciej Margoński – kl.3a pod opieką pani Bogumiły Bors.

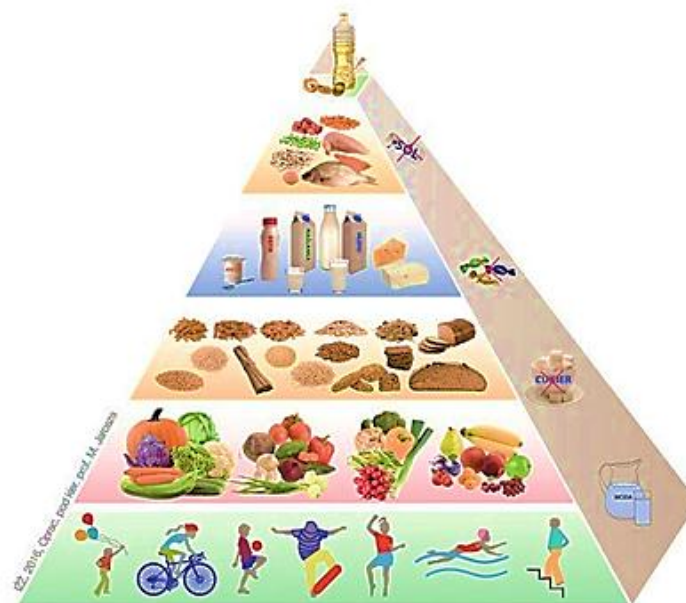
**U.:** Na czym polega zdrowe odżywianie?

**P. E. G.:** Codzienne posiłki powinny zawierać wszystkie składniki odżywcze, które są niezbędne człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania i zachowania zdrowia. Ważna jest również liczba spożywanych dziennie posiłków. Dzieci powinny jeść pięć posiłków, czyli przede wszystkim śniadanie w domu, potem drugie śniadanie w szkole, obiad, podwieczorek i kolację.

**U.:** Które potrawy są zdrowe, a które są niezdrowe?

**P. E. G.:** Zdrowe jest ciemne, razowe pieczywo, warzywa i owoce, produkty mleczne, ryby. Lepiej jeść potrawy gotowane i duszone, niż potrawy smażone. Niezdrowe są słodyczne, potrawy słone i potrawy tłuste, a także lubiane przez dzieci czekoladowe chrupki, chipsy, frytki, hamburgery. Jedzenie niezdrowych potraw i brak ruchu może doprowadzić do nadwagi i otyłości oraz próchnicy zębów i łamliwości kości. Warto poznać piramidę zdrowego żywienia ilustrującą produkty spożywcze, które powinny się znaleźć w codziennej diecie każdego człowieka. Jej podstawę stanowią warzywa i owoce. Trzeba jeść ich najwięcej. Powyżej znajdują się produkty zbożowe, które stanowią ważne źródło energii. Na jej szczycie znajdują się tłuszcze i słodycze, których należy jeść jak najmniej.

**Piramida  
zdrowego żywienia**  
według Instytutu  
Żywności i Żywienia



**U.:** Co może się stać, jeśli dziecko jest „niejadkiem”?

**P. E. G.:** „Niejadki” mogą odczuwać zmęczenie, rozdrażnienie, niechęć do zabawy, bóle brzucha. W rezultacie trudno im się skoncentrować na zajęciach w szkole, mogą mieć trudności w nauce, a przez to gorsze stopnie. Na poprawę apetytu doskonale wpływa ruch na świeżym powietrzu i urozmaicenie potraw. Dzieci chętniej jedzą w towarzystwie innych dzieci, np. w szkole.

**U.:** Dlaczego trzeba jeść śniadanie przed pójściem do szkoły?

**P. E. G.:** Pierwsze śniadanie jest bardzo ważne, ponieważ dziecko, idące do szkoły, potrzebuje dużo energii do nauki i aktywności ruchowej. Na śniadanie można zjeść płatki zbożowe z suszonymi owocami i mlekiem oraz bułkę grahamkę z jajkiem lub wędliną i pomidorem lub ogórkiem, szklankę soku.

**U.:** Co można zjeść na drugie śniadanie?

**P. E. G.:** Na przykład kanapkę z ciemnego pieczywa z wędliną lub serem oraz z sałatą i rzodkiewką. Jako napój może być sok lub jogurt. Oprócz tego warto wziąć do szkoły, na przykład jabłko. Ważnym dodatkiem do drugiego śniadania są warzywa, owoce i mleko, które dzieci otrzymują w szkole.

**U.:** Na czym polega aktywność ruchowa? Co nam daje?

**P. E. G.:** Dzieci odczuwają naturalną potrzebę ruchu. Chłopcy rywalizują między sobą, siłują się, jeżdżą na rowerze, grają w piłkę. Dziewczynki skaczą na skakance, grają w gumę, w klasy oraz odbijają i łapią piłkę. Niezaspokojona potrzeba ruchu może spowodować zmniejszenie odporności na choroby, wady postawy oraz przejawy agresji w zachowaniu dzieci. Dzięki aktywności ruchowej mózg dziecka lepiej działa, bo jest dotleniony i dobrze ukrwiony. W efekcie dziecko lepiej się uczy. Szkoda, że niektórzy wolą siedzieć przed komputerem lub telewizorem, zamiast aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu.

**U.:** Ile ruchu dziennie potrzebują dzieci?

**P. E. G.:** Nie licząc aktywności ruchowej w szkole, dzieci potrzebują co najmniej jednej godziny intensywnego ruchu na świeżym powietrzu codziennie. Należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie na ruch jest sprawą indywidualną każdego dziecka. Warto wybierać się z rodzicami na spacer, organizować wycieczki rowerowe oraz gry i zabawy rekreacyjne na świeżym powietrzu, np. badminton, rolki.

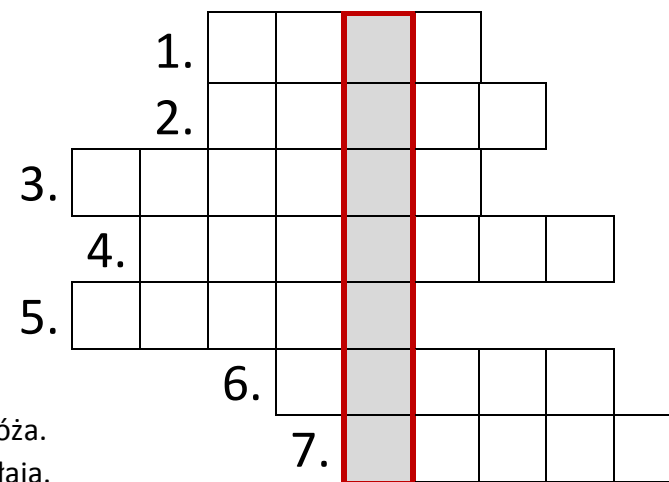
- Greckie imię Mikołaj (Nikolaos) oznacza zwycięzca ludu (lub zwycięski lud).
- Święty Mikołaj był biskupem. Wyróżniał się pobożnością i był bardzo wrażliwy na ludzkie nieszczęścia. Zawsze pomagał potrzebującym. Podobno czynił cuda.
- Święty Mikołaj patronuje wielu miejscom i jest patronem wielu zawodów. W Polsce są setki kościołów pod jego wezwaniem.
- Zwyczaj wręczania dzieciom prezentów powstał w średniowieczu. Obecnie na świecie jest 378 milionów dzieci, które czekają na Świętego Mikołaja.



Julia Dąbrowska, Antoni Kapała, kl. 3c

## KRZYŻÓWKA

- 1) Mroźna pora roku.
- 2) Pada zimą.
- 3) Czerwona na głowie Mikołaja.
- 4) Wydają dźwięk: *dzyń, dzyń*.
- 5) Każdy ma swego ... Stróża.
- 6) Pojazd Mikołaja.
- 7) Drzewko, które często bywa choinką.



Ciekawostki o Mikołaju i krzyżówkę przygotował zespół redakcyjny kl. 3c pod opieką pani Tamary Machnik.

# CO WIESZ O MIKOŁAJU...



## Czy wiecie, że...

- Święty Mikołaj roznosi prezenty dzieciom na całym świecie w ciągu jednej nocy, ale ze względu na różnice stref czasowych tak naprawdę ma na to 31 godzin.
- Święty Mikołaj ma wiele imion:
  - w Anglii – Father Christmas
  - we Francji – Pere Noel
  - w Hiszpanii – Los Reyes Mago
  - na Węgrzech – Karácsony Apó
  - w Rosji – Dzień Moroz
  - w Chinach – Shengdan Laore
  - w Himalajach – Kanakaloka
  - w Japoni – Santa Kurohsu.
- W Polsce najpopularniejszym roznosicielem prezentów jest Święty Mikołaj. Jednak w Wielkopolsce prezenty przynosi Gwiazdor, na Śląsku – Dzieciątko, a na południu Polski – Aniołek.
- Po raz pierwszy Święty Mikołaj wykorzystał kominy, aby wejść do domów dzieci dopiero w 1809 roku.



Julia Bieniaszewska, kl. 3c



- Mikołaj urodził się prawdopodobnie ok. 270 r. w Azji Mniejszej (dzisiejszej Turcji) w bogatej rodzinie kupieckiej. Został biskupem diecezji Myry. Zmarł 6 grudnia, najpewniej w 352 r. w wieku 65 lat.

Julia Gołębiowska, Amelia Młynarczyk, kl. 3c

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

**P. E. G.:** Przede wszystkim otyłość, szybkie męczenie się i choroby, takie jak na przykład cukrzyca.

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

**P. E. G.:** 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.:** O czym należy jeszcze pamiętać, aby żyć zdrowo?

**P. E. G.:** Zdrowy styl życia to nie tylko pozytywne myślenie, zdrowe odżywianie i aktywność ruchowa, ale również odpowiednia ilość snu, higiena osobista i dostosowany do pogody ubiór. Przedstawię wam dziesięć zasad, których należy przestrzegać. Warto je zapamiętać.

## Zasady zdrowego stylu życia

1. Rozpocznij dzień od śniadania.
2. Jedz regularnie pięć posiłków dziennie i dbaj o ich urozmaicenie.
3. Jedz ciemne pieczywo, warzywa, owoce i codziennie pij mleko.
4. Oprócz mięsa, jedz ryby i jaja.
5. Unikaj nadmiaru słodczy, słonych i tłustych potraw.
6. Pij odpowiednią ilość wody.
7. Bądź aktywny ruchowo.
8. Wysypiaj się.
9. Dbaj o higienę osobistą.
10. Myśl pozytywnie.

**U.:** Dziękujemy za udzielenie wywiadu.

**P. E. G.:** Mam nadzieję, że skorzystacie z moich rad i będziecie prowadzili zdrowy styl życia. Do widzenia, było mi bardzo miło.

**U.:** Do widzenia.

## Fundacja Rak'n'Roll pomaga chorym na raka



Jednym ze sposobów leczenia nowotworu (raka) jest chemioterapia. Polega ona na stosowaniu substancji chemicznych (leków), które hamują rozwój choroby, ale również powodują skutki uboczne np. wypadanie włosów. Dlatego większość chorych w trakcie chemioterapii potrzebuje peruk.

Każdy, kto chce obciąć włosy, może to zrobić w dobrym celu i wziąć udział w programie *Daj włos!* Włosy powinny być ścięte w odpowiedni sposób, a następnie przesyłane do fundacji. Fundacja przekazuje je do perukarni, która robi doskonałe, wygodne i piękne peruki. Dzięki temu chorzy, którzy walczą z rakiem, mogą wyglądać znacznie lepiej i mają więcej siły w drodze do zdrowia.

### Instrukcja ścinania włosów

- 1) Minimalna długość włosów, które można przekazać to 25 cm.
- 2) Włosy należy przed ścięciem umyć, bez korzystania z odżywki.
- 3) Włosy mogą być farbowane, ale nie rozjaśnione lub zniszczone.
- 4) Umyte i wysuszone włosy należy dzielić na kilka pasm.
- 5) Każde pasmo trzeba zapleść w warkocz, po czym związać gumką (najlepiej recepturką) w kilku miejscach.
- 6) Warkocze należy uciąć około 2 cm powyżej utrzymującej ich gumki (od strony głowy), nie należy ich wyrównywać.
- 7) Ścięte i wysuszone warkocze trzeba zawinąć (np. w papier).
- 8) Należy zaznaczyć nasadę włosa (np. pod gumkę włożyć karteczkę z napisem *nasada*).
- 9) Trzeba wypełnić oświadczenie o przekazaniu włosów (dostępne na [www.raknroll.pl/dajwlos](http://www.raknroll.pl/dajwlos)).
- 10) Włosy wraz z oświadczeniem należy wysłać na adres:

Fundacja Rak'n'Roll, ul. Wiśniowa 59/6, 02-520 Warszawa.

## Relacja Aleksandry Majewskiej z kl. 2a z udziału w programie *Daj włos!*



**Daj włos!**

*Pewnego wieczoru, kiedy mama oglądała telewizję, zawołała mnie, żebym razem z nią obejrzała reportaż. Opowiadano w nim o klasie, w której wszystkie dziewczynki obcięły swoje długie włosy i oddały je na fundację **Rak'n'Roll**. Fundacja przyjmuje włosy, z których robi się peruki i przekazuje bezpłatnie chorym dzieciom. Kiedy program się skończył, powiedziałam mamie, że tak samo jak te dziewczynki chcę obciąć włosy i oddać je dzieciom po chemioterapii. Mama się zgodziła i sprawdziła na stronie internetowej fundacji, które salony fryzjerskie współpracują z fundacją **Rak'n'Roll**.*

*Następnego dnia mama zadzwoniła do salonu i umówiła mnie na darmową wizytę. Pani fryzjerka powiedziała że, włosy muszą mieć co najmniej 25 cm, żeby można było zrobić z nich perukę. Kiedy nad-*



*szedł dzień wizyty, mama umyła mi włosy i poszłyśmy do salonu. Pani fryzjerka zrobiła mi cztery kucyki, zaplotła z nich warkoczyki i obcięła je maszynką do włosów. Warkoczyki zostały zapakowane i przygotowane do wysłania do fundacji. Później pani fryzjerka wyczarowała z moich krótkich włosów piękną fryzurę!*

*Na początku nie mogłam się przyzwyczaić do nowej fryzury, ale szybko okazało się, że krótkie włosy są bardzo wygodne. A do tego, tydzień później, fundacja przysłała mi piękne podziękowanie za udział w programie *Daj włos!* I wtedy byłam już pewna, że to była dobra decyzja.*