

DWÓJKA

Gazetka szkolna

Szkoła Podstawowa Nr 2 w Bieczu

Listopad 2018

W tym numerze między innymi;

- ✓ *zwycięskie wiersze uczestników Konkursu Literackiego*
- ✓ *rady, jak walczyć ze stresem*
- ✓ *sposoby na przeziębienie*
- ✓ *jesienne wiersze uczniów klasy VI SP*
- ✓ *przepis na smaczną sałatkę*



**POLSKO ! UCZNIOWIE BIECKIEJ DWÓJKI
PAMIĘTAJĄ!**

NIEPODLEGŁA OD STU LAT

1918- 2018



Z życia szkoły

Witamy w pierwszym numerze gazetki szkolnej **DWÓJKA** w tym roku szkolnym i życzymy milej lektury!

- W niedzielę, 16 września, na bieckim rynku mogliśmy podziwiać wiele zespołów ludowych, które to w barwnych strojach wykazały się swoim talentem. Szkolny Klub Wolontariatu wraz z nauczycielami dbał o gości. Na festiwalu „Pawie Pióra” nie mogło oczywiście zabraknąć naszych wspaniałych Podgrodzian.
- Dnia 16 października uczniowie klasy I SP zostali uroczyście włączeni do naszej szkolnej społeczności. Życzymy im jak największych osiągnięć i sukcesów, zarówno teraz, jak i w późniejszych latach nauki.
- W tym roku szkolny Dzień Edukacji Narodowej, znany wszystkim jako Dzień Nauczyciela, odbył się 18 października. Wśród gości oczywiście nie zabrakło emerytowanych nauczycieli oraz pracowników szkoły.
- Nasza szkoła żywo zaangażowała się w obchody 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę: w Szkole odbyła się uroczysta akademia, wzięliśmy udział w akcji „100 pozdrowień na 100-lecie Niepodległości”, w konkursie recytatorskim i literackim o tematyce patriotycznej oraz w konkursie historycznym, sadziliśmy lipy, o godzinie 11.11 zaśpiewaliśmy hymn w ramach ogólnopolskiej akcji. Z tej okazji grupa uczniów i nauczycieli opracowała i wydała album zatytułowany „100 Twarzy Biecza na 100 Lat Niepodległości”, ukazujący Biecz w starej i nowej fotografii, ze szczególnym uwzględnieniem naszej szkoły i jej wielu twarzy. Album zawiera 100 zdjęć oraz krótkie opisy miejsc charakterystycznych dla Biecza w języku polskim, angielskim, niemieckim i hiszpańskim.

Ola Pabis

Sposoby na przeziębienie

W okresie jesienno-zimowym dokuczają nam przeziębienia. Jak radzić sobie z nim bez sięgania po leki i wizyty u lekarza? Poznajcie domowe sposoby na przeziębienie! Myślę, że wielu z Was z nich skorzysta:)

Na pierwszy ogień weźmiemy **sok malinowy**. Zawiera on dużo witaminy C, dzięki której szybciej wyzdrowiejemy. Witaminę C zawiera także popularna herbatka z miodem i cytryną. Nie wolno jednak popełnić błędu w jej przygotowaniu. Mowa tu o...dodawaniu cytryny do wrzącej herbaty, co pozbawi witaminę C zawartą w cytrynie.



Gorąca kąpiel aktywuje układ krążenia; przeciwciała i wszystkie substancje odporności komórkowej biorące udział w naszym leczeniu. Podczas niej możemy się odprężyć i wdychać piękny zapach, np. kul musujących czy mydełek zapachowych. Pomoże to w katarze.

Są jeszcze inne domowe specyfiki ... **mleko z miodem**. Kombinacja mleka z miodem wpływa łagodząco na objawy przeziębienia, głównie na kaszel.



Kinga Raksa

Zwycięzcy Szkolnego Konkursu Literackiego

W ramach obchodów 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości w naszej Szkole odbyły się trzy konkursy; historyczny, recytatorski i literacki. Wszyscy uczestnicy konkursów reprezentowali wysoki poziom; byli świetnie przygotowani i ... kreatywni, co udowodnił ostatni z wspomnianych konkursów. Komisje konkursowe miały nie lada orzech do zgryzienia, wybierając zwycięzców. Na łamach tego numeru „Dwójki” publikujemy zwycięskie wiersze autorstwa uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum.

I MIEJSCE (IV- VI SP)

Karina Stanula „Odzyskanie niepodległości”

Wolność sto lat temu odzyskaliśmy,
Kiedy wojna skończyła się, zwyciężyliśmy!
I z tej okazji hymn śpiewamy.

Tę pieśń znają wszyscy Polacy;
„Marsz, masz Dąbrowski” śpiewają rodacy,
Dziś 11 listopada krzyczą z wysokości,
Przygotowując się do ważnej uroczystości.

Zaproszeni są ludźmi ważnymi,
Dla naszej Polski bohaterami sławnymi.
Krew ochoczo przelewali za nas,
Abyśmy teraz żyli w spokojny czas.

Dziś Dzień Niepodległości! – wołajmy.
Tak, to nasze święto, dodajmy.
Ponad wiek na mapie Polska nie istniała,
Dla naszych rodaków horrorem bywała.

Polskę rozebrały: Austria, Rosja, Prusy.
To one odebrały nam wolność.
Walczyły wtedy polskie wiarusy,
Aby odzyskać naszą utraconą godność.

I tak właśnie wygraliśmy tę wojnę!
Dlatego dziś są nasze rodziny spokojne.

II MIEJSCE (IV- VI SP)

Milena Korzeniec „Ojczyzna”

Ojczyzno ma, Matko ma
Zostaję z Tobą, gdy innych brak.
Walczę dzielnie przez całe dni
Urok Twój wciąż zaskakuje mnie.

Wszyscy uciekli, ja zostaję!
Lękom swym się nie daję.
Kocham sercem, walczę duszą,
Biegnę do Ciebie, gdy ściany się burzą.

III MIEJSCE (IV- VI SP)

Małgorzata Bochenek „Moja mała Ojczyzna”

Wśród pagórków, nad rzeką Ropą,
Jest Biecz, miasteczko, gdzie słońce wysoko.
Wieża ogromna, ratuszem zwana,
Z której muzyka jest w południe grana.
Mieszka tutaj pełno ludzi,
Nikt codziennie się nie nudzi.
Wszyscy razem się trzymamy,
Żadnej wojnie się nie damy.
Być Polakiem – super sprawa!
Każdy z nas zna swoje prawa.
Tu zawsze znajdziesz życzliwych ludzi,
Gdzie wszelka pomoc ich nie trudzi.
Bezpiecznie mieszka się wśród nich,
Ja, Zosia, Emilka i wujek Zdzich.
Razem tworzymy wspaniałą społeczność,
Miejmy nadzieję, że będzie tak wiecznie.

I MIEJSCE (VII-VIII SP, III G)

Paula Wróbel „Biało-czerwona”

Odrodziła się wyzwolona,
Krwią i żelazem zdeptana.
Przez lata łańcuchem duszona,
Jak opuszczona Matka s płakana.

Lśni bielą nadziei o świcie,
Radości słońcem w zenicie,
Czerwienią tych, co za nią ginęli,
Prosbą potomnych, by nie zapomnieli.

Naszym domem Ona, jedyna,
Nasza wiara w nią i siła;
Niepodległa, niezwykczona,
Polska biało-czerwona.

II MIEJSCE (VII-VIII SP, III G)

Tomasz Kamiński „A to było tak”

Rosja, Prusy, Austro-Węgry rozbiły nas w mak.

Koniec sielanki rozpoczął się tak:

Na Polskę wielkie spadło zło,
Trzech zaborców niepodległość zabrało.
Lata walki czekały nas,
Ponieważ nawet największy as
Sojuszu mocarstw nie pokonałby sam.
Nawet wielkie chęci nie pomogły nam.
Gdy wielka wojna podzieliła mocarstwa,
Jak feniks z popiołów powstała wolna Polska.
Jednak natychmiast walka zastała nas,
Spokoju nie dała ani raz.
Oba kraje się nie poddawały,
Więc w Rydze traktat podpisały.
W końcu Polska spokoju zaznała
I do dawnego ładu wracała.

I MIEJSCE (VII-VIII SP, III G)

Emilia Wlazło „Do niepodległej”

Setki lat chwały, bitew, podbojów,
Chwile oddechu wśród trudów i znojów.
Lecz kiedyś poległa i zamknęła powieki,
Złożona w mogiłę, zasnęła na wieki.

Ciało umiera, lecz duch pozostaje.
On walczy do końca i się nie poddaje.
Wzbiera się, walczy, ratuje, co może.
Woła do niebios: „Dopomóż mi, Boże”.

A prośba nie cichnie, nabrzmiewa swą mocą,
Rodacy ku chwale już spieszą z pomocą.
Chwytając za hełmy, bagnety i kosy,
Rzucają w niepewność żołnierskie swe losy.

Dzięki ich krwi dzisiaj żyjemy;
Dumni i wolni przed Polską stajemy.
Bo ta, co umarła, z grobu powstała
I biało-czerwone barwy przybrała.

III MIEJSCE (VII-VIII SP, III G)

Tadeusz Rode „Ojczyzna”

100 lat mija – ma Ojczyzna
Biel i czerwień zwyciężyła.
Dumny Orzeł w swej koronie,
Niech ten zwiastun nie przemija.
A my dumni, my, Polacy,
Młodzi, starzy, my, rodacy,
Ręka w rękę, wzdłuż alei –
Pośród kwiatów, flag, nadziei,
Wyruszamy w wielką podróż –
Wspomnień, łez i wciąż nadziei.
A więc dumnie kroczy dalej,
By zjednoczyć Polskę w całość –
W nasz wspaniały, cudny Dom.

Jak skutecznie rozładować stres, nie wyrządzając nikomu krzywdy?

Każdemu zdarza się mieć gorszy dzień; to jest normalne i niestety dotyczy nas wszystkich. Powód jest często błahy: kłótnia z bliską osobą, gorszy wynik w nauce... Pod wpływem stresu zdarza nam się dokuczać innym. Nie jest to dobry pomysł; krzywdzimy ich wtedy. Na szczęście są lepsze pomysły, aby ukoić nerwy.

Przeczytajcie, co robi Matteo, gdy jest zestresowany:

"Idę na boisko zagrać w piłkę. Zawsze tak robię, gdy mam zły dzień, ponieważ wtedy zapominam o wszystkich złych rzeczach, które mi się przytrafiły. Według mnie najlepszym sposobem na rozładowanie stresu jest robić to, co się lubi."

Matteo Trybek

Jednym z sposobów radzenia sobie ze stresem może być... zabawa z pupilem. Oto recepta Madzi na stres:

"Bardzo lubię bawić się z moim królikiem lub psem. Przytulam miękkie futerko rudzielca lub biegam z Sonią - moim psem. Czuję się wtedy dużo lepiej. Moja mama natomiast lepiej radzi sobie ze stresem, czytając książki. To jest też jej sposób spędzania wolnego czasu. Dobrym sposobem na pozbycie się zdenerwowania jest także rozmowa z przyjaciółką lub rodzicami. Bardzo odpręża mnie też ruch na świeżym powietrzu."

Magdalena Róg



Warto także zwrócić uwagę na rady Kubu;

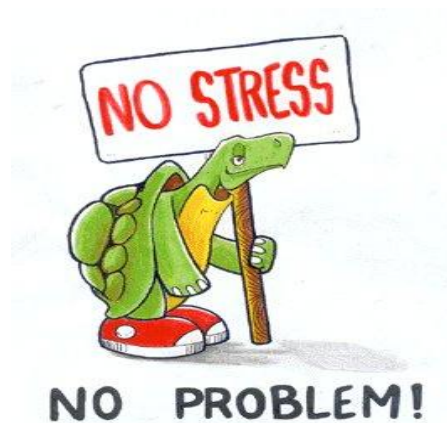
"Gdy się czymś stresujemy, możemy wziąć długi wdech i wydech. Trzeba robić to tak długo, aż stres zniknie. Jeśli to nie pomaga, możecie kupić lub zrobić piłkę antystresową. Cena kupna takiej piłki to około 5 zł, ale można mieć ją jeszcze taniej. Do zrobienia piłki antystresowej są potrzebne tylko dwie rzeczy: balon i mąka ziemniaczana. Do balona wysypujemy mąkę. Można dodać odrobinę wody, zawiązać go i...gotowe!"

Jakub Drozd

Swoimi refleksjami odnośnie walki ze stresem podzieliła się z nami Ania:

"Kiedy jestem zła, idę z moim psem na długi spacer. Z reguły chodzę nad staw oglądać kaczki lub łabędzie. Mój pupil kąpie się. Kiedy otrzepuję się z wody, jest mi od razu weselej, bo jestem cała mokra. W drodze powrotnej zbieram kwiaty dla mamy. W walce ze stresem jeżdżę też na rowerze, najczęściej z mamą. W czasie naszych wycieczek zawsze coś się dzieje; to pies na ulicy albo jaszczurka na chodniku...Po powrocie do domu jestem tak zmęczona, że idę pod prysznic i całkiem zapominam o złym nastroju i złości. I to właśnie mój sposób na stres".

Ania Kabaj



Ciekawych rad w walce ze stresem udzielił też Miłosz:

"Można uprawiać sport, jeździć na rowerze, na rolkach. Pływanie jest też bardzo dobrym pomysłem na rozładowanie stresu, przy tym ćwiczymy mięśnie całego ciała. Jeśli stan zdrowia lub pogoda nie pozwalają na wykonywanie żadnej z tych form aktywności fizycznej, można grać w różne gry planszowe, a także komputerowe, ale takie, które nie zawierają agresji."

1. Zwolnij kroku-tempem strusia pędziwiatra raczej nic nie zdziałasz!
2. Weź głęboki oddech, ale na tyle mały, by nie zabrać całego powietrza
3. Uśmiechaj się do ludzi - nic się nie stanie, jeśli pokażesz swoje zęby.
4. Śpij- tylko nie za długo 😊
5. Koloruj antystresowe kolorowanki - nie są tak straszne, na jakie wyglądają.

Daria Mucha

Kinga Raksa i Zuzia Sendra

Twórczość klasy 6 SP

Niedawno uczniowie klasy VI SP zmierzili się z zadaniem sprawdzenia... czy nie są przypadkiem poetami. Jak się okazało, w wielu z nich drzemie spory potencjał! Czytanie ich wprawiło nas w miły nastrój. Dominowała tematyka jesienna, choć zdarzały się i inne. A oto najlepsze sześć wierszy o jesieni.

„Jesień” Kacper Gajecki

Idzie Pani Jesień,
w worku wiatr niesie.
Wypuściła go pod sadem,
wiatr liście rozniesie.

Wieje wiatr,
gwizdże wiatr,
zrywa liście z drzew.

Liście śliczne, kolorowe,
będą na ozdobę.

„Wiersz o jesieni” Magdalena Tymkiewicz

Na dworze złota jesień, moc podarków
z sobą niesie.

Kasztan w brązie się uśmiecha,
a z boku zerka reneta.

Jarzębina się czerwieni,
doczekała się jesieni.

Ziemniak wyszedł z ziemi,
kolorami się mieni.

A gdy deszcz i plucha,
domu najlepsza poducha.

I w kominku się pali,
już za oknem się żali,
że futra mu nie dali.

Niedźwiedź w gawrze smacznie śpi ...

Jak zawsze zima przyjdzie!

Jesień jest właśnie!

„Jesień” Anna Kabaj

Kończy się lato, nadchodzi jesień.

Kończą się ciepłe słoneczne dni.

Drzewa tracą swe kolorowe
liście.

Już nawet ptaszki inaczej
śpiewają, tęskniąc za ciepłem
słonecznych dni.

Dłuższe są noce, krótsze dni.

Rosa na trawie każdego ranka
lśni.

Poranna mgła wita nas każdego



„Jesień” Daria Mucha

Za oknami szaro, pusto,
wszędzie pełno liści.
Wiatr porywa je do tańca,
one z chęcią tańczą walca.
Owoce się turlają
po miękkiej ziemi.
Zastygają po chwili w bezruchu.
Deszcz spływa po szybach,
jak łzy płaczu.
Lato szybko ucieka,
by Jesień mogła królować.

„Jesień” Szymon Knybel

Kończy się ciepły wrzesień,
odchodzi lato, nadchodzi jesień.
Zmieniają moje kolory drzewa,
inaczej ptak też w ich liściach
śpiewa.

Na straganach owoców tyle, że
w rozróżnianiu ich już się mylę.
Gruszki przepyszne, jabłka soczyste,
gatunków wiele, rzecz to nierzadka.

I noce dłuższe a dni krótsze.
Rosa, co długo na trawie łśni,
babiego lata niteczka biała, to znak,
że jesień już zawitała.

„Pory roku” Jakub Drozd

Wiosna, lato, jesień, zima;
to są pory roku.

Gdzie nie pójdziesz,
tam je spotkasz.
Nawet w dzień
i w mroku.

Każda po kwartale ma
i wystarczyć musi nam.

Zima w grudniu,
lato w czerwcu,
wiosna w marcu-
między nimi.

Potem jesień.
To już wrzesień!
I do szkoły dzieci wiedzie.



Ola Jarasiewicz i Emilka Grygiel

Sałatka z kurczakiem

W tym artykule chciałabym podzielić się z Wami przepisem na sałatkę z kurczakiem. Mam nadzieję, że wypróbujecie go i sałatka będzie Wam smakować. A więc do dzieła!

Składniki:

- Filet z kurczaka
- Pęczek rzodkiewki
- Puszka kukurydzy
- Świeży brokuł
- Majonez
- Ząbek czosnku (można użyć więcej ząbków czosnku)
- Paczka płatków migdałów
- Ser feta

Źródło:

Przepis mojej cioci ☺

Przygotowanie:

1. Filet z kurczaka pokrój w kostkę, przyprawić przyprawami do kurczaka i usmażyć.
2. Brokuł umyj, podziel na małe różyczki i ugotować.
3. Rzodkiewki umyj i osusz, następnie pokrój w półplasterki.
4. Ser fetę pokrój w kostkę.
5. Kukurydżę odcedź.
6. Majonez przełóż do miseczki, przeciśnij czosnek przez praskę do miseczki z majonezem i wymieszaj.
7. Gdy wszystkie powyższe punkty będą wykonane, weź salaterkę, najlepiej przezroczystą i układaj warstwami:
kurczak, kukurydza, rzodkiewka, brokuł, ser feta, majonez z czosnkiem, wierzch posyp płatkami migdałów.

Jeżeli nie chcesz układać warstwami, po prostu wymieszaj wszystkie składniki.



Karolina Baran

Coś z niczego

Świecznik

Materiały:

- kilkanaście drewnianych spinaczy;
- zużyta, niska, metalowa puszka;
- świeczka

Sposób wykonania:

Do puszki przypiąć spinacze, tak aby był między nimi jak najmniejszy odstęp. Następnie włożyć do środka świeczkę.



Pojemnik na przybory

- butelka;
- marker;
- farba;
- nożyczki



Sposób wykonania:

Przeciąć butelkę na pół i wymalować ją farbą. Na butelce namalować markerem, np. kotka.

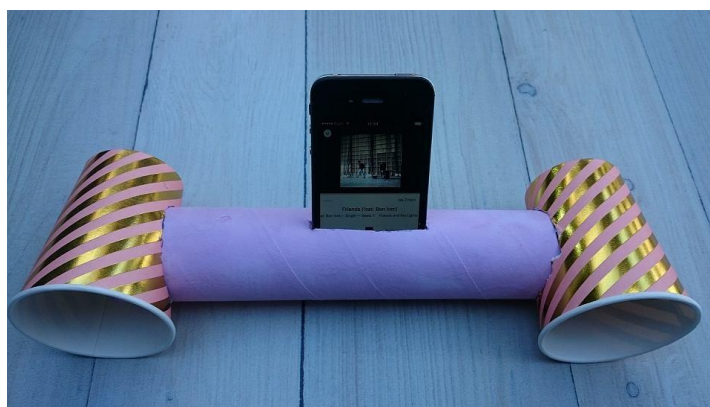
Głośnik

Materiały:

- rolka po papierze toaletowym;
- 2 kubki jednorazowe;
- farby;
- nożyczki

Sposób wykonania:

W rolce wyciąć otwór szerokości telefonu. Potem w dwóch kubkach wyciąć koła wielkości średnicy rolki. Połączyć razem wszystkie części.



Vanessa Staroń

UŚMIECHNIJ SIĘ

1. Jak nazywa się niemiły obraz?
2. Co mówi ziemniak w opalach?
3. Jak nazywa się Król Smoków?
4. Jaki kolor lubi owca?
5. Jak nazywa się pies którego coś boli?
6. Jaki jest ulubiony ser ratownika?
7. Co mówi chińczyk, gdy widzi szybę?
8. Którą ręką słodzisz cukier?
9. Jak nazywają się walczące majtki?
10. Co ma piernik do wiatraka?

1. Obraza. 2. Jestem ugotowany. 3. Smoking 4. Beżowy.
5. Buldog. 6. Topiony. 7. Toshiba. 8. Cukru się nie słodzi.
9. Bokserki. 10. Mąkę.

Madzia Wójcik i Karolina Baran

**Redakcja listopadowej „Dwójki”:
Aleksandra Pabis, Karolina Baran, Emilia Grygiel, Aleksandra
Jarasiewicz, Kinga Raksa, Zuzanna Sendra, Vanessa Staroń,
Magdalena Wójcik
Opiekun: Anna Filus-Solarz**

UWAGA

Gazetka jest darmowa. Po przeczytaniu przekaz ją koleżance/ koledze.

Ten numer „Dwójki” znajdziesz również na stronie internetowej naszej Szkoły:

<http://www.zs2biecz.c0.pl/>