



BYLE DO PRZERWY

IX/X 2022



W NUMERZE:

NARODOWE CZYTANIE W SZKOLE

POZNAĆ ŚWIAT

WITAMINOWE ABC

WARTO PRZECZYTAĆ

BEZPIECZNI W SIECI

ZDROWO I KOLOROWO

HUMOR

*Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy,
witamy w kolejnym roku
szkolnym. Przed nami kilka miesięcy
intensywnej, ale z całą pewnością
owocnej pracy. Zapraszamy do
włączenia się do naszego
redakcyjnego grona!*

*Życzymy sukcesów w nowym
roku szkolnym!*

ZESPÓŁ REDAKCYJNY



NARODOWE CZYTANIE W SZKOLE

Narodowe Czytanie to polska akcja społeczna, której głównym celem jest promowanie znajomości literatury polskiej. Zapoczątkowano ją już dziesięć lat temu z okazji 200-lecia Drugiej Wojny Polskiej i najazdu Napoleona na Rosję, podczas którego miał miejsce opisany w *Panu Tadeuszu* Adama Mickiewicza ostatni zajazd na Litwie.

W tym roku czytano wspólnie *Ballady i romanse* Adama Mickiewicza. Zostały one wydane dwieście lat temu w Wilnie. Ten zbiór poezji zapoczątkował w Polsce romantyzm. Są to utwory pochodzące z czasów młodości Mickiewicza, ale można w nich dostrzec dojrzałość poety. Dlatego też okazały się one przełomowe i na stałe wpisały się w historię literatury polskiej. Romantyzm – epoka autora *Pana Tadeusza* - jest istotą polskości i podstawą tożsamości naszego narodu. Jest to czas zmagania z zaborcą, utrwalony w dziełach wszystkich polskich pisarzy, którzy na różne sposoby walczyli o wolną i niezależną Rzeczpospolitą.

Uczniowie z klasy VIII zorganizowali wspólne czytanie ballady romantycznego wieszczka. Ich młodsze koleżanki i młodsi koledzy z uwagą wysłuchali *Świtezianki*. Taka inicjatywa jest okazją do wzmocnienia poczucia wspólnoty narodowej Polaków. Ponadto w czasie wspólnej lektury kształtowane są umiejętności czytania i słuchania ze zrozumieniem.

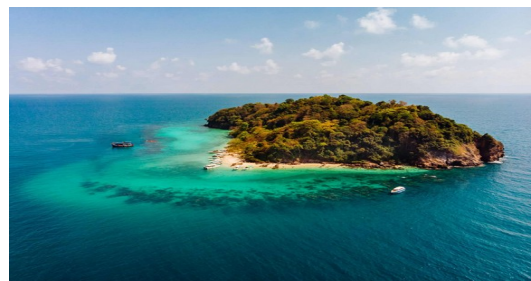


POZNAĆ ŚWIAT - AZJA

Azja to jeden z największych kontynentów na świecie. Jest on zróżnicowany zarówno kulturowo jak i językowo, co czyni go kontynentem bardzo ciekawym, skrywającym w sobie mnóstwo zagadek i ciekawych kwestii, o których być może niewiele osób ma tak naprawdę pojęcie.



1. Azja jest najbardziej zaludnionym kontynentem na świecie.
2. Dwa kraje znajdujące się w Azji, znajdują się również częściowo na innym kontynencie - w Europie. Są to Rosja i Turcja.
3. Chiny są największym krajem pod względem liczby ludności. Czy wiesz, że w Chinach mieszka tyle samo ludzi co łącznie w Australii, Nowej Zelandii, Ameryce Północnej, Ameryce Południowej i Europie Zachodniej?
4. Najmniejsze państwo w Azji to Malediwy. Jest to indyjski kraj oceaniczny. Jest on jednym z najmniejszych krajów na świecie i jednocześnie najmniejszym krajem w Azji.
5. Największa wyspa w Azji to Borneo. Znajduje się ona w Azji Południowo-Wschodniej i jest trzecią co do wielkości wyspą na świecie. Wyspa należy do trzech krajów: Malezji, Brunei i Indonezji.
6. Rzeka Jangcy jest najdłuższą rzeką na kontynencie azjatyckim. Znajduje się w Chinach i ma 6357 kilometrów długości. Jangcy jest trzecią najdłuższą rzeką na świecie po Amazonce i Nilu.
7. W Azji, w łańcuchu górskim Himalajów, znajduje się najwyższa góra na świecie - Mount Everest, zwany również Czomolungmą (8848 m n.p.m.).



WITAMINOWE ABC

Jesień to czas, kiedy letnich dniach pełnych promieni słonecznych i ciepła musimy przyzwyczać się do ochłodzenia, szarugi i słoty. Niestety częściej wtedy chorujemy i zmagamy się z przeziębieniem. Warto pomyśleć o naszej odporności wcześniej. Pomocne mogą być w tym witaminy, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Oczy, gardło, włosy, kości

Zdrowsze są, gdy **A** w nich gości.

A w marchewce, pomidorze,

W maśle, mleku też być może.



C – to coś na przeziębienie
i na lepsze ran gojenie.

C – porzeczka i cytryna,

Świeży owoc i jarzyna!

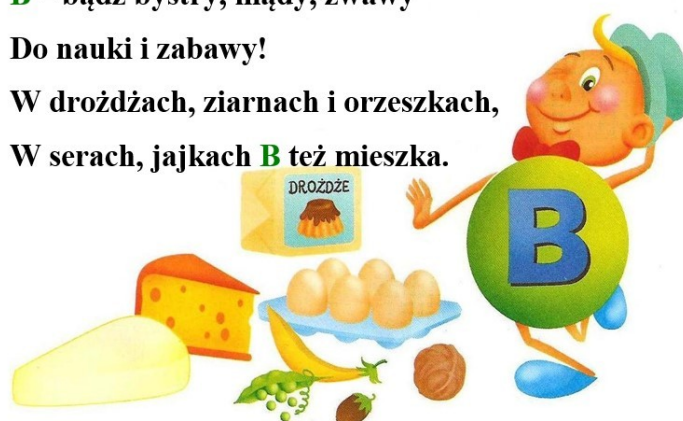


B – bądź bystry, mądry, żwawy

Do nauki i zabawy!

W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,

W serach, jajkach **B** też mieszka.



Zęby, kości lepiej rona,

Kiedy **D** dostaną wiosną.

Zjesz ją z rybą, jakiem, mlekiem.

Na krzywicę **D** jest lekiem.



5 kolorów warzyw i owoców



zielone:

gwarantują odpowiednią wytrzymałość naczyń krwionośnych i prawidłową pracę serca; zapewniają prawidłowe działanie narządu wzroku; wykazują wpływ na aktywność fizyczną;



żółto-pomarańczowe:

wykazują wpływ na prawidłowy koloryt skóry oraz chronią ją przed działaniem promieni słonecznych; działają zapobiegawczo przeciw infekcjom; regulują zawartość wody w organizmie;



czerwone:

zapewniają prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci; chronią przed szkodliwym działaniem czynników środowiskowych; wykazują wpływ na prawidłowe działanie przewodu pokarmowego;



niebiesko-purpurowe:

podobnie jak warzywa o barwie zielonej wykazują wpływ na aktywność fizyczną; wpływają na podwyższenie cholesterolu frakcji HDL; zapewniają prawidłowy przepływ krwi przez narządy; ułatwiają proces uczenia się;



białe:

poprawiają odporność organizmu (dzięki zawartej w nich allicynie, która ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne); chronią przed różnymi chorobami; poprawiają samopoczucie;



WARTO PRZECZYTAĆ

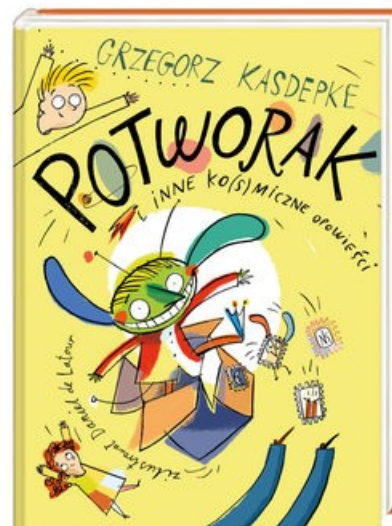
Nudzisz się w czasie długich, jesiennych wieczorów? Nie trać czasu na zastanawianie się nad tym, co możesz zrobić! Weź książkę w dłoń i czytaj!

Poznaj niezwykłych bohaterów książek i ich równie niezwykłe historie...

„Potworak i inne ko(s)miczne opowieści” - Grzegorz Kasdepke

Pewnego dnia do domu Majki i Filipa listonosz przynosi paczkę. Niby to nic nadzwyczajnego, a jednak paczka jest zaadresowana do Potworaka! Kim jest ten cały Potworak? Szybko okaże się, że to zabawny kosmita, który postanowił spędzić wakacje na pewnej dzikiej planecie... Maję, Filipa i ich bliskich czeka wiele niesamowitych przygód. Nie są przygotowani na wizytę gościa...

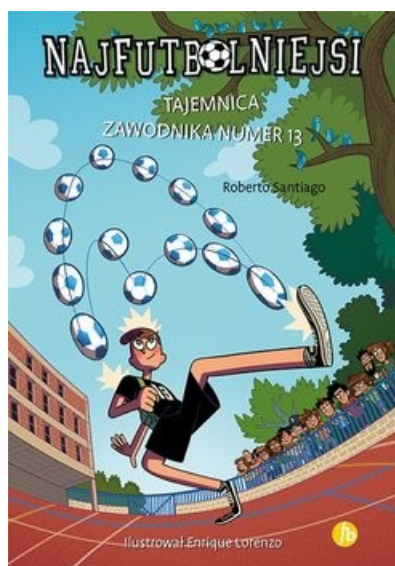
Jeśli lubicie się śmiać, to przeczytajcie tę książkę!



„Najfutbolniejsi. Tajemnica zawodnika numer 13.” - Santiago Roberto

Piłka nożna to nie tylko sport, ale coś znacznie ważniejszego? Na pewno sądzą dzieci ze szkolnej drużyny FC Soto Alto. Ta zgrana paczka może nie zawsze wygrywa mecze, ale z całą pewnością nigdy się nie poddaje. Nawet wówczas, gdy meczom towarzyszą dziwne zdarzenia, które wszystko mocno komplikują...

Rok szkolny dobiega końca, tymczasem w klasie Łamagi pojawia się nowy uczeń. Jest znakomitym piłkarzem i nosi czarny strój z numerem 13. Dla Franka, który wciąż nie może przełamać złej passy, oznacza to dużą zmianę. Do tego w szkole wybucha wielka afera, a naszych bohaterów czekają ciężkie mecze o przetrwanie w lidze. Nowy kolega proponuje pomoc, ale czy ktoś z numerem 13 nie przyniesie pecha?



HUMOR



BEZPIECZNI W SIECI

Dziś nikt nie wyobraża sobie życia bez dostępu do sieci internetowej. Jednak musimy pamiętać, że należy z niej korzystać w sposób odpowiedni i rozsądny. Świadomy użytkownik Internetu rzadziej ponosi negatywne konsekwencje korzystania z sieci, a odpowiedzialne korzystanie z nowych technologii przyczynia się do tworzenia bezpieczniejszego wirtualnego środowiska dla wszystkich użytkowników.

POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

- 1. Zabezpiecz swój sprzęt – komputer, telefon, tablet.**
Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
- 2. Dbaj o swoją prywatność.**
Skonfiguruj ustawienia prywatności. Nikomu nie udostępniaj swoich haseł.
- 3. Szanuj siebie.**
Dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci.
- 4. Szanuj innych.**
Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
- 5. Szanuj swój czas.**
Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci.
- 6. Bądź krytyczny.**
Nie wszystkie informacje dostępne w internecie są prawdziwe.
- 7. Pomyśl, zanim wrzucisz.**
To, co wrzucisz do sieci, zostaje tam na zawsze.
- 8. Korzystaj z możliwości, jakie daje internet.**
Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.

publikuję

lajkuje



klikam

ZDROWO I KOŁOROWO

W szkole spędzamy często większą część dnia. Warto więc pomyśleć o tym, co zabieramy do przekąszenia w czasie przerw między lekcjami. Pamiętajmy, że odpowiednia dieta i ruch są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

1. Świeże, domowe kanapki są najlepszym pomysłem na posiłek w szkole. Pamiętaj, że kanapki nie muszą być nudne.
2. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste.
3. Pamiętaj o różnokolorowych warzywach i owocach do przekąszania. Aby marchewka pokrojona w słupki nie była zwyczajna, przygotuj domowy sos czosnkowy na bazie jogurtu naturalnego.
4. Jedz więcej warzyw niż owoców.
5. Unikaj produktów przetworzonych – słodczy czy słonych przekąsek. Zawierają one dużo zbędnych składników - cukru, soli i tłuszczów.
6. Pij wodę.
7. Wybieraj produkty sezonowe – naturalnie dostępne o danej porze roku.



5 ZDROWYCH ZAMIENNIKÓW



Wydawca: Zespół Szkół im. W. Podkowińskiego w Mokrej Wsi
Zespół Redakcyjny: Uczniowie Zespołu Szkół im. W. Podkowińskiego w Mokrej Wsi
Opiekun Zespołu: Joanna Michalczyk