CZAS NA PRZERWĘ...

GAZETKA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ
IM. JANA PAWŁA II W BIENIEWICACH

Nr 29 03-04/2024



ZA GŁOSEM NATURY

Witajcie Drodzy Czytelnicy

Wiosna rozgościła się na dobre, co sprawia, że z radością przyglądamy się otaczającemu światu. Dlaczego Słońce świeci? Czy Ziemia należy do nas? Jakie znaczenie mają kolory? Odpowiedź na te i inne pytania odnajdziecie w aktualnym numerze.

"Świat jest teatrem, aktorami ludzie...", dlatego skorzystajcie ze sposobności i poznajcie tajniki teatru (str. 9), którego kurtynę rozsuwaliśmy ostatnio kilkakrotnie, bo podczas spektaklu Świetlicowego Koła Teatralnego (str. 8 - 9), w dniu premiery "Na łonie natury" (Teatru Rodzica, str. 6 - 7), przedstawiając wielkanocną inscenizację (str. 4 - 5).

Oszołomieni sztuką nie zapominajmy, że czarować można w wieloraki sposób, a chociażby magia pomagania może być tego przykładem, o czym dowiecie się na str. 42.

Pomaganie nas zbliża, bywa, że staje się początkiem nowych przyjaźni, które nie zawsze dotyczą ludzi, bo najwierniejsi przyjaciele to często nasze zwierzaki, - czasem to pies, czasem kot, ale jak się okazuje, może też to być kanarek czy koza. O tym dowiecie się czytając artykuły na str. 28 - 32.

Niewątpliwie przyjaźń jest dla każdego potrzebą bardzo ważną, ale nie ważniejszą niż sen, więc warto poznać przepis na efektywny nocny wypoczynek, a przy okazji przeczytajcie też receptę na udany początek dnia (str. 38 - 39), bo może to wpłynąć na różne Wasze aktywności. Skoro o nich mowa, to z pewnością nasi sportowcy i laureaci konkursów dobrze się wysypiają, bo tylko wtedy można mieć szansę na uzyskanie tak wysokich wyników, jakie mamy okazję prezentować (str. 3, 44 - 47). Indywidualne sukcesy odgrywają w naszym życiu dużą rolę, bo motywują do działania, ale nie tylko one się liczą, bo zespołowa praca i wysiłek włożony w ważne i pożyteczne zadanie też przynosi nie lada satysfakcję. Odczuliśmy to podczas proekologicznej akcji sprzątania, o której napisaliśmy na str. 11.

Zatem w imieniu Zespołu zapraszam do przeczytania naszego wiosennego kolorowego numeru "Czasu na przerwę...", tym bardziej, że zbliżająca się majówka będzie do tego sprzyjającym czasem. Udanego odpoczynku życzymy!

opiekun Redakcji: Ewelina Wasiota

Spis treści

Powiatowy konkurs literacki	str.	3
"Bowiem miłość najważniejsza jest..."	str.	4
Chodź opowiem Ci bajeczkę...	str.	8
"Ziemia nie należy do człowieka..."	str.	10
Dbamy o naszą małą ojczyznę!	str.	11
List do Ziemi	str.	12
Z życia szkoły	str.	14
Podróże małe i duże	str.	15
Historia powstania szkoły	str.	16
Szukając gwiazd... Słońce	str.	18
Newsletter klas I - III	str.	20
Nauczyciel pod lupą	str.	22
Człowiek a kolory	str.	24
Znaczenie kolorów	str.	26
Moja najbardziej ekscytująca wyprawa	str.	27
Moje zwierzęta - moi przyjaciele	str.	28
Wiosna w ogrodzie	str.	35
Kącik poezji	str.	36
Moje miejsce na Ziemi...	str.	37
Uczę się ciebie, człowieku - sen i pobudka	str.	38
Magia pomagania	str.	40
Tik Tok - fenomen XXI wieku?	str.	42
Szkoła na sportowo	str.	44

adres @mail gazetki:
czas.na.przerwe@spbieniewice.edu.pl

Skład Redakcji:

Zuzia Bartos, Jagoda Michalska, Julia Kruk, Edyta Krawiecka - Ćwieka, Dawid Wójcik, Elena Panczew, Liliana Annunciato, Wiktoria Deres, Szymon Kubicki, Michał Szypke, Zosia Burzycka, Piotrek Sobiecki, Karolina Książek, Maja Kozdój, Martyna Czarkowska, Julia Bluszcz, Emilia Cieślak, Bianca Brzeźnicka, Julia Wolska, Marta Zaleska, Mikołaj Krajewski, Paulina Boryś, Adam Szypke, Justyna Zięba, Łucja Pokraśniewicz, Hanna Szczepaniak, Laura Trelewicz, Karina Ziemińska, Wiktor Grzegorczyk



Korekta tekstów:
Piotr Sobiecki

Opiekunowie Redakcji: Ewelina Wasiota, Ewa Samsel, Bartosz Kaczyński

„Żeby poznać zakończenie podróży,
trzeba w nią wyruszyć"
Tony Kososk

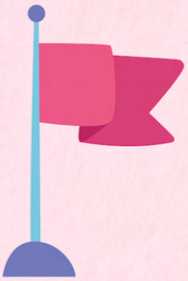
Marto, gratulujemy Ci i życzymy dalszych sukcesów!



Marta Zaleska, uczennica klasy VIIIa naszej szkoły, systematycznie kroczy drogą ku wiedzy. Kolejnym etapem jej „podróży" był powiatowy konkurs literacki pod tytułem „Magia regionalnych opowieści" organizowany przez Szkołę Podstawową im. Ks. Jana Twardowskiego w Bożej Woli.

Marta zna już zakończenie tej literackiej wyprawy; w piątek, 5 kwietnia bieżącego roku, odebrała nagrodę za zajęcie **III miejsca** w w/w konkursie.





Oto fragmenty pracy konkursowej Marty zatytułowanej" Cudze chwalicie, swego nie znacie..."

Moja opowieść wiąże się i z tym czasem, i z tą ziemią...

Wszystko zaczęło się niedaleko stąd, we wsi Strugi pod Sochaczewem. Tam 4 grudnia 1810 roku urodziła się Barbara Bronisława Czarnowska (Emilia Plater z Mazowsza - bohaterka powstania listopadowego1) (...)

Kwiecień 1831r.

Z moich długich włosów prawie nic nie zostało, piękne pukle leżały teraz na ziemi. Prawie się nie poznawałam, ale nic nie było w stanie mnie powstrzymać. Za kilka godzin miałam wyjść z mieszkania państwa Orłowskich i udać się na warszawską Pragę. Podniosłam z podłogi męski mundur. Był już nieco podniszczony, ale nie stanowił przeszkody w moim planie, wręcz przeciwnie. Gdy go założyłam, poczułam, że cała operacja może się udać.

Myślami wróciłam kilkanaście dni wstecz. W mojej głowie rozbrzmiewały słowa kapitana Koncewicza, który wszelkimi sposobami próbował odwieść mnie od wstąpienia do wojska:

„Wojsko to nie miejsce dla kobiety – mówił - nastały ciężkie czasy. Czy rozumie pani niebezpieczeństwo, które niesie za sobą pani decyzja? Pomoc rannym, której teraz pani udziela, jest dla nas i tak dużym wsparciem".

Kiedy słowa mężczyzny zaczęły mnie drażnić, z pełną mocą oświadczyłam:

- Jeżeli mi pan nie przestanie odradzać, uważać go będę za swego złego ducha! Chcę wstąpić do wojska i wstąpię!

W końcu kapitan, mimo że był bardzo niezadowolony z mojej decyzji, wymyślił podstęp. Według niego męskie przebranie i krótkie włosy powinny pomóc w realizacji mojego planu. (...)

- Wspomniał pan coś o odznaczeniu Barbary... - zaczęłam, bo niedokończona myśl pana Antoniego nie dawała mi spokoju.

- Tak, po swojej bohaterskiej akcji pod Sierpcem została odznaczona najwyższym odznaczeniem wojennym: Orderem Virtuti Militari. Istotnym wydaje się fakt, że była trzecią kobietą wyróżnioną tym orderem.

Na chwilę zapadła cisza.

- To przykre. - odezwała się Marysia. - Barbara Czarnowska zrobiła coś niezwykle bohaterskiego, a wiele osób w naszej okolicy nawet o niej nie słyszało. - spojrzała na mnie szukając poparcia.

- To prawda, zanim tutaj przyszłyśmy, nie miałam pojęcia, że ktoś taki w ogóle istniał. - zgodziłam się z przyjaciółką.

- W dzisiejszych czasach ludzie gonią za pieniędzmi i sławą, nie zastanawiają się nad światem dookoła nich. Może rozpowszechnienie tej historii sprawiłoby, że byśmy na chwilę się zatrzymali... W końcu magia regionalnych opowieści działa na każdego...

★ przypis redakcji

"Bowiem miłość najważniejsza jest"



Wraz ze zbliżającymi się Świętami rozpoczęły się też przygotowania do wielkanocnego przedstawienia. Rytuałem szkolnym jest fakt, że za całe widowisko odpowiada **pan Jacek Sobczyk**, który łączy różnorodne formy artystyczne - ruch, taniec, śpiew, recytację i angażuje uczniów w różnym wieku, co na scenie sprawdza się znakomicie. Mogliśmy zatem podziwiać niebywały spektakl w wykonaniu twórców utalentowanych w wielu dziedzinach. To co było ważne, to także duchowy wymiar przedstawienia, bo przecież o to najbardziej chodzi w Wielkanocy, aby mieć czas na refleksję. Młodsi widzowie natomiast z pewnością bardziej zapamiętali humorystyczną część bogatą w symbole i obyczaje związane z tym wyjątkowym czasem.









To widowisko było okazją do religijnego przeżycia Świąt, ale też pogłębiło naszą wiedzę odnoszącą się do regionalnych zwyczajów oraz obrzędów. Niepowtarzalny klimat zapewniła muzyka, w szerokim wymiarze odtworzona na instrumentach przez zdolną młodzież, a kolorowe stroje i rekwizyty dopełniły całości spójnego obrazu. Pomysł, scenografia, wyśmienita gra aktorska, teksty, oprawa muzyczna, kostiumy, interaktywna forma - to tylko tyle, a może aż tyle, aby wszystko się udało :)

"Chcę być w harmonii z tym, co minęło..."

Jan Paweł II

Naród utrwala swe dzieje przy pomocy języka; wypowiada prawdę o świecie i o sobie samym.
Komunikując się z innymi, tworzy dokumenty, plany na przyszłość, która ma swoje korzenie właśnie w przeszłości. Należy więc rozumieć, że tradycja jest fundamentem dalszego rozwoju, co potwierdza słowami w "Wigilii wielkanocnej" Jan Paweł II:" Przeszłość jest czasem narodzin, nie śmierci".
Analizując wywód naszego Patrona na temat tradycji, dochodzimy do wniosku, że pomaga ona w tworzeniu tożsamości jednostki i narodu. Ogromną rolę w pojmowaniu tradycji pełni wspólny kod symboliczny. Jego utrata grozi zagubieniem w rzeczywistości oraz pozbawieniem możliwości komunikacyjnych.

Zatem naszą rolą jest podtrzymywanie znajomości wszelkich symboli świątecznych i przekazywanie ich wciąż nowym pokoleniom. Dzięki wspólnemu kodowi, nasze przedstawienia bożonarodzeniowe i wielkanocne skupiają w sali gimnastycznej pokolenia; są tu zaproszone Przedszkolaki i ich Wychowawczynie, Uczniowie z klas I - VIII z Wychowawcami, Nauczyciele i niektórzy Rodzice. W tym roku zgromadzili się, aby zgłębiać temat, że "Miłość jest najważniejsza"...







fot. Wanessa Szypuła

A teatr jest po to, żeby wszystko było inne niż dotąd...

Teatr Rodzica działający przy Naszej szkole od 2020 roku to niezwykła gratka; niewiele szkół na Mazowszu może się pochwalić istnieniem takiego unikatowego zespołu. Tworzy go społeczność szkolna: Rodzice, Nauczyciele i Uczniowie. Założycielkami teatru są panie **Katarzyna Mielcarz i Małgorzata Krzyżak** – nauczycielki pracujące w szkole, której patronem jest Jan Paweł II – wielki czciciel teatru.

Sceptycy spytają – ale po co Oni poświęcają swój wolny czas?
Odpowiedź jest niejednoznaczna, ponieważ trudno nazwać jednym słowem korzyści płynące z takiej inicjatywy. Oto najważniejsze z nich:
- zainteresowanie najmłodszych sztuką na „żywo"
- przybliżenie w sposób łatwy i zabawny trudnego problemu lub tematu współczesnego świata
- stwarzanie warunków do współpracy (rodzic – dziecko, uczeń – nauczyciel, rodzic – szkoła)
- pokazywanie dzieciom możliwości alternatywnego sposobu spędzania czasu wolnego
- ukazywanie sposobów odkrywania swoich pasji
- tworzenie przestrzeni do nauki przez zabawę
- stworzenie „grupy wsparcia, która obecnie funkcjonuje jako grupa przyjaciół" , jak mówi jedna z założycielek teatru i która potrafi „oczyścić głowę"
- aktywne uczestnictwo Rodziców w życiu szkoły.



Dowodem na powyższe stwierdzenie jest informacja, że scenariusz do każdego przedstawienia (co roku wystawiane jest nowe) tworzy rodzic pan Paweł Maj – autor książek dla dzieci.
Kostiumy są dziełem Pani Dominiki Bajron, a ścieżkę dźwiękową stworzył Pan Rafał Dobrowolski.
Inicjatywa teatralna spotkała się ze wsparciem środowisk lokalnych, toteż Nasz Teatr zawędrował na deski Centrum Kultury w Błoniu. Pierwszy dzień prezentowania spektaklu (prapremiera) odbywa się zwyczajowo przed najbardziej wymagającą widownią – uczniami bieniewickiej podstawówki a zarazem własnymi dziećmi, które zwykle „pękają z dumy". Są wówczas dwa przedstawienia – dla uczniów klas młodszych i oddzielnie dla klas starszych.
Drugi dzień ma charakter otwarty i równie ważny cel – zgromadzenie środków dla Stowarzyszenia Przyjaciół Zwierząt w Boćkach.



Tegoroczne przedstawienie nosi tytuł „Za głosem Natury" i ma formę musicalu.
Jego tematyka łączy się ściśle z aktualnymi problemami ekologicznymi świata, czyli ze zmianami klimatycznymi, wylesianiem i degradacją środowiska.
Twórcy w przystępnej dla młodych widzów formie poruszają aspekt szerokiej ingerencji ludzi w naturalny rytm przyrody. Ukazują, jak bezmyślność i egoizm wpływają na życie i funkcjonowanie innych organizmów żywych w ich ekosystemie. Śmiecenie, niedobór wody, karczowanie lasów dla własnych celów, rozpalanie ognisk w miejscach niedozwolonych, brak poszanowania dla mieszkańców lasu - to istotne liczne przykłady lekkomyślnego zachowania.





Aktorzy, wspaniale przygotowani pod każdym względem, z humorem i lekkością wcielili się w role i zdecydowanie zachwycili widownię. Kostiumy, scenografia, oświetlenie, muzyka i tańce stworzyły niezapomnianą atmosferę, która jeszcze lepiej wprowadziła nas w tematykę spektaklu.

Publiczność, oczarowana tym, co działo się na scenie, po zakończeniu przedstawienia wyraziła swój podziw gromkimi brawami.
Gratulujemy widowiska z dużą dozą edukacji, kreatywności, energii. Rozmach, z jakim zrealizowano przedsięwzięcie zdecydowanie wychodzi poza ramy amatorskiego wykonania.



fot. Ewelina Wasiota



Marta Zaleska, VIII a

Chodź opowiem Ci bajeczkę .....

Tym razem aktorzy Świetlicowego Koła Teatralnego zaprosili nas 12 stycznia do zimowej krainy baśni Hansa Christiana Andersena „Królowa Śniegu".



Cała historia, wydarzyła się za sprawą złośliwego czarownika, który stworzył i rozbił lustro. Wszystko co dobre i piękne znikało. Jeśli komuś odłamek tego zwierciadła wpadł do oka, cały świat wydawał się brzydki i zły. Gorzej gdy wpadł do serca, ponieważ jego serce zamieniało się w kawałek lodu.
W pewnym miasteczku mieszkało dwoje dzieci, którzy nie byli rodzeństwem, ale kochali się jak brat i siostra. Dziewczynka miała na imię Gerda (Marta Łuszyńska), chłopiec Kaj (Jacek Dobrowolski). Oboje uwielbiali słuchać historii, które opowiadała im babcia chłopca (Wiktoria Wójcik). Kiedy Kaj z Gerdą siedzieli przy kominku i grzali się w płomykami ciepłego ognia, do oka i serca chłopca wpadły dwa odłamki zaczarowanego lustra, które wpłynęły na zmianę jego zachowania. Stał się niegrzeczny i niemiły zarówno w stosunku do swojej babci, jak i do towarzyszki dziecięcych zabaw. Zmiana, która zaszła w Kaju, spowodowała, że wyruszył w podróż z Królową Śniegu (Kalina Domanowska) do jej lodowego zamku. Jechali saniami zaprzęgniętymi w dwa konie (Adrian Szymaniak i Radosław Wiśniewski) .

Gerda nie mogła pogodzić się z faktem zniknięcia przyjaciela, dlatego wyruszyła w podróż, aby go odnaleźć. Pytała mijanej rzeki (Zuzia Król), kwiatów rosnących przy brzegu (Zuzia Król, Iga Dutkiewicz, Oliwka Sybilska) czy nie widziały chłopca - nikt go jednak nie spotkał. Po kilku dniach poszukiwań napadli na nią miejscowi zbójnicy. Gerda uszła z życiem tylko dlatego, że córka herszta bandy (Alicja Michalczyk) zapewniła, że dziewczynka będzie jej towarzyszką zabaw. Rozbójniczka była przekonana, że Gerda jest księżniczką, ale prawdomówna dziewczynka natychmiast wyprowadziła ją z błędu i opowiedziała swoją prawdziwą historię, która wywarła na niej silne wrażenie i postanowiła jej pomóc. Użyczyła renifera (Karolina Garcon) i nakazała zawieźć do Królowej Śniegu.





Gdy przybyli do mroźnego zamku, dziewczynka odnalazła swego przyjaciela, jednak jej nie poznał. Zrozpaczona Gerda gorzko zapłakała, a jej gorące łzy stopiły odłamek lodu, który tkwił w sercu chłopca. Tym samym Kaj wyzwolił się spod wpływu złych czarów i znów stał się dobrym i miłym dzieckiem. Przyjaciele razem opuścili zamek Królowej Śniegu i wrócili do swojego rodzinnego miasta, gdzie od tej pory żyli długo i szczęśliwie.

Na koniec chciałabym dodać, że całą historię poznaliśmy dzięki opowieści narratorów: Adama Jakubowskiego, Adama Komorowskiego, Alicji Szczepaniak, Natalii Krukowskiej, Krystiana Lipca i Tymoteusza Boryś. Piosenki do przedstawienia zaśpiewały: Oliwia Sybilska i Alicja Szczepaniak, a operatorem dźwięku był Tymoteusz Boryś.

Magdalena Kacalińska

fot. Magdalena Kacalińska





„Świat jest teatrem, aktorami ludzie...”

Wiliam Szekspir

Czy wiesz, że...

- w teatrze jest jaskółka? Tak nazywa się najwyższy balkon na widowni teatru

- w teatrze pracuje sufler? (nie mylić z sufletem), bo to osoba niewidoczna dla widza, której praca polega na suflowaniu, czyli podpowiadaniu tekstu aktorowi – jeśli go zapomni

- w teatrze tworzy się efekty specjalne? Pomagają one w tworzeniu atmosfery i nastroju. Dzięki nim możemy zobaczyć na scenie deszcz, ogień, czy nawet latające postacie. Efekty specjalne w teatrze są często wykorzystywane w spektaklach muzycznych i baletowych, aby wzbogacić widowisko i zaskoczyć widzów.

Wraz z rozwojem technologii i postępem w dziedzinie grafiki komputerowej, efekty specjalne stały się coraz bardziej zaawansowane i realistyczne.

Do najpopularniejszych technik efektów specjalnych należą:

- Efekty dźwiękowe

- Make-up specjalny: Wykorzystuje się go do tworzenia efektów takich jak rany, blizny, czy przemiana postaci.

- Animacja komputerowa: wykorzystuje się ją do tworzenia postaci, obiektów i efektów, które nie istnieją w rzeczywistości. Chromakery - technika polegająca na oddzieleniu postaci od tła za pomocą specjalnego ekranu, na którym jest ona nagrywana. Dzięki temu można stworzyć iluzję, że postać znajduje się w innym miejscu lub otoczeniu.

Już wiesz, że Nasza Szkoła nie tylko “sportem stoi”...

Oprócz tego żyjemy teatrem (dzisiaj informujemy o trzech ostatnich emocjonujących przedstawieniach), interesujemy się muzyką – jeśli nie piękne koncerty w Centrum Kultury w Błoniu, zarówno w wykonaniu Naszych Uczniów, jak i artystów scen warszawskich, to fragmenty znanych utworów wykonane przez Gości z sąsiedniej szkoły muzycznej, no i „muzyczne przerwy”,

możemy się pochwalić licznymi akcjami niosącymi pomoc na cele charytatywne, które można podsumować słowami: dar serca, pomysłowymi propozycjami Samorządu Uczniowskiego, wspaniałymi wyjazdami w wakacje, ferie i pomiędzy nimi,

bo aktywni się nie nudzą,
bo aktywni żyją dłużej.

„Ziemia nie należy do człowieka, człowiek należy do Ziemi...”

„Pokolenie odchodzi i pokolenie przychodzi, lecz ziemia stoi aż po czas niezmierzony” - Król Salomon, XI w. p. n. e.

Biblijny mędrzec przedstawił nam kontrast między ulotnym życiem człowieka a trwałością naszej planety. Był pewny tego, że jej nic nie zagraża.

Trzydzieści wieków później...

W połowie XIX wieku prezydent Stanów Zjednoczonych złożył Indianom ofertę kupna dużej ilości ziemi. Oto fragment odpowiedzi:

„**Ziemia nie należy do człowieka, człowiek należy do Ziemi. Człowiek nie utkał pajęczyny życia – jest on niteczką w tej pajęczynie. Jeśli niszczy więc pajęczynę, niszczy samego siebie. Cokolwiek przydarzy się Ziemi – przydarzy się człowiekowi”. (**Wielki Wódz Indian z plemienia Dawamish).

Ta odpowiedź jest, zdaniem niektórych, najpiękniejszą i najbardziej głęboką refleksją dotyczącą Ziemi, jaka kiedykolwiek została wypowiedziana.

W naszych czasach wiele się zmieniło; po II wojnie światowej nastał okres wielkich przemian, które na całym globie zachodziły w niespotykanym wcześniej tempie. Naukowcy uznali, że należy wydzielić nową epokę geologiczną i nazwali ją antropocenem. Proponowana epoka, charakteryzuje się znacznym wpływem człowieka na ekosystem i geologiczny system planety Ziemia. Oto niektóre aspekty tego poważnego problemu.

Uważa się, że działania człowieka prowadzą do zaburzeń naturalnych cyklów planety, stąd globalne problemy środowiskowe:

- degradacja i pustynnienie gleb (pustynie pochłaniają 6 mln hektarów gruntów rocznie)
- deficyt wody pitnej (2,1 mld osób na świecie nie ma dostępu do czystej wody pitnej a w Europie – ponad 100 mln mieszkańców)
- zanieczyszczenie wody (stan wód pogarsza się przede wszystkim w związku z urbanizacją i rozwojem przemysłu)
- klęski żywiołowe (m. in. następstwo ocieplania się klimatu).

„Świat bardzo się skurczył w ciągu poprzedniego wieku. Wydeptaliśmy w nim wiele ścieżek, zawłaszczyliśmy jego lasy i rzeki, przeskoczyliśmy oceany. (...) niemal w każde miejsce na Ziemi można dotrzeć, jeżeli tylko ma się ku temu środki” twierdzi noblistka Olga Tokarczuk, zaś przyrodnik M. Kostrzyński podkreśla:

„Ochrona środowiska to nie fanaberie, lecz potrzeba czasów, w których żyjemy. Mimo naszych osiągnięć cywilizacyjnych cały czas potrzebujemy czystego powietrza, wody, zdrowej żywności”.

Czy na powyższe słowa można być obojętnym? Życia uczymy się przez doświadczanie i naśladowanie, toteż choćby z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi (22 kwietnia), przyłączmy się do apelu:

ZIEMIA NIE NALEŻY TYLKO DO NAS!



Dbamy o naszą małą ojczyznę!

Coroczna akcja sprzątania naszego miejsca zamieszkania wpisała się w harmonogram Szkoły już na stałe, a frekwencja uczestników nigdy nie zawodzi! Tak też było i tym razem - uczniowie, nauczyciele i mieszkańcy: Bieniewic, Dębówki, Witanowa ochoczo pracowali, przywracając porządek na poboczach dróg, w rowach, na skwerach oraz w zagajnikach. Nikt nie narzekał i nie marudził, choć pogoda nie najlepsza, ale radosne nastawienie, wesoła atmosfera sprzyjały wspólnej pracy.

20 kwietnia









List do Ziemi

Droga Ziemio,

mam na imię Nina, mam 9 lat i mieszkam w Polsce.

Postanowiłam do Ciebie napisać kilka słów, ponieważ martwię się o Twój stan.

Z różnych stron docierają do mnie smutne informacje o Twoim zdrowiu.

Ludzie zaśmiecają Cię, zatruwają wody i powietrze, utrudniając Ci oddychanie. Ale nie martw się.

To się zmieni. Wspólnie z moją klasą i rodziną będziemy segregować śmieci. Posprzątamy najbliższe okolice i zasadzimy rośliny. Będę również uczyła dzieci jak dbać o środowisko. W przyszłości zostanę ekolożką i będę dbała o Twój wygląd. Zrobię wszystko abyś jak najdłużej była kolorowa.

Ściskam Nina



Nina Kiljańska, II c

Dębówka 10.03.2024

Z życia SZKOŁY

12 MARCA

Z ekologią nam po drodze!

„Eco Studio ELEKTRO – SYSTEM" to program proekologiczny, do którego przystąpiła nasz Szkoła. Podczas eventu edukacyjnego zorganizowanego w Błoniu uczniowie poznali zasady i etapy recyklingu, a uczyli ich tego: znana wokalistka i influencerka – Saszan, radiowy reporter - Kuba Klym oraz trener fitness – Włodek Troszyn. Wszystkie działania miały charakter warsztatowy, a dużą radość sprawiło również uczestnikom, zdobycie autografów i możliwość zrobienia selfie z tak znanymi młodemu pokoleniu osobami.



28 MARCA

Wielkanocna kartka dla Powstańca

Dbając o patriotyczne wychowanie naszej młodzieży i kształtowanie w nich szacunku do historii uczniowie klas ósmych i klasy piątej przygotowali wielkanocne kartki z życzeniami dla bohaterów Powstania Warszawskiego. To może prosty dar, ale tworzony z sercem i z oddaniem - wierzymy, że wywoła na chwilę miłą refleksję na twarzach zasłużonych, bo pamięć o Nich należy pielęgnować zawsze.





5 KWIETNIA

Warsztaty profilaktyczne

Nieznajomość prawa nie zwalnia nas z jego stosowania, warto więc zadbać o to, aby być świadomym odpowiedzialności prawnej w różnych obszarach. Klasy ósme miały więc okazję dowiedzieć się, jak postępować lub czego nie czynić, aby nie groził im konflikt z prawem, bo co prawda nie są jeszcze pełnoletni, ale ewentualną odpowiedzialnością obarczeni zostaliby ich opiekunowie, a to sytuacja na pewno niekomfortowa... O ważnych aspektach z tej dziedziny i własnych doświadczeniach opowiedziała pani aspirant Martyna Podolska z wydziału dla nieletnich z KPP w Starych Babicach.

10 KWIETNIA

81 rocznica zbrodni katyńskiej



fot. Wanessa Szypuła

W Witanowie, przy tablicy upamiętniającej zbrodnię katyńską, miała miejsce uroczystość oddania hołdu Polakom, którzy zostali w 1940 r. zamordowani przez Sowietów.
Czy wiecie, że też w Witanowie rosną "Dęby Pamięci" posadzone ku czci tych, którzy zginęli z rąk oprawców? Warto je odwiedzić, bo to symbol naszej historii.

PODRÓŻE MAŁE I DUŻE





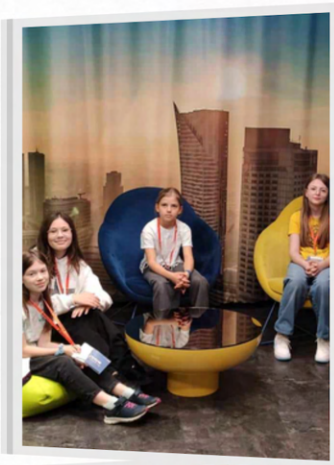
klasy piąte

8 marca uczniowie wybrali się na wycieczkę do Mandorii. Jest to całoroczny park rozrywki, w którym znajduje się wiele atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.
Droga zajęła nam około godzinę. Kiedy dotarliśmy na miejsce znaleźliśmy się w olbrzymiej sali zabaw, w której znajdowało się: mnóstwo rollercoasterów, mroczny dwór, najszybsza kolejka meerkat, unoszące się nad ziemię rowerki, wirujący statek w porcie Galeon, gabinet luster oraz dwupoziomowa karuzela wenecka. Zostaliśmy podzieleni na kilkuosobowe grupy, w których mieliśmy się trzymać do końca dnia. Każda grupa pobiegła w inną stronę. Cały dzień minął na jeżdżeniu, bujaniu się na wielkich huśtawkach oraz kręceniu się na karuzelach. Po skończonej zabawie przyszedł czas na pamiątki, a były tam urocze maskotki, długopisy w kształcie marchewki, plecaki i wiele innych. Wróciliśmy do domu bardzo szczęśliwi.
To była wspaniała wycieczka !

Małgorzata Bosek, V b













klasy czwarte

Czy lepiej się czujesz jako operator kamery, pracownik banku, a może polubiłeś pracę w studiu radiowym? Minicity to dla dzieci możliwość poznania swoich predyspozycji zawodowych już na etapie szkoły podstawowej. Każdy mógł znaleźć miejsce dla siebie, a największą popularnością zdecydowanie cieszyła się remiza strażacka i stacja telewizyjna. Jak to mówią - wybierz mądrze zawód, a nie przepracujesz ani jednego dnia ;-)

fot. Renata Soprych, Anna Rabecka

Przywołać wspomnienia...



Historia powstania szkoły w Bieniewicach cz. IV

Na przełomie lat 1999 - 2000 weszła w życie reforma systemu oświaty; warunki lokalowe szkoły zdecydowanie się pogorszyły. Wpływ na to miało utworzenie przy szkole gimnazjum, które w pierwszym roku liczyło 83 uczniów, a ówczesnym jego dyrektorem został Pan Zbigniew Reluga. Sześcioklasowa szkoła podstawowa licząca w tamtym czasie 138 uczniów (rok szkolny 2001/02) musiała funkcjonować w systemie dwuzmianowym, a lekcje kończyły się o godz. 17.00. W roku szkolnym 2001/02 nastąpiła zmiana na stanowisku dyrektora gimnazjum, które objęła Pani Danuta Mazur. Dwa lata później, z uwagi na korzyści zarówno ekonomiczne, jak i organizacyjne, organ prowadzący podjął decyzję o połączeniu dwóch odrębnych placówek w jedną. Powstał Zespół Szkół składający się ze Szkoły Podstawowej i Gimnazjum. Stanowisko dyrektora wygrał dotychczasowy dyrektor szkoły podstawowej Marek Parafiniuk, który jako świetny menadżer, potrafił pozyskać przychylność i hojność różnych sponsorów, a jednocześnie wykorzystał fakt wejścia Polski do Unii Europejskiej (1 maja 2004) i postawił na pozyskanie jak najwyższych funduszy strukturalnych w celu podniesienia poziomu pracy i rozwoju placówki.







Zdjęcia klasowe, rok szkolny 2001/02 i 2002/03. Czy wiecie, że nauczyciele na fotografiach, nadal uczą w naszej szkole? Spróbujcie ich rozpoznać...

W kwietniu 2005 roku społecznością szkolną, jak i całym krajem, wstrząsnęła wiadomość o śmierci Jana Pawła II. Do Rzymu udała się delegacja nauczycieli i uczniów na uroczystości pogrzebowe, na transparencie widniał wymowny napis: "Szukałeś Nas, teraz My przyszliśmy. Dziękujemy. Uczniowie z Bieniewic". Treść naszego bannera zwróciła uwagę samego Prymasa Polski - kardynała Józefa Glempa. Był to przełomowy moment w życiu naszej Szkoły, który wpłynął na decyzję o przedstawieniu projektu i ustaleniu etapów realizacji nadania szkole imienia Jana Pawła II.



Delegacja uczniów i nauczycieli podczas uroczystości pogrzebowych Jana Pawła II w Rzymie ze słynnym transparentem



Jednym z zadań dyrektora jest udział w uroczystościach. Fotografia przedstawia Dyrektora Pana Marka Parafiniuka na jednej z wielu lokalnych imprez, podczas których reprezentuje Szkołę.

Po wielu miesiącach starań i realizacji krok po kroku wytyczonych celów, 16 września 2006 roku szkoła przyjęła zaszczytne imię Jana Pawła II, otwierając kolejny rozdział swojej długiej i bogatej historii.

W ciągu ostatniego dwudziestolecia miejscowość Bieniewice zamieniła się w strefę podmiejską; zyskała wielu mieszkańców i dynamicznie się rozwija. Nie inaczej dzieje się w bieniewickiej szkole, do której uczęszcza coraz więcej uczniów (w obecnym roku szkolnym uczy się już 448 dzieci).

Tworzenie nowoczesnej szkoły wymagało wielu zabiegów i działań zarówno ze strony Dyrektora, jak i zespołu nauczycielskiego, a także wsparcia rodziców. Pan Marek Parafiniuk od lat pozyskuje sponsorów, dzięki czemu udało się znacznie wzbogacić zarówno bazę dydaktyczną, jak i materialną szkoły. Przedsiębiorczość Dyrektora jednak nie wystarczyłaby, gdyby nie poparcie i pomoc gminy oraz lokalnego środowiska. Szkoła w Bieniewicach została znacznie rozbudowana, zmodernizowana i odnowiona, a klasopracownie są bogato wyposażone w pomoce dydaktyczne. Biorąc pod uwagę całość, placówka ta już od dawna nie przypomina wiejskiej szkoły, zarówno pod względem warunków lokalowych, jak i oferty zajęć pozalekcyjnych.

Lecz nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej, toteż Dyrektor placówki nieustannie wdraża nowe pomysły, ponieważ "droga do sukcesu jest zawsze w trakcie budowy", a ambitny człowiek nigdy się nie zatrzymuje.

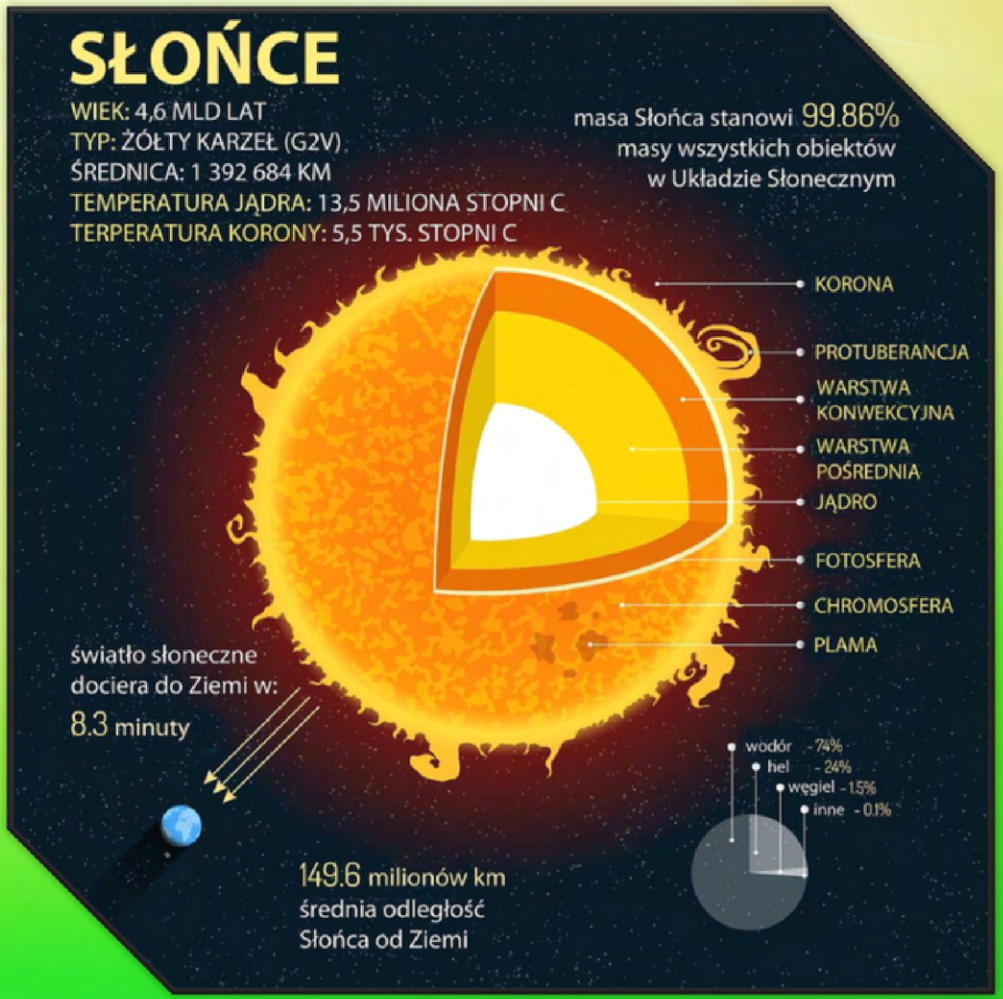
Ewelina Wasiota *(na podst. dokumentów ze szkolnego archiwum oraz książki "Ocalić od zapomnienia..." autorstwa Elżbiety Flisek)*

Szukając gwiazd... Słońce



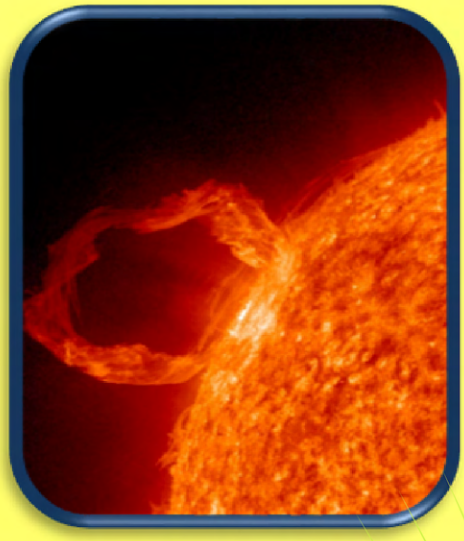
Komu nie zdarzyło się choćby raz beztrosko i leniwie patrzeć na niebo w ciepły bezchmurny dzień i pomyśleć sobie z tęsknotą: jak dobrze byłoby na chwilę przenieść się bliżej Słońca...? Czy byłoby to możliwe? Co skrywa ta życiodajna gwiazda? Czy i kiedy zgaśnie? Poznajmy bliżej Jej tajemnice.

Słońce jest najbliższą gwiazdą od Ziemi. Jest gorącą kulą gazów, która produkuje energię w drodze reakcji termojądrowych. Energia ta wydostaje się na powierzchnię gwiazdy, a następnie opuszcza ją w postaci ciepła i światła.
Słońce obraca się wokół własnej osi. Jeden pełny obrót zajmuje mu 25 ziemskich dni.
Ciekawostka: Gwiazda ta porusza się z oszałamiająca prędkością 222 kilometrów na sekundę, a pełny obrót wokół Drogi Mlecznej zajmuje mu 200 milionów lat!
Znajduje się w odległości ośmiu minut świetlnych od naszej planety, co oznacza, że światło słoneczne dociera do nas po upływie ośmiu minut.



Na powierzchni Słońca często pojawiają się plamy, które mogą mieć średnicę większą niż średnica Ziemi. Są ciemniejsze od reszty, ponieważ mają od nich niższą temperaturę.
Możemy również zaobserwować rozbłyski, czyli eksplozje słonecznej energii.
Nasza Gwiazda wyrzuca w kosmos ogromne pętle materii zwane protuberancjami.

PROTUBERANCJA SŁONECZNA



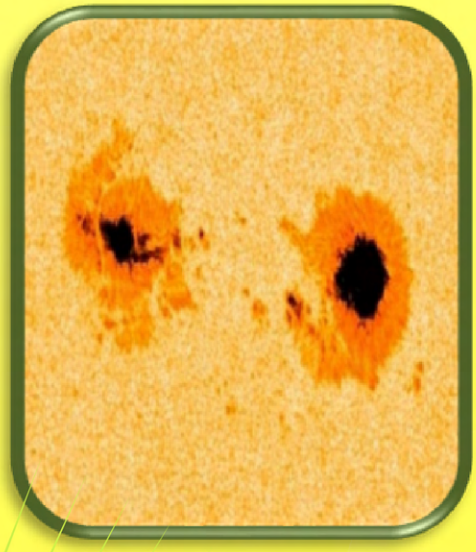
Są to obłoki materii utrzymujące się w koronie słonecznej, osiągają temperaturę do 10 000°C.

ROZBŁYSK SŁONECZNY

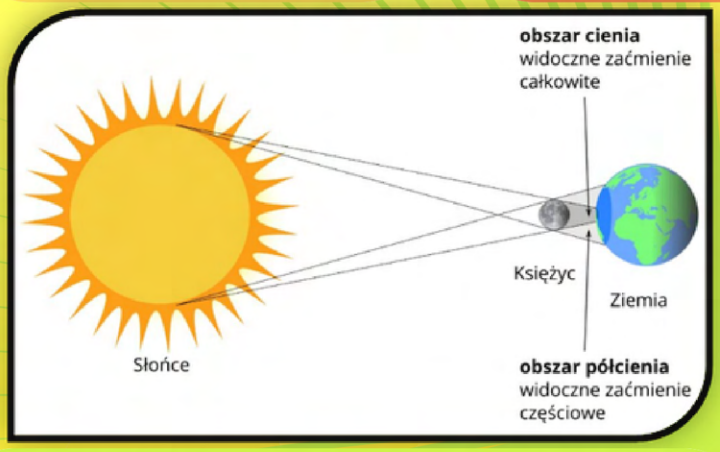


Rozbłyski słoneczne powstają w zaledwie kilka minut a ich wygaśnięcie trwa już ponad pół godziny.

PLAMA SŁONECZNA



Plamy słoneczne przemieszczają się po powierzchni Słońca wskutek jego ruchu obrotowego.



Kiedy Słońce, Ziemia i Księżyc ustawią się względem siebie w linii prostej, dochodzi do zjawiska zwanego zaćmieniem Słońca. Wtedy nasz satelita przesłania promienie słoneczne, które nie docierają na Ziemię. Robi się wtedy ciemno i chłodno.

Istniejące Słońce od około 4,5 miliarda lat ma za sobą połowę swojego życia. Stopniowo będzie gorętsze, aż wypali życie na Ziemi. Na koniec przekształci się w białego karła.

CIEKAWOSTKA:

W Polsce całkowite zaćmienie Słońca jest wyjątkowo rzadkim zdarzeniem. Ostatnie miało miejsce w 1954 roku, a kolejne przewidywane jest dopiero za ponad 100 lat, w 2135 roku.

Pustynię cechują ekstremalne warunki klimatyczne. Temperatura powietrza w ciągu dnia może dochodzić do 50°C. Najwyższą temperaturę powietrza **56,7°C** odnotowano jak dotąd w Dolinie Śmierci (w Kalifornii na pustyni Mojave) w 1913 roku. Jeszcze wyższe są temperatury **przy gruncie**. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego ustalili, że najbardziej nagrzewają się dwie pustynie: irańska Daszt-e Lut i Sonora w Arizonie, nawet do **80,8° C**.



Cezary Kilijański, VI a

Obszary zwrotnikowe są bardzo mocno nagrzewane przez Słońce. Promieniowanie słoneczne ma nieograniczony dostęp do powierzchni Ziemi. Grunt nagrzewa się bardzo szybko, jest suchy, przez co powietrze jeszcze bardziej się ogrzewa, a wilgotność powietrza maleje. Wiatry prawie nie występują, a jeśli już, to bardzo słabe. Rzadko powstają chmury i towarzyszące im opady. Niebo jest więc bezchmurne, co przy palącym słońcu powoduje, że obszary te są najgorętsze na całej kuli ziemskiej. Ta właśnie tam tworzą się gorące pustynie.

Newsletter klas I - III

klasy III



25 marca, w ramach pierwszej wiosennej wycieczki, wybraliśmy się do bajecznego Majalandu. Uczniowie rewelacyjnie się bawili, bezpiecznie korzystali z dostępnych atrakcji, a gdyby przyszło im wskazać, czy najbardziej podobały im się karuzele, łodzie wikingów, czy las zabaw... byłoby to baaardzo trudne zadanie. Nasi drugoklasiści bowiem działają zgodnie z zasadą: „Wiosna to naturalny sposób na powiedzenie:„ Let's Party! "





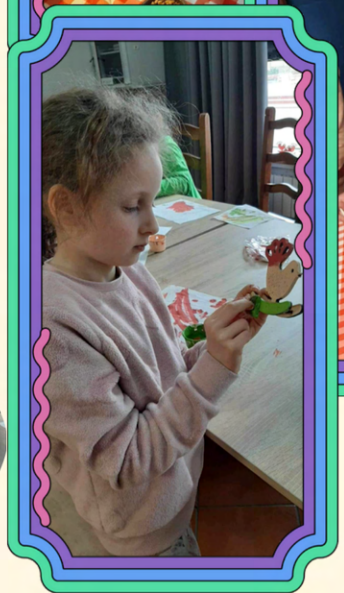
Anna Michalczyk

klasy II

18 marca 2024 r. drugoklasiści wybrali się na wycieczkę do Domu Pracy Twórczej GRANICA. Tym razem gospodarze zaprosili nas na wielkanocne warsztaty kulinarno-artystyczne „Mazurek". Warsztaty odbyły się w restauracji Foresta w Lesznie. Każdy uczestnik wykonał świąteczne ciastko, dekorujac je według własnego pomysłu. Swoją kreatywność mogliśmy ćwiczyć także podczas ozdabiania samodzielnie złożonej z kilku elementów, drewnianej zabawki. Prócz rozwijania umiejętności manualnych zdobyliśmy wiedzę o zwyczajach i tradycjach wielkanocnych na przestrzeni wieków. Na zakończenie czekała na nas pyszna pizza i napoje. To był dzień pełen wspaniałych wrażeń. Ciekawe tylko, czy mazurki dotrwały do Wielkanocy?:)









Dorota Chłodnicka - Sadłocha







fot. Jolanta Wiącek, Dorota Chłodnicka - Sadłocha

Książka to najtańszy bilet do innego świata

Zanurzyć się w świecie książek, to jak przenieść się z bohaterami w inną rzeczywistość. Nie ma lepszego sposobu na rozwinięcie wyobraźni, wzbogacenie słownictwa, poprawę pamięci. Czytanie relaksuje, rozwija, uczy, poprawia koncentrację. Entuzjaści książek są lepszymi mówcami i myślicielami. Literatura zwiększa empatię i poprawia umiejętność zrozumienia sytuacji drugiej osoby. Korzyści płynące z tej pasji są liczne, więc warto jak najczęściej zaglądać do naszej biblioteki, która kusi od progu kolorowymi, licznymi pozycjami ułożonymi starannie przez panią Lidię. Nasze pierwszaki poznały bardziej wnętrze tego przyjemnego pomieszczenia podczas ceremonii **Pasowania na Czytelnika;** wtedy również wypowiedziały uroczyste słowa przysięgi. Wcześniej jednak poznały zasady dbania o książki i dowiedziały się, jak przebiega proces ich tworzenia. Po wstąpieniu do grona czytelników maluchy mogły wypożyczyć wybrane przez siebie tytuły, co spotkało się z ich dużym entuzjazmem. Mamy nadzieję, że ich zapał nie minie, a od tego momentu to "królestwo wiedzy" będzie przez nich często odwiedzane.



NAUCZYCIEL POD LUPĄ!

Niezwykle skromna, zawsze uśmiechnięta, z niekończącymi się pokładami pozytywnej energii i cierpliwości. Przebywając w Jej towarzystwie wyczuwa się równowagę, dystans do siebie i naturalność. Zaraża poczuciem humoru oraz spokojem. Koledzy i koleżanki z pracy cenią Ją za pracowitość, optymizm, pomocność, a uczniowie za empatię, sprawiedliwe traktowanie, wyrozumiałość, przebojowość. Nauczycielka wychowania fizycznego i współorganizująca kształcenie specjalne, opiekun Samorządu Uczniowskiego i Szkolnego Klubu Wolontariatu - już pewnie wiecie, o kim mowa... Pani Ola Sosińska odkryła przed nami trochę tajemnic ze swojego życia:

Co lubi pani Ola?
-Lubię, kiedy wstaje słońce oraz kiedy świeci. Lubię także swoją pracę i jazdę samochodem.
A czego Pani nie lubi?
-Przede wszystkim bałaganu i gdy wieje wiatr.
Jaka wartość najbardziej Pani ceni?
-Uczciwość i sprawiedliwość.
A jakich ludzi?
-Cenię sobie ludzi, którzy mówią prawdę i podążają za celem.
O jakim zawodzie Pani marzyła w szkole podstawowej?
-Zawsze chciałam być nauczycielką, ale też bardzo chciałam zostać ekspedientką.
Jakie ma Pani pasje?
-Moją pasją jest praca, robienie zdjęć i chodzenie po lesie.
Pani ulubiona bajka z dzieciństwa to...
-Pamiętam, jak mój tata wymyślał oraz opowiadał mnie i mojemu rodzeństwu bajki, i to one najbardziej utkwiły mi w pamięci.
W wolnym czasie lubi Pani...
-Spędzać czas z bliskimi i leniuchować.
Jakie przedmioty lubiła Pani w szkole podstawowej?
- Wuef, matematykę, geografię, plastykę oraz technikę.





Kto z nas nie marzy o takiej cioci? Zabawna, rozpromieniona, zawsze chętna do szaleństw - zazdrościmy.



Jedna osoba, wiele odsłon: raz anioł, raz szalona blondynka. I za to Ją lubimy!





Boi się Pani...
-Ciemności.
Jakie są Pani największe marzenia?
-Nie mam dużych marzeń, ale kiedyś marzyłam, żeby mieć kulę ze śniegiem.
Wybrała Pani pracę nauczycielki w-fu, ponieważ...
-Kocham sport oraz pracę z młodzieżą.
A czego Pani nie lubi u innych?
-Nie lubię obgadywania.
Najpiękniejsze wakacje to takie...
-Na których jest słońce, czas wolny, bliscy, rowery i swoboda.
-Gdyby pani Ola miała magiczną różdżkę, to co by zrobiła?
-Uczyniłabym świat piękniejszym i bardziej przyjaznym np. usunęłabym wszystkie choroby na Ziemi.
Dziękujemy za rozmowę!





Wywiad przeprowadziły:
Zuzia Bartos
i Jagoda Michalska, V b

Sympatię do nauczyciela można wyrazić w różny sposób: uśmiechem, miłymi słowami, propozycją pomocy w przeniesieniu ciężkiej torby... ale można też napisać wiersz:



Pani od historii już piątki nam stawia od rana.
O Rzymie opowiada i kartkówki zapowiada.
Gdy po liście nas przesadza,
najlepsze przyjaciółki usadza.
Jedynki z zachowania stawia
dla Łukasza, Wiktora i Rafała.
Ciekawe historie opowiada
i przy okazji przekąski podjada!
My ze śmiechem
swoje teksty czytamy,
a Pani umiera z żenady...
Pani Małgosia jest najlepsza,
szczupła, piękna i serdeczna.

Jagoda Michalska,
Natasza Neumann, V b

CZŁOWIEK A KOLORY

Każdy z nas spotyka na co dzień setki kolorów. Odgrywają one w naszym życiu istotną rolę, ale nie każdy wie jakie znaczenia psychologiczne i kulturowe mają. Przesłanie kolorów może się różnić w zależności od kultury, kontekstu społecznego i naszych osobistych doświadczeń. Jednak ogólnie rzecz biorąc, kolory mają potężny wpływ na nasze emocje i zachowanie.

Czerwony:

- Symbolizuje miłość, pasję, energię.

- Może także kojarzyć się z agresją, wściekłością lub niebezpieczeństwem.

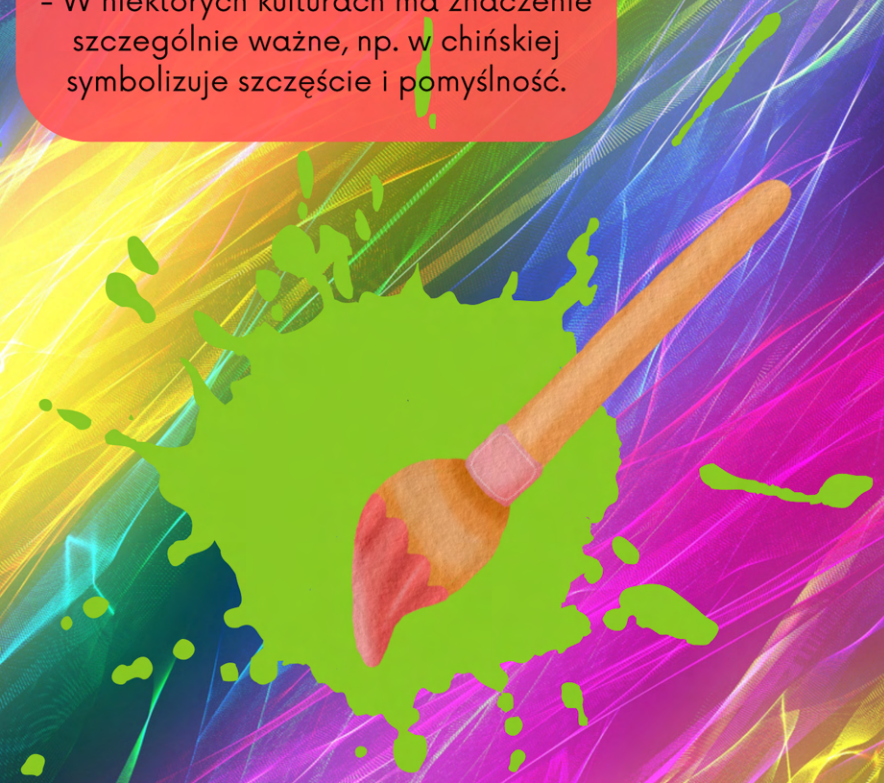
- W niektórych kulturach ma znaczenie szczególnie ważne, np. w chińskiej symbolizuje szczęście i pomyślność.

Niebieski:

- Kojarzy się z spokojem, zaufaniem, ufnością.

- Jest także symbolem pokoju i intelektu.

- Niebieskie światło może wpływać na nasz sen - światło o tej barwie może zmniejszać produkcję melatoniny, co sprawia, że trudniej zasypiać.



Fioletowy:

- Symbolizuje tajemniczość, duchowość, luksus.

- W niektórych kulturach był zarezerwowany dla elitarnych lub religijnych postaci.

- Kojarzony z intuicją i kreatywnością.

Zielony:

- Symbolizuje naturę, harmonię, świeżość.

- Kojarzy się także z życiem, wzrostem i odnową.

- Wpływa pozytywnie na ludzi, kojąc i relaksując.

Żółty:

- Reprezentuje radość, optymizm, kreatywność.

- Może również oznaczać uwagę, aktywność i energię.

- Przyciąga uwagę i może pobudzać intelektualnie.

Czarny:

- Symbolizuje tajemnicę, elegancję, powagę.

- Może też kojarzyć się z żałobą, smutkiem lub złem.

- W niektórych kontekstach jest symbolem prestiżu i klasy.

Biały:

- Oznacza czystość, niewinność, światłość.

- Jest często używany na ślubach, aby symbolizować nowe początki.

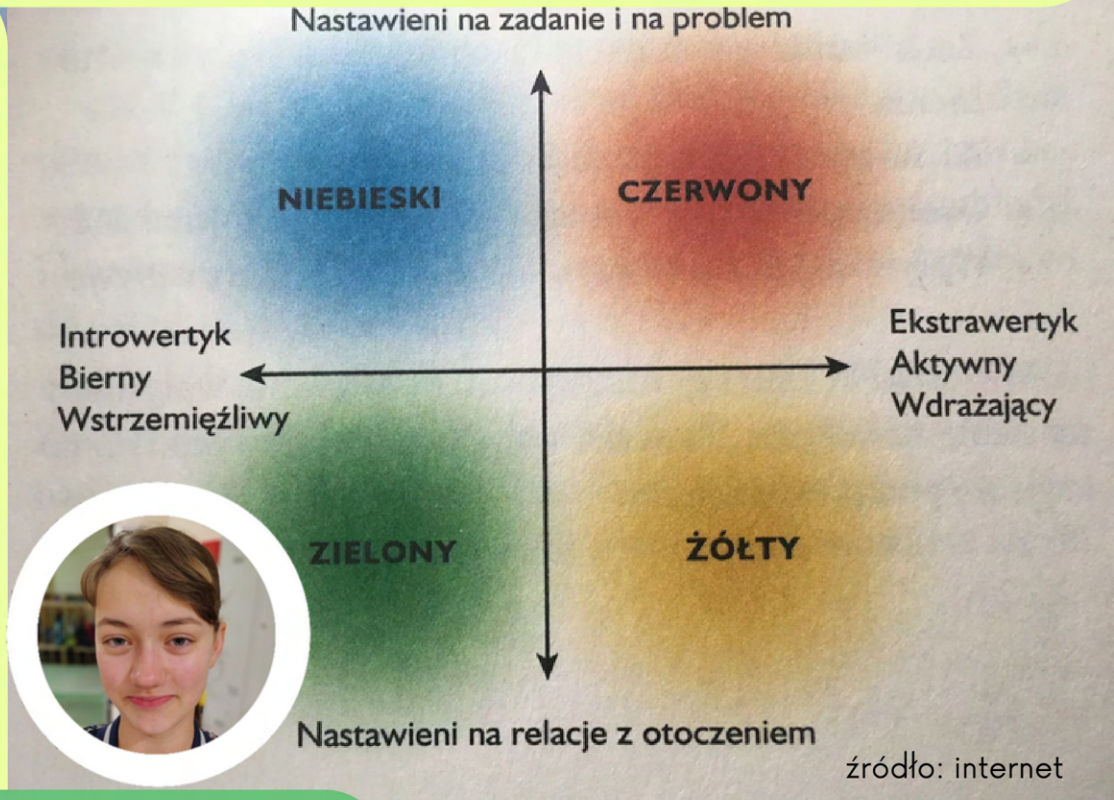
- W niektórych kulturach symbolizuje także żałobę i śmierć.

Czy wiesz, że...?

Wśród nas żyją osoby, które nazywamy synestetykami. Są to ludzie posiadający rzadką cechę neurologiczną zwaną synestezją. Bodźce, które zazwyczaj są przetwarzane przez jeden zmysł, taki jak: wzrok, słuch, dotyk, smak lub węch, są przeżywane jednocześnie przez więcej niż jeden zmysł. Na przykład, osoba z synestezją może doświadczać widzenia kolorów w odpowiedzi na dźwięki lub kojarzyć konkretne kolory z liczbami lub literami. Synestezja może przybierać wiele różnych form i nie jest jednolita u wszystkich osób, które ją posiadają.
Badania sugerują, że synestezja ma podłoże neurologiczne i jest spowodowana niezwykłymi połączeniami między obszarami mózgu odpowiedzialnymi za przetwarzanie bodźców sensorycznych.

Szwedzki psycholog Thomas Erikson w swojej książce opisuje, że kiedy nie rozumiemy czyjegoś zachowania, oznacza to, że nasz rozmówca ma po prostu „inny kolor" niż my. Brzmi tajemniczo? Odnosi się to do tzw. kolorów osobowości., który został opracowany przez Waltera Clarka w XX w.

Według tej teorii wyróżniamy cztery typy zachowań: czerwony, żółty, zielony i niebieski. Kolory czerwony i żółty to aktywni ekstrawertycy, z kolei zieloni i niebiescy są biernymi introwertykami. Z drugiej strony czerwoni i niebiescy są kolorami nastawionymi na zadania, a żółty i zielony - na relację z otoczeniem.
Warto więc je poznać, by zrozumieć dziwne dla nas zachowanie innych oraz nauczyć się z nimi postępować.

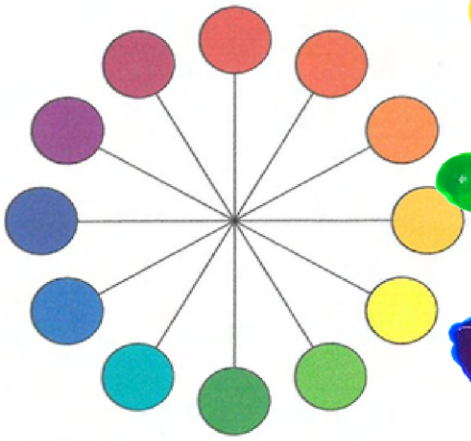


źródło: internet

Marta Zaleska, VIII a

Znaczenie kolorów w świecie człowieka

Kolory to nieodrębny element życia człowieka. Możemy spotkać je wszędzie, dlatego ludzie nie zwracają na nie dużej uwagi. Chociaż większość osób widzi kolory identycznie to niektórzy postrzegają je trochę inaczej. Takie osoby nazywane są daltonistami.



Wiele barw kojarzy nam się z emocjami. Kolor żółty oznacza radość i przyjaźń, czerwony siłę oraz bezpieczeństwo, niebieski zaufanie, a biały elegancje i estetykę. Idealne dobranie barw jest ważne np. w filmach. Dobrym przykładem manipulowania odcieniami jest produkcja „Kevin sam w domu". Autor celowo w każdej scenie filmu umieścił kolor czerwony aby odbiorca odczuwał świąteczny klimat. Inne sprytne wykorzystanie barw ma miejsce w marketingu i biznesie. Należy do niego między innymi ułożenie produktów na półkach sklepowych pod względem odcieni etykiet, logotypów i napisów. Często kolory informują nas o dojrzałości owoców i warzyw, a czasami również o emocjach zwierząt.



Szymon Kubicki, VI a

Moja najbardziej ekscytująca wyprawa

„Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku”

Niedawno wróciłem z podróży do Barcelony. To miasto, powstałe w III wieku p. n. e. położone jest na Półwyspie Iberyjskim. To nie tylko miejsce, w którym gra jedna z najlepszych drużyn na świecie – FC Barcelona, ale też piękne, duże miasto pełne ciekawej, oryginalnej architektury Gaudiego, pięknych widoków, wielu niezwykłych zabytków i pysznych owoców.

Zwiedzanie rozpocząłem, zapewne jak większość turystów całego świata, od katedry Sagrada Familia. To niezwykłe architektoniczne dzieło, zaprojektowane przez Antonio Gaudiego, wciąż jest w budowie (od 1882 roku), ale wyróżnia się bogatymi zdobieniami, licznymi rzeźbami przedstawiającymi historie z życia Jezusa a także wnętrzem z wielkimi kolumnami przypominającymi drzewa sięgające nieba. Wspaniałe wrażenie robią kolorowe witraże, które w zależności od pory dnia mienią się różnymi barwami.

Jednym z powodów mojego wyjazdu był mecz 1/8 finału Ligi Mistrzów pomiędzy FC Barcelona a Napoli, który miałem okazję oglądać na stadionie Estadi Olimpic Lluis Companys (niestety, Camp Nou jeszcze przez kilka miesięcy będzie zamknięty z powodu remontu). Piłkarskie emocje, głośny doping kibiców, świetna atmosfera zostaną na długo w mojej pamięci.

Ostatni dzień pobytu spędziłem na plaży Barceloneta, gdzie słuchałem szumu Morza Śródziemnego i wygrzewałam się (musicie wiedzieć, że w tym hiszpańskim mieście jest tylko około 50 dni deszczowych w roku). To było idealne miejsce na relaks i odpoczynek po intensywnym zwiedzaniu miasta.

Podróż do Barcelony była nie tylko okazją do zwiedzania, ale także do poznania nowej kultury, spotkania ciekawych ludzi i doświadczenia niezapomnianych chwil.



Następnym etapem naszej podróży był otoczony murem Park Güell, gdzie kolorowe mozaiki i kręte ścieżki prowadziły do budynków przypominających bajkowe domki z piernika. Wrażenie robił też widok miasta rozciągający się u stóp wzgórza.

Jako kibic piłkarski musiałem oczywiście odwiedzić muzeum drużyny FC Barcelona położone na legendarnym stadionie Camp Nou. Wystawa prezentuje bogatą historię klubu. W Sali De Trofeos, jak sama nazwa wskazuje, można zobaczyć zgromadzone trofea, tj. puchary i nagrody. W specjalnej galerii poświęconej legendom Barcelony, wyeksponowano z kolei pamiątki, zdjęcia, filmy związane z ikonami takimi jak Lionel Messi, Xavi Hernandez, Andres Iniesta czy Johan Cruyff; osiem złotych piłek i sześć złotych butów Messiego robią niesamowite wrażenie.

Wróciłem do domu pełen wrażeń, wspomnień i planów na kolejne wycieczki i odkrywanie nowych zakątków świata. Wycieczkę do tego miasta zapamiętam na długi czas.

Mam nadzieję, że wrócę kiedyś do Barcelony, aby zobaczyć skończoną katedrę Sagrada Familia i wyremontowany stadion Camp Nou.



Aleksander Krysztofiak, VI a

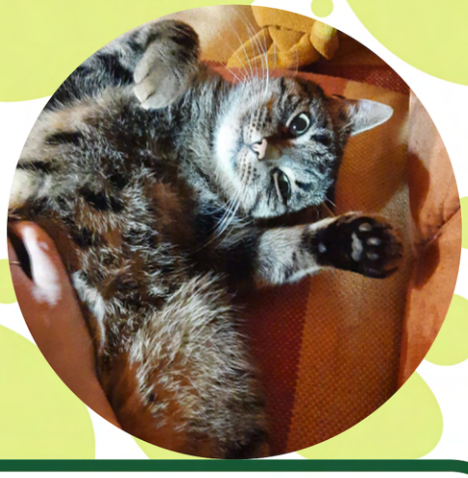
Moje zwierzęta - moi przyjaciele







Mam na imię Marysia i jestem właścicielką dwóch cudownych zwierzaków: kota oraz psa. Mój kotek ma na imię Cynamon; jest on bury i kocha wszystko, co zawiera w sobie mleko, ale równie mocno kocha głaskanie po główce, spanie oraz wychodzenie na dwór. Pies ma na imię Coco i jest białym kundelkiem. Kocha jeść kurczaka z kluskami, zabawę szarpakiem i piłką oraz głaskanie.



Skąd je mam...

Cynamon

Około 6 lat temu moja mama natrafiła na ogłoszenie, na którym było napisane, że kotka urodziła młode i jej właściciele nie mieli miejsca, by te maluchy trzymać. Ja oraz moja mama bardzo chciałyśmy kotka, lecz mój tata nie chciał Cynka. Po długich prośbach tata wreszcie się zgodził i tak Cynamon trafił do naszego domu.

Coco

Kuzyn mojej mamy znalazł pieska w lesie. Na początku wysyłał oraz wieszał ogłoszenia, ale nikt się na zgłaszał. Postanowił wziąć psa do siebie, jednak mieli oni już trzy psy i kolejny stanowił dość duży problem. Coco miała być u nas tymczasowo, aż nie znajdą dla niej stałego domu, ale każdy nowy dzień przekonywał całą moją rodzinę, że Coco zaczyna być jej częścią. Jest już z nami rok i mimo, że jest dość szalonym psiakiem, to nie wyobrażamy sobie bez niej domu.







Maria Szadkowska, V b



Wszystko zaczęło się od przeczytanej lektury pt. „O psie który jeździł koleją". Romana Pisarskiego.
Ta opowieść była ciekawa i wzruszająca, do tego stopnia, że się rozmarzyłem. Fajnie by było mieć takiego zwierzaka w domu. Rozmyślałem każdego dnia i zastanawiałem się, czy moi rodzice zgodziliby się na pupila w domu. Tak marzyłem i marzyłem.

W końcu nadszedł Dzień Dziecka . Tego dnia ze szkoły odebrała mnie mama. Wsiadłem do auta i prócz mojej mamy był ktoś jeszcze. Mały rudo - brązowo - biały piesek o dużych orzechowych oczach. Był śliczny. Jaki ja byłem szczęśliwy! Przytuliłem go, a on polizał mnie w ucho , chyba od razu mnie polubił.
Gdy dojechaliśmy do domu, mój brat był zaskoczony, ale równie szczęśliwy jak ja. Wspólnie zaczęliśmy wymyślać imię dla słodkiej psiny. Byliśmy zgodni jak nigdy wcześniej. Zdecydowaliśmy, by wabiła się Daizy. To imię też się jej spodobało, od razu na nie zareagowała, szczekając. Szybko się u nas zadomowiła. Z tygodnia na tydzień obserwowaliśmy, jak się zmienia. Uczyliśmy się jej, a ona nas. W końcu stała się członkiem rodziny. Dbamy, by niczego jej nie zabrakło, wyprowadzamy ją na spacery, karmimy, dajemy wodę, chodzimy do weterynarza. Uczymy komend, stawiamy granice i wyznaczamy zasady, bawimy się z nią i radośnie spędzamy czas. A ona nas uczy cierpliwości, empatii, czułości i odpowiedzialności oraz organizacji czasu.
Daizy jest pełna energii i zapału. Zawsze radośnie merda ogonem, gdy wracamy do domu. Uwielbia uciekać i ciężko ją wtedy złapać, ale zawsze do nas wraca; bardzo nam ufa jest lojalnym, inteligentnym i oddanym zwierzakiem. Bardzo dobrze wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest naszym wspaniałym przyjacielem.

Nie wyobrażamy sobie bez niej życia.

.



Daizy, jak widać, potrafi używać swojego uroku - jak tu odmówić tym orzechowym oczom czegokolwiek... :-)

Na wesoło:

Przychodzi klient do kawiarni i widzi psa zamawiającego lody czekoladowe.
- Dziwne, pies zamawia lody czekoladowe!
Na to kelnerka:
- Też się zdziwiłam, zwykle zamawia truskawkowe.





Antoni Fabianowicz, VI a

Z SERII - TOSIA I JEJ ZWIERZĘTA

Mam na imię Tosia. Z pozoru jestem zwykłą dziewczynką, ale mam niebanalne hobby - mianowicie uwielbiam zwierzęta i mam ich całą gromadę. Opowiem wam o wszystkich z nich, ale po kolei: dziś o KANARKACH. W mojej hodowli jeszcze miesiąc temu było ich tylko 7, lecz od tego czasu nasza ptasia rodzinka powiększyła się o 4 maluchy i kilka jajeczek.

Kanarek – to gatunek małego ptaszka z rodziny łuszczakowatych. Występuje w lasach Wysp Kanaryjskich i Madery. Kanarki żywią się głównie nasionami roślin zielnych i traw, zjadają również nieco pączków kwiatowych, owoców i owadów, szczególnie w sezonie lęgowym. W niewoli uwielbiają ugotowane jajko i owoce. Pięknie śpiewają. Ich trele budzą mnie co dzień rano. Dużo łatwiej wstaje się do szkoły przy tak miłej muzyce .

Około miesiąc temu nasz Pan Bartosz, który również kocha kanarki, pomógł nam zbudować pary z naszych ptaszków. Zaślubiny się udały, ponieważ ptaszki bardzo szybko uwiły gniazdka. Gniazdko układała samiczka, a samiec przynosił materiały do budowy domku. Taka budowa trwała kilka godzin. Gniazdko wyglądało na bardzo wygodne i mięciutkie, bo przyszła mama kanarek bardzo szybko się w nim rozgościła i prawie z niego nie wychodziła. Na początku nie wiedziałam, dlaczego, ale potem dostrzegłam w gniazdku jasno-niebieskie jajeczko. Jajeczko trzeba kanarkom zabrać i dać im sztuczne, dopóki samiczka nie zniesie trzech jaj. Pan Bartek wytłumaczył nam, że to pozwoli małym na równe szanse, bo jak wyjdą ze skorupki, będą musiały dopominać się u rodziców o jedzenie, a kto silniejszy, ten zje więcej.
Jajeczka wysiadywała mama kanarek. Tata przynosił jej jedzenie. Po tygodniu sprawdziliśmy, czy jajeczka są zalężone, tzn. czy w środku jest mały ptaszek. Jak wygląda takie jajeczko możecie zobaczyć na zdjęciu.

Ciekawostki:

Nazwa tych ptaków wywodzi się od miejsca ich pochodzenia czyli Wysp Kanaryjskich.

Kanarki składają od 3 do 4 jaj o barwie jasnoniebieskiej. Po około 2 tygodniach z jaj wylęgają się pisklęta.



Po 14 dniach inkubacji zaczęły wykluwać się nasze maleństwa. Taki mały domowy cud narodzin, który bardzo mnie wzruszył. Jajeczko kanarka nie ma nawet 2 cm, więc wyobraźcie sobie, jak maleńki jest pisklaczek. Możecie go zobaczyć na zdjęciu.



Cud narodzin



3 -tygodniowe kanarki



Pierwsze maluchy wykluły się w ciągu 2 dni i od razu zaczęły upominać się o jedzonko, wyciągając szyję i szeroko otwierając dziobek, do którego rodzice wkładali im jedzenie. Mama i tata na zmianę przynosili pokarm. Mama kanarek cały czas ogrzewała maluszki, które przecież nie miały piórek. Taki malutki puszek pojawił się dopiero po kilku dniach.
Te maleńkie kanarki bardzo szybko urosły i po trzech tygodniach podjęły próbę wyjścia z gniazdka.
Nawet sobie nie zdajecie sprawy, jakie to fajne doświadczenie obserwować parę ptaków, jak zakładają rodzinę i jak odpowiedzialnie się nią opiekują.



Na wesoło:

Mama mówi do córki, która karmi kota:
- Córeczko, tyle razy cię prosiłam, żebyś nie dawała kotu ziarna. Ziarno jest dla kanarka.
- Tak mamusiu, wiem, ale kanarek jest w kocie.



Tosia Bluszcz, V b



Hejo! Mam na imię Ula, i wychowuję dziewięciomiesięcznego szczeniaka – Ozzy'ego. Ozzy jest białym pieskiem kanapowym rasy Coton de Tulear i jest baaardzo charakterny. Nie ukrywam, że nauczenie go (w miarę) posłuszeństwa było niemałym wyzwaniem.



Cała przygoda z psami zaczęła się od tego, że dostaliśmy pod opiekę psa sąsiadów – Didi - na trzy dni. Wcześniej moja mama nie dawała się namówić na pieska, głównie przez to, że bała się ilości obowiązków do wykonania przy szczeniaku. Zakochała się jednak w dwunastoletniej suczce i w końcu dała się namówić. 26 maja 2023 roku urodziły się przepiękne szczeniaki w hodowli „Wonderfull puppies" w Gdańsku. Decyzja o kupnie szczeniaka była dosyć spontaniczna, jednak nikt z mojej rodziny jej nie żałuje. Umowa o zarezerwowaniu pieska została podpisana w ciągu ok. dwóch dni od jego urodzenia, a później rozpoczął się okres niecierpliwego oczekiwania na sierpień, bo właśnie wtedy miałyśmy pojechać, aby Go zabrać do domu. Od czerwca do sierpnia trwały przygotowania do przywiezienia szczeniaka do domu – kupowanie niezbędnych rzeczy, dużo rozmów na temat wychowania itd. Zakochałam się w nim od pierwszego wejrzenia - reszta rodziny też. Z charakteru Ozzy jest bardzo ciekawy świata, ale również potrafi postawić na swoim. Odkąd jest z nami, ja spędzam z nim najwięcej czasu, dzięki czemu zostałam „ulubioną pańcią" i cały czas ze mną śpi. Ozzy ma 9 miesięcy, czyli licząc na psie lata ok. 13 lat.





Ozzy jako mały zagubiony szczeniak. Czy można nie pokochać takiego maleństwa?

Czy wiesz, że...

Podstawowe **pięć cech charakteru** psów to: skłonność do komunikacji, ciekawość świata, miłość do zabaw, agresywność i zapał do tropienia.

Wszystkie szczenięta rodzą się głuche i przez pierwsze 10 dni swojego życia nie słyszą ani jednego dźwięku. Normalny słuch u szczeniąt kształtuje się po zakończeniu 1. miesiąca życia.



Takie spojrzenie załatwi każdą sprawę :)

Czy wiesz, że...

Właściciele psów rzadziej chorują, gdyż są nawet o 66% bardziej aktywni od tych, którzy nie posiadają psiego pupila. Niech to będzie jeszcze jeden argument, aby zaadoptować przyjacielskiego czworonoga.

Poziom rozwoju dorosłego psa odpowiada poziomowi intelektualnemu i psychicznemu 2-letniego dziecka.



Nie ma jak relaks na wygodnym dywanie...

"Pies jest jedyną istotą na ziemi, która cię kocha bardziej niż siebie samego".

Jedną z najbardziej stresujących dla mnie sytuacji związanych z nim był przełom lutego i marca, kiedy Ozzy przestał prawie w ogóle jeść. Nie chciał nawet swoich ulubionych smaczków, co mnie bardzo zmartwiło. Umówiłam go do weterynarza na kontrolę, żeby zobaczyć, co się dzieje. Lekarz nic nie zauważył, dał krople na odgazowanie jelit (bo tak wskazywało badanie USG) i powiedział, że jak się nie poprawi, to mamy się umawiać na wizytę do radiologa. Nic się nie poprawiło, więc następnego dnia pojechaliśmy na wizytę. Radiolog też nic nie zauważył. Po badaniu poszliśmy odebrać dokumentację i dwie panie (!) zastanawiały się, co to może być. Zajęło im kilka minut, żeby się zorientować że jest przełom lutego i marca, a Ozzy jest niekastrowany, więc pewnie po prostu wyczuł suczkę niedaleko i się „zakochał". Teraz się z tego śmieję, ale wtedy byłam zestresowana. Wydałam wtedy (bez leków) na same wizyty ponad 300 zł ;-; Kocham to stworzonko, chociaż czasami mam ochotę go udusić, jak np. wtedy, gdy wszedł w nocy do łazienki, ściągnął papier toaletowy z blatu i czarną kanapę zamienił na białą.

To dowód na to, że posiadanie szczeniaka nie jest tak kolorowe jak pewnie niektórzy myślą, jednak życie z pupilem jest wypełnione miłością i spacerami na świeżym powietrzu, a to zdecydowanie przeważa nad niedogodnościami.



Ula Roguska, VI c

Kozy prawie domowe :)



Od przeszło roku na moim podwórku mieszkają dwie kozy - Mona i Mika. Dzisiaj opowiem wam o tej pierwszej.

Mona urodziła się w lutym zeszłego roku i od pierwszych chwil swojego życia była bardzo energiczna oraz przyjacielska. Karmiliśmy ją sztucznym mlekiem przez butelkę. Często moi rodzice musieli wstawać w nocy bo była głodna i trzeba było dać jej jeść. Jak była mniejsza, przychodziła do domu i skakała po całym salonie. Jednak później stała się niegrzeczna i zaczęła niszczyć meble.

Moje kozy jedzą głównie siano, owies, warzywa, owoce i jako przysmaki - suchy chleb. Oprócz tego Mona uwielbia obgryzać gałęzie. Obydwie uwielbiają skakać i wchodzić na różne górki, drzewa oraz sterty różnych przedmiotów. Mimo iż Mona jest już dużą kozą, dalej chce wskakiwać na kolanka i się bawić. Co jakiś czas kozy wymagają obcięcia i przypiłowania raciczek oraz wyczesania sierści. Zajmuje się tym mój tata. Posiadanie takiego zwierzęcia to wielka odpowiedzialność. Nie można np. wyjechać na dłuższe wakacje, bo potrzebują stałej opieki. Są to jednak wierni przyjaciele, którzy za każdym razem, jak się ich widzi, wywołują uśmiech na naszych twarzach.

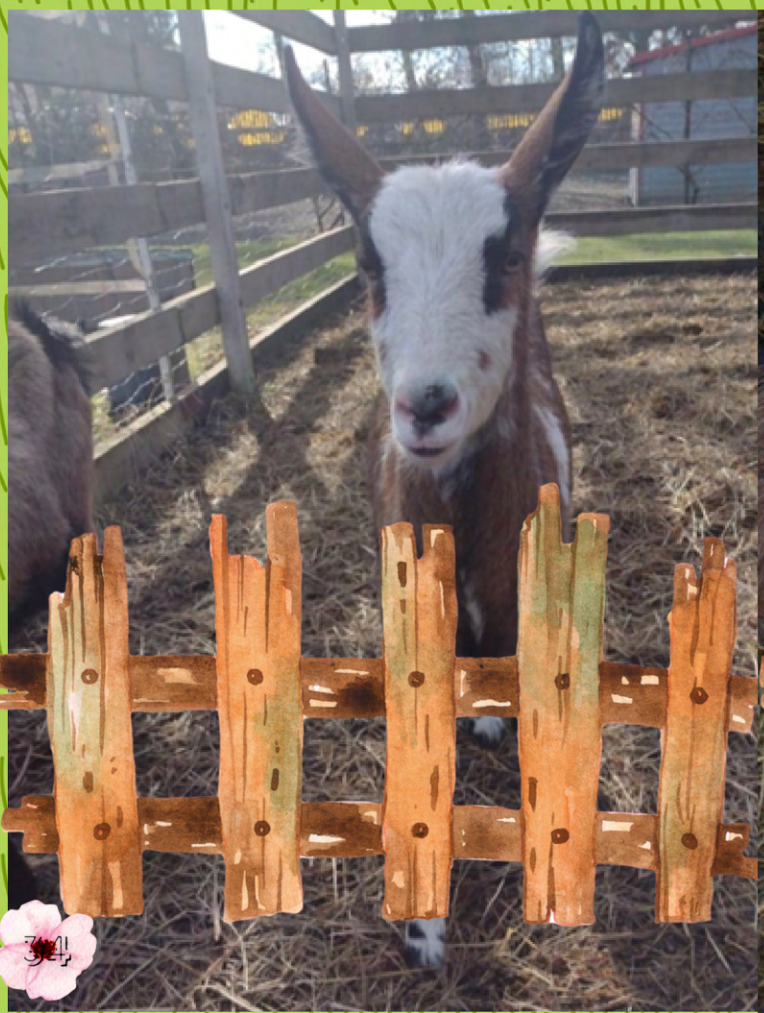
Alicja Biernat, VI c



Ciekawostki:

- Kozy żyją w grupach, są zwierzętami towarzyskimi i wpadają w depresję, jeśli są oddzielone lub odizolowane od swoich towarzyszy.
- Rozpoznają emocje ludzi, obserwując naszą mimikę. To cenna wskazówka dla wszystkich tych, którzy chcieliby, by kozy do nich podchodziły. Przepis jest prosty: wystarczy się uśmiechnąć.





Wiosna w ogrodzie

Myśleć o niebieskich migdałach – marzyć, rozmyślać.

"Pierwszy obudził się pierwiosnek, potem chochoły spadły z róż, skowronek śpiewem wołał wiosnę, żeby na pola przyszła już..." toteż w odpowiedzi na apel - powoli, nieśmiało zaczęły rozwijać się największe pączki na drzewach i krzewach, ukazując nam jasnozielone świeżutkie i malutkie listeczki. Potem postanowiła przywitać się z nimi każda trawka - naszym oczom z dnia na dzień ukazał się świeżo uprany zielony dywanik - bardzo nam go brakowało...Wprawdzie róże jeszcze nie kwitną, ale kolorów w ogrodzie nie brakuje. Gdzieniegdzie widać żółciutkie mlecze, pyszne tulipany, różnokolorowe prymulki, dumne pachnące hiacynty a także krzewy i drzewa owocowe, które założyły różowo-białe i białe suknie niczym panna młoda.
Wiosna, wiosna.. ach, to Ty!



fot. Oliwia Galicka



fot. Ula Zasońska



fot. Filip Dybiec

Kącik poezji

Malowanie

Co będzie na tym obrazie?
Na razie
kładę kolory i linie.
Niebieska rzeka płynie zwinnie,
wtem żółte słońce wpada do rzeki
i zaraz las wyrasta zielony, wielki.
Czerwony mak ma niebo błękitne nad głową.
Spojrzę –
i słońce zachodzi złoto i fioletowo,
a kiedy żółty kolor z czerwonym połączę,
pomarańczowe kule rozsypię po łące.
Pomarańcze na łące? I gdzież to być może?
– Na obrazku.
Gdy jestem w różowym humorze.

Pollakówna Joanna

Moje miejsce na Ziemi

Moje miejsce na Ziemi?
Odkąd pamiętam ,to Bieniewice!
Tu się urodziłem , tu dorastałem,
Tu pierwsze śniegi widziałem pierwsze
kwiaty wiosną.
Moje miejsce na Ziemi - niby wieś
a jest wszystko co człowiekowi potrzeba!
Cieszę się , że tu żyję, bo jest to
miejsce jak z nieba : wiosną, latem, jesienią, zimą.
Czasami jednak są troski i zmartwienia
Ale i tak kocham tu mieszkać .

Bartłomiej Tachasiuk, VI b



CIEKAWOSTKI O KOLORACH:

Ona jest malarką a on malarzem pokojowym. Oboje posługują się kolorami o bardzo ciekawych nazwach. Paleta barw (nazwy kolorów), którymi malują artyści malarze, to np.: karmin, ugier, sjena, ultramaryna, grynszpan.

Kolory, którymi posługują się malarze pokojowi, często nawiązują do nazw roślin, kamieni, przedmiotów, np. makowy, bursztynowy, ceglany, atramentowy, morski.

Moje miejsce na Ziemi...

Bieniewice... wieś, w której wszystko jest
Nigdzie indziej nie chciałbym być
Życie tu kwitnie, zabawą pachnie
Nie ma lepszego miejsca niż wieś.
Kwiatki rosną, drzewka rozkwitają
Kukurydza wyrasta,
lawenda swój zapach rozsiewa
Dzieci uciekają, rodzice szukają co dzień...
To właśnie tak ma być.
Także w domu na kanapie
Życie moje nabiera sensu
I jest świetne nawet we dwoje,
Bo takie właśnie są Bieniewice...

Kacper Rokosz, VI b

Miejscowość - czy to
nie nazwa niezbyt
przyziemna? Przeto jest to
miejsce piękne, pełne
mórz zielonych. Natura tą
wsią nie wzgardziła.

Szymon Mordak, VI b

Słońce

Barwy ze słońca są. Bo ono nie ma
Żadnej osobnej barwy, bo ma
wszystkie. I cała ziemia jest niby
poemat, A słońce nad nią przedstawia
artystę. Kto chce malować świat w
barwnej postaci, niechaj nie patrzy
nigdy prosto w słońce. Bo pamięć
rzeczy, które widział, straci, łzy tylko w
oczach zostaną piekące. Niechaj
przyklęknie, twarz ku trawie schyli I
patrzy w promień od ziemi odbity. Tam
znajdzie wszystko, cośmy porzucili
Gwiazdy i roże, i zmierzchy, i świty.

Czesław Miłosz

W Bieniewicach jest mój dom.
Oto moje miejsce na Ziemi!
Tu zawsze swoją rodzinę znajdę.
Zieleni tu nie brakuje;
wiosną mnóstwo kwiatów,
w letnią noc pełno gwiazd i
świerszczy.
W czasie dnia też nie gorzej -
ptaki śpiewem ulice zapełniają.

Maja Florczak, VI b

Słońce, słońce, kwiaty, kwiaty...
Kocham je połączone razem!
Tu u nas występują na co dzień
Czasem, nawet jak wyskoczy chmura
lub ogromny wiatr, to i tak Dębówka
stanowi dla mnie cały świat.
Myślę, że warto tu mieszkać –
blisko do szkoły, sklepów, stacji kolejowej.
I ciągle coś nowego,
wkrótce będzie tu nowe przedszkole - w Dębówce...

Pola Mielcarz, VI b

Radosna Wiedza

Ucz się od roślin rozumu. Bądź,
jako trawa, prosty. Uśmiechaj się,
jak bławatek. Pokłuj natręta, jak
osty.

Miód dawaj, jak macierzanka. I
parz, jak gniewna pokrzywa nogę,
która cię depce, i rękę, która cię
zrywa... Temu, kto pragnie
miłości, jak róża swe serce
otwieraj. A od dębu ucz się
jednego: żyj górnie i nie umieraj.

Julian Ejsmond

Uczę się ciebie, człowieku... Sen

Odpowiednia dawka snu zmniejsza napięcie psychiczne, pomaga w odreagowaniu stresu, a także wzmacnia poczucie zadowolenia. Śpiąc, dajesz odpocząć nie tylko swoim myślom, ale również organom. Efektywny sen obniża ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu. To element, który sam w sobie gwarantuje dłuższe, zdrowsze życie.



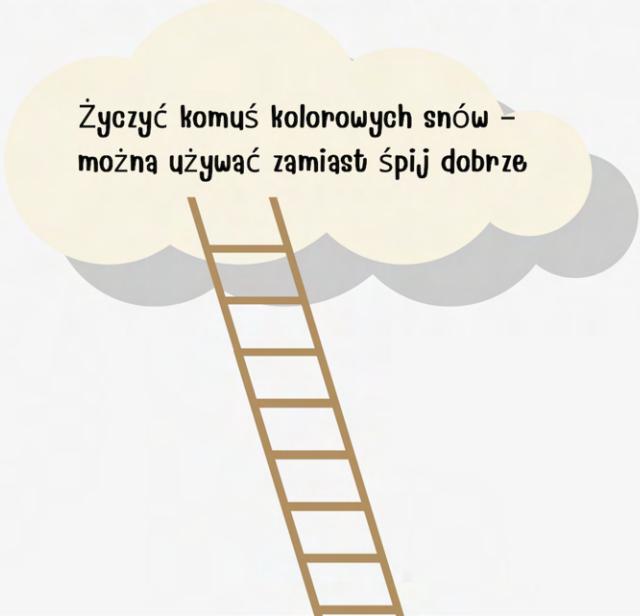
Jak poprawić jakość snu?

- Staraj się spać od 7 do 8 h na dobę.
- Ustal stałe godziny zasypiania i pobudki. Regularność jest bardzo ważna dla zdrowego snu.
- Zmniejszaj swoją aktywność wieczorem, staraj się za to być aktywny(a) w ciągu dnia. Uprawiaj sport, wyjdź na spacer lub na rower..
- Dbaj o odpowiednią dietę, nie tylko wieczorem.
- Zasłaniaj okna i wyłączaj światła przed snem.
- Unikaj światła niebieskiego tuż przed zaśnięciem, a więc odstaw telefon, wyłącz odpowiednio wcześnie komputer i telewizję.
- Staraj się wyciszyć przed snem.
- Zmieniaj często pościel.
- Staraj się wietrzyć sypialnię.
- Spróbuj zadbać o odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni i mieszkaniu. Możesz wspomóc się nawilżaczem powietrza.

Sen jest, przede wszystkim, regeneracją – nie tylko umysłu, ale całego ciała. To najbardziej skuteczny sposób na odpoczynek i oczyszczenie mózgu z nadmiaru wrażeń, przeżyć, ale też różnorakich toksyn, które zaśmiecają nasz mózg produktami przemiany materii.

Z czego mogą wynikać kłopoty ze snem?

Są one prawdopodobnie związane z brakiem ruchu i stresem cywilizacyjnym, a także z koniecznością utrzymywania koncentracji przez wiele godzin w ciągu dnia. Mało się ruszamy, ale nadmiernie pracujemy umysłowo. Przeciągamy aktywność do późnych godzin wieczornych: długo siedzimy przy sztucznym świetle, żyjemy w nieustannym hałasie i pośpiechu, nie potrafimy wyciszyć się przed snem. Tym samym nie przygotowujemy odpowiednio ciała i umysłu do innej formy aktywności, jaką jest sen. Tak, tak, sen jest też aktywnością, ale innego rodzaju.





Dlatego też warto wstawać rano o stałej porze

Aby zachować odpowiedni rytm okołodobowy, wieczorem powinniśmy unikać nadmiernego sztucznego oświetlenia, zwłaszcza światła pochodzącego od monitorów komputerowych, a także – co wszyscy podkreślamy aż do znudzenia – ciężkich posiłków. Mimo tego, że ruch jest bardzo ważnym czynnikiem, który wzmacnia potrzebę snu, należy pamiętać, aby unikać nadmiernej aktywności fizycznej wieczorem.

Trzecia sprawa to zdolność odprężania się, na którą mogą mieć dobry wpływ metody niespecyficzne, np. tai-chi, joga i medytacja. Pomocne mogą być także sposoby tradycyjne, polecane jeszcze przez nasze mamy i babcie, jak szklanka ciepłego mleka, czy relaksująca kąpiel. Należy jednak pamiętać, aby nie brać prysznica zbyt późno, tuż przed samym snem.



Ruch o poranku, nie za wcześnie?

Wstając z łóżka, nie żałuj chwili czasu na proste ćwiczenia rozciągające, które rozruszają Twoje mięśnie i kości. Dawka umiarkowanego wysiłku fizycznego wpłynie korzystnie na możliwości intelektualne w czasie lekcji.





Sny... Co znaczą? Co kryją?



Nasze sny to po prostu skarbnica wiedzy o nas samych. I tak np.:

sny z motywem butów mają wiele pozytywnych znaczeń. Najczęściej symbolizują nowy etap w życiu, stabilizację, nową jakość i poczucie bezpieczeństwa. Jednak buty we śnie mogą także oznaczać trudności i wybranie niewłaściwej życiowej ścieżki. Jak prawidłowo zinterpretować ten sen? Poznajcie najpopularniejsze znaczenia snu o butach według sennika.

Rzeczownik sen symbolizuje życie, świat, tajemnice życia, słodycz życia, życie duszy, przypomnienie, śmierć, przemijanie, wodę, ogień, kąpiel, świętość, dar nieba, brata, lekarza duszy, przeszłość, wieczność, tajemnicę, czary, proroctwo, nadzieję, wróżby, marność, ułudę, oszustwo. (I jak tu zrozumieć literaturę?)

Ewa Samsel

Uczę się ciebie, człowieku... Pobudka

Po dobrze i efektywnie przespanej nocy równie ważny jest początek dnia. Jakość naszego poranka wpływa bowiem znacząco na funkcjonowanie podczas kolejnych pór dnia.

Czy przedłużać wstanie krótkimi drzemkami?

Już sam moment przebudzenia jest istotny i wpływa na nastrój, bo warto wiedzieć, że kolejna poranna drzemka przerwana budzikiem wytrąci nas nieoczekiwanie z nowej fazy snu, co często powoduje rozdrażnienie i zmęczenie.

Śniadanie dopiero w szkole?

Absolutnie nie! Wszystkie badania naukowe dowodzą, że osoby mające nawyk zjadania posiłku rano mają zdrowszy metabolizm i odpowiednią wagę, lepiej radzą sobie w pracy czy w szkole.

Nie bez znaczenia jednak jest to, co wchodzi w skład śniadania: pełne ziarno, chude mięso, jaja, rośliny strączkowe, orzechy, chude mleko, przetwory mleczne, owoce i warzywa - to produkty, które powinny znaleźć się na talerzu, no i oczywiście co najmniej szklanka wody. Taki posiłek zjedzony bez pośpiechu i stresu zapewni Ci energię nawet na cały dzień.

Ostatni punkt naszego poradnika - uśmiechnij się... chociażby do siebie! Przed Tobą dzień, który się nie powtórzy, jest tyle dobrego do zrobienia, tyle ciekawych umiejętności do zdobycia, więc szkoda czasu na zły humor!

Ewelina Wasiota

Wiosenne akcje Samorządu Uczniowskiego i Szkolnego Klubu Wolontariatu

8 MARCA



Dzień Kobiet i Mężczyzn

Święto wszystkich kobiet - i tych dużych i tych małych to okazja do słodkich przekąsek, ale też miłych życzeń oraz życzliwych uśmiechów ze strony płci przeciwnej. Dziewczyny chętnie się rewanżowały, bo przecież 10 marca przypadało Święto Mężczyzn.

13 MARCA

Dzień Wesołego Kapcia

To był dzień, kiedy można było poczuć się bardziej komfortowo zarówno na korytarzach szkolnych, jak i w salach. Taki luz to my lubimy...



21 MARCA



Światowy Dzień Zespołu Downa

Trisomia chromosomu 21 to inna, bardziej naukowa nazwa tej choroby. Z czego wynika? Nasz zestaw chromosomów w każdej komórce ciała wynosi standardowo 46, natomiast u osób z ZD jest ich o jeden więcej czyli 47, a ten dodatkowy występuje właśnie w 21 parze. To już wiecie, dlaczego to Święto obchodzimy 21 marca, a czemu różne i kolorowe skarpetki? Mają symbolizować niedopasowanie społeczne i genotypowe.

21 MARCA

Powitanie wiosny

Wspólna akcja SU i specjalistów psychologiczno - pedagogicznych; to wspaniała inicjatywa na niestandardowo spędzony czas w szkole. Po przyjemnym spacerze z marzanną odbył się zacięty mecz między kadrą a uczniami. Wynik można podsumować jednoznacznie - w tym przypadku uczniowie przerośli mistrzów ;-)





27 MARCA

Wielkanocne szukanie jajek

Tuż przed Świętami można było natknąć się na czekoladowe jajeczka dosłownie wszędzie, toteż nie ukrywamy, że tego dnia wszyscy chętnie spacerowali po budynku.

18 - 27 MARCA

Serce dla serca

Dobro darowane innym uszczęśliwia również nas samych. Kilkudniowa akcja (kiermasz ozdób wielkanocnych i zbiórka do puszek) na rzecz 17 -letniej Kariny z Bożej Woli chorej na kostniakomięsaka kości udowej z przerzutami przyniosła niesamowite efekty, sumę **8 568,96 zł,** która trafiła już do młodej pacjentki. Trzymamy kciuki za Jej powrót do zdrowia!



fot. Wanessa Szypuła

8 KWIETNIA



Moc rzeczy drobnych

Warsztaty, w których uczestniczyli uczniowie poprowadziły panie: Kasia Jackowska-Enemuo (antropolożka kultury, muzykantka i opowiadaczka historii, autorka książki "Tkaczka chmur" oraz cyklu podcastów i audycji dla Polskiego Radia "Między Światem a Zaświatem" oraz autorka projektu "Nieuchronne") i Ola Goska (koordynator wolontariatu w Fundacji Hospicjum Onkologicznego w Bramkach).

Magia pomagania

"To, co możesz uczynić, jest tylko maleńką kroplą w ogromie oceanu, ale jest właśnie tym, co nadaje znaczenie twojemu życiu". Kiedy dostajesz upragnioną rzecz, pyszny obiad, czy jedziesz do parku rozrywki, to czujesz wielką radość. Jednak czy to jest jednoznaczne z uczuciem szczęścia? Otóż nie, bo pełnię szczęścia można odnaleźć tylko w swoim wnętrzu, a do tego nie wystarczą przedmioty. Tu potrzebne są dobre czyny i pozytywne emocje. Wiele osób posiada dobra materialne, więc uważa się je za "bogate", a tym samym szczęśliwe, ponieważ mogą realizować niemal wszystkie swoje plany. Ale czy to wystarczy do szczęścia? Inaczej jest, kiedy żyjąc wśród innych, odczuwamy ich potrzeby i pomagamy im; wpływamy na komfort życia, pomagamy wrócić do zdrowia, sprawiamy, że ktoś ma powód do uśmiechu...

Wtedy można zobaczyć też swoje życie z innej perspektywy - może popołudnie z telefonem czy kilka rund w ulubioną grę nie jest tak ważne? A może robiąc coś dla innych sprawi, że dzień, który mógłby być kolejnym niewyróżniającym się niczym ciekawym, okaże się miłym i niepowtarzalnym? Może dzięki temu dowiem się o sobie lub innych czegoś więcej np. że potrafię zachęcić do pomocy lub że ludzie są naprawdę mili i dobrzy?
Czasem wystarczy podjąć decyzję, że chcę pomagać, a wtedy wszystko się uda. Poniżej fotorelacja z akcji sprzedaży żonkili na rzecz chorych pacjentów z Hospicjum w Bramkach i nasi uczniowie - oni już podjęli decyzję, której na pewno nie żałują. Gratulujemy mądrych wyborów!



fot. Aleksandra Sosińska

TIK TOK - Fenomen XXI Wieku?

W dzisiejszym świecie, gdzie uwaga ludzi szybko skupia się to na jednej platformie to na drugiej, trudno jest utrzymać popularność na dłuższą metę. Jednakże jakiś czas temu pojawił się Tik Tok, który zaskoczył wszystkich swoim gwałtownym wzrostem popularności i globalnym zasięgiem.

Ta aplikacja podbiła serca milionów użytkowników na całym świecie.

Powstała ona w Chinach, gdzie pod nazwą Douyin zadebiutowała w 2016 roku. Jednakże prawdziwy rozkwit nastąpił po fuzji z amerykańskim odpowiednikiem Musical.ly i przemianowaniu na Tik Tok w roku 2018. Od tego momentu jest symbolem krótkich, wciągających filmików, które zdobywają serca użytkowników w każdym wieku.

Ale dlaczego cieszy się tak wielką popularnością?

Otóż atutem jest jej prosta forma, która umożliwia szybkie tworzenie i udostępnianie kreatywnych treści. Dzięki różnorodnym efektom specjalnym, filtrom i dźwiękom staje się interaktywna platformą, na której każdy może stać się "gwiazdą" internetu przez kilka sekund.

Nie można też pominąć ogromnego wpływu Tik Toka na kulturę młodzieżową, zarówno w USA, jak i na całym globie.

Czemu młodzież tak ją lubi?

Po pierwsze Tik Tok oferuje młodym platformę do wyrażania siebie. Dzięki prostocie tworzenia, mogą oni swobodnie dzielić się swoimi pasjami, zainteresowaniami, talentami i pomysłami z szerokim gronem osób.

Po drugie, stwarza przestrzeń do kreatywności. Za pomocą różnorodnych efektów, filtrów, muzyki i narzędzi edukacyjnych, młodzi ludzie mogą eksperymentować, co rozwija ich umiejętności artystyczne.

Po trzecie, Tik Tok umożliwia łatwy dostęp do rozrywki. Krótkie filmiki są łatwe do przeglądania i przyciągają uwagę a korzystanie z nich jest szybkim sposobem na relaks i oderwanie się od codziennych obowiązków.

Po czwarte jest to miejsce, gdzie można znaleźć swoją grupę odniesienia. Poprzez udostępnianie, komentowanie i interakcje z innymi, młodzi budują relacje i znajdują osoby o podobnych zainteresowaniach i pasjach.

Czy aplikacja jest bezpieczna?

Wraz z popularnością Tik Toka pojawiają się obawy dotyczące bezpieczeństwa danych osobowych. Wiele osób boi się, że aplikacja może zbierać i wykorzystywać ich dane w sposób nieodpowiedni. Chociaż firma ByteDance zapewnia, że dba o prywatność użytkowników i stosuje odpowiednie środki bezpieczeństwa, wciąż pozostają pewne niepewności co do tego, jakie informacje są zbierane i jak są one wykorzystywane.

Warto więc być świadomym ryzyka korzystania i dbać o bezpieczeństwo w sieci (nie tylko na Tik Toku). Pomimo tego, że aplikacja może być świetną zabawą i kreatywnym wyrazem siebie, należy zachować ostrożność i chronić swoją prywatność online.

Czy ta aplikacja na pewno rozwija kreatywność i uczy samoakceptacji, czy może promuje powierzchowne piękno?

Nie można zapominać o pewnych kontrowersjach związanych z Tik Tokiem. Niektórzy obawiają się, że aplikacja może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne młodzieży poprzez promowanie nierzetelnych standardów piękna, rywalizacji, złych zachowań czy uzależnienia od ekranu.

Mimo to wpływ Tik Toka na młode pokolenie i nie tylko jest niezaprzeczalny. To platforma, która kształtuje sposoby komunikacji i umożliwia tworzenie róznych form przekazu. Kluczowe jest jednak zachowanie równowagi między korzystaniem z Tik Toka jako sposobu wyrażania siebie i relaksu, a dbaniem o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Czy zatem Tik Tok jest po prostu kolejną chwilową modą, czy tez zagości na dłużej w naszych sercach i smartfonach? Czas pokaże. Jednak jedno jest pewne: Tik Tok zmienił sposób, w jaki konsumujemy i tworzymy treści w mediach społecznościowych.



Bianca Brzeźnicka, VI c



ŻYJEMY AKTYWNIE, CZYLI SZKOŁA NA SPORTOWO





Wiktoria Wójcik, reprezentująca Akademię Młodego Sportowca Centrum Sportu w Błoniu, zdobyła **II miejsce** na ogólnopolskim turnieju tenisa ziemnego "Kozerki Open Kids Head Cup". Jest to już piąty ogólnopolski turniej w tym roku, w którym Wiktoria brała udział, a czwarty, kiedy stanęła na podium.





Powiatowy finał w tenisie stołowym

23 lutego, po trudnych zmaganiach przy stole, nasza reprezentacja wywalczyła dwa medale: srebrny **(Asia Krzycka, Michalina Milewska)** i brązowy **(Szymon Kubicki, Olek Krysztofiak**). Tenis stołowy to dyscyplina sportowa, która w ostatnim czasie zdominowała przerwy lekcyjne w naszej szkole, może więc niebawem sukcesów w tej dziedzinie będzie jeszcze więcej:)



Powiatowy finał w halowej piłce nożnej



5 marca bieniewiccy zawodnicy pokonali wszystkich rywali, znów udowadniając swój talent, wszechstronność, świetne zgranie na boisku, waleczność i przygotowanie techniczne.

- Antoni Fabianowicz
- Aleksander Krysztofiak
- Szymon Kubicki
- Tomasz Stasiewicz
- Wiktor Grzegorczyk
- Bartłomiej Tachasiuk
- Remigiusz Grzegorczyk
- Aleksander Wachowiak



Powiatowe Finały w Piłce Siatkowej



3

8 marca, po ciężkich zmaganiach, siatkarze wywalczyli brązowy medal, rozgrywając 8 meczów, a z nich wygrali aż 5. Konkurencja była duża, ale nasza młodzież świetnie sobie poradziła - BRAWO CHŁOPCY111



- Mateusz Bartko,
- Dawid Banasiuk,
- Borys Sadowski,
- Michał Piwko,
- Kacper Gołębiewski,
- Radosław Pluta,
- Filip Słomiany,
- Igor Kubala

- Damian Marciniak,
- Jan Majchrzyk,
- Filip Młoźniak,
- Marcel Ostrowski,
- Maksymilian Marchwiński,
- Aleksander Fabianowicz,
- Julian Wilczek,
- Maksymilian Kitala,
- Grzegorz Rembiasz

Powiatowe Finały w Dwa Ognie Usportowione



1

14 marca, w tej bardzo lubianej przez uczniów dyscyplinie, reprezentacja z klas IV wygrała rozgrywki rangi powiatowej. Duży sukces chłopców przełożył się też na radość z wygranej - aż miło popatrzeć!



- Wiktor Grzegorczyk
- Remigiusz Grzegorczyk
- Aleksander Wachowiak
- Aleksander Krysztofiak
- Bartłomiej Tachasiuk
- Antoni Fabianowicz
- Krzysztof Hrehoruk
- Szymon Kubicki

Powiatowe Zawody w Piłkę Nożną



5 kwietnia, wśród 10 występujących drużyn, to nasza okazała się najlepsza - pokonała godną konkurencję. Chłopcy zagrali rewelacyjnie, udowadniając świetną formę i umiejętności. A jak wiadomo apetyt rośnie w miarę jedzenia, więc już teraz kibicujemy przed kolejnym etapem!



Gminne Zawody w Piłce Koszykowej



Sukcesy chodzą parami, a nawet trójkami - potwierdzeniem tych słów jest kolejne zwycięstwo też **5 kwietnia** i to aż w dwóch kategoriach: dzieci i młodzież. To dowodzi o sile i duchu sportowym zarówno wśród starszych jak i młodszych zawodników - przypadek? ... z pewnością nie!

Kategoria Dzieci:

- Oliwier Marchwiński,
- Piotr Łukasik,
- Tomasz Stasiewicz,
- Szymon Mordak

Kategoria Młodzież:

- Borys Sadowski,
- Igor Kubala,
- Filip Słomiany,
- Filip Koceniak



Powiatowe Zawody w Piłce Koszykowej



Bardzo szybko, bo **8 kwietnia** odbył się kolejny etap zawodów w kategorii Młodzież. Na tym szczeblu równorzędne 2 miejsce na podium zajęli zarówno chłopcy, jak i dziewczyny. Aż można pozazdrościć możliwości podziwiania na żywo gry na tak wysokim poziomie!

- Hanna Kulak,
- Maja Kozdój,
- Maja Wachowiak,
- Natalia Karcz





- Borys Sadowski,
- Igor Kubala,
- Filip Słomiany,
- Filip Koceniak



"Tam gdzie nie ma walki, nie ma siły".

SZKOŁA NA WESOŁO

Na lekcji wf - u nauczyciel poleca uczniom położyć się na plecach i ćwiczyć rowerek. Jeden uczeń nie rusza nogami.

- Dlaczego nie ćwiczysz? - pyta nauczyciel.

- Bo ja jadę z górki.

- Krzysztof Hrehoruk
- Tomasz Stasiewicz
- Szymon Kubicki
- Piotr Łukasik
- Helena Radziszewska
- Joanna Krzycka
- Michalina Milewska



Powiatowe Zawody w Piłce Koszykowej



12 kwietnia odbyły się natomiast zmagania zawodników w kategorii Dzieci. I tutaj jesteśmy dumni z wyników, jakie osiągnęli sportowcy z Bieniewic. Formacja żeńska zdobyła brąz a grupa męska srebro.

Biegi przełajowe



Wiosna to czas rozpoczęcia sezonu lekkoatletycznego, więc szkolna sekcja od pierwszych dni rozpoczęła walkę o medale w tej dziedzinie. Początek wypadł bardzo dobrze. Niebawem w gazetce kolejne wieści z bieżni.

etap regionalny:

I miejsce:
- Paulina Boryś
- Krzysztof Hrehoruk
- Julia Wolska

III miejsce:
- Wiktor Lipiec
- Joanna Krzycka
- Filip Słomiany

etap międzypowiatowy:

III miejsce: Julia Wolska
IV miejsce: Paulina Boryś
IV miejsce: Filip Słomiany
V miejsce: Borys Sadowski
VII miejsce: Asia Krzycka
VIII miejsce: Krzysztof Hrehoruk
IX miejsce: Tomek Stasiewicz

"Nasza pasja jest naszą siłą".

Jak łatwo zauważyć, sportowych osiągnięć w różnych dyscyplinach i na różnych poziomach prezentujemy na łamach gazetki bardzo dużo. Nie jest jednak tak, że zwycięstwa są "zmienną wypadkową" i przychodzą zawodnikom łatwo i przyjemnie. To praca zespołowa, sztuka współpracy, pokonywania swoich słabości oraz granic, niebywały trud i poświęcenie. To też niewidziana przez nas ciężka praca na treningach - konsekwentna, cierpliwa, bezkompromisowa oraz rezygnacja z innych przyjemności... Jednak młodzi sportowcy wiedzą, że warto, bo smak zwycięstwa, radość z dobrego meczu, poczucie przynależności do zespołu, endorfiny i adrenalina towarzyszące im podczas zawodów to doświadczenia, które pamięta się na długo i które chce się powtarzać.

Nie są to jednak jedyne czynniki determinujące wysokie efekty sportowe w SP w Bieniewicach. Na drugim planie bowiem są trenerzy - kadra, która wspiera, motywuje, ale przede wszystkim uczy od podstaw gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych. Ta praca wymaga pasji, cierpliwości, energii, zaangażowania, zorganizowania, wiary, ale też pokory. To codzienne wielogodzinne przygotowanie, przyglądanie się, ukierunkowywanie, poprawianie i kształtowanie każdego po kolei. Im też należy się ogromny szacunek za tą pasję i zaangażowanie w pracy, bo tylko "dobry trener pokaże Ci drogę na szczyt".

A oto nasza trenerska Kadra "na medal":
Michalski Piotr, Parafiniuk Marek, Piwowarski Bartosz, Siedlecka Barbara, Sosińska Aleksandra.

W NASTĘPNYM NUMERZE:

- Z kalendarza Polaka - nasze święta i symbole
- Moja mama, mój tata
- To Ja, dziecko...
- Błonie, historia powstania miasta
- Odpowiemy na pytanie, jak powstał Internet



- Tak niedawno żeśmy się poznali... - pożegnanie uczniów z klas 8
- Wiersze, opowiadania, historie tworzone przez naszych uczniów
- Relacje z ważnych wydarzeń szkolnych
- Bieżące akcje organizowane przez Samorząd Uczniowski i Szkolny Klub Wolontariatu



...I WIELE INNYCH CIEKAWYCH ARTYKUŁÓW!