

INTEGRACJA

METODA DENNISONA

Coś dla Rodziców

Jeśli Państwa dziecko ma kłopoty w szkole, często wybucha złością i nie potrafi skoncentrować się na konkretnym zadaniu dłużej niż chwilę – możecie mu pomóc. Zastosujcie proste ćwiczenia dr Dennisona.

1. Ćwiczenie – dotlenienie mózgu.

Prawą rękę kładziemy na pępku, drugą w zagłębieniu pomiędzy mostkiem a pierwszym żebrzem i masujemy nią, kolistymi ruchami przez około trzydzieści sekund – zawsze zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ćwiczenie powtarzamy, zmieniając układ rąk: lewa na pępku, prawa masuje.

2. Ćwiczenie – ruchy naprzemiennie, integrujące obie półkule mózgowe.

Jeśli wykonujemy ćwiczenia na przykład jednocześnie lewą i prawą ręką lub lewą i prawą nogą, równocześnie stymulujemy obie półkule mózgowe. Pierwsze efekty ćwiczeń można zaobserwować już po sześciu tygodniach. Najprostsze z ćwiczeń naprzemiennych to równoczesne odstawienie lewej nogi i opuszczenie jej na palce oraz uniesienie prawej ręki, za którą podążamy wzrokiem. Zmiana – odwodzimy w bok prawą nogę i unosimy lewą rękę. Ćwiczenia te należy wykonywać płynnie w możliwie najwolniejszym tempie. Możemy zaobserwować, że czasem podczas spaceru przychodzą nam do głowy najlepsze pomysły, właśnie dzięki marszowi, czyli ruchowi naprzemiennemu, w połączeniu z dotlenieniem.

W sposób naturalny ruchy naprzemiennie wykonuje się na przykład pływając, jeżdżąc na rolkach, nartach, łyżwach.

3. Ćwiczenie – symetryczne rysowanie.

Na kartce z wyraźnie widoczną na środku linią podziału dzieci powinny narysować – równocześnie prawą i lewą ręką – symetryczny obrazek (lustrzane odbicie), tak aby nie przekraczać linii będącej osią symetrii obrazka. Takie ćwiczenia możemy wykonywać na kartce papieru, na tablicy, ale także na piasku podczas spaceru. A najprościej można po prostu rysować rękami, łokciami czy stopami w powietrzu. Spróbujmy zacząć ćwiczenie od szerokich zamasztych ruchów, powoli przechodząc do małych kółeczek kręconych samymi nadgarstkami. To doskonałe ćwiczenie poprawia koordynację rąk i gałek ocznych – wpływając na rozwój pisania, poprawiając orientację w przestrzeni.

4. Ćwiczenie – leniwa ósemka.

Ćwiczenie to likwiduje napięcie mięśni dłoni i doskonali ruchy precyzyjne – pomaga w pisaniu. Wzór leniwej (bo leżącej nie stojącej) ósemki należy wykonywać na arkuszu o dużym formacie i umieścić w widocznym miejscu. Ćwiczenie to należy wykonywać zawsze w ten sam sposób: od środka w lewo do góry, przez środek w prawo do góry i kończymy ponownie w środku. Kierunek rysowania powinien być zawsze taki sam bez względu na to, czy ćwiczymy prawą czy lewą rękę. Najlepsze efekty przynosi powtórzenie ćwiczenia osiem razy prawą ręką, osiem lewą i osiem złączonymi pionowo dłońmi (pionowo ustawione kciuki prowadzą wzrok). Leniwe ósemki dla oczu powinny ćwiczyć dzieci mające trudności w czytaniu, mylące litery o podobnym kształcie, sylabizujące długie wyrazy, przeskakujące z linijki tekstu na linijkę. Leniwą ósemkę dla oczu rysujemy od bardzo małej do największej – wodzimy oczami za palcem.

Opracowała: mgr Aneta Gałkowska

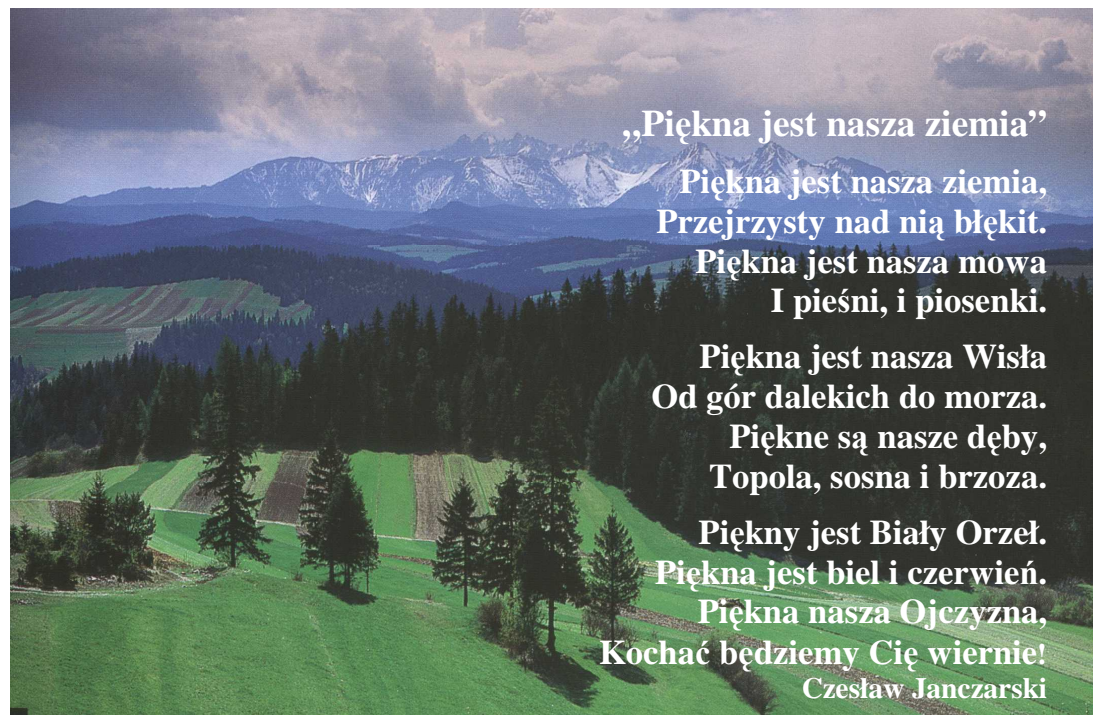
Redakcja Gazetki: Kucharska A., Sekuła A., Więcek A. kl. VI a,
Mąkosa K., Murawska M., Nowakowska M., Sułek K. kl. VI c,
Dwurnik N., Serafin P., Wołoszyn H. Zagożdżon A. kl. VI e
Redaktorzy naczelni: Barbara Wójcik
Opracowanie komputerowe pod kierunkiem Lidii Czyżewskiej



Cena 1 zł

W tym numerze:

- OBCHODY ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI W NASZEJ SZKOLE
- SAMORZĄD UCZNIOWSKI KLAS I – III
- ROZMOWA Z PANIĄ MARZENĄ BURCHART
- NASZA TWÓRCZOŚĆ
- KONKURS DLA KLAS IV – VI



Poznajmy się bliżej ...

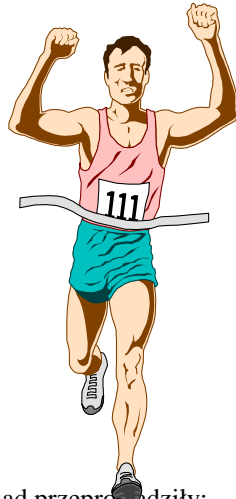
- Rozmowa z p. Marzeną Burchart



- Dzień dobry
- Dzień dobry
- Od kiedy pracuje pani w szkole?
- W tej szkole pracuję od 11 lat.
- Czy zawsze chciała pani być nauczycielką wychowania fizycznego?
- Tak, oczywiście, chociaż jako małe dziecko pragnęłam zostać aktorką.
- Jaka jest pani ulubiona dyscyplina sportowa, czy uprawia pani jakąś?
- Podczas studiów uprawiałam pływanie. Ukończyłam nawet kurs ratownika. I miłość do tej dyscypliny została mi do dziś.
- Kto jest Pani ulubionym sportowcem?
- Robert Korzeniowski, którego cenię za charakter i wolę walki, Adam Małysz, u którego podziwiam ogrom

sukcesów i Otylia Jędrzejczak, u której urzekł mnie talent i chęć niesienia innym pomocy.

- Co skłoniło panią do założenia grupy cheerledars?
- Do stworzenia tej grupy skłoniła mnie miłość do tańca.
- Ile dziewcząt tańczy w pani zespole?
- Około 15-16.
- Jaka jest pani ulubiona książka?
- Moja ulubiona książka to „Nad Niemnem”.
- Jaki jest pani ulubiony film?
- Mój ulubiony film to adaptacja tej powieści.
- Co jest pani sukcesem?
- Niewątpliwie moja córka – Agata.
- Dziękujemy, do widzenia
- Do widzenia

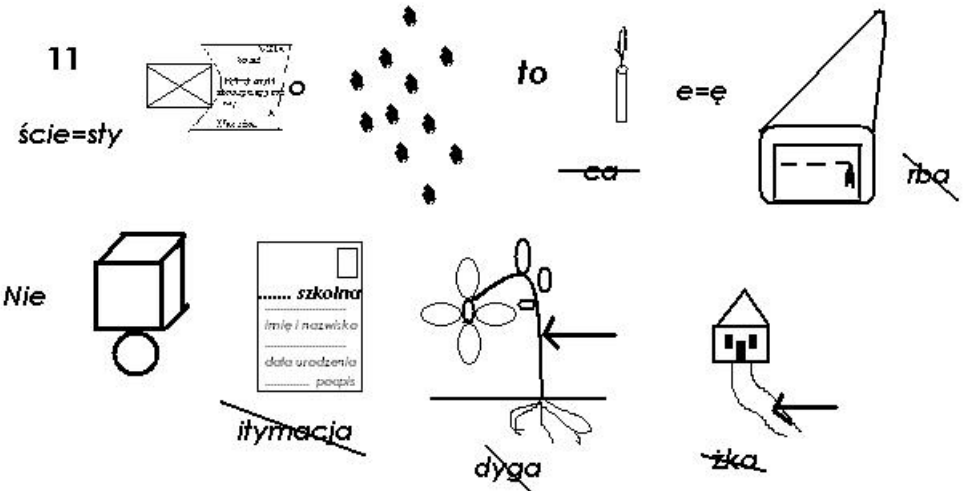


Wywiad przeprowadziły:
Katarzyna Sułek i Magdalena Murawska kl. VI c



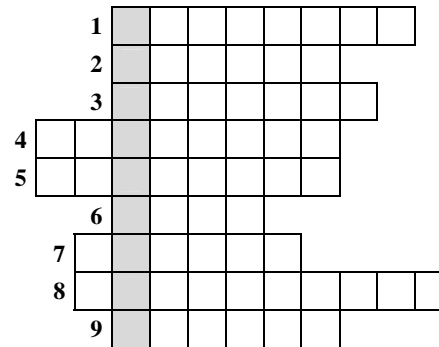
KONKURS DLA KLAS I -VI

KLASY I - III



HASŁO:

KLASY IV - VI



- 1) Pozorna linia zetknięcia się ziemi z niebem.
- 2) Stan zniechęcenia, obojętności.
- 3) Inaczej uczciwy
- 4) Rok 480 p.n.e. To data bitwy pod
- 5) Proces przeobrażeń, zmian
- 6) Prawo, obowiązujące w starożytnym Rzymie
- 7) Uzupełnij: $1a = 100...^2$
- 8) W 395r podzielił cesarstwo rzymskie
- 9) Nagroda, ufundowana przez A. Nobla. Nagroda ...

Konkursy opracowała Agata Zagożdżon, klasa VI e
Rozwiązanie (hasło krzyżówki) prosimy wpisać na kupon konkursowy, który należy złożyć do p. Barbary Wójcik lub wychowawcy klasy.

KUPON KONKURSOWY DLA KLAS I -VI

HASŁO:

Imię i nazwisko

Klasa.....

STRUKTURA, ZADANIA I CELE MAŁEGO SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO

Mały Samorząd Uczniowski tworzą uczniowie klas I – III.

Władzami na szczeblu klas są **samorządy klasowe**, na szczeblu Szkoły – **Rada Uczniowska**.

Sposób wyboru Samorządu klasowego określają uczniowie poszczególnych klas wraz z wychowawcą.

Rada Uczniowska Małego Samorządu składa się z uczniów wybieranych spośród przedstawicieli samorządów klasowych, w wyborach tajnych, bezpośrednich i równych.

W skład Rady wchodzi: przewodniczący, zastępca, sekretarz i skarbnik. Pozostali uczniowie zostają zaangażowani do pełnienia funkcji przydzielonych do poszczególnych sekcji.

Do zadań Małego Samorządu należy:

- Organizowanie i wdrażanie społeczności uczniowskiej do jak najlepszego wypełniania obowiązków szkolnych;
- Organizacja życia kulturalno rozrywkowego na terenie szkoły;
- troska o interesy społeczności uczniowskiej;
- troska o środowisko naturalne;
- Budzenie szacunku dla pracy swojej i innych;
- Budowa pozytywnego wizerunku samorządu na terenie szkoły.

Celem działalności Małego Samorządu jest:

- Zapoznanie uczniów klas I – III z zasadami samorządności;
- Akceptowanie zasad współżycia w społeczności uczniowskiej;
- Budzenie postaw współodpowiedzialności za mienie szkoły;
- Wskazywanie możliwości spędzania wolnego czasu poprzez pracę na rzecz klasy i szkoły.

DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ MAŁY SAMORZĄD UCZNIOWSKI

- Współpraca z Dyrekcją Szkoły, Rzecznikiem Praw Ucznia, samorządami klasowymi, wychowawcami klas oraz Samorządem klas IV – VI;
- Wdrażanie uczniów do pracy na rzecz klasy, szkoły i środowiska;

- Udział w akcjach charytatywnych;
- Dyżury podczas przerw na korytarzu szkolnym;
- Uczestnictwo w pracach organizowanych przez Samorząd;
- Systematyczne informowanie klasy o postanowieniach i pracy Samorządu;
- Prowadzenie tablicy informacyjnej Samorządu.
- Mały Samorząd uczniowski jest organizatorem lub Współorganizatorem, imprez organizowanych na terenie szkoły: Dzień Edukacji Narodowej, Ślubowanie klas I, Dzień Kobiet, walentynki, Dzień Matki, Dzień Dziecka, zabawa andrzejkowa, Choinka noworoczna.

Spotkania Małego Samorządu z przedstawicielami klas odbywają się raz w miesiącu. Podczas spotkań samorząd przekazuje, co zostało zrealizowane, a co trzeba zrobić, szuka nowych pomysłów do pracy, słucha głosów krytyki.

Decyzje Małego Samorządu Uczniowskiego muszą być zatwierdzone przez Dyrektora Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 5 w Pionkach.

PRZEWODNICZĄCA MAŁEGO SAMORZĄDU

Edyta Pietrus kl. III c

z – ca PRZEWODNICZĄCEJ

Natalia Frysztak kl. II a

SEKCJA PLASTYCZNA

Asia Kobylas kl. III a

Patrycja Amerek kl. II d

Natalia Sekuła kl. III c

Kasia Wakuła kl. III d

Magdalena Mazur kl. III d

SEKCJA PORZĄDKOWA

Wiktoria Wolska kl. III d

Kacper Jaroszek kl. II b

Szymon Iwanowski kl. II d

Emil Więcek kl. III a

Kamil Płachta kl. II a

Weronika Sałek kl. II b

NASZA TWÓRCZOŚĆ

„Człowiek nie może żyć bez miłości” - rozwin słowa Jana Pawła II

„Człowiek nie może żyć bez miłości”- mówił ojciec święty Jan Paweł II, a św. Paweł, w „Hymnie do miłości” napisał tak: *„Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzęiący. Gdybym miał też dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wszelką [możliwą] wiarę, tak iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym.”*

Czym zatem jest miłość? Według mnie jest uczuciem, którego pragnie każdy z nas, bez względu na wiek i pochodzenie. Jest jak powietrze, bez którego nie można oddychać. Miłość ma tak ogromną siłę, że tam, gdzie się pojawia, szerzy szczęście i dobro. Jest najważniejszą wartością w życiu człowieka, o czym przypomina św. Paweł:

„Tak więc trwają wiara, nadzieja i miłość-te trzy: z nich zaś największa jest miłość”

Oblicza miłości są różne. Istnieje miłość braterska, którą pięknie opisał Henryk Sienkiewicz „W pustyni i w puszczy”. Chociaż Staś i Nel nie byli rodzeństwem, jednak ogromnie się kochali i byli do siebie przywiązani. Chłopiec gotów był oddać życie za swą małą „siostrzyczkę”. To wspaniałe uczucie, które łączyło tych dwoje dzieci z czasem przekształciło się w prawdziwą dojrzałą miłość i zaowocowało małżeństwem między nimi. Uważam, że każde rodzeństwo powinno brać z nich przykład.

Ja mam trzy siostry, z którymi bardzo się kochamy. Staramy się żyć w zgodzie i spieszymy sobie nawzajem z pomocą. Chociaż zdarzają nam się i kłótnie, wiem, że mimo wszystko zawsze mogę liczyć na wsparcie z ich strony.

Jest również miłość rodzicielska, o której można przeczytać w „Pinokiu” i „Tajemniczym ogrodzie”. Pewien samotny starzec Dżepetto wystrugał sobie z drewna kukielkę, którą pokochał jak własnego, rodzzonego syna. Miłość ta została nagrodzona, gdyż wróżka ostatecznie zamieniła Pinokia w prawdziwego chłopca.

W tajemniczym ogrodzie, natomiast, dzięki staraniom Mary, ojciec pokochał swego syna, którego tak nie cierpiał. Cieszę się, że mam kochających mnie rodziców i rodzeństwo. Dziękuję Panu Bogu za to każdego dnia.

Jednak najbardziej kochającym Ojcem ze wszystkich jest właśnie Bóg. Biblia daje nam świadectwo najpiękniejszej miłości rodzicielskiej. Pan Bóg tak bardzo kochał nas „ludzi, że zesłał nam swego Syna Jezusa, aby odkupił nasze grzechy.

Jest jeszcze jeden rodzaj miłości, bardzo specyficzny- to zauroczenie. Nie jest to taka prawdziwa miłość, jak to się niektórym moim rówieśnikom wydaje. O takich pierwszych miłościach można przeczytać w książce Hanny Ożogowskiej „Za minutę pierwsza miłość” i w „Ten obcy” Ireny Jurgielewiczowej. Ela, Irka, Marcin i Kostek – uczniowie siódmej klasy przeżywają pierwsze fascynacje płcią przeciwną. Zenek natomiast wyznaje Uli, co do niej czuje.

Wydaje mi się, że każdy człowiek kocha inaczej i inaczej miłość rozumie. Przedszkolak zapewne kocha, ale tak do końca, dokładnie nie wie, co to znaczy. W podstawówce i szkole średniej zaczynają się te pierwsze „małe miłości”. Dorośli natomiast kochają dojrzałej. Ich uczucie jest pewne i odpowiedzialne.

Piękny przykład jak kochać bliźniego dali nam Jan Paweł II, św. Franciszek z Asyżu i Matka Teresa z Kalkuty. Ich świadectwo miłości do ludzi i Boga pozostanie w naszej pamięci na długo. Jest ono bowiem godne podziwu i naśladowania.

Uważam, że świat bez wielkiej miłości byłby niczym. Nie byłoby pokoju i zrozumienia. Miłość ma ogromną siłę i ten, kto jej zazna, powinien być szczęśliwy.

Jagoda Wardawy, kl. VIa

OBCHODY ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada przypada w Polsce Święto Niepodległości. Upamiętnia ono odzyskanie przez Polskę Niepodległości w 1918 roku po latach zaborów i jednocześnie zawieszenie broni w I wojnie światowej.

Z tej okazji w naszej szkole dnia 14 listopada odbył się uroczysty apel. O godzinie 11.00 uczniowie wszystkich klas oraz nauczyciele zebrałi się na dużej sali gimnastycznej. Jako pierwsi wystąpili uczniowie klas VI (a, b, c, e). Zagrali oni na dzwonekch słynnego poloneza Wojciecha Kilara. Następnie wystąpił chór A' Vista pod kierunkiem pani Anny Kuczmary. Zaśpiewał on pieśń pt. „Stare buty dwa”. Jako następni wystąpili uczniowie klasy III i klas IV, którzy „pod bacznyim okiem” p. Sylwii Dwojak i p. Anny Rudnikowskiej przygotowali montaż słowno - muzyczny.

Na zakończenie tej uroczystości wystąpiła pani dyrektor Barbara Glimasińska. Podziękowała wszystkim za piękne przygotowanie akademii. Ogłosiła również kilka komunikatów i pożegnała się.

Już niedługo andrzejki ..

Natalia Dwurnik, klasa VI e

Jest kilku świętych Andrzejów: św. Andrzej Bobola, św. Andrzej męczennik wietnamski... Ale św. Andrzej Apostoł jest najbardziej znany - mówi ksiądz Andrzej Luter, także listopadowy solenizant. Właśnie w wigilię imienin Andrzeja wróżymy sobie przyszłość.

Św. Andrzej od andrzejek pochodził z Betsaidy w Galilei, był rybakiem i uczniem Jana Chrzciciela, potem poszedł za Chrystusem. Przeprowadził też do Niego swojego brata Szymona Piotra. Przedstawił Jezusowi pogan, którzy chcieli Go poznać. Zginął ukrzyżowany w Achai [na krzyżu ustawionym pochyło w kształcie litery X - zwanym krzyżem świętego Andrzeja]. Wcześniej zdążył założyć w Bizancjum kościół. Podobno był obieżyświatem - nauczając, podróżował po wielu krajach.

Andrzejki zawdzięczamy Grekom. Wróżby św. Andrzeja powstały w środowisku greckim, gdzie dostrzeżono etymologiczne podobieństwo nazwy aner, andrus - mąż, mężczyzna i Andreas - Andrzej. Św. Andrzej mógł być więc rozdawcą mężów...

Bo andrzejki to święto panieńskie i czysto matrymonialne. Kawalerowie imię przyszłej żony powinni poznawać wcześniej - 24 listopada w wigilię świętej Katarzyny.

Zapomnieliśmy już, że to wieczór tylko dla panien. Teraz wróżymy wszyscy i na wszystko. Kościół początkowo te wróżby odrzucał, widząc w nich czary i gusła, ale teraz to już przeszło do tradycji i nikt tego nie traktuje poważnie.

Andrzejkowe wróżby, czyli jak złapać męża wg "Pamiętnika Babuni"

Kiedyś dziewczyny zaczynały wróżenie od przygotowania kilkudziesięciu małych kartek. Połowy nie zapisywały. Na drugiej pisały imiona: Adam, Ksawery, Maksymilian...

Kartki wkładały pod poduszkę wieczorem, w wigilię św. Andrzeja. Potem, zanim położyły się spać, mocno trzępały koldrę. Babcia zapisała, że to po to, żeby wypędzić z niej wszelkie kłopoty i złe myśli, by sen był czysty.

Dobrze, gdy sen się zapamiętało. Babcia zawsze powtarzała, że "sen andrzejkowy, twój los gotowy". Rankiem kartki losowało się. Jeśli wyszedł Ksawery, bardzo dobrze. Kiedy kartka była pusta, nikt nie załamywał się, tylko wróżył dalej.

Czas na lanie wosku. Ta wróżba, uważana za najprzyjemniejszą, wcale do łatwych nie należy. Bo ilez figur może wyjść? No i jak je interpretować? W pamiętniku Babuni znalazło się aż 19 różnych

wariantów. Oto niektóre z nich. Jeśli w cieniu rzuconym na ścianę rozpoznasz drzewo czy las, już możesz się cieszyć. Wyjdiesz za mąż i jeszcze twój mąż będzie kimś ważnym: adwokatem, lekarzem, może nawet ministrem! Jeśli cień pokaże rycerza, konia, to będzie żołnierzem. Wyjdzie grzyb, jakieś warzywo, owoc - szybko nie wyjdiesz za mąż. Twoja wina! Wszyscy w okolicy znają twoje fatalne kulinarne umiejętności. Popraw się! Gdy w cieniu rozpoznasz pióro, małżonek będzie pisarzem lub dziennikarzem. Kwiatek - to wyjątkowo przystojny, ale głupi mąż.

Wielkie szczęście, gdy będziesz miała woskowe serce albo zamknięte woskowe kółko. Niedobrze, gdy wyjdzie dziecko, kot lub pies. Zostaniesz starą panną i już dalej nie musisz wróżyć. Ale i tak masz dużo szczęścia. Gdyby wyszły ci skały, bryły, kamienie, to fatalna wróżba na całe życie. Ale to znowu twoja wina. Kamienie oznaczają bowiem, że osoba, która je ułała, jest nadpobudliwa, samolubna, uparta, złośliwa... Popraw się. Pracuj nad sobą. Masz czas do następnych andrzejek. Ale teraz baw się dalej.

Przygotuj kilka talerzy. Dziewczyna, która za chwilę będzie sobie wróżyć, wychodzi z pokoju, a my pod talerze wkładamy obrączkę - jeśli ją wylosuje, wyjdzie za mąż, nim się spodzieje. Jeśli będzie to różaniec - pójdzie do klasztoru. Lalka - zostanie szczęśliwą panną z dzieckiem, węgiel - częste choroby. Pierścionek - już lepiej, to wróży powodzenie. Pieniądz - wygraną, spadek, bogactwo, liść laurowy sławę, sól - lzy.

Teraz weź buty i rzucaj je w tył. But, który po spadnięciu na ziemię czubkiem, a nie napiętkiem obrócony jest ku drzwiom, przepowiada zamążpójście w ciągu roku. Takim samym sposobem ciskaj ostrużyny z jabłek a z ich zakrętów staraj się zgadnąć literę początkową imienia męża - zapisała przed 80 laty babcia. Zadanie to nie takie trudne, jak na pierwszy rzut oka się wydaje, bo dziewczyna i tak wie, kto o nią zabiega".

Jeśli jednak nie wie? I na to Babunia miała radę. Gdy oberka zawinie się w literę na przykład J, zapisz na małych kartkach kilka imion zaczynających się od tej litery. Włóż je do odrobiny chleba i zrób z tego kulki. Wrzuć do miski z wodą. Czekaj. Jeśli wypłynie Jarosław, będziesz twój. Jeśli jednak wszystkie kulki utoną, nie martw się, tylko wróż dalej. Weź dwie igły. Wyobraź sobie, że jedna jest tobą, druga tym wymarzone, oczekiwane... Jeśli na wodnym szlaku igły spotkają się, będziesz jednak żoną. Kiedy? za miesiąc, dwa, siedem? Weź obrączkę mamy albo siostry, zawieś na nitce, nad szklanką wody. Ale zdecyduj, czy wróżyć będziesz na miesiące czy lata. To bardzo ważne! Bo jak obrączka uderzy w szklankę 22 razy, a ty przed wróżbą się nie zdecydowałaś - lata czy miesiące - przepadałaś. Najwcześniej obrączkę założysz za 22 lata.

Jeśli chcesz zakasować wszystkie koleżanki, pognebić je, pokazać, że to ty pierwsza wyjdiesz za mąż, weź kość i posmaruj ją czymś smacowym. Czekoladą, masłem... Albo po prostu zdobądź taką z odrobiną mięsa. Ułóżcie, razem z koleżankami, kości równiutko na podłodze i wpuśćcie psa. Której kość pierwsza zniknie, ta już teraz na ślub kredyt powinna załatwiać.

I na koniec sprawdź, jaki będziesz mieć rok. Usiądź na krześle i spójrz na swój cień. Jak będzie długaśny, aż przez pół pokoju, to nawet jak kolejny rok będziesz panną, i tak będziesz bardzo, bardzo szczęśliwa.

Uff! Dotarliśmy do końca. Bo jak kiedyś wierzone, żeby wróżba się spełniła choć jedna, bawicie trzeba się 13 razy. Tak zapisała w swoim pamiętniku Babunia!

Ciekawostki

- Św. Andrzej jest patronem Szkocji, Rosji i Grecji.
- Św. Andrzej został ukrzyżowany 30 listopada, 70 roku w mieście Patras. Zginął na krzyżu w kształcie litery 'x' - stąd wzięła się nazwa krzyż świętego Andrzeja
- Krzyż św. Andrzeja określany jest również krzyżem dziesiątym (crux decima), kreślony był na czole umierających ludzi. Obecnie jest głównie wykorzystywany, jako znak drogowy, oznaczający przejazd kolejowy.
- Dawniej na andrzejkach przyszłość przepowiadały sobie tylko panny. Kawalerowie wróżyli sobie w katarzynki, obchodzone 24 listopada.