

PSP im.św.
Jana Pawła II
w Polichnie

Byle do przerwy...

Marzec/
Kwiecień
2020 r.

W numerze:

Spis treści:

Zdalne nauczanie...

Aktywność w czasie
pandemii

Czym jest koronawirus?

Wycieczka do Warszawy

Zdrowe śniadanie

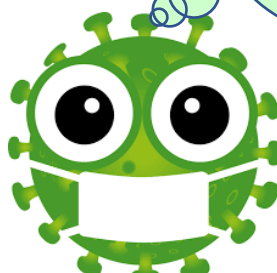
Drodzy czytelnicy!

Wyglądamy za okno i chcemy radośnie zaśpiewać:
„Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty!” Jednak w
tym roku pierwsze wiosenne promienie słońca
przywitaliśmy inaczej, nie mogąc być razem. Wiosnę
2020r. zapamiętamy jako czas walki z koronawirusem,
który swoim zasięgiem objął wszystkie kontynenty.

Pierwszy raz przyszło nam zrezygnować z
dotychczasowego stylu życia dla naszego zdrowia i
dobra całego społeczeństwa. I choć nie możemy się
spotkać w szkolnej ławce i na korytarzu, wziąć udział w
kolejnej akcji, imprezie czy konkursie, jesteśmy razem!
Więź naszej społeczności szkolnej jest trwała, a obecna
sytuacja wzmacnia ją. Choć zostaliśmy w swoich
domach, jesteśmy solidarni i mamy nadzieję, że
niebawem spotkamy się w szkole, która wypełni się
naszym śmiechem.

Redakcja

Tę wiosnę 2020 roku
zapamiętamy wszyscy
na długo...



ZDALNE NAUCZANIE



18 maja
2020r.

100. rocznica
urodzin
Jana Pawła
II

ZDALNE NAUCZANIE

W piątek 20 marca 2020 r. premier Mateusz Morawiecki i minister edukacji Dariusz Piontkowski na wspólnej konferencji ogłosili, że szkoły pozostaną zamknięte przynajmniej do 14 kwietnia, czyli do końca przerwy wielkanocnej.

Od 25 marca do Wielkanocy jest prowadzone zdalne nauczanie. W tym czasie nauczyciele realizują podstawę programową i stawiają oceny. Zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów jest to nowa sytuacja. Forma ta nie jest jednak pozbawiona wad. Nam jako uczniom brakuje kontaktu z rówieśnikami i nauczycielami.



**Bądź ciekawy świata
i rozszerzaj swoje
wiadomości.**

**Bądź aktywny,
samodzielny
i kreatywny.**

**Jak się uczyć
zdalnie, żeby się
nauczyć?**

**Przestrzegaj zasad
bezpiecznego
korzystania
z komputera i telefonu**

**Systematycznie
odrabiaj prace
i wykonuj aktywności.**

**Samodzielnie lub z
pomocą rodziców
zorganizuj swoje miejsce
i czas pracy**

**Nie odkładaj
lekcji na jutro.**

**Poproś o pomoc
w razie trudności.**

**Wspieraj innych,
gdy potrzebują
pomocy.**

**Bądź w stałym kontakcie
z nauczycielami
i uczniami z klasy.**



Żurawski Szymon

Bądź aktywny w czasie pandemii.

Jak wszyscy wiemy, znaleźliśmy się w dość trudnej sytuacji. Z Internetu, telewizji, radia dochodzą do nas informacje dotyczące koronawirusa. I chociaż to naprawdę poważna spawa i nie powinniśmy tego lekceważyć, starajmy się zachować spokój. Okres epidemii może być okazją do odpoczynku, ale też możemy wypełnić go aktywnościami, na które wcześniej brakowało nam czasu! Jeśli nie macie pomysłów, skorzystajcie z moich propozycji. Wykorzystajmy ten czas na naukę. Te kilka godzin dziennie spokojnie możemy poświęcić na odrabianie lekcji. Pamiętajmy, że choć nie musimy chodzić do szkoły, nie jesteśmy zwolnieni z obowiązku nauki!

W czasie pandemii zadbaj o swoją aktywność!!!

Spędzajmy czas z rodziną! Wieczory poświęcone na grę w karty czy gry planszowe to bardzo interesująca forma spędzania czasu.



Czytajmy, bo „Kto czyta książki, żyje podwójnie”! Dzięki czytaniu powiększamy swój zasób słownictwa i często możemy wyciągnąć mądre wnioski.

Zadbajmy o kondycję fizyczną. Wystarczy kilka ćwiczeń takich jak przysiady czy pajacyki. W końcu forma na lato sama się nie zrobi.



Utrzymujmy kontakt z rówieśnikami. Wprawdzie nie zobaczymy się na żywo i nie spędzimy ze sobą czasu tak jak dotychczas, ale możemy umówić się na spotkanie i zobaczyć się przez kamerkę w telefonie czy komputerze.

Gabriela Zimak

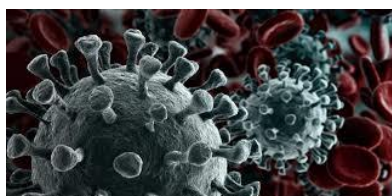
KORONAWIRUS – czyli dlaczego musimy zostać w domach?

Czym jest koronawirus i dlaczego jest tak niebezpieczny?

COVID-19 to choroba wywołana przez koronawirusa. Jej pierwszy przypadek został zdiagnozowany w Wuhan (miasto w Chinach), dlatego czasem posługiwano się określeniem „wirus z Wuhan”.

Wirus roznosi się drogą kropelkową – czyli podczas kichania i mówienia, a przenosi na wszystkich przedmiotach, które dotknęła osoba zarażona. Rozprzestrzenia się bardzo szybko i łatwo się nim zarazić. U dzieci przebiega czasami bezobjawowo, dlatego młodzi ludzie powinni zostawać jak najwięcej w domu i nie spotykać się ze starszymi osobami, które mają większą szansę zarazić się. Niestety coraz więcej ludzi umiera z powodu wirusa.

Największe zagrożenie związane z COVID-19 wiąże się z szybkością jego rozprzestrzeniania na świecie i brakiem leku na tego koronawirusa. Choroba rozwija się zwykle 5 – 6 dni.



Pandemia to określenie wielkiej epidemii, która ogarnia duże obszary (na różnych kontynentach) w tym samym czasie.

Kwarantanna jest środkiem zapobiegawczym, który ma na celu zatrzymanie rozprzestrzeniania się niebezpiecznego wirusa.



Aleksandra Pietras

Wycieczka do Warszawy



10 lutego 2020 r. uczniowie klas IV-VIII wraz z opiekunami wybrali się na wycieczkę do Warszawy. Na miejscu czekał już przewodnik, który miał oprowadzić nas po stolicy.

Etapy wycieczki

**Belweder –
rezydencja
Prezydenta RP**



**Grób Nieznanego
Żołnierza – zmiana
warty honorowej**



**Łazienki Królewskie -
letnia Rezydencja
Króla Stanisława
Augusta z pięknymi
ogrodami.**



**Pomnik Syrenki
Warszawskiej na
Powiśle**



Po zwiedzaniu rynku udaliśmy się do Muzeum Powstania Warszawskiego. Każdemu bardzo tam się podobało. Mogliśmy uczestniczyć w lekcji muzealnej, która na długo pozostanie nam w pamięci. W muzeum mogliśmy z bliska obejrzeć było mnóstwo broni, czołgów i samolotów. Przybliżono nam tak tragiczną historię mieszkańców Warszawy. Każdy był pod wielkim wrażeniem.



Po tylu atrakcjach udaliśmy się na obiad do restauracji DIFFERENT, która jest prowadzona przez osoby niewidome i niedowidzące. Atrakcją tej restauracji jest spożywanie posiłków w ciemności – wykorzystując tylko zmysł smaku. Mogliśmy przez jakiś czas doświadczyć, jak czują i funkcjonują ludzie niewidomi. Było to niesamowite doświadczenie.



Zmęczeni, ale pełni wrażeń i nowych doświadczeń wróciliśmy do domów.

Anna Flis i Kinga Czarnota

Pomysł na zdrowe śniadanie

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Nie powinniśmy o nim zapominać, gdyż daje siłę, energię na cały poranek i południe. Rano układ pokarmowy jest najsilniejszy i jest w stanie wykorzystać jak najwięcej wartości ze zjadanych posiłków. Badania pokazują, iż dzieci, które jedzą śniadanie przed szkołą, znacznie lepiej radzą sobie na lekcjach, ich pamięć jest lepsza i dłużej potrafią się skoncentrować. Mają również więcej energii i chęci do działania.

Kanapka z jajecznicą i awokado

Składniki:

0,5 bułki pełnoziarnistej
1-2 jaja
kawałek masła
awokado,
szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Jajka wbijamy do miseczki i roztrzepujemy widelcem
2. Na patelni roztapiamy masło i wlewamy jajka. Mieszymy do uzyskania pożądanej konsystencji
3. Bułkę kroimy na pół, obieramy awokado, kroimy i układamy na bułkach. Rozgniatamy widelcem.
4. Na jedną połówkę przekładamy jajecznicę, układamy na niej pomidorki i przykrywamy drugą częścią bułki.



Kanapki z twarożkiem

Składniki:

0,5 opakowania twarogu
3 łyżki jogurtu naturalnego
3 rzodkiewki
1 łyżeczka szczypiorku
0,5 papryki czerwonej
3 kromki chleba żytniego na zakwasie
1 ząbek czosnku

Sposób przygotowania

1. Twaróg rozgniatamy widelcem, dodajemy jogurt naturalny, drobno posiekany czosnek, doprawiamy solą i pieprzem.
2. Rzodkiewki myjemy i kroimy w plasterki.
3. Paprykę myjemy i kroimy w kosteczkę.
4. Szczypiorek myjemy i siekamy.
5. Wszystko dokładnie mieszamy.
6. Na kromki chleba nakładamy twarożek, układamy na nim rzodkiewki, posypujemy pokrojoną papryką i szczypiorkiem.



Pomysły na zdrowe śniadanie:

- Zdrowy koktajl.
- Bananowe placki bez mąki.
- Kanapki
- Nocna owsianka.
- Jajecznica, jajka sadzone albo na miękko.
- Szakszuka.
- Kasza jaglana.
- Sałatka.



SMACZNEGO!!!

Natalia Kułaga