

ZESPÓŁ PLACÓWEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZYCH im. Janusza Korczaka w Ławie



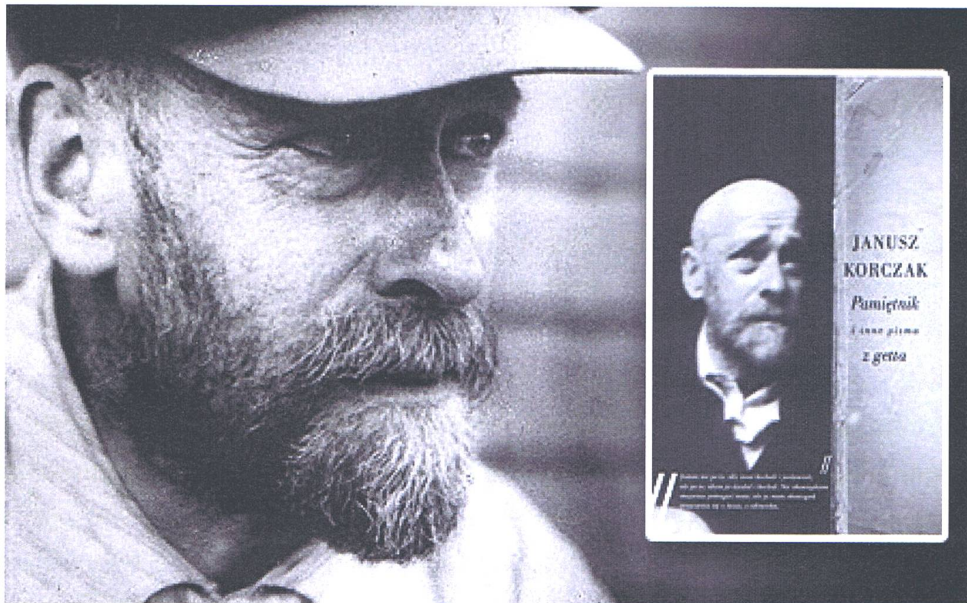
14 – 200 Ława, ul. Kościuszki 23A, tel. (89) 648-25-53, internat (89) 648-44-58, fax (89)648-61-01,

e – mail: sosw_ilawa@wp.pl, www.zpswilawa.witrynaszkolna.pl

OKOLICZNOŚCIOWY NUMER GAZETKI SZKOLNEJ

LISTOPAD 2013

XII SZKOLNY SEJMIK UCZNIOWSKI



"Nie dajemy wam Boga, bo go sami odszukać musicie we własnej duszy, w samotnym wysiłku. Nie dajemy Ojczyzny, bo ją odnaleźć musicie własną pracą serc i myśli. Nie dajemy miłości człowieka, bo nie ma miłości bez przebaczenia, a przebaczyć to mozół i trud, który każdy sam musi podjąć. Dajemy wam jedno, tęsknotę za lepszym życiem, którego nie ma, a które kiedyś będzie, za życiem prawdy i sprawiedliwości. Może ta tęsknota doprowadzi was do Boga, Ojczyzny i Miłości."

Janusz Korczak



Kim byli żołnierze wykłęci?

Żołnierze wykłęci - przekłęci przez władze, skazani na niepamięć, wykreśleni przez historię. W PRL oficjalnie nazwani bandytami. Gdzieś o nich wspominało ukradkiem, szeptem w obecności przyjaciół. Taki los był ich udziałem przez cały okres powojenny. Wierni ideałom, wierni Ojczyźnie, wierni przysiędze. Co jeszcze można dodać? Ile wiedzy zabrali ze sobą? Gdzie jest prawda o nich, czy są jeszcze ślady ich działań? Ilu ich było- jeszcze nie wiadomo.

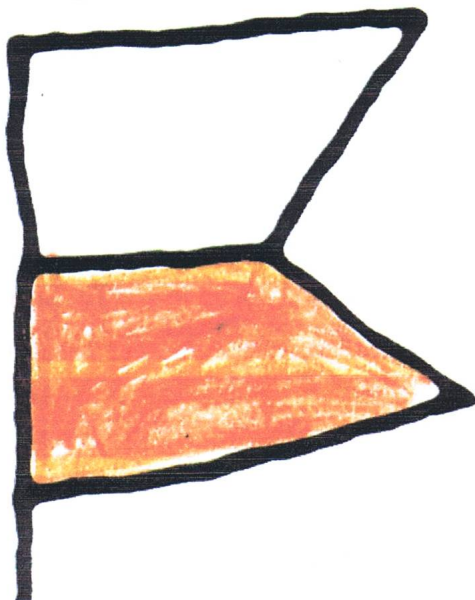
Gdy odszedł okupant niemiecki pojawiła się wśród żołnierzy Armii Krajowej i innych formacji podziemnych nadzieja na nowe, lepsze życie. Myśleli, że będą mogli wreszcie wyjść z lasów i rozpocząć normalne życie i cieszyć się wolnością. Ojczyzna potrzebowała ich zapachu, ich sił by dźwignąć ją z ruin. Wielu partyzantów, żołnierzy miało nadzieję, że nowa Polska będzie Ojczyzną wszystkich Polaków. Tak się nie stało. Dopiero co opróżnione katownie gestapowskie na nowo zaczęły zapełniać się więźniami, a Rosjanie wywozili na Syberię, nawet tych co byli na przymusowych robotach. Polacy, którzy z narażeniem życia swojego i swoich rodzin walczyli z hitlerowcami byli oskarżani o współpracę z okupantem. Posługiwano się donosami, fałszywymi zeznaniami, politycznymi prowokacjami. W roli oprawców występowali funkcjonariusze Urzędu Bezpieczeństwa wsparci przez Rosjan. Nie przebierali w torturach. W wielu przypadkach prześcignęli hitlerowców. Z jednej strony ogłaszano amnestię, zachęcano do ujawnienia się, powrotu z zagranicy, po czym zamykano do więzienia. Zapadały wyroki śmierci. W atmosferze terroru, niepewności znowu trzeba było zejść do podziemia i walczyć o sprawiedliwość. Tak w całej Polsce powstawały oddziały, które w latach 1945-1947, a niekiedy dłużej walczyły z komunistycznym reżimem. Przeciwno sobie mieli milicjantów, wojsko polskie i sowieckie, Urząd Bezpieczeństwa i Korpus Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Represje dotyczyły również tych, co pomagali. Walec historii przetoczył się po nich okrutnie. Skazywani przez sądy byli skazywani na zapomnienie. Po wyjściu z więzienia przez cały okres PRL-u byli pod „lupą” władzy i mieli liczne problemy m.in. w pracy. Dopiero po 1989 r. następuje powolna rehabilitacja. Ujawniane są przez Instytut Pamięci Narodowej dokumenty, powstają książki, artykuły. To dzięki uporczywej pracy takich historyków jak Pani Ewa Rzeszutko światło dzienne ujrzały nowe fakty. Jest to cegiełka w budowaniu świadomości Polaków. Wszyscy powinniśmy pamiętać o żołnierzach ROAK, NSZ i WiN i innych formacji, bo chcieli tego samego co my- wolnej Polski



NASZA OJCZYZNA

Każdy kraj ma swoje symbole:
flagę i godło

Polska flaga jest dwukolorowa.
Na górze jest kolor biały,
a pod nim czerwony.



Godło Polski to
wizerunek białego orła w złotej
koronie na czerwonym tle.



**Tak zaczyna się hymn Polski
„Mazurek Dąbrowskiego**

Jeszcze Polska nie zginęła, póki my żyjemy.
Co na obca przemoc wzięła, szabłą
odbierzemy.

Marsz, marsz Dąbrowski
Z ziemi włoskiej do Polski.
Za Twoim przewodem
Złączym się z narodem



CZYM JEST 11 LISTOPADA?

... rozwiąż patriotyczny test, a znajdziesz odpowiedź na tytułowe pytanie.

Zaznacz prawidłowe odpowiedzi. Z sylab, które znajdują się obok nich, utwórz hasło i je zapisz.



1. Pierwsza stolica Polski to:

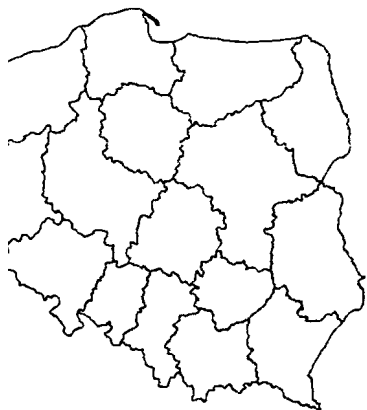
- Warszawa Ma
- Kraków Ko
- Gniezno Na

2. Wawel, Sukiennice to zabytki znajdujące się:

- w Krakowie ro
- w Warszawie do
- w Gnieźnie ra

3. Pomnik polskiego króla stojącego na kolumnie znajduje się w:

- w Warszawie do
- w Poznaniu pod



4. Najdłuższa rzeka w Polsce to:

- Wisła we
- Warta as
- Odra bo

5. Najwyższe góry w Polsce to:

- Bieszczady Pa
- Tatry Świę
- Sudety Rok

6. Smocza Jama znajduje się pod wzgórzem, na którym stoi:

- Wawel to
- Belweder ten

7. Pomnik Syrenki znajduje się w:

- Krakowie Ma
- Warszawie Nie

8. Druga stolica Polski to:

- Kraków pod
- Warszawa roz
- Gniezno mam

9. Lajkonik pojawia się na Rynku w:

- Gdańsku prze
- Krakowie leg

10. Uroczysta warta odbywa się przed;

- Pałacem Kultury i Nauki da
- Grobem Nieznanego Żołnierza łoś

11. Autorem słów hymnu narodowego jest:

- Józef Wybicki ci
- Henryk Dąbrowski wa

Hasło:.....

.....

.....

Naszej szkole towarzyszy motto Janusza Korczaka:

„Powiedz dziecku, że jest dobre, że umie, że potrafi”

W związku z tym mamy możliwość sprawdzania się i realizowania w różnorodnych dziedzinach. Oto kilka z nich:

Odnosimy sukcesy w różnych dyscyplinach sportowych ☺

Powiatowy Turniej Halowej Piłki Nożnej



Turniej Badmintonu

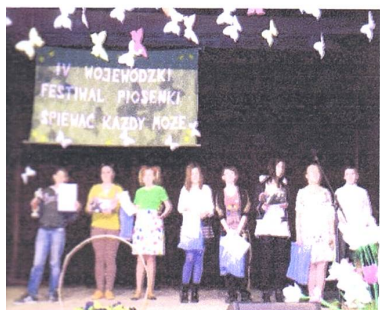


Powiatowe Igrzyska Osób Niepełnosprawnych

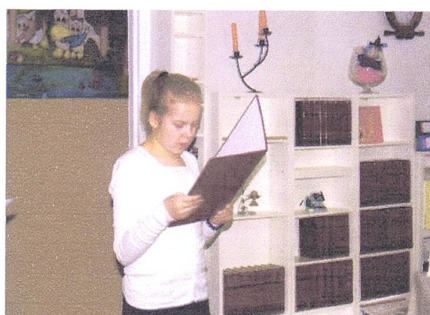


Bierzemy udział w różnorodnych konkursach:

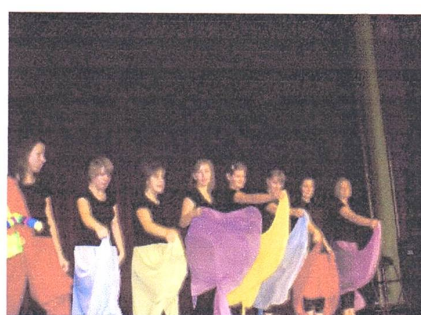
„Śpiewać każdy może”



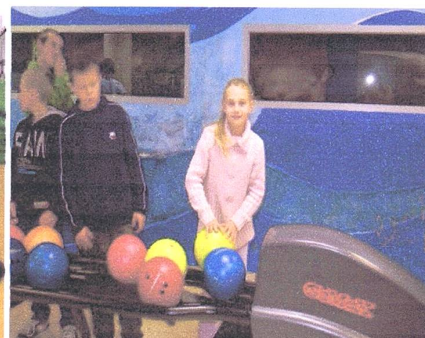
„Konkurs pięknego czytania”



„Kurtyna w górę”



Poznajemy otaczający świat podczas wycieczek i zabaw



Oczywiście to nie wszystko, chętnych do obejrzenia zdjęć z naszych imprez i ciekawych wydarzeń zapraszamy na naszą stronę internetową: www.zpswilawa.witrynaszkolna.pl

Nasz patron w... krzyżówce i szyfrówce ☺

❖ Rozszyfruj wiadomość, którą jest myśl Janusza Korczaka.

8	3	40	15	2	27	0	7	32
---	---	----	----	---	----	---	---	----

KODY

- Ilość zębów u zdrowego człowieka – ŻYCIA
- Ilość barw podstawowych – BOJA
- Temperatura krzepnięcia wody – UMIEJA
- Ilość planet w układzie słonecznym – LUDZIE
- Wartościowość tlenu – BO
- Którego lipca miała miejsce bitwa pod Grunwaldem – ŚMIERCI
- 3^3 wynosi – NIE
- Ilość kontynentów – CENIĆ
- Ilu rozbójników miał Ali Baba – SIĘ



Hasło:

.....

❖ Litery z pogrubionych pól czytane pionowo utworzą hasło krzyżówki.

			1.				
			2.				
	3.						
	4.						
5.							

1. Miejsce do spania dla żeglarza.
2. "..... Maciuś Pierwszy".
3. Trzecia Niemiecka odpowiedzialna za Holocaust.
4. Zdobnienie prawdziwego imienia Janusza Korczaka.
5. To warzywo stanowiło podstawę żywienia w getcie.



HASŁO KRZYŻÓWKI:

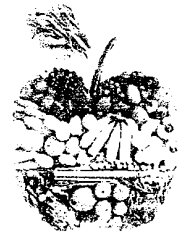


Czy wiesz, kim była ta osoba dla Janusza Korczaka?

Dwie pierwsze osoby, które zgłoszą się do Opiekuna Samorządu – p. Eli Mędrzyckiej z prawidłowymi odpowiedziami otrzymają nagrody – niespodzianki ☺ Powodzenia!



Krok po kroku jak dbać o zdrowie ☺



Co jest zdrowe a co nie? Czy trzeba łykać witaminy? Czy warto liczyć kalorie?

Coraz więcej osób interesuje się zdrowym stylem życia, zaczyna bardziej dbać o siebie zarówno w sferze odżywiania, jak i aktywności fizycznej i równowagi psychicznej. Media przedstawiają najróżniejsze oferty dotyczące zdrowia, jednak wiele osób gubi się w gąszczu sprzecznych często zasad.

Można spotkać się z wieloma mitami na temat zdrowego odżywiania, a kuchnia naturalna ma zarówno swoich zwolenników, jak i przeciwników. Problemem dzisiejszych czasów nie jest głód, **lecz nadmiar: soli, cukru, tłuszczu, chemii, brak aktywności fizycznej, nałogi i stres.**

Pamiętaj, że życie jest sztuką możliwego, więc nie wprowadzaj wszystkich zmian na raz.

Nie dajmy się zwariować!

Jeśli zdecydujesz się wprowadzić zdrowy styl życia, zapoznaj się z 10 krokami prowadzącymi do zdrowia.

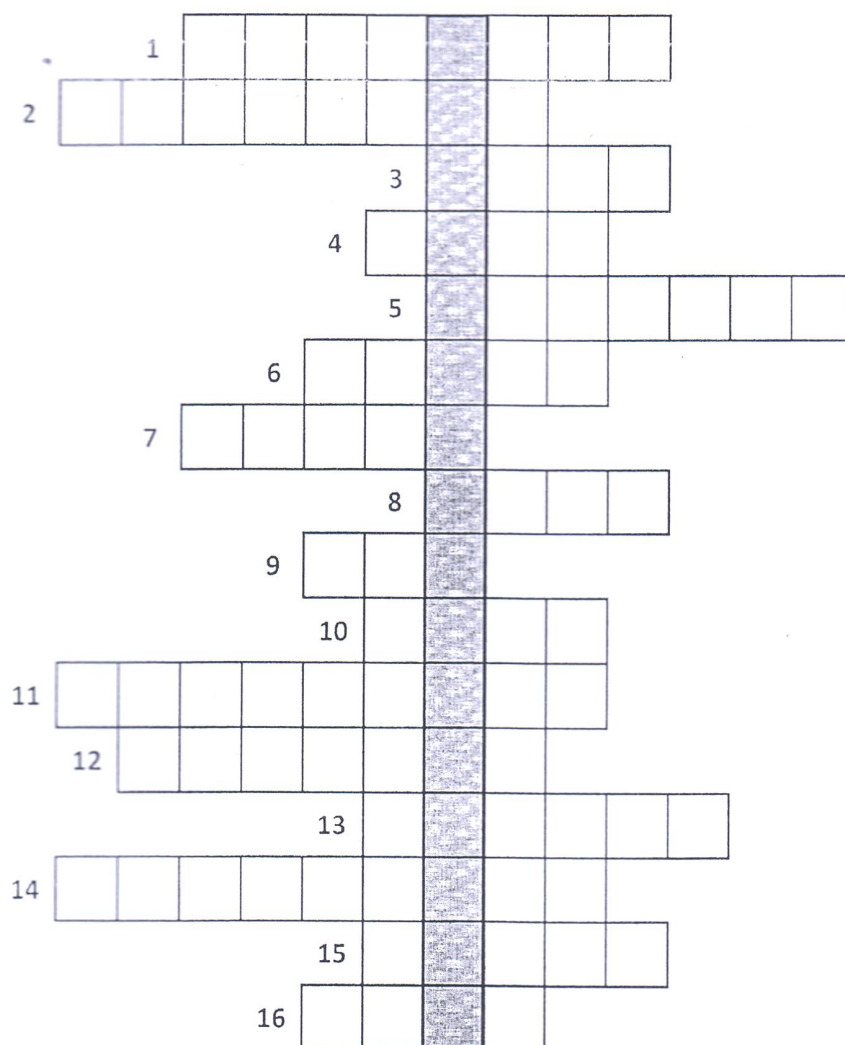
1. Sprawdź, na czym stoisz – zbadaj się, zrób badania i testy, a także przyjrzyj się historii chorób w Twojej rodzinie. Inaczej o sobie zadbasz, gdy będziesz wiedzieć, w jakim kierunku zmierza Twoje zdrowie.
2. Zapoznaj się z artykułami o zasadach zdrowego odżywiania. Będzie ci łatwiej dokonać wyboru produktów do spożycia.
3. Uczciwie oceń swoją aktywność fizyczną, wprowadź niezbędne zmiany (najlepiej w towarzystwie: zapisz się do klubu fitness z koleżankami lub ćwicz w domu razem z domownikami).
4. Ogranicz nałogi – nadmiar alkoholu, tytoniu i używek zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób cywilizacyjnych.
5. Pamiętaj o odnowie – dobry sen, głębokie oddychanie, ćwiczenia oddechowe i aerobowe są skuteczniejsze niż garść suplementów witaminowych. I tańsze.
6. Zrób remanent w kuchni. Sprawdź ile masz produktów niewskazanych, po czym sporządź nową listę zakupów.
7. Wprowadzaj zmiany małymi krokami. Skuteczniejsze jest systematyczne, powolne zmienianie nawyków niż nagła rewolucja.
8. Nie wyrzekaj się słodczy, wybieraj zdrowe i pamiętaj o umiarkowaniu.
9. Wypisz sobie sytuacje, które skłaniają Cię do złych nawyków (staraj się je wyeliminować) oraz te okoliczności, które wspierają Cię na drodze do zdrowia (te wzmacniaj i powtarzaj).
10. Powiedz bliskim i znajomym o Twoich postanowieniach – jest większa szansa na skuteczne i stałe wdrożenie ich w życiu.

Zdrowie jest najważniejsze! Zatem...

Powodzenia!

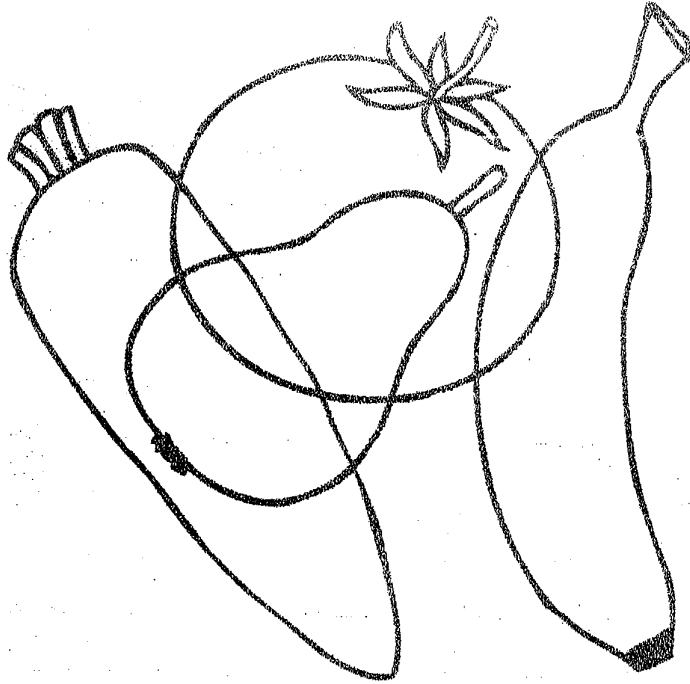


KRZYŻÓWKA O PIRAMIDZIE

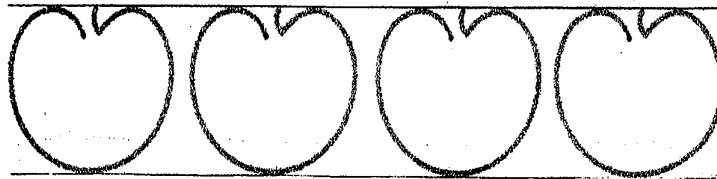


1. Podstawa takich posiłków jak śniadanie czy kolacja, należy do produktów zbożowych.
2. Graficzne przedstawienie zasad zdrowego żywienia, u jej podstawy są produkty, które powinno się spożywać najczęściej.
3. Nie można o nim zapominać, trzeba mu poświęcić co najmniej godzinę dziennie.
4. Powinno się jej wypijać około 6 szklanek dziennie.
5. Należą do tego samego piętra piramidy co owoce.
6. Dobre źródło wapnia, dlatego warto je pić np. na śniadanie.
7. Bogate źródło białka, w sam raz na omlet.
8. Chude, białe mięso.
9. Dobry dodatek do obiadu, pochodzi z Azji.
10. Bogate źródło białka i kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Najlepsze są tłuste i morskie.
11. Pomarańczowy korzeń jadalny, bogate źródło β -karotenu.
12. Należy je ograniczyć, a zamiast tego używać ziół.
13. Najpopularniejszy polski owoc.
14. Pierwsze i drugie – posiłek, którego nie powinno się pomijać w codziennej diecie.
15. Należy do przedostatniego piętra piramidy razem z rybami, nasionami roślin strączkowych czy orzechami.
16. Produkt używany do smażenia, ale też do surówek czy sałatek.

- Znajdź pomidora. Obrysuj go czerwoną linią po szarym śladzie i pokoloruj. Nazwij pozostałe owoce i warzywa.



- Rysuj po śladzie.



- Dokończ rysowanie takich samych warzyw po prawej stronie.

