

2/17(132)

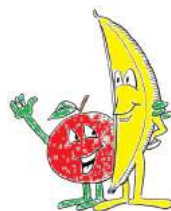
Marzec/Kwiecień 2017
Nakład 50 egz.



TRÓJKOWE NOWINKI

DWUMIESIĘCZNIK SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO PRZY SZKOLE PODSTAWOWEJ NR3 IM. ŚW.M.M. KOLBEGO W CHMIELNIKU

W zdrowym ciele, zdrowy duch!



Co w numerze?

- Wywiad - rozmowa z Panią Ewą Sroką, szkolną higienistką
- Tydzień Wiosny i Zdrowia - Żyj Zdrowo i Kolorowo
- Spotkanie z ratownikiem medycznym
- Co robić, aby być zdrowym? - spotkanie z dietetyczką
- Lekcja z Yamahą
- Lekcja z Filharmonią
- Warsztaty Ekologiczne



- Wielki Post— szkolna droga krzyżowa — ks. Krzysztof Szot
- Wielkanoc w Trójce
- Harcerze dla Stowarzyszenia
- Rozstrzygnięte konkursy
- O sprawdzianie szóstoklasisty
- Przedszkolne nowinki

WYWIAD

Rozmowa z panią Ewą Sroką na temat zdrowego stylu życia.

- Proszę o przedstawienie się.

Nazywam się Ewa Sroka, z wykształcenia jestem pielęgniarką, pracując jako Pielęgniarka w Środowisku Nauczania i Wychowania na terenie wszystkich szkół Gminy Chmielnik a także w sąsiedniej Szkole w Kielnarowej. Pracuję również jako wykładowca w Ośrodku Kształcenia Poddyplomowego Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie. Jestem Koordynatorem ds. Higieny Szkolnej w ZOZ nr 2 w Rzeszowie.



- Na czym polega Pani praca?

Praca pielęgniarki w szkole polega na: sprawowaniu opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą, które są objęte obowiązkiem szkolnym. Są to uczniowie od 6 do 19 roku życia. Do moich obowiązków należy: organizowanie i wykonywanie testów przesiewowych, opieka nad uczniami z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnością, w szczególności wykonywanie u tych uczniów w trakcie ich pobytu w szkole zabiegów i procedur leczniczych zleconych przez lekarza; udzielanie pomocy w nagłych wypadkach; współdziałanie z dyrektorem szkoły i nauczycielami w sprawach dotyczących bezpieczeństwa uczniów, ich żywienia, warunków higienicznych w szkole oraz edukacji zdrowotnej; przeciwdziałanie przemocy domowej i rówieśniczej oraz izolacji społecznej; udzielanie porad w zakresie stylu życia, samoobserwacji i samoopieki oraz umiejętności radzenia sobie z trudnościami i problemami w związku z chorobą, kalectwem lub uzależnieniami;

mi; działanie w zakresie zdrowia jamy ustnej i profilaktyka próchnicy

- Często w szkołach jesteśmy ważeni, a także sprawdzany jest nasz wzrost. Czy waga i wzrost mają coś wspólnego z naszym zdrowiem?

Pomiary jakie wykonuje się w szkole służą do oceny rozwoju fizycznego. Dotyczą one przede wszystkim wzrastania, a w wieku szkolnym podstawą tej oceny są wyniki pomiarów wysokości i masy ciała. Oceny tej dokonuje się także w ramach testów przesiewowych, jednego z podstawowych elementów profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą. Wykonuje się je w celu wykrywania nieprawidłowości w zakresie:

- wysokości ciała – jej niedoboru (niskorosłość) i nadmiaru (wysokorosłość) w stosunku do „norm” dla dzieci danej płci i wieku,

- masy ciała – jej niedoboru i nadmiaru w stosunku do wysokości ciała danego dziecka

Poprzez to wykrywa się zaburzenia w rozwoju fizycznym dzieci i zapobiega się rozwojowi poważnych schorzeń, które w przyszłości utrudniałyby nam życie.

- Jak ocenia Pani zdrowie uczniów naszej szkoły?

W każdej szkole znajdują się uczniowie z różnymi zaburzeniami w zdrowiu.

Nie są to jednak zaburzenia bardzo ograniczające funkcjonowanie w społeczeństwie.

Wasza szkoła nie wyróżnia się niczym od innych szkół.

- Jakie najczęstsze problemy zdrowotne występują u dzieci i młodzieży?

Dzieci borykają się z różnymi problemami zdrowotnymi, a są to najczęściej: alergie, astmy, niedobory wagi i wzrostu, otyłości, zaburzenia koncentracji uwagi.

- Co to jest BMI?

W ostatnich latach nastąpiła zmiana kryteriów oceny prawidłowości masy ciała. Powszechnie stosowany jest wskaźnik masy ciała BMI (od nazwy w jęz. ang. Body Mass Index), określający proporcje masy do wysokości ciała (tzw. wskaźnik wagowo-wzrostowy). Wskaźnik ten wylicza się według następującego wzoru:

$$\text{BMI} = (\text{masa ciała})[\text{kg}] / (\text{wys. ciała})[\text{m}^2]$$

Wynik pomiaru wysokości ciała, umieszczony w mianowniku ułamka, należy podać w metrach, a nie centymetrach (np. przy wysokości 156 cm, we wzorze BMI wpisujemy wartość 1,56 m). Wskaźnik BMI jest łatwy do obliczenia i wykazuje wysoką korelację z masą tkanki tłuszczowej. Wyniki badań jednoznacznie wykazały, że u osób dorosłych, u których wartość wskaźnika BMI przekracza 25 kg/m² rośnie ryzyko zapadalności na różne schorzenia, przede wszystkim nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, cukrzycę typu 2, niektóre nowotwory. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia przyjęto za kryterium nadwagi wartość wskaźnika BMI między 25 a 29,9 kg/m², a równe i powyżej 30 kg/m² za otyłość.

- Co to jest piramida zdrowia?

Piramida żywienia to prosta forma graficzna, przedstawiająca

ogólne zasady żywienia człowieka i aktywności fizycznej, której realizacja daje duże szanse na długie życie z zachowaniem zdrowia intelektualnego i dobrej kondycji fizycznej. Piramida składa się z pięter, na których zamieszczono odmienne grupy produktów spożywczych. Każda z tych grup jest zupełnie inna zarówno pod względem walorów smakowych, jak również wartości odżywczej. Żadna z grup produktów nie może w pełni pokryć zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze. Tylko dieta urozmaicona - zawierająca produkty z wszystkich pięter piramidy żywienia zapewni zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie. Im wyższe piętro piramidy, tym mniej produktów z danej grupy powinno się znaleźć w dziennym jadłospisie.

- Co się dzieje z organizmem, który się źle odżywia? Czy to ma wpływ na naszą naukę w szkole?

Współczesnym wrogiem zdrowego odżywiania się jest spożywanie zbyt dużej ilości żywności przetworzonej. Żywność taka jest uboga w składniki odżywcze oraz sole mineralne, dodatkowo zwykle jest wzbogacona cukrem i tłuszczem, co powoduje rozregulowanie gospodarki węglowodanowej oraz problemy z cholesterolem. Spożywanie w nadmiarze takich produktów nie tylko pozbawia organizm odpowiedniej dawki wszystkich potrzebnych związków odżywczych, ale także w perspektywie czasu może prowadzić do nadwagi. Zbyt niska zawartość niektórych składników w pożywieniu np. błonnika, jodu, żelaza, wapnia, witamin, nienasyconych kwasów tłuszczowych, przy jednocześnie zbyt dużej ilości nasyconych, staje się często przyczyną wielu zaburzeń oraz chorób. Najczęstsze schorzenia wywołane niewłaściwym odżywianiem się to miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, nadci-

śnienie, otyłość, cukrzyca, próchnica zębów, osteoporoza, anemia i wiele innych. Dlatego odżywianie ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie i na naukę w szkole.

- Na co powinniśmy zwracać szczególną uwagę, jeśli chodzi o nasze zdrowie?

Tak naprawdę, większość z nas, na co dzień nie przykładamy większej wagi do jakości spożywanego pokarmu. Zabiegani, zwykle jadamy kilka posiłków o różnym składzie i wartości odżywczej, w głównej mierze po to, aby zaspokoić głód. Niektórzy z nas sugerują się zaleceniami dietetyków i starają się jeść zdrowo, a na szczęście, tylko nieliczni, jeśli w ogóle zamierzają jeść, przygotowują swoje posiłki obsesyjnie myśląc o liczbie zjadanych kalorii. Ostatnie z opisanych zachowań przypisuje się najczęściej dziewczętom w okresie dojrzewania. Naturalny dla tej fazy życia przyrost tkanki tłuszczowej odbierany jest często przez dziewczyny jako pojawiająca się otyłość. W związku z tym, osoby takie minimalizują wielkość spożywanych posiłków lub ograniczają je właściwie do zera i tak stopniowo pojawia się poważna choroba - anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny. Jak jedzenie także dla naszego organizmu ważny jest ruch i najlepiej na świeżym powietrzu. Mając na uwadze powyższe, pamiętajmy, że najważniejsze dla organizmu są umiar i zdroworozsądkowe podejście do kwestii odżywiania. Kierowani tym przeświadczeniem, wspólnie z wcielaniem go w życie, przez długie lata będziemy mogli odbierać korzyści płynące z dobrego funkcjonowania naszego organizmu.

- Czy trudny jest pani zawód?

Patrząc z perspektywy tych lat, które przepracowałam, moim zdaniem nie jest to trudny zawód, ale nie każdy nadaje się do tej pracy. Trzeba mieć w swoim cha-

rakterze to coś, co sprawia, że odczuwa się przyjemność z wykonywania czynności związanych z tym zawodem.

- Jaką szkołę trzeba skończyć, aby pracować w zawodzie pielęgniarki?

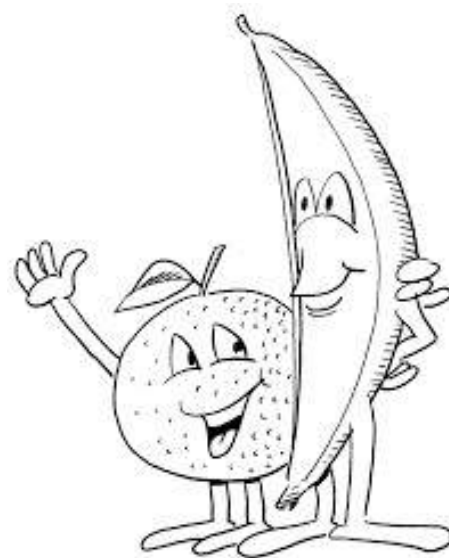
W obecnym systemie kształcenia trzeba najpierw skończyć liceum ogólnokształcące a później studia licencjackie na kierunku pielęgniarstwo. Ale jednak to nie koniec, w tym zawodzie uczymy się całe życie, poprzez kursy kwalifikacyjne, specjalistyczne czy specjalizacje.

- Co najbardziej lubi pani w swojej pracy?

Dla minie, najważniejszą rzeczą w tym zawodzie, jest kontakt z drugim człowiekiem i jego uśmiech.

- Bardzo dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszych sukcesów w życiu zawodowym.

ZR



TYDZIEŃ WIOSNY I ZDROWIA

Od 20 do 31 marca w naszej szkole prowadzona była akcja p.h. *Tydzień Wiosny i Zdrowia*. Kampania ta miała na celu pokazanie uczniom, jak codziennie, krok po kroku dbać o swoje zdrowie.

Dzień pierwszy

Pierwszy dzień tygodnia „Żyj zdrowo i kolorowo” upłynął pod hasłem „Witaminki”. **Mali aktorzy z klasy II przedstawili inscenizację wiersza „Pan kotek był chory”**. Wszyscy zrozumieli, jak złe jest łakomstwo, a najbardziej skutki łakomstwa odczuł kotek, który rozchorował się z przejedzenia. Dobrym lekarstwem na dobre samopoczucie są witaminki. O tym jakie są to witaminy, w jakich artykułach można je znaleźć i na co są lekarstwem opowiadał wiersz „Witaminowe abecadło” i piosenka pod tytułem „Witaminki” w wykonaniu klasy II.

Oto jedna ze strof śpiewanych przez uczniów:

*Oczy, gardło, włosy, kości
zdrowe są, gdy A w nich gości.
A w marchewce, pomidorze
w maśle, mleku też być może.*

Aby sprawdzić wiedzę uczniów z wiedzy o witaminach pani Zosia Puterła przeprowadziła test. Wszystkie odpowiedzi były prawidłowe.

Ostatnim punktem programu w tym dniu było **spotkanie z higienistką szkolną, panią Ewą Sroką**. Pani higienistka opowiadała nam o tym, jak dbać o higienę osobistą, higienę jamy ustnej, mówiła o wartościach odżywczych niektórych produktów. Podkreśliła również znaczenie owoców i warzyw w życiu człowieka. Wskazała artykuły, których należy unikać, aby zdrowym być np. coca cola. Po skończonym wykładzie pani Ewy dzieci zadawały pytania związane z tym, o czym mówiła, a pani higienistka chętnie na odpowiadała.

Cieszę się, że wszyscy uczniowie byli zainteresowani tematyką dnia i chętnie uczestniczyli w realizacji tematu.

Zofia Puterła



Dzień drugi

W tym dniu pani Edyta Domin poprowadziła pogadankę na temat 10 zasad zdrowego odżywiania. Wykład był poparty ciekawym filmem, po którego obejrzeniu, przystąpiliśmy do omówienia problemu żywienia. Uczniowie, zgromadzeni w sali gimnastycznej, chętnie dzielili się wiedzą i swoimi spostrzeżeniami w tej kwestii. Po wykładzie nastąpił czas na wykorzystanie teorii w praktyce. Każdy zespół klasowy, pod czujnym okiem wychowawcy, przygotowywał posiłek oparty na zasadach zdrowego odżywiania.



ŻYJ ZDROWO I KOŁOROWO



Dzień trzeci

W trzecim dniu kampanii, uczniowie, już w swoich klasach, wykonywali prace plastyczne promujące aktywny tryb życia.

Dzień czwarty

Fakt, że do zdrowia prowadzi nie tylko zdrowe odżywianie, ale i codzienna aktywność fizyczna, nasi



uczniowie potwierdzili uczestnicząc w nietypowych zajęciach sportowych, jak: gimnastyka, zumba i pokaz karate.

Dzień piąty

W ostatnim dniu tego wyjątkowego tygodnia, wszyscy uczniowie naszej szkoły, zgromadzeni w sali gimnastycznej, pozyskali dodatkową wiedzę na temat szkodliwości palenia papierosów. Nasz *Trójkowy Teatrzyk*, prowadzony przez panią Monikę Wójcik, zaprezentował wymowną inscenizację pt. "Sąd nad papierosem".

Oczywiście liczne zeznania świadków przeciwko paleniu papierosów, przyczyniły się do druzgocącej przegranej oskarżonego papierosa.



Działania w ramach Tygodnia Wiosny i Zdrowia, wskazały nam wszystkim pewne priorytety, którymi powinien się kierować każdy, kto chce prowadzić zdrowy styl życia. Są to: właściwe odżywianie, dbanie o higienę, ruch (uprawianie sportów, gimnastyka) i unikanie używek.

Ratunku! Pomocy! Spotkanie z ratownikiem medycznym



Pan Stanisław Gajda to ratownik medyczny, który pracuje w pogotowiu ratunkowym już 34 lata. Z uczniami naszej szkoły spotkał się 21.03.2017r., aby opowiedzieć o pracy pogotowia.

Razem z naszym gościem ćwiczyliśmy, jak należy wezwać pogotowie w razie wypadku. Po pierwsze wybrać telefonicznie nr kontaktowy 112 lub nr pogotowia 999. Następnie przedstawić się, czyli podać imię i nazwisko, adres zamieszkania, a potem poinformować, w jakiej sprawie wzywamy pogotowie ratunkowe. Karetka pogotowia do Chmielnika jedzie około 12 minut. Często pogotowie ratunkowe używa sygnałów dźwiękowych, w sytuacjach zagrożenia życia pacjenta. Ciekawostką dla nas był fakt, że nawet wtedy, gdy jest czerwone światło w sygnalizacji świetlnej karetka pogotowia musi zatrzymać się. Dopiero, gdy droga jest wolna może jechać dalej.

Pan Stanisław zapoznał uczniów z udzielaniem pierwszej

pomocy przez pracowników pogotowia. Zademonstrował masaż serca, czyli naciskanie na klatkę piersiową 30 razy wyprostowanymi rękami, następnie 2 wdechy i tak na przemian. Akcję pierwszej pomocy należy prowadzić około 15 minut.

Wysłuchaliśmy pasjonującej opowieści pana Stanisława Gajdy



i wszyscy podziwialiśmy trudną i odpowiedzialną pracę ratownika medycznego, od którego często zależy życie drugiego człowieka. Dziękujemy za spotkanie i mamy nadzieję na to, że nigdy do nas karetka pogotowia nie będzie wzywana.

Zofia Puterla

Co jeść, żeby być zdrowym? - spotkanie z dietetyczką

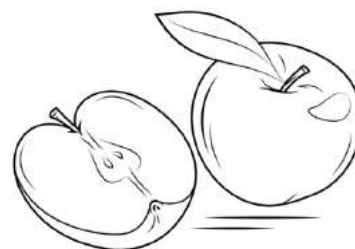
W piątek 24.03.2017r. gościliśmy w drugiej klasie dietetyczkę szkolną, panią Marysię Rajzer, która wyjaśniła dzieciom co powinny jeść, żeby dobrze się czuć i zachować jak najlepsze zdrowie. Dowiedzieliśmy się, że w wielu produktach, które jemy, znajdują się bardzo ważne dla nas składniki - są to witaminy. Pomagają one zachować zdrowie, walczyć z chorobami, wpływają na to, że dobrze się rozwijamy.

Witamina A - wzmacnia włosy, skórę, oczy, kości; B - poprawia funkcjonowanie mózgu, więc mamy lepszą pamięć, jesteśmy bystrzejsi, chętni do nauki i zabawy; C - zapobiega przeziębieniu, przyspiesza gojenie skaleczeń; D - chroni nasze zęby i kości; E - jest potrzebna naszej krwi i naszym mięśniom. Pani Marysia bardzo szczegółowo opowiedziała nam, w jakich produktach znajdują się poszczególne witaminy.

Dzięki spotkaniu z naszym gościem wiemy że nasz organizm potrzebuje różnych witamin, a także innych ważnych składników. Dostarczamy mu ich wraz z pożywieniem, dlatego nasze posiłki powinny być urozmaicone. Najmniej wartościowe są produkty, które zawierają dużo cukru, tłuszczu albo soli, dlatego nie powinniśmy jeść ich za często.

Obiecujemy naszej pani dietetyczce, że rady, które nam przekazała uwzględnimy przy planowaniu naszych posiłków, abyśmy byli silni i zdrowi.

Zofia Puterla



POLSKIE TAŃCE LUDOWE I NARODOWE - lekcja z Yamahą

Lekcje ze szkołą muzyczną Yamaha zawsze zaskakują różnorodnością tematyki. Tym razem przypomnieliśmy sobie muzykę ludową oraz muzyczne aranżacje tańców narodowych. Melodia stanowiła właściwie tylko tło do tanecznych występów prawdziwych tancerzy, którzy zrobili pokaz tańców, takich jak: polonez, mazur, krakowiak, oberek, kujawiak oraz ludowe tańce regionu rzeszowskiego. Para taneczna każdy z tych tańców wykonała w przepięknych, bogato zdobionych strojach, które mogliśmy dokładnie obejrzeć. Na zakończenie chętni uczniowie odbyli skróconą lekcję, płasząc u boku profesjonalistów. Zajęcia były naprawdę interesujące.



FILMOWE MUZYCZNE HITY - zajęcia z Mobilną Filharmonią

Wszystkim wiadomo, że aby film był ciekawy, pełen emocji, konieczna jest muzyka. O tym, jak różnorodna i jak piękna jest muzyka filmowa, przekonał się 25 kwietnia, gdy do naszej szkoły po raz kolejny przyjechała Mobilna Filharmonia. Nie każdy ma okazję usłyszeć na żywo utwory z filmu "Titanic" czy "Piraci z Karaibów". Muzycy podczas swego koncertu przyciągali naszą uwagę kostiumami, przypominającymi nam bohaterów słynnych filmów i bajek. Okazało się, że muzyczna strona filmu jest równie ciekawa jak sam film.

WARSZTATY EKOLOGICZNE

Poprzez różne działania człowieka, przyroda jest coraz bardziej wyniszczona. Aby zanieczyszczenie środowiska nie było nam obojętne, z okazji Dnia Ziemi, w szkole zorganizowano dla nas warsztaty ekologiczne. 24 kwietnia br. przyjechali do nas ekolodzy, którzy starali się wytłumaczyć nam, że nasze środowisko jest zanieczyszczone i poradzili nam, co możemy z tym zrobić. Zajęcia były podzielone tematycznie na dwie części. Najpierw przypomnieliśmy sobie, jak sortować odpady, w drugiej części natomiast wiele dowiedzieliśmy się o źródłach energii odnawialnej, jak: wiatr, promieniowanie słoneczne, opady, pływy morskie, fale morskie i geotermia.



Podczas zajęć uświadomiliśmy sobie, że przyroda jest zagrożona i że nie możemy tego ignorować. Zajęcia były prowadzone metodą nauki przez zabawę i aktywne uczestnictwo, były bardzo interesujące.

Klaudia Urbańska

Nasz Mistrz dźwigał krzyż -WIELKI POST

*On szedł w spiekocie dnia,
I w szarym pyłe dróg,
A idąc uczył kochać i przebaczać,
On z celnikami jadł,
On nie znalazł kto to wróg,
Pochylał się nad tymi, którzy płaczą.*

*Ref. Mój Mistrzu, przede mną droga,
Którą przebyć muszę tak jak Ty.
Mój Mistrzu, wokoło ludzie,
Których kochać trzeba tak jak Ty.
Mój Mistrzu, nielatwo cudzy ciężar,
Wziąć w ramiona tak jak Ty.
Mój Mistrzu, poniosę wszystko,
Jeśli będziesz ze mną zawsze Ty.*

6 kwietnia przeżywalismy



w naszej szkole piękne nabożeństwo Drogi Krzyżowej. Przebiegało ono pod hasłem: *Weź krzyż*. To charakterystyczne dla okresu Wielkiego Postu nabożeństwo ma wielką wartość samo w sobie, ponieważ przypomina, jak wielki trud włożył Bóg w Jezusa Chrystusa w nasze zbawienie. Przypomina także, co jest powodem tak wielkiej ofiary, jaką poniósł Pan Jezus, by dać nam wolność od śmierci, grzechu i szatana. Ten powód jest jeden: MIŁOŚĆ! Poprzez Drogę Krzyżową Chrystu-

sa, poprzez fakt i w falcie krzyża wszystko to, co po ludzku jest bez sensu, co wydaje się niezrozumiałe, bezwartościowe, czasem przeklęte, nabrało i nabiera głębokiego sensu, zrozumienia, wielkiej wartości i błogosławieństwa. To nabo-

żeństwo przypomina również o tym, że skoro nasz Pan dźwigał krzyż, po to, by w Jego ranach było nasze zdrowie. My również, jako dzieci Boże, które mają wzrastąć w Chrystusie jesteśmy zaproszeni do tego, aby brać swój osobi-

sty krzyż i łączyć go z Jego krzyżem, jak również krzyże bliskich nam osób.

Tak czynił przez całe swoje życie nasz wspaniały rodak, św. Jan Paweł II – papież. Nasze szkolne nabożeństwo było okazją do tego, aby wspomnieć ważne wydarzenie związane z Ojcem Świętym – jego narodziny dla Nieba. 2 kwietnia minęło 12 lat odkąd Jan Paweł II mieszka w Niebie. On był tym, który bardzo mocno w swoim życiu doświad-



czył krzyża. Jednak tego krzyża nigdy nie odrzucał, lecz niósł go odważnie i wytrwale przez życie - niczym Jezus Chrystus – na Golgotę. Nas zachęca do tego samego mówiąc: „*Weź Krzyż!, przyjmij go, nie pozwól, aby przygniotły cię wydarzenia, ale z Chrystusem zwyciężaj zło i śmierć! Jeżeli z Ewangelii Krzyża uczynisz program swojego życia, jeżeli pójdziesz za Chrystusem aż na Krzyż, w pełni odnajdziesz samego siebie! (...)*. I Dalej: „*Nie wstydźcie się tego krzyża. Starajcie się na co dzień podejmować krzyż i odpowiadać na miłość Chrystusa*”.

Na tą zachętę św. Jana Pawła II, a przede wszystkim naszego Mistrza – Jezusa Chrystusa chcemy odpowiadać codziennie, nie tylko słowem, lecz przede wszystkim czynem i naszą zgodą na pełnienie woli Bożej.

Ks. Krzysztof Szot

Wielkanoc w Trójce

Jak co roku Gromada Zuchowa Kwiaty Paproci włączyła się w przygotowania świąteczne. Dzięki pomocy zaprzyjaźnionych Pań z przedszkola wykonano przepiękne małe i duże palmy, więc zuchy mogły uczestniczyć w niezwykłych obchodach Niedzieli Palmowej w Kościele Parafialnym w Chmielniku. Nie zapomniano również o pensjonariuszach Domu Pomocy Społecznej w Chmielniku, oraz o instytucjach z terenu Gminy Chmielnik składając życzenia w imieniu Szkoły Podstawowej nr 3 oraz w imieniu gromady. Do życzeń dołączone zostały stroiki oraz moc uśmiechów i serdecznych słów. Wielkanoc to także szkolne świętowanie, czyli Śniadanie Wielkanocne w gronie uczniów i wszystkich pracowników szkoły. W tym roku w przygotowania włączyli się harcerze. Pod przewodnictwem Pań



Agnieszki Bajdy i Anny Chmury przygotowali krótki montaż słowno-muzyczny charakteryzujący najważniejsze tradycje polskie związane z tymi świętami. Wsparcia udzielił chór szkolny pod przewodnictwem Pań Marioli Tereskiewicz i Moniki Wal pięknie wyśpiewując radosne Alleluja w pieśniach i piosenkach. Całości dopełniał uginający się pod swoją obfitością stół wielkanocny ustawiony w tle dekoracji. Najsympatyczniejszym jednak punktem tego dnia było spożywanie tradycyjnego żurku z jajkiem i kiełbasą oraz przepysznej babki przygotowanych przez szkolną kuchnię oraz Radę Rodziców pod przewodnictwem Pani Anety Siorek. Niewątpliwie był to jeden z najsympatyczniejszych dni w roku szkolnym.

Agnieszka Bajda

HARCERZE DLA STOWARZYSZENIA



Harcerze naszej szkolnej drużyny wzięli udział w Śniadaniu Wielkanocnym zorganizowanym dla podopiecznych Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Gminy Chmielnik, ich rodzin oraz zaproszonych gości. Spotkanie to odbyło się w sobotni poranek 22 kwietnia. Z tej okazji harcerze zaprezentowali program artystyczny nawiązujący do Świąt Wielkanocnych. Zgromadzeni goście mieli okazję zapoznać się ze staropolskimi obrzędami związanymi z wiosennymi Świątami, wysłuchać recytacji wierszy i włączyć się do wspólnego śpiewania piosenek. Po krótkiej modlitwie i błogosławieństwie, na zaproszenie przewodniczącej Stowarzyszenia wszyscy usiedliśmy do zastawionego stołu, by wspólnie delektować się tradycyjnymi przysmakami.

Anna Chmura

KONKURS LITERACKI

Dwie uczennice z kl. V - Karolina Kargol i Gabriela Szyszka - wzięły udział w gminnym konkursie na pracę literacką pt. **W jaki sposób poznanie samego siebie oraz inspiracja dokonaniem innych ludzi wpływa na nasze wybory?** Konkurs był organizowany przez Zespół Szkół w Chmielniku, pod Honorowym Patronatem Wójta Gminy Chmielnik.

Oto wyróżniona praca Gabrieli Szyszki:

W życiu dokonujemy wielu wyborów. Niektóre są łatwe, a inne trudniejsze. Pierwsze z nich, niewiele wnoszą do naszego życia, są to zwykle codzienne decyzje, jak np.: czy pojechać do szkoły rowerem, czy pójść na piechotę. Natomiast te drugie, to wybory, które będą miały większy wpływ na naszą przyszłość, jak np. wybór szkoły czy zawodu. W całym naszym życiu doświadczamy obydwu rodzajów wyborów. Każda podjęta decyzja uczy nas, jak postępować w danych sytuacjach w przyszłości. Niektóre z nich przyjdą nam łatwo, bez problemu, a nad innymi będziemy musieli dłużej pomyśleć.

Żeby dokonać właściwego wyboru, np. zawodu, trzeba najpierw poznać samego siebie. W tym celu należy zastanowić się, co tak naprawdę lubimy robić, jakie mamy zainteresowania, jaka lekcja w szkole sprawia nam najwięcej przyjemności i jakie posiadamy cechy charakteru. Jednak to nie wszystko. Należy również pamiętać, aby korzystać z każdej nadarzającej się okazji, do rozwijania naszych umiejętności i talentów, poprzez uczęszczanie na różne zajęcia dodatkowe. Myślę, że każdy z nas w przyszłości chciałby robić to co lubi i potrafi najlepiej.

Przygotowując się do dalszego działania w kierunku zdobycia wymarzonego zawodu, możemy zainspirować się dokonaniem innych ludzi. Rozumiem przez to, czerpanie wzoru z postaw ludzi, którzy osiągnęli swój cel. Przykładem takich osób są alpinści, którzy pomimo niesprzyjających warunków atmosferycznych i wielu innych przeszkód, zdobywają coraz to wyższe szczyty. Trudno ich zniechęcić, ponieważ wiedzą czego chcą i trzymają się ustalonego planu, a przede wszystkim nie poddają się. Są to ludzie, których bardzo podziwiam. Uczą mnie wytrwałości i determinacji w dążeniu do celu. Są dla mnie motywacją, aby zdobyć wymarzoną pracę.

Mam nadzieję, że w przyszłości będę choreografem. Dlaczego? Już od kilku lat uwielbiam tańczyć, ale to nie sam taniec uwielbiam, lecz wymyślanie kroków do różnych rodzajów muzyki. Mam coś takiego, że gdy w radiu leci jakiś utwór, od razu wymyślam do niego układ. Można powiedzieć, że żyję tańcem. Wierzę, że moja pasja do tańca nigdy nie przeminie i gdy dorosnę, zostanę profesjonalną choreografką. Jednak, żeby zdobyć mój upragniony zawód, będę musiała bardzo się starać, bo przecież trzeba pomagać spełniać się marzeniom. Chcę zapisać się do szkoły tańca, by doskonalić swoje umiejętności. Wiem też, że nie mogę zapomnieć o tym, by zyskać motywację i nigdy się nie poddawać.

Podsumowując cały temat, chciałabym przytoczyć znane przysłowie: "bez pracy, nie ma kołaczy", co oznacza, że aby osiągnąć cel, musimy najpierw podjąć jakiś wysiłek, dokonać wyborów. Najważniejsze, to dobrze poznać siebie i mieć wokół ludzi, którzy dadzą nam motywację do wyruszenia w drogę, nawet pod wiatr.



SPRAWDZIAN SZÓSTOKLASISTY - czy to konieczne?

Według mnie pisanie sprawdzianów to bardzo stresujący moment. Przecież ocena, którą za niego dostaniemy wpływa na nasz wynik końcowy z jakiegoś przedmiotu. A jak wielki jest stres, gdy piszemy sprawdzian podsumowujący całą naszą wiedzę?

O tym przekonałam się ja i moi koledzy z klasy VI. Dnia 06.04. 2017 r. napisaliśmy sprawdzian szóstoklasisty, którego celem było podsumowanie naszej wiedzy z trzech przedmiotów: j. polskiego, j. angielskiego oraz matematyki. Sprawdziany nie były takie trudne, jak mogło się wydawać. W ostatnim czasie pojawiły się wyniki- nie były złe.

Moim zdaniem taki sprawdzian nie był potrzebny, ale może czasem warto sprawdzić swoją wiedzę. Gratuluję wszystkim szóstoklasistom dobrych stopni.



Klaudia Urbańska

KONKURSY

Podwójny sukces!

6 kwietnia w Szkole Podstawowej nr 28 w Rzeszowie (Zespół Szkół nr 6) odbył się VII Międzszkolny Konkurs pt. „Moja ulubiona postać z baśni, legend i mitów”. W konkursie wzięło udział 29 uczestników, głównie z rzeszowskich szkół podstawowych, w tym



także cztery uczennice z chmielnickiej "Trójki". Uczniowie wcielali się w postacie baśniowe i mitologiczne, prezentując swoje teksty i pięknie wykonane stroje. Bardzo miłym zaskoczeniem było zdobycie, przez reprezentantki naszej szkoły, **pierwszych miejsc w dwóch kategoriach:**

w kategorii - **monolog sceniczny**, za bardzo wiarygodne

wcielenie się w rolę postaci mitologicznej - bogini Eris, pierwszą nagrodę zdobyła

Daria Ciura z kl. V

w kategorii - **grupa teatralna** - podobny sukces osiągnęły uczennice kl. V **Klaudia Ciupak, Gabriela Szyszka i Anita Ciura**, za baśń "Żabi król".

Przygotowanie do konkursu odbywało się w ramach zajęć szkolnego kółka teatralnego, pod opieką pani Moniki Wójcik.



Najciekawsza zakładka do książki

Pragniemy poinformować, że wyłoniliśmy zwycięzców konkursu, którego celem było zachęcenie uczniów z klas I-III do przeczytania wybranej przez siebie książki z biblioteki szkolnej i na jej podstawie opracowania zakładki do książki. Wiele trudu i zaangażowania włożyli uczniowie w przygotowanie prac, wyłoniono I, II, III miejsce oraz nagrodzono wyróżnieniami trzy osoby. Za przygotowanie i zorganizowanie konkursu dziękujemy Pani Marioli Tereskiewicz oraz Pani Edycie Domin.

A oto lista laureatów:

I miejsce- Kamila Kwoka

II miejsce-Kamila Wójcik

III miejsce-Amelia Jagiełło

Wyróżnienia:

Aleksandra Szylar

Weronika Król- Siłka

Radosław Sroka

Serdecznie gratulujemy!



GRATULACJE!

PRZEDSZKOLNE NOWINKI - grupy Żabki i Koniczynki

W dniu 21 marca obchodziliśmy w przedszkolu pierwszy dzień wiosny. Czekać z utęsknieniem na tę porę roku przedszkolaki wybrały się na wiosenny pochód w okolicy przedszkola z symbolizującą zimę - Marzanną. Następnie cała gromadka wyruszyła na przedszkolny plac, gdzie odbyło się spalanie kukły, wykonanej z ekologicznych materiałów – przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności. Przedszkolaki wesoło przywitały nową porę roku radośnie krzycząc, by zima uciekała, zabierając ze sobą złą pogodę i pozwoliła królować wiosnie. Po powrocie do przedszkola dzieci ozdabiały sukienkę Pani Wiosny i śpiewały wiosenne piosenki. Z tej okazji przedszkolaki grupy Koniczynki przygotowały także krótki wiosenny teatryk. Był to miły początek wyczekiwanej przez wszystkich pory roku.



Gdy Wiosna w naszym przedszkolu zagościła już na dobre, przedszkolaki wraz z Panią rozpoczęły urządzenie wiosennego kąca przyrody. Wiosna to najlepsza pora roku by rozbudzić zainteresowania dzieci zmianami zachodzącymi w przyrodzie dlatego też złożyliśmy

hodowlę cebulki oraz fasolki. Codziennie dbaliśmy o nasze roślinki i prowadziliśmy obserwacje ich wzrostu.

Początek kwietnia w naszym



przedszkolu był okresem przygotowań do obchodów Świąt Wielkanocnych. Dzieci poznawały zwyczaje i symbole charakterystyczne dla naszego kraju, związane z tymi świętami. Przedszkolaki malowały kolorowe pisanki, robiły kurczaczki, owieczki, zajączki wielkanocne oraz koszyczki, a także siały rzeżuszkę. Poznawały też wiersze i piosenki związane z tymi świętami. Świecenie koszyczków z pokarmami, pieczenie bab wielkanocnych oraz polewanie się wodą w śmigus dyngus to również tradycje, które dzieci doskonale znały i chętnie o nich opowiadały. Dzieci pięknie udekorowały



wały nasze przedszkole swoimi pracami. W celu ozdobienia swojego domu przygotowały koszycz-

ki w kształcie kurek, które sami uzupełniali oraz baranki z rzeżuszką. Wszystko po to, by jak najpiękniej uczcić Święta Wielkanocne.

Natomiast w środę po Świętach Wielkanocnych odświętnie ubrane przedszkolaki z oddziałów Koniczynki i Żabki zasiadły wspólnie do uroczystego śniadania. Jest to w naszych oddziałach zwyczaj, który ma na celu wspólne kultywowanie tradycji świątecznych oraz integrowanie dzieci poprzez wspólnie spędzany czas.

Trwając w świątecznej atmosferze mogliśmy podziwiać na przedszkolnym holu wystawę pt.



„Zwierzątka na świątecznym stole”, którą zainicjowały panie M. Jaworska i G. Wrobel. W wystawie wzięły prace wykonane przez dzieci przedszkolne i rodziców. Do konkursu zgłoszono 28 prac przestrzennych przedstawiających zwierzątka, które kojarzą się nam z Wielkanocą. W naszym przedszkolu na czas świąt zagościły: zajączki, króliczki, kurki, kogutki, kurczaczki, baranki i owieczki. Każda praca została nagrodzona, a wszystkim uczestnikom gratulujemy pomysłowości, kreatywności i dziękujemy za zaangażowanie.

Dzieci coraz częściej interesują się pracą zawodową swoich rodziców i dziadków. Same także opowiadają kim chciałyby zostać w przysz-

PRZEDSZKOLNE NOWINKI - grupy Żabki i Koniczynki

ści. Wybór zawodu to trudne zadanie jednak pasje rozwijają się już od dzieciństwa. W ramach zajęć programowych „Poznajemy zawody” Koniczynki i Żabki miały okazję poznać pracę bibliotekarza, ratownika medycznego i strażaka.

Przedszkolaki odwiedziły Filię Gminnej Biblioteki Publicznej w Błędowej Tyczyńskiej. Dzieci znają już to miejsce, ponieważ raz w tygodniu przychodzą tam w ramach realizowanej innowacji pod hasłem „W bajkowym świecie przedszkolaka, kształtowanie postaw czytelniczych i zamiłowania do literatury oraz rozwijanie możli-



wości artystycznych dzieci w młodszym wieku przedszkolnym”, po to by posłuchać czytanej przez p. Agnieszkę Wąsacz książeczki, wziąć udział w zajęciach plastycznych i zabawach ruchowych, a także wypożyczyć swoją ulubioną bajeczkę. Tym razem mogły bliżej poznać ten zawód. Głównym celem wizyty było zwiedzenie biblioteki, zapoznanie się z pracą bibliotekarza oraz księgozbiorem, a także wyrobienie u dzieci szacunku dla pracy ludzkiej. Przedszkolaki mogły zobaczyć jak wyglądają poszczególne pomieszczenia w bibliotece. Dowiedziały się również, że praca bibliotekarza polega na opisywaniu książek, opieczętowa-

niu ich, oprawieniu, nadawaniu numeru katalogowego, a następnie wypożyczeniu ich czytelnikom. Przedszkolaki dowiedziały się także, że każdy wypożyczający ma w bibliotece specjalną kartę dzięki której wiadomo jakie książeczki ma pożyczone. Bibliotekarz musi dbać także o to, aby w bibliotece panował porządek, aby łatwo od-



należć wybraną książkę. Przedszkolaki odwiedził również pan Piotr Chlebica (tata Kubusia z oddziału „Koniczynki”), który jest ratownikiem medycznym i na co dzień pracuje w Pogotowiu Ratunkowym.

W czasie wizyty mieliśmy okazję przypomnieć sobie numery alarmowe, poznać pracę ratownika, przećwiczyć jak zachować się w sytuacji zagrożenia, nagłego wypadku. Pan Piotr przeprowadził szkolenie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Każde dziecko miało możliwość przeprowadzić resuscytację na specjalnym fantomie, przećwiczyć bandażowanie ran, nauczyć się udzielać pomocy koledze w razie zakrzuszenia. Dzieci dowiedziały się, w jaki sposób należy ułożyć osobę poszkodowaną, jakie przeznaczenie ma folia izotermiczna oraz zapoznały się z działaniem i obsługą defibrylatora. Była to dla nas niezwykle cenna lekcja, dzięki której

wiemy jak ważna jest każda sekunda ludzkiego życia.

Kolejnym gościem w naszym przedszkolu był pan Andrzej Tereszkievicz (tata Marysi z oddziału „Koniczynki”), który jest strażakiem i na co dzień pracuje w Straży Pożarnej w Rzeszowie. W trakcie wizyty dzieci miały okazję poznać pracę strażaka, zapoznać się z elementami jego stroju, przymierzyć hełm, maskę tlenową, spróbować udźwignąć butlę z tlenem. Bardzo interesującym przyrządem okazał się czujnik ruchu, który każdy strażak ma przy sobie jako obowiązkowy element wyposażenia, ratujący strażakowi życie. Przedszkolaki dowiedziały się jak należy zachowywać się w sytuacji pożaru, nagłego wypadku, doskonale pamiętały numery alarmowe. Praca



strażaka, to bardzo ciężki i odpowiedzialny zawód.

Serdecznie dziękujemy Pani Agnieszce, Panu Piotrowi i Panu Andrzejowi za poświęcony nam czas i przekazane cenne informacje. Takie spotkania pozostaną na zawsze w naszej pamięci. Pozdrawiamy wszystkich z przedszkola w Błędowej Tyczyńskiej - Przedszkolaki z oddziałów „Koniczynki” i „Żabki”.

Małgorzata Jaworska

PRZEDSZKOLNE NOWINKI

Mały Miś w grupie Żabki - podsumowanie projektu



W Dniu Pluszowego Misia grupa "Żabki" z Błędowej Tyczyńskiej przystąpiła do realizacji ogólnopolskiego programu – „Mały Miś w świecie wielkiej literatury” ogłoszonego przez Przedszkole nr 1 w Kolbuszowej. Patronatem akcji jest magazyn „Przedszkolne ABC”. Ideą programu jest rozwijanie czytelnictwa zgodnie z kierunkiem realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2016/2017 oraz rozwijanie współpracy między przedszkolami. Bohaterem projektu jest miś Bruno, który wprowadza dzieci w świat literatury oraz zachęca do wspólnego czytania.

Nasze przedszkole włączyło się w wersję gminną projektu: "Gmina Rzeszów czyta Małemu Misiowi". Naszą grupę reprezentował miś Antoś, który w swoją pierwszą podróż wyruszył do Hyżnego. Zgodnie z założeniem miś odwiedził dzie-



więc przedszkoli, aby w każdej placówce wysłuchać wraz z dziećmi jednej bajki, poznać nowych przyjaciół i przeżyć niesamowite przygody.

Podczas jego nieobecności nasze przedszkole odwiedziło 9 misiów: Konrad, Cezary, Henio, Śmieszek, Benio, Fredzio, Misia Pysia, Misia-czek-Pasiaczek i Horacy. Każde spotkanie z przybyłymi gośćmi wypełnione było mnóstwem pozytywnych emocji. Przedszkolaki z niecierpliwością otwierały koperty, aby poznać kolejne misie. Dzieci z radością uzupełniały dzienniki podróży misiów, chętnie rysowały dla nich pamiątkowe obrazki, odbijały paluszki. Wszystkie misie otoczyliśmy opieką, towarzyszyły nam w codziennym słuchaniu bajek, zajęciach, zabawach, spacerach, wizytach w bibliotece. Zaprosiliśmy je też do przedświątecznych przygotowań, udziału w Wigilii, wspólnego kolędowania, uczestnictwa w balu karnawałowym i obchodów Dnia Babci i Dziadka.

Kiedy w połowie lutego Antoś powrócił do naszego przedszkola, radość dzieci była ogromna. Po hucznym powitaniu uzupełniliśmy dziennik naszego misia. Jak się później okazało nasz miś zabłądził podczas swojej podróży, jednak dzięki pomocy pań z zaprzyjaźnionego przedszkola, szczęśliwie wrócił do domu.

"Żabki" wzięły udział również w

wersji przedszkolnej projektu, w ramach której drugi miś - Bartuś wędrował po domach naszych przedszkolaków. Zadaniem dzieci była opieka nad miśkiem przez jeden dzień, uzupeł-



nienie dzienniczka rysunkiem lub zdjęciem oraz wspólne z rodzicami poczytanie misiowi bajki na dobranoc.

Podsumowaniem projektu był udział w konkursie plastycznym pt. "Mały Miś w świecie literatury i spotkanie z Panią Wiosną oczami przedszkolaka", na który nasze przedszkolaki wykonały prace grupowe i indywidualne. Udział w projekcie przyniósł wiele korzyści dla dzieci, a przede wszystkim zachęcił do czytania oraz przyczynił się do kształtowania postawy otwartości na świat i poznawania nowych ludzi.

Anna Chmura

PRZEDSZKOLNE NOWINKI - grupy Elfy i Tygryski



W dniu 24 kwietnia 2017 w przedszkolu w oddziałach zerowych miała miejsce uroczystość pod tytułem „Mój cichy przyjaciel ...książka” zorganizowana przez Panią Agnieszkę Bajdę przy współdziałaniu Gminnej Biblioteki Publicznej w Chmielniku oraz szkolnej biblioteki, a także rodziców.

Na tę okazję dzieci zerówkowe z obydwu grup Elfy i Tygryski przygotowały postać z wiersza. Przy współdziałaniu rodziców postać tę musiały odnaleźć w książkach znajdujących się w bibliotece. Postaci było mnóstwo: Stefek Burczymucha, Pan Hilary, Samochwała, Psie smutki, Niebo ciemną nocą, Straszdełko, Dzik, Wąż, Murzynek Bambo, Biedronka, Ślimak Zbójce spod komody, oraz wiele innych których można odnaleźć w literaturze polskich poetów dla dzieci. Zerówczaki uczyły się wiersza na pamięć, rysowały do niego rysunek, przygotowywały charakterystyczną z jego

tematyką. Podczas tej uroczystości dzieci musiały wykazać się umiejętnością recytacji, prezentowały swoje prace pla-



styczne, czemu dokładnie przyglądało się Jury składające się z Pani Dyrektor Bożeny Gwizdały, Pani Agnieszki Wąsacz-bibliotekarki z Gminnej Biblioteki Publicznej w Chmielniku,

Pani Edyty Domin-szkolnej bibliotekarki oraz z Pani Sylwii Michna-członka Jury. Oceniając występ Jury wręczało dziecku medal „Przyjaciela Książek”, oraz pamiątkowe dyplomy. Za piękne interpretacje wierszy literatury dziecięcej dzieci nagrodzone zostały również słodyczkami. Największą nagrodą jednak była obecność rodziców, gdyż obsypywali oni brawami każdy występ i dziecko.

Zwieńczeniem całości uroczystości była chwila przy szarlotce i herbatce przygotowanej przez Panią Agnieszkę Świerczek i Halinę Murias z grupy Tygryski. Wszystkie prace plastyczne ilustrujące bohaterów literackich znajdują się na wystawie w korytarzu głównym naszej szkoły-zachęcamy do obejrzenia!

Agnieszka Bajda

UWAGA! KONKURS

Zapraszamy do udziału w konkursie
na **grę planszową na podstawie ulubionej książki**
(powieści, mitu, legendy, baśni)

pt.

„Moja podróż do świata książki”.

Wyobraź sobie, że ... kiedy otwierasz i zaczynasz czytać książkę,
wchodzisz do opisanego świata.

Jak wpłynąłbyś na losy bohaterów?

Jakie przygody tam przeżyjesz?

Spróbuj przedstawić książkowe przygody
w formie gry planszowej.

Oceniana będzie pomysłowość i estetyka wykonania.

Praca powinna wskazywać na tytuł i autora wybranej książki.

Gry należy składać do p. Moniki Wójcik
do 12 maja 2017 r.

To może być naprawdę wspaniała przygoda!

Zespół redakcyjny:

pani Dyrektor Bożena Gwizdała, pani Monika Wójcik, pani Joanna Stodolak, pani Anna Chmura, pani Małgorzata Gryndys,
pani Alicja Ziąja, Klaudia Urbańska, Weronika Witowska, pani Zofia Puterla, pani Edyta Domin

Nadzór, skład i korekta: Monika Wójcik

Druk: Okręgowa Spółdzielnia Telefoniczna w Tyczynie