



ŚWIETLICOMANIA

NUMER 93-KWIECIEŃ 2020

Drodzy Czytelnicy gazety świetlicowej!

Nadal pracujemy zdalnie, a Wy uczycie się poprzez różne platformy online. Korzystacie przede wszystkim z Classroom-u, Hangouts Meet, dziennika elektronicznego i innych komunikatorów. Widujecie się przynajmniej podczas „videolekcji”. To bardzo ważne, aby być z grupą, wspierać się i zobaczyć z nauczycielami. Uczniowie, którzy nie mają dostępu do Internetu, otrzymują materiał w formie papierowej, przygotowywanej przez nauczycieli i drukowanymi w sekretariacie szkoły. Pakiety są odbierane w szkole z zachowaniem obowiązujących środków ostrożności. Niestety, część pakietów nadal czeka na odbiorców.

Wychowawcy świetlicy pozdrawiają Was serdecznie i zapraszają do współpracy wirtualnej.

Aby mieć z Wami kontakt proponujemy nową formę zajęć świetlicowych. Nazywa się „Świetlica w domu”. Informację o tym zamieściliśmy w Librusie.

Zapraszamy na stronę internetową naszej szkoły do zakładki „Świetlica”. Przygotowaliśmy ofertę zajęć i różnych aktywności, które są zawarte w nowym dziale p.n. „Świetlica w domu”. Znajdziecie tam propozycje wychowawców świetlicy naszej szkoły w następujących tematach:

„Uśmiechnij się”, „Wygibasy”, „Kreatywni. Ręce w ruch”, „Wierszem i prozą”, „Co w trawie piszczy”, „Malunek, rysunek”, „Artystycznie. Zatańcz, zaśpiewaj, przedstaw”, „Różności”. Oferta zajęć jest systematycznie aktualizowana. Zachęcamy do współpracy.

Przysyłajcie zdjęcia, wiadomości, krótkie notatki i. in. Pozdrawiamy i zapraszamy do „Świetlicy w domu”.

Zespół wychowawców świetlicy

Próbny egzamin ósmoklasisty

30 marca 2020 r., ok. 9:00-język polski

31 marca 2020 r., ok. 9:00-matematyka

1 kwietnia 2020 r., ok. 9:00-języki obce nowożytnie

Egzamin odbył się online. Uczniowie pobrali arkusze egzaminacyjne ze strony www.cke.gov.pl OKE Warszawa, a w języku obcym -również nagranie. Materiały zapisali na dysku komputera, a następnie rozwiązywali zadania na ekranie komputera lub wydrukowali arkusz. Pracowali tak długo, jak wskazano na pierwszej stronie arkusza. Rozwiązania uczniowie wysłali nauczycielowi (tego samego dnia).

A kiedy odbędzie się rzeczywisty egzamin ósmoklasisty? Nie wiadomo.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

SPORT W DOMU. SKAKANKA.

Drodzy Uczniowie!

Podczas pandemii Covid 19 dużo czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub telefonem komórkowym. Boli kręgosłup, bolą oczy, które długo widzą niebieski ekran i palce od poruszania kursorem po klawiaturze. Za mało mamy ruchu. Nie możemy biegać po boisku i grać w piłkę, ścigać się na bieżni, rzucać piłką do kosza itd. Trzeba dbać o kondycję każdego dnia. Proponuję zabawy ze skakanką.



Skakanie na skakance ma wiele zalet:

Wzmacnia mięśnie, zwiększa przepływ krwi, zwiększa pojemność płuc, redukuje stres, pobudza umysł do większej aktywności, poprawia samopoczucie, dobrze wpływa na jakość snu, poprawia kondycję ciała itd.

Czy każdy może ćwiczyć na skakance?

Ćwiczenia na skakance nie wymagają specjalnego przygotowania fizycznego i mogą je wykonywać prawie wszyscy. Przeciwwskazaniami mogą być: znaczna otyłość, bóle nóg i stawów, urazy kolan, zwyrodnienia stawów, ostra niewydolność układu krążenia, kłopoty z sercem i nadciśnieniem tętniczym.

Jak efektywnie skakać na skakance?

1. Zadbaj o właściwy strój!

Komfort zapewni ci wygodne, dobrze dopasowane do ciała ubranie. Pamiętaj też o amortyzującym skoki sportowym obuwiu!

2. Zorganizuj miejsce do treningu!

Możesz skakać zarówno w domu, jak i na dworze. Najważniejsze, żeby trening odbywał się na podłożu stabilnym, płaskim i względnie miękkim. W domu pamiętaj, by usadowić się w odpowiedniej odległości od żyrandola i mebli.

3. Zadbaj o odpowiednią technikę skakania!

Zachowuj prostą sylwetkę, patrz przed siebie, trzymaj nisko łokcie i nie usztywniaj kolan podczas skoków!

4. Trenuj regularnie!

Pamiętaj, że lepiej ćwiczyć krótko i systematycznie niż raz w tygodniu do utraty tchu.

5. Zmieniaj styl!

To świetny sposób na nudę. Możesz skakać do przodu, do tyłu, kręcić ósemki. Po prostu baw się!

Na pewno każdy z Was ma w domu skakankę. A jeśli nie, to może być grubszy sznurek lub żyłka i kawałek miejsca takiego, aby nie zawadzać o żyrandol i sprzęty domowe.

**Skakanka powinna sięgać po jej nadeptnięciu, od jednej pachy do drugiej.
Oto kilka propozycji ćwiczeń na skakance.**

- rowerek (każdą nogą przeskakujemy osobno)
- żabka (obie stopy złączone)
- żabka z podwójnym podskokiem
- z rozstawem nóg
- ze skrzyżowaniem nóg
- skakanie tyłem (kręcisz skakanką do tyłu)
- na jednej nodze
- przeskakiwanie przez skrzyżowaną skakankę
- nogi naprzemiennie do tyłu i do przodu



ZADBAJ O KONDYCJĘ !!!
ćwiczenia sportowo-językowe

A teraz poćwicz na skakance według wierszyka. Przypomnij sobie dzielenie wyrazów na sylaby. Tak jest łatwiej i zabawniej!

„Poszła Ola na wagary, wzięła z sobą plecak stary.
A w plecaku dziura była, prawie wszystko pogubiła.
Co w plecaku jeszcze tkwi, powiesz teraz właśnie ty ...”
np. napój

Po ćwiczeniach uśmiechnij się ☺☺☺

Na obozie sportowym coś brzydko pachnie w pomieszczeniu. Trener podchodzi do jednego z zawodników i pyta: TY, czy brałeś prysznic? Zawodnik odpowiada: No oczywiście! Jak coś zginie, to zawsze na mnie! ☺

Rozmawiają koszykarze:

- *Dlaczego w czasie przerwy zawsze podają nam do picia wodę gazowaną?*
- *Żeby się nam dobrze odbijało.*

- Gdzie byłeś?

- Grałem w tenisa.

- Dlaczego jesteś taki wykończony?

- Mieliliśmy tylko jedną rakietę...

Brawa, brawa, brawa....

07 kwietnia 2020r. o godz. 13.00 w całym kraju rozległy się z balkonów naszych mieszkań i domów gromkie brawa. W ten sposób społeczeństwo podziękowało Pracownikom służby zdrowia za ich codzienną pracę, poświęcenie w trudnych i niebezpiecznych sytuacjach pandemii. Każdego dnia narażają życie swoje i bliskich ratując życie pacjentów zarażonych koronawirusem.

Dziękujemy z całego serca!



KIEDY CHWYCIMY ZA WĘDKI NA PRZYSTANI SUM?

**Drodzy Uczniowie! Zapraszam do
udziału w Projekcie.**

Od kilku lat nasza szkoła uczestniczy w projekcie przygotowanym przez Polski Związek Wędkarski-Koło nr 4 Praga Południe. Projekt składa się z trzech etapów:

1. Zapoznanie się z wiedzą nt. „Bezpieczeństwo nad wodą” i „Jak dbać o czystość akwenów”.
2. Wykonanie pracy plastycznej (płaskiej) dowolną techniką , format A4 lub A3; ważna jest pomysłowość i staranność wykonania.

Tematyka pracy:

a) *„Uprawianie sportu wędkarskiego ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa nad wodą.*

b) *Radosna ekologia oraz czystość akwenów i ich otoczenia.*

c) *Rzeka, jezioro, zalew dla ludzi i zwierząt; ryby polskich wód”.*

3. Udział w Pikniku Rodzinnym na przystani SUM przy Wale Miedzeszyńskim- jest to nagroda dla uczestników i ich rodzin (wędkowanie, zawody sportowe, nagrody, poczęstunek).

Jeśli chcecie wziąć udział w Projekcie, proszę zajrzeć do różnych źródeł, porozmawiać z rodzicami o bezpieczeństwie i trosce o środowisko wodne, a następnie wykonajcie pracę plastyczną; zróbcie zdjęcie tej pracy i prześlijcie do **30.04.2020r.** na adres:

m.akolinska@sp141.edu.pl

WAŻNE! Przed zrobieniem zdjęcia, proszę nałożyć (nie przyklejać) na pracę małą kartkę z imieniem, nazwiskiem i klasą w lewym dolnym rogu.

Pracę przechowajcie! Niech czeka na odpowiedni moment. Przesłanie zdjęcia jest jednoznaczne ze zgodą na jego publikację na stronie internetowej szkoły i Związku Wędkarskiego Koło nr 4.

O terminie Pikniku poinformuję Was w późniejszym terminie.

Pozdrawiam! Życzę fantastycznych pomysłów! Małgorzata Akolińska

WIOSNA ZAGOŚCIŁA NA DOBRE... BOCIANY.

Wszyscy z radością witają wiosną powracające bociany.
Te ptaki kojarzone są ze szczęściem i radością.

Jak powitały boćka dzieci w wierszu?

*Bocianie przybyłeś dziś do nas,
witają cię dzieci i łąka zielona.
Dostojnie twe nogi stąpają po trawie,
czarno-białe pióra w słońcu lśnią ciekawie.
Tak jak ty wysoko nogi podnosimy,
kle, kle zaśpiewamy z tobą boćku miły.*

*Bocianie, bocianie, przybyłeś dziś do nas.
Kle, kle, kle, kle, kle. Kle, kle, kle, kle, kle.*



Drodzy Uczniowie! Przeczytajcie ten krótki wiersz i nauczcie się go na pamięć. Na pewno świetnie sobie poradzicie. Trenujcie pamięć!

A teraz trochę zabawy z boćkami☺. Proponuję zabawę plasteliną. Wykonajcie pracę n. t. „Gniazdo bocianie”. Potrzebna jest kolorowa plastelina lub modelina i oczywiście zręczne ręce. Zapraszam do obejrzenia bocianów w gnieździe Klekusiowo-strona:webcamera.pl. Powodzenia!



BOCIAN BIAŁY- CIEKAWOSTKI

Poznajcie 12 ciekawostek na temat bociana białego, o których być może wcześniej nie wiedzieliście:

1. Bocian biały mierzy średnio 100–115 cm od czubka dziobu do końca ogona, jego skrzydła mają rozpiętość od 155 do 215 cm. Jego upierzenie jest białe z czarnymi piórami na skrzydłach, dorosłe bociany charakteryzują długie czerwone nogi i długi, spiczasty czerwony dziób.
2. Średnia długość życia bociana to 8–9 lat, choć odnotowano rekordzistów, którzy żyli ponad 30 lat.
3. Bocian biały jest drapieżnikiem, a jego dieta obejmuje cały wachlarz ofiar; od pijawek i dżdżownic, poprzez owady, ryby, płazy, gady, po pisklęta oraz drobne ssaki. Wbrew utartym powszechnie stereotypom bocian aktualnie rzadko zjada żaby.
4. Dotychczas w Polsce gnieździło się około 52 000 par bociana białego, co stanowiło 25% światowej populacji tego gatunku. Jednak ostatnie wyniki ogólnopolskiego liczenia wykonane w 2014 roku wykazały, że mogło nam ubywać nawet 10 000 par. Aktualnie populację lęgową tego gatunku szacuje się w naszym kraju na 42 000–45 000 par.
5. Bocian biały przylatuje do Polski pod koniec marca i w kwietniu po liczącej od 19 do 49 dni wędrówce.
6. Bocian biały migruje na zimę do Afryki, lecąc od 14 do 57 dni. W czasie wędrówki wykorzystuje wyłącznie ciepłe prądy powietrzne, a wysiłek energetyczny, jaki ponosi w tym czasie jest zbliżony do tego, gdy stoi na gnieździe.

7. Polskie bociany migrują wschodnią trasą przez Cieśninę Bosfor, Izrael do wschodniej i środkowej Afryki, najdalej zimując w południowych rejonach RPA. Unikają przelotów nad Morzem Śródziemnym, gdyż te zawsze kończą się ich utopieniem.

8. Bocian biały buduje duże gniazda, zwykle z gałęzi i darni na słupach, drzewach lub budynkach. Jego gniazda mogą osiągnąć wysokość i średnicę nawet 2 metrów i ważyć ponad tonę (średnio 360 kg).

9. Bocian jest ptakiem monogamicznym, lecz nie dobiera się w pary na całe życie. Partnerzy budują duże gniazdo, które może być używane przez kilka lat. Każdego roku samica może przystąpić tylko raz do lęgu, składającego się zazwyczaj z czterech jaj, ale może ich złożyć nawet 7. Jaja składa w odstępach dwudniowych, najczęściej wieczorem. Po 33–34 dniach wykluwają się pisklęta, asynchronicznie (nierównomiernie). Oboje rodzice wysiadują jaja i karmią młode., które opuszczają gniazdo 58–64 dni po wykluciu, lecz nadal są karmione przez rodziców przez kolejne 7–20 dni.

10. Bocian biały objęty jest w Polsce ścisłą ochroną gatunkową. Znajduje się także w załączniku I Dyrektywy Ptasiej, co oznacza, że w miejscach jego licznego występowania powołuje się obszary Natura 2000 w celu jego ochrony.

11. Bocian biały był od dawna uważany za gatunek parasolowy, czyli taki, którego ochrona jest korzystna dla wielu innych, współwystępujących gatunków zwierząt i ich siedlisk. W badaniach przeprowadzonych w zachodniej Polsce wykazano, że tereny rolnicze wokół zajętych gniazd bociana charakteryzowały się wyższą różnorodnością gatunków ptaków niż tereny, które bociany opuściły.

12. Bocian biały jest uznany za jeden z nieoficjalnych symboli narodowych Polski. Jego ubarwienie, podobne do barw flagi, duże rozmiary ciała i swego rodzaju dostojeństwo, wyrażane w wyglądzie i sposobie poruszania się predestynują go do tego miana. Bocian biały jest powszechnie rozpoznawany przez ludzi i mocno zakorzeniony w polskiej tradycji. Są mu przypisywane takie cechy jak: mądrość, opiekuńczość, wierność, szlachetność, przynoszenie szczęścia.

Gdy już poznaliście mnóstwo ciekawostek o tych uroczych ptakach, sprawdźcie swoją wiedzę i zmierzcie się z quizem. Powodzenia. J. G. ☺

QUIZ – BOCIAN BIAŁY

1. Kiedy bociany przylatują do Polski?

a) w grudniu b) w marcu c) we wrześniu

2. Ile cm średnio mierzy bocian biały?

a) 50-70cm b) 150-200cm c) 100-115cm

3. Jaką rozpiętość mają skrzydła bociana?

a. 50-80cm b) 155-215cm c). 300-350cm

4. Ile jaj składają bociany?

a. 2-7 b) 19 c-10

5. Jak wygląda dziób bociana?

a. jest długi i żółty b) jest długi i czerwony c) jest krótki i czerwony

6. Średnia długość życia bociana to:

:a) 5 lat b) 8-9 lat c) 35 lat

7. Ile może ważyć gniazdo bociana?

a. ok. 5kg b) ok 100kg c) ok 360kg

8. Gdzie bocian biały migruje na zimę ?
a) do Ameryki b) do Afryki c) do Australii

9. Po ilu dniach wykluwają się pisklęta?
a) 33-34 b) 10-15 c) 50-65

10. Po ilu dniach młode opuszczają gniazdo?
a) 58-64 b) 20-25 c) 10-15

J.G.

JĘZYK NASZ OJCZYSTY

Marzę o „kakale” ☺☺☺

ZAPAMIĘTAJ!!!

Marzę o „kakale” - tak nie mówimy!!!

Słów zakończonych w ten sposób (np. boa, rodeo) nie odmieniamy. W każdym przypadku pijemy więc „kakao”.



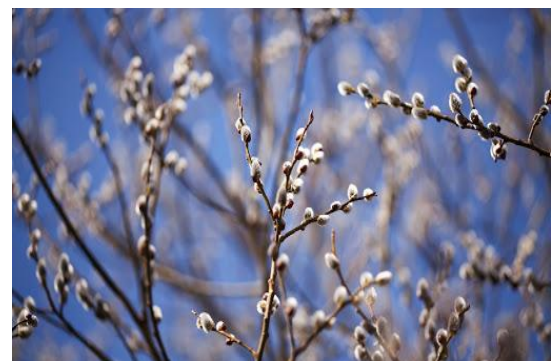
Mianownik (kto? co?) KAKAO
Dopelniacz (kogo? czego?) KAKAO
Celownik (komu? czemu?) KAKAO
Biernik (kogo? co?) KAKAO
Narzędnik (z kim? z czym?) z KAKAO
Miejscownik (o kim? o czym?) o KAKAO
Wołacz (o!) KAKAO

ZWYCZAJE WIELKANOCNE NIEZNANE

*Wiele staropolskich tradycji wielkanocnych odeszło do lamusa.
Niektóre są zaskakujące, nietypowe.*

Łykanie bazi wierzbowych

Zapomnianym polskim obrzędkiem wielkanocnym jest zwyczaj łykania bazi wierzbowych. Wierni czynili to w Niedzielę Palmową, by w ten sposób upamiętnić triumfalny wyjazd Chrystusa do Jerozolimy. Zwyczaj łykania bazi wywodzi się już z czasów pogańskich, kiedy symbolizował przekazanie nowej siły tkwiącej w świeżych pędach roślin.





Siuda Baba

to mężczyzna przebrany za usmoloną kobietę. Chodzi po domach, zbiera datki i szuka młodych panien, by wysmarować je sadzą. Tradycja nawiązuje do pogańskiej kapłanki, która strzegła ognia w świątyni w Lednicy Górnej. Wychodziła z niej raz do roku i szukała swojej następczyni. Jakże jeszcze inne nieznanne tradycje są w Polsce?

Dziady śmigustne

Dziady śmigustne (śmiguśne) – Słomiaki- zwyczaj ludowy, który występuje na terenie południowej Małopolski, związany jest ze wsią Dobra koło Limanowej. Każdego roku kawalerowie, przywdziewają własnoręcznie tworzone słomiane stroje i organizują świąteczny pochód.

Dziady pojawiają się we wsi niespodziewanie. Biegają od domu do domu, stukają kijami w okna i drzwi. Nigdy nie mówią ani słowa. Mruczają do taktu, świszczą, „turkają”, „ukają”. Tańczą i gestami domagają się datków. Ludzie wierzą, że pojawienie się tajemniczych postaci przynosi urodzaje i pomyślność dla gospodarstwa. Wkładają im do koszyków jaja, wędliny, pieczywo, pieniądze. Dziewczęta zgodnie ze zwyczajem starają się ich oblać wodą. Rzadko się to udaje, gdyż dziady są ostrożne. Uważają też bardzo, by nikt im nie zerwał maski i nie rozpoznał. Obdarowani, tańczą „turkają” i biegną do następnej chałupy.



Topienie Judasza. Dawniej w Wielką Środę urządzano tzw. topienie Judasza. Było to małe przedstawienie, polegające na zrzuceniu z wieży kościelnej kukły imitującej Judasza, którą następnie bito i palono lub topiono. Przez liczne awantury przy biciu kukły oficjalnie zakazano obchodzenia tego obyczaju.



Śledzie na drzewach

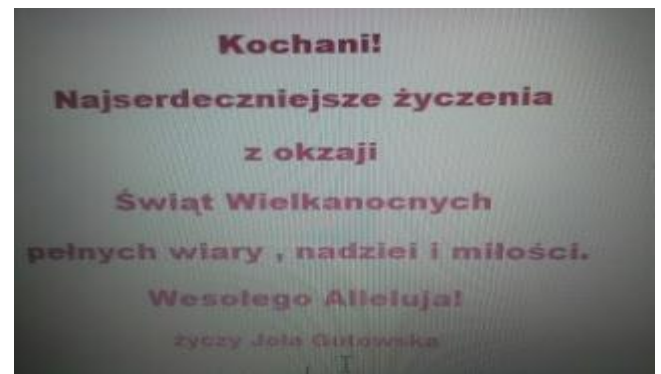
Topienie Judasza zastąpiono inną, także już zapomnianą tradycją - wieszaniem śledzia na drzewie. Obyczaj ten wiązał się z pożegnaniem postu, w którym główną potrawą był śledź. Młodzież przez wieszanie śledzi chciała ukarać rybę za 6-tygodniową dominację nad mięsem.



ŻYCZENIA WIELKANOCNE DLA UCZNIÓW

Wychowawcy świetlicy naszej szkoły przygotowali niespodziankę dla uczniów i wykonali kartki oraz napisali życzenia wielkanocne.

Kartki zostały zamieszczone na szkolnym Facebook i w zakładce „Świetlica w domu”. To zadanie nie było łatwe, ale wychowawcy postarali się i włożyli w to dużo serca.



Mamy prawa



mamy obowiązki

EDUKACJA PRAWNA UCZNIÓW

Okręgowa Izba Radców Prawnych w Warszawie zaprosiła młodzież szkolną do uczestnictwa w lekcjach prawa online.

Projekt jest realizowany pro publico bono.

Koordynatorem ds. edukacji prawnej jest pani Magdalena Bartosiewicz

magdalena.bartosiewicz@oirpwarszawa.pl

Co to znaczy „pro bono”?

Pro bono (od łac. pro bono publico - „dla dobra publicznego”) – określenie oznaczające usługi profesjonalne wykonywane dobrowolnie i bezpłatnie, w interesie publicznym.

SAVOIR VIVRE

POCZAS LEKCJI ONLINE DLA UCZNIÓW

(materiał zaczerpnięty z poradnika przygotowanego przy współudziale Rzecznika Praw Obywatelskich dla dyrektorów szkół i nauczycieli)

Przed każdymi zajęciami wyłączamy wszystko, co mamy na komputerze lub komórce. To, co dzieje się w tle może nas po prostu rozpraszać i przeszkadzać w uczestnictwie w zajęciach.

Seriale, portale, gry - możemy się nimi zająć po lekcji online.

Ekran to teraz nasza klasa online – podobnie jak w szkole podczas lekcji, również tutaj NIE odzywamy się do siebie wulgarnie, nie wyśmiewamy innych, nie krytykujemy, nie obrażamy.

Logujemy się zawsze swoim imieniem i nazwiskiem, nie podszywamy się pod nikogo innego, nie zmieniamy nicków w czasie lekcji. Dzięki temu będę wiedzieć, że Ty to Ty.

Link i hasło do lekcji online jest indywidualne dla każdej klasy. Dla bezpieczeństwa wszystkich uczestników lekcji nie podajemy nikomu spoza klasy hasła dostępu do naszych zajęć

Lekcji nie wolno nagrywać, fotografować, robić print screenów i upubliczniać. Złamanie tej ważnej zasady wiąże się nie tylko wykluczeniem z lekcji, ale też z konsekwencjami prawnymi.

Głos na zajęciach zabieramy po kolei. Jest to ustalone przez osobę, która prowadzi zajęcia lub przez Was - poprzez zgłoszenia się do odpowiedzi.

Nie podnosimy na siebie głosu. Ani mówiąc przez komunikator, ani w trakcie aktywności na forach - NIE PISZ CAPS LOCKIEM.

Widzicie coś, co Was niepokoi? Reagujcie i informujcie o tym nauczyciela.

Zajęcia online wymagają od wszystkich skupienia. Szanujcie czas i koncentrujcie się na tym, co dzieje się na zajęciach (...)



Historia Białoteki

Białoteka swoją nazwę zawdzięcza istniejącej niegdyś na tym terenie wsi szlacheckiej. W dokumentach widnieje nazwa Bialalanka, Biała Łąka i Biało Łąka (od słowa bielawa, czyli podmokła łąka). W 1425 r. otrzymała prawa lokacyjne chełmińskie, ale osadnictwo rozwijało się już w epoce żelaza. Dowodem tego są cmentarzyska grobów kloszowych, charakterystycznych dla tego okresu. Właściciele gruntów wielokrotnie zmieniali się. Wśród najbardziej znamienitych był m.in. król Jan Kazimierz. W XIX wieku Białoteka była częścią Bródna i dzieliła się na liczne osiedla. Przed wybuchem II wojny światowej dzieliła się na Białotekę Dworską i Szlachecką. W 1951 r. została przyłączona do Warszawy, a od 2002 r. jest jedną z 18 dzielnic warszawskich i drugą pod względem powierzchni.

Zadanie nr 1. Rozsypanka wyrazowa

1. ka- łą- Bia- ło 2. ni-ca-dziel 3. sto-hi-ria 4. ka- po-e 5. sa-da-o

(Białoteka, dzielnica, historia, epoka, osada)

Współczesna Białoteka

Jest jedną z najmłodszych dzielnic Warszawy, biorąc pod uwagę wiek jej mieszkańców. Około dwie trzecie mieszkańców Białoteki mieszka na osiedlach o charakterze budownictwa wysokiego. Coraz więcej osób mieszka w budynkach wielorodzinnych na Żeraniu. Osiedla willowe zajmują północną i północno-wschodnią część dzielnicy (do linii Kanału Żerańskiego). Dużo terenów przemysłowo-technicznych znajduje się w południowo-zachodniej części. Swoje siedziby mają tutaj m.in. Coca-Cola, Drukarnia AGORA SA, Warszawski Ośrodek Ruchu Drogowego (ul. Odlewnicza), Polfa-Tarchomin. Natomiast na terenie Żerania znajduje się Elektrociepłownia Żerań - druga pod względem ilości wytwarzanego ciepła w Warszawie.

Jednym z najnowszych obiektów na terenie dzielnicy jest Galeria Północna. To, nowoczesne centrum handlowe czwartej generacji w Warszawie. Galeria Północna łączy bogatą ofertę handlową z relaksem w przestrzeni miasta. Elementy takie, jak ogród na dachu, plenerowa siłownia i skate park, miejsca zabaw dla dzieci czy place z fontannami i elementami małej architektury, idealnie wpisują obiekt w zielony charakter północnej części Warszawy.

Na Białotekę znajduje się wiele ścieżek rowerowych i terenów zielonych, dlatego to świetnie miejsce do uprawiania sportu na świeżym powietrzu. J.G.

Zadanie nr 2. Projekt.

Zaprojektuj swój ekologiczny plac zabaw.



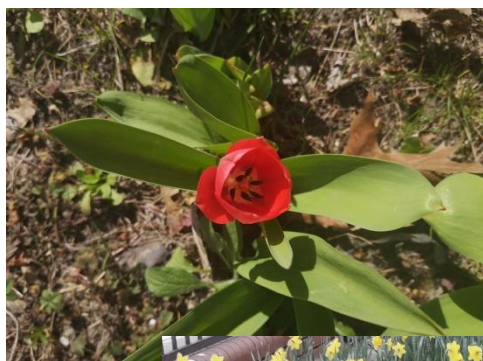
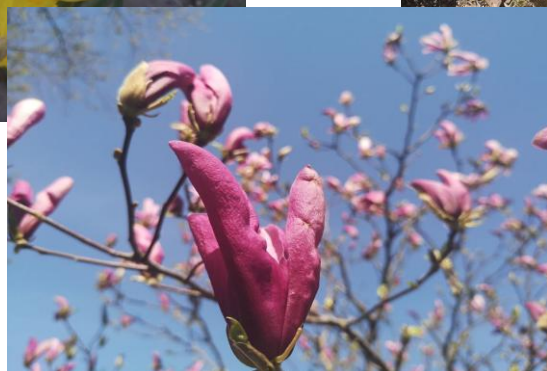


SZKOŁA W KOLORACH WIOSNY...

Jak wygląda nasza szkoła
w kwietniu, w słonecznym
wiosennym słońcu?

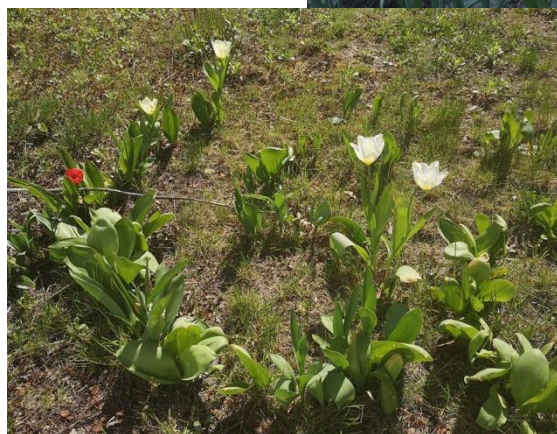
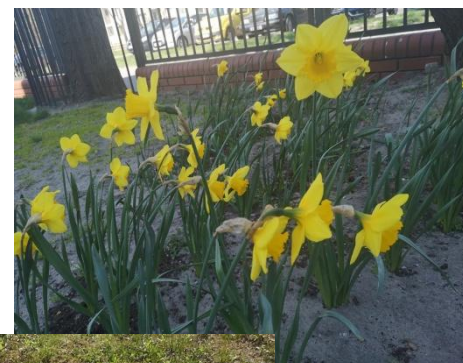


Uczniowie i nauczyciele już ponad miesiąc pracują w domach-zdalnie. Z powodu szalejącego koronawirusa ci, którzy mieszkają z dala od budynku naszej szkoły nie wiedzą, jak pięknie rozkwitły żonkile-nasze małe „Pole Nadziei”, drzewa, krzewy i przyroda otaczająca budynek.



Pani Dyrektor Anna Gołygowska
ucieszyła nasze oczy wiosennym
wyglądem szkoły i zamieściła na FB
kilka zdjęć, sprawiając wszystkim
wiele radości.

Piękna jest wiosna wokół SP141!



CIEKAWOSTKI PRZYRODNICZE Z „KORONĄ” W TLE

Ulice miast stały się mniej oblegane przez ludzi oraz ich pojazdy z powodu Covid 19. Z tego powodu nastąpiło znaczne zmniejszenie emisji spalin, a także pojawienie się ciekawych gości w „miejskiej dżungli”. Okazało się, że w niektórych miastach na ulice wyszły dzikie zwierzęta, które są płochliwe i na co dzień nie wybierają się do zatłoczonych miejsc. Teraz, gdy na ulicach widać jedynie pojedyncze osoby, mają świetną okazję, by pospacerować po nieznanych dotąd terenach. W Parku Jordana w Krakowie pojawiły się dziki.



Na ulicach Zakopanego więcej łani niż samochodów

W związku z izolacją mieszkańców i ich domową kwarantanną powietrze w Wenecji stało się dużo czystsze, a wody w weneckich kanałach przejrzyste! Mieszkańcy tego miasta twierdzą, że tak czystej wody nie było już dawno, co więcej znowu pojawiły się w nich ryby, a nawet łabędzie



Kaczki w rzymskiej Fontannie Czterech Rzek



U wybrzeży filipińskiej wyspy Palawan brak obecności ludzi sprawił, że meduzy przestały czuć się zagrożone w swoim naturalnym środowisku-opuściły bezpieczne głębiny i ujawniły się tak blisko plaży. M.A.



WESOŁYM OKIEM

ZARAŻAJ.... WESOŁOŚCIĄ!!!

Drodzy Uczniowie!

Nauka nauką, ale od czasu do czasu, a nawet często, śmieście się! Uśmiech, radość, głośne chichotanie się -to wszystko jest dla zdrowia, dobrego samopoczucia, lepszych relacji z bliskimi. Takie wesołe przerywniki w ciągu dnia są ważne i potrzebne. Śmieście się! Uśmiechajcie się! Rozweselajcie innych, po prostu zarażajcie dobrą energią!

Czy wiesz, że ...

1. Twoim uśmiechem sterują dwie grupy mięśni - jarzmowe większe oraz okrężne oka.

Ruch mięśni jarzmowych większych możemy kontrolować. Robimy to, gdy chcemy się sztucznie uśmiechnąć. Mięśnie okrężne oka działają niezależnie od naszej woli i pojawiają się tylko, gdy śmiejemy się szczerze. W śmiechu bez prawdziwej radości śmieją się tylko usta.

2. Uśmiech jest zaraźliwy. Naukowcy odkryli w mózgu "neurony lustrzane", które są odpowiedzialne za rozpoznawanie emocji z twarzy drugiej osoby. Po takim rozpoznaniu uruchamiają one obszary w naszym mózgu odpowiedzialne za te same emocje.

Gdy więc widzimy uśmiech na twarzy innej osoby, nam również bardzo łatwo się uśmiechnąć- automatycznie czujemy radość.

3. Śmiech to zdrowie. Uśmiechanie się wpływa bardzo dobrze na oddech. Podczas śmiania się szybciej oddychamy i jest to dobre ćwiczenie dla przepony, gardła, a także zwiększa dotlenienie krwi i jej przepływ.

4. Hormon szczęścia. Śmiech stymuluje wydzielanie się w mózgu hormonów zwanych endorfinami. Działają one uspokajająco i wzmacniają układ odpornościowy.

5. Towarzyski uśmiech. Badania dowodzą, że śmiejemy się znacznie częściej, gdy jesteśmy w towarzystwie innych ludzi, niż gdy jesteśmy sami. To dobry sposób na nawiązywanie więzi. Uśmiechaj się częściej, a będziesz postrzegany jako osoba towarzyska i przyjazna.

Uśmiechaj się. Będziesz czuć się dużo lepiej, bo nie tylko częściej będziesz szczęśliwy, ale również Twój organizm będzie zdrowszy.

Śmiech to zdrowie

Poprawia i reguluje ciśnienie, odpręża, pogłębia oddech, ale też zwiększa odporność, sprzyja spalaniu kalorii. Śmiech jest doskonałą gimnastyką relaksacyjną, a im bardziej jest spontaniczny, tym lepiej działa.

Zapamiętaj!!!

„MINUTA ŚMIECHU PRZEDŁUŻA ŻYCIE O GODZINĘ”.
Rozdawaj uśmiechy na lewo i prawo!
Na uśmiechu nie oszczędzaj i uśmiechem świat zwyciężaj!

UŚMIECHNIJ SIĘ!!!

Rozmawiają dwaj uczniowie. – Co malujesz? – Kozę na trawie -A gdzie ta trawa? – Koza zjadła – Ale kozy też nie ma! – A po co ma być jak już trawy nie ma!

W sklepie odzieżowym klientka pyta -Przepraszam, czy mogę przymierzyć tę sukienkę na wystawie? – Bardzo proszę, ale mamy też przymierzalnię.

Jasio wraca ze szkoły i żali się mamie “Mamo, dzieci się śmieją, że mam długą szyję”. Mam na to: “Nie gadaj, tylko wyjrzyj przez komin, czy tata nie idzie”

Rozmawiają dwaj uczniowie “Wiesz co, czasami ogarnia mnie taka wielka ochota, żeby się pouczyć!” – “I co wtedy robisz?” -“Czekam, aż mi przejdzie.

Jasio wraca ze szkoły z zakrwawionym nosem. “Co się stało?” pyta mama. “To przez tego magika z cyrku, który podczas przedstawienia wyciągnął mi z nosa monetę!” – odpowiada Jasek. “Zostawił cię w takim stanie?”- dopytuje mama. “On nie, po przedstawieniu koledzy szukali kolejnych monet!”.

Pan od muzyki pyta Jasia jaki jest jego ulubiony instrument. Jaś odpowiada: dzwonek, proszę pana, szczególnie na przerwę.

Pani od polskiego pyta dzieci, co jadły na śniadanie. Jasio zgłasza się i mówi: drożdżówkę z dżemem. “No to idź i zapisz to na tablicy” Jasio zastanawia się i mówi: “Nie, jednak jadłem kromkę z masłem”.

Pani od fizyki pyta Jasia.- “Jasiu, powiedz nam coś o napięciu” – „Na pięciu napadło dziesięciu”.

A teraz zabawa manualna!

Popatrzcie, jaki śmieszny ekoludzik w koronie! Taki mały zabawny stworek!

Przyjrzyjcie się uważnie i wykonajcie tę pracę. Na pewno poradzicie sobie świetnie. Potrzebne jest opakowanie po jogurcie lub serku, zielone, żółte i białe kartki, flamastry, ołówek, nożyczki, klej. Pudełeczko oklej zieloną kartką; wycinaj pozostałe elementy według wzoru; przyklej je. Zaznacz flamastrami oczka i”buzię”. Ekoludzik gotowy! Czekam na zdjęcia! m.akolinska@sp141.edu.pl



MAŁI ARTYŚCI



Prezentujemy prace uczniów, którzy wzięli udział w zabawie online zaproponowanej przez panią Grażynę Grajewską i zespół wychowawców świetlicy.

*Temat pracy:
Wiosna i Święta Wielkanocne*



GRATULUJEMY!!!



Zespół redakcyjny Świetlicomanii słonecznie pozdrawia Czytelników ☺☺☺