



Witam Was Kochani w ostatnim numerze naszego periodyku

Za kilkanaście dni zaczynają się wakacje, czyli czas odpoczynku, luzu i ...świętego spokoju. Na ten czas proponuję wyłączyć wewnętrznego cerbera, który wciąż nas pogania, przypomina o nawale obowiązków, o terminach, niezłatwionych sprawach i całej masie innych rzeczy, które zaprzętały nasz umysł przez minione 10 miesięcy. Niech jego miejsce zajmie nieustająca radość i dobry humor. Wiem, że to nie jest proste, ale pamiętajcie – pozytywnego myślenia i radości życia można się nauczyć, a właściwie ją w sobie wytrenować. Trening dobrego humoru powtarzamy codziennie, (nawet kilka razy w ciągu dnia), wszędzie i w każdym towarzystwie. Oto kilka "ćwiczeń", które polecam wypróbować:

- **Pamiętamy o uśmiechu**, a właściwie zaczynamy od niego dzień, gdyż uśmiechnięci ludzie mają więcej przyjaciół, są lepiej traktowani przez otoczenie, lepiej radzą sobie w rozwiązywaniu konfliktów oraz łatwiej i szybciej załatwiają sprawy urzędowe. Mówiąc krótko, uśmiech ułatwia życie.
- **Przestajemy narzekać i utyskiwać**, choć my Polacy to uwielbiamy! Nawet jeśli spotyka nas przykrość, postarajmy się we wszystkim dostrzec coś pozytywnego. Nie zarażajmy bliźnich swoim pesymizmem i poczuciem

beznadziei, nie bądźmy dla nikogo mentalnym balastem, który ciągnie w dół.

- **Uczymy się cieszyć chwilą** i dostrzegać drobne, codzienne radości. Czasami śpiew ptaków o poranku, czy cudna tęcza na niebie, potrafią sprawić, że życie jest piękne- tylko pozwólmy sobie na dostrzeganie takich małych cudów.
- **Myślimy o sobie z miłością**, wsłuchujemy się w siebie, nie robimy niczego na siłę lub wbrew sobie, bo jeśli pokochamy siebie- pokochamy cały świat. Nie chodzi tu o to, aby zostać egocentrykiem, który uważa, że świat kręci się wokół jego osoby. Chodzi raczej o to, aby nie katować się poczuciem winy, czy nieustannej samokrytyki, że coś się zrobiło lub nie zrobiło.

Podsumowując, pozytywne myślenie może działać więcej, niż nam się wydaje. Co ciekawe, potwierdzają to badania naukowców – optymiści są od 5 do 10% mniej narażeni na choroby serca, wylew, depresję czy nowotwór. Jedną z przyczyn może być fakt, że optymiści zwykle prowadzą zdrowszy i bardziej aktywny tryb życia niż pesymiści bo im się zwyczajnie CHCE. Trening pozytywnego myślenia zacznijcie natychmiast , bo nie ma na co czekać. Zresztą nic tak nie ozdabia twarzy jak piękny, promienny i szczerzy uśmiech. Na zakończenie dziękuję za kolejny wspólny rok i życzę aby "Wasze szklanki były zawsze do połowy pełne"
Bądźcie szczęśliwi i czytajcie książki

Redaktor Opiekun



Wiosna z ciekawymi

zawodami

CZ. 2

*Wywiad z p. Eweliną Wnuk, psychologiem,
psychoterapeutą i seksuologiem*

Redakcja: Jak to jest pracować z tak delikatną materią jaką jest ludzka dusza?

P. Ewelina Wnuk (dalej E.W.): Psychologia to nie tylko moja praca, ale przede wszystkim pasja. Jestem wdzięczna za to, że mogę robić to, co lubię, a przy okazji coś pożytecznego i dobrego dla innych.

Redakcja: Wykonuje Pani w sumie aż trzy zawody, jakie należy zdobyć wykształcenie, aby wykonywać każdy z nich ?

E.W.: Mój bazowy zawód to psycholog, jest prosta droga by nim zostać. Należy ukończyć 5-letnie studia i uzyskać tytuł magistra. Edukacja na tym kierunku jest bardzo ciekawa, a ponieważ zawsze lepiej czułam się w przedmiotach humanistycznych i biologii, studia te były dla mnie bardzo łatwe i przyjemne. Mój drugi zawód to psychoterapeuta. W tym przypadku droga jest dość długa i kosztowna. Po studiach magisterskich należy ukończyć kurs psychoterapii trwający od 3 do 5 lat, w zależności od szkoły. Wiąże się on nie tylko z uczestnictwem w wykładach, pisaniem prac zaliczeniowych i zdawaniem egzaminów, ale też wieloma godzinami praktyk, stażu, własnej psychoterapii i superwizji (omawianie swojej pracy z bardziej doświadczonymi psychoterapeutami by lepiej rozumieć danego pacjenta i skuteczniej z nim pracować). Seksuologia to trzeci obszar mojej pracy. Ukończyłam 2-letnie studia podyplomowe w tej dziedzinie. By formalnie móc się nazywać seksuologiem, należy ukończyć specjalizację, która trwa kilka lat i również wymaga wielu godzin pracy praktycznej, uczestnictwa w konferencjach. To długa i

skomplikowana procedura, ale jeśli kogoś to interesuje, to myślę że warto podjąć ten wysiłek, gdyż nie ma zbyt wielu specjalistów w tej dziedzinie i jest na nich duże zapotrzebowanie, a to z kolei ułatwia uzyskanie dobrej pracy.

Redakcja: Czy to trudna praca?

E.W.: Dla mnie ta praca jest przede wszystkim bardzo odpowiedzialna i ciekawa, a trudna bywa tylko czasami. Bardzo lubię to co robię, jestem ciekawa każdego nowego pacjenta, dlatego też mało mnie ona męczy. Oczywiście zdarzają się sytuacje kryzysowe np. gdy jest zagrożone czyjeś życie lub zdrowie, gdy muszę podjąć trudne decyzje lub gdy pacjent opowiada o bardzo dramatycznych przeżyciach i cierpieniu. Myślę jednak, że dobre przygotowanie do zawodu, możliwość konsultowania się z innymi specjalistami, stała supervizja, o której wspominałam wcześniej i porządna terapia własna, bardzo pomagają poradzić sobie w takich wyjątkowo trudnych chwilach.

Redakcja: Czy dużo ludzi szuka u Pani pomocy?

E.W.: Tak, z roku na rok coraz więcej osób szuka pomocy. Jeszcze kilka lat temu uważano, że korzystanie z psychologa czy psychoterapii świadczy o poważnych chorobach psychicznych i nieradzeniu sobie. Psychologa mylono z wrózką lub psychiatrą. Dziś ludzie mają coraz większą świadomość, że w życiu tak już bywa, iż nie zawsze ze wszystkim sobie radzimy, to normalne. Można wówczas na kimś się oprzeć, poprosić o pomoc, nie ma potrzeby trwać samemu w trudnej sytuacji. Wiele osób korzystających z psychoterapii nie ma żadnych chorób psychicznych. Przychodzą gdyż chcą czuć się lepiej w życiu, czy poradzić sobie z jakąś konkretną sprawą

Redakcja: Czy to znaczy, że dzisiaj psychika ludzka jest w gorszej kondycji, niż dajmy na to 20 lat temu?

E.W.: Jesteśmy bardziej samotni niż kiedyś, jest dużo presji na ciekawe życie, idealne ciało, osiągnięcia, bycie pod jakimś względem wyjątkowym... to ogromne obciążenie i wielu ludzi próbuje temu sprostać, choć przecież taka wersja człowieka jest niemożliwa. Przy tym mało rozmawiamy o uczuciach, tak w domu jak i poza nim. Dookoła nas jest dużo agresji i przemocy, a co gorsze nierzadko przyzwolenia na nią. Jesteśmy trenowani w tym, by pewnych rzeczy nie widzieć, nie nazywać po imieniu, wytrzymywać... Wszystko to sprawia, że trudno się żyje w tych czasach. Z drugiej strony jeszcze nigdy nie było aż tyle zainteresowania czy badań nad psychiką i światem wewnętrznym człowieka co teraz. To daje sporo nadziei na przyszłość.

Redakcja: W jaki sposób się Pani relaksuje?

E.W.: Najskuteczniej relaksuję się w ruchu i w przyrodzie, najlepiej łącząc te dwie rzeczy jednocześnie. Jeśli jest to niemożliwe, w codzienności bardzo pomagają drobne rzeczy, po które łatwo sięgnąć, mam całą listę takich sposobów np.: głębokie oddychanie, powolne picie dobrej herbaty lub kawy, popatrzenie za okno, muzyka dobrana do nastroju, przytulanie się z bliskimi, zabawa z moimi dziećmi, rozmowa z przyjacielem, zapalenie zapachowej świeczki, zamknięcie na chwilę oczu i wsłuchanie się w otoczenie

Redakcja: Jakiej muzyki lubi Pani słuchać?

E.W.: Bardzo różnej w zależności od nastroju

Redakcja: Jak wspomina Pani swoje szkolne lata?

E.W.: Czas szkoły wspominam dobrze, miałam szczęście spotkać w klasie przyjaznych, dość zgranych ze sobą ludzi, byłam przeciętną uczennicą, nauczyciele byli różni, ale chyba dopiero na studiach zaczęłam czerpać radość z nauki i dobrze wykorzystywać czas na to, co mnie interesowało i rozwijało

Redakcja: Który przedmiot lubiła Pani najbardziej, a który najmniej?

E.W.: Najbardziej lubiłam język polski i biologię. Najmniej fizykę

Redakcja: Czy lubiła Pani chodzić do szkoły?

E.W.: Tak, bardzo. Zawsze pod koniec wakacji byłam bardzo ciekawa nowych podręczników i tego wszystkiego, czego będziemy się uczyć. Oczywiście w ciągu roku mój entuzjazm stopniowo słabł.

Redakcja: Lubi Pani czytać książki? Może zechce Pani polecić naszym czytelnikom swoją ulubioną książkę z dzieciństwa

E.W.: Lubię czytać książki, szczególnie moim dzieciom do snu. Bardzo lubię „Piaskowy Wilk”, „Drzewo życzeń” i całą serię „8+2”. W szkole podstawowej lubiłam książki typu „Dzieci z Bullerbyn”, „Wakacje z duchami”, „Kapelusz za 100 tysięcy”. W liceum, po przeczytaniu „Świat Zofii” zaczęłam interesować się umysłem człowieka, psychologią. Wszystkim niezależnie od wieku polecam „Uważność i spokój żabki”, gdyż umiejętność regulowania swoich emocji (w przeciwieństwie do uciekania przed nimi), to najlepsza droga by wieść zdrowe życie.

Teraz seria „szybkie strzały”:

Zima czy lato - **lato**

Morze czy góry - **morze**

Pies czy kot - **pies**

Auto czy rower - **rower**

Komedia czy horror - **komedia**

Hotel czy namiot - **domek z tarasem**

Miasto czy wieś - **wieś**

Redakcja: Czy chce Pani za pośrednictwem naszej gazetki przekazać czytelnikom coś od siebie?

E.W.: Traktujcie dobrze siebie i innych. Uczucia, choć często nieprzyjemne i trudne do zniesienia, są bardzo ważne, nie szukajcie sposobów by je wyłączyć, to i tak nie zadziała. Szukajcie ludzi, z którymi można rozmawiać o tym co się czuje, myśli i potrzebuje, to przynosi ulgę. Jeśli coś cię zdreńczy, nie kiś tego sobie, na wiele problemów można znaleźć rozwiązanie

Redakcja: Dziękując za poświęcony czas , życzymy Pani dużo zdrowia, pogody ducha oraz satysfakcji z wykonywanego zawodu.

Wywiad opracowała Dorota Olejnik



Wiosna z ciekawymi

zawodami

CZ.3



Kolejna odsłona szkolnego programu „Wiosna z ciekawymi zawodami” autorstwa pani Ewy Owsik, Katarzyny Lewandowskiej i koordynatora Wewnętrzny System Doradztwa Zawodowego pani Urszuli Bodył. Tym razem gościł u nas **Komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pabianicach, młodszy brygadier pan Jacek Karcz.**

W spotkaniu uczestniczyły klasy VIIa, VIIIb i VIIIc. Uczniowie dowiedzieli się jakie zadania stoją przed **Strażą Pożarną**. Oprócz wyjazdów do pożarów, PSP wzywana jest również do wszelkiego rodzaju zdarzeń losowych: wypadki drogowe, likwidacja szkód wywołanych burzami i wicherami, zalania, ratowanie mienia i życia ludzi, akcje edukacyjne, charytatywne, po współpracę ze wszystkimi służbami.

Przedstawiona została statystyka rodzajów interwencji, używanego sprzętu. Pan komendant podkreślał często, że praca w straży pożarnej jest służbą wymagającą, należy mieć dużo wiedzy zarówno z zakresu pożarnictwa, jak i ratownictwa medycznego. Wymagana jest sprawność fizyczna przez cały okres służby oraz przede wszystkim empatia do drugiego człowieka i chęć niesienia pomocy. Uczniowie dowiedzieli się o ścieżce zawodowej w PSP.

Do zawodu strażaka przygotowują szkoły w Krakowie, Poznaniu i Częstochowie. Absolwenci kończą naukę z tytułem technika pożarnictwa. Korpus oficerski kształci się w Szkole Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie.



Ważnym elementem rekrutacji są testy psychologiczne i przygotowanie fizyczne. Kandydaci przechodzą również rozmowę kwalifikacyjną i egzaminy między innymi z chemii i fizyki. Na koniec można było przymierzyć cały strój, w jakim strażacy wyjeżdżają do akcji.

Bardzo dziękujemy panu komendantowi za spotkanie i przygotowanie ciekawej prezentacji.



„Wiadoma rzecz Stolica...”

W dniu 2 czerwca uczniowie klasy 4a i 4b wraz z opiekunami odwiedzili naszą stolicę. Pierwszym etapem wycieczki były Królewskie Łazienki. A tam czekała na uczniów pani Magda - przewodniczka. Wyjątkowa osoba! Oprócz ciekawych opowieści z przeszłości była zabawa, konkursy, quizy i wiele atrakcji. Czy wiecie ile godzin w przeszłości, za czasów panowania króla Stanisława Augusta Poniatowskiego jechało się z Krakowa do Warszawy?

Co jadał król na śniadanie?

W jaki dzień odbywały się słynne obiady u króla?

Ile osób było zapraszanych na obiady?

Uczestnicy wycieczki znają odpowiedzi na te i wiele innych pytań

Następnie grupa udała się na Stare Miasto, a tam uczniowie zostali podzieleni na pięć drużyn. Każda drużyna otrzymała mapę i zestaw zadań, które należało wykonać w zaznaczonych na mapie miejscach. Dzięki temu uczniowie dowiedzieli się, że Kolumna Zygmunta III Wazy ma 22 metry i jest najwyższym pomnikiem w Warszawie. Nasze małe omnibusy zobaczyły najwyższy dom w całej Europie. Jego fasada nie przekracza dwóch metrów. Uczniowie odgadli, że zgodnie z legendą tak mały domek mógł zamieszkiwać Bazyliśzek

Gra miejska dostarczyła czwartoklasistom wiedzy i wiele emocji, a opiekunom sporą dawkę ruchu, żeby dogonić rozbierające się drużyny

Na koniec uczniowie podziwiali panoramę Warszawy z 30 piętra Pałacu Kultury i Nauki.

Było super!

Jak myślicie, kto mógł uczniom zorganizować tak długą lekcję historii???

Oczywiście nauczyciel historii p. Katarzyna Dumka- kierownik wycieczki, która wspierana była przez p. Renatę Kołodziejską i p. Urszulę Bodył.

Serdeczne podziękowania dla pilotki p. Ani, bez której nie byłoby fajnej zabawy i p. Marka –kierowcy, który zadbał o komfortowa i bezpieczną podróż.

I jeszcze jeden tekst 😊 Na wycieczkę pojechało 35 uczniów. Wróciło do domu 35 uczniów i 11 gęsi 😊 Zapraszamy do galerii

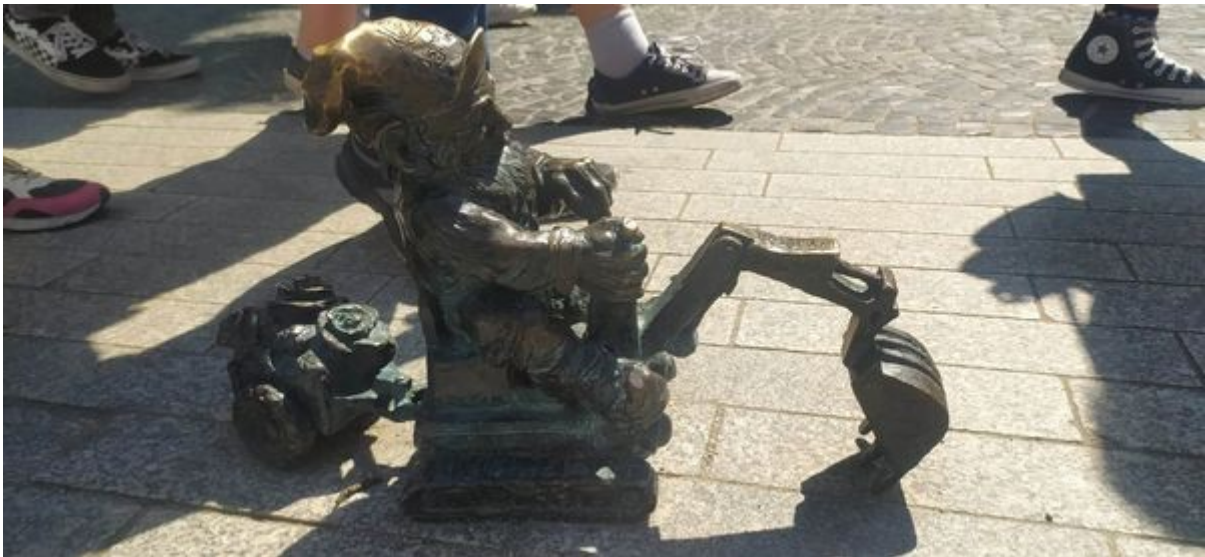




Magiczny Wrocław

Z okazji Dnia Dziecka uczniowie klas 5a, 5b oraz mała grupa z kl.7a udali się do pięknego, mającego już ponad 1000 lat Wrocławia. Głównym celem wyprawy było Kolejkowo. Twórcy wystawy stworzyli pomniejszoną 25 – krotnie makietę tego wspaniałego miasta oraz okolic Dolnego Śląska. Uczniowie na wstępie doświadczyli trudu i przyjemności tworzenia mini budowli. Następnie podziwiali uroki życia codziennego małych mieszkańców oraz świat miniaturowych pociągów jeżdżących po torach.

Czy wiecie, że najbardziej okazałą budowlą w Kolejkowie jest wrocławski ratusz Modelarze pracowali nad nim aż 2522 godziny Uwzględnili wszystkie szczegóły Drugim etapem wycieczki był Stary Rynek. Tym razem w oryginale Wszechobecne krasnale przyglądały się wszystkim uważnie i pięknie pozowały do zdjęć.



Pan przewodnik, poprowadził grupę brukowanymi uliczkami, wśród pięknych kamieniczek Wrocławia. Spacer ten umilił ciekawostkami historycznymi. Odkrył też przed wszystkimi uczestnikami wycieczki, wiele tajemnic architektonicznych związanych ze stolicą Dolnego Śląska.

Zwieńczeniem pobytu we Wrocławiu była wizyta w Muzeum Iluzji Sztuka, nauka i iluzja w jednym miejscu. Ponad 70 eksponatów! Świetna zabawa i możliwość

przeprowadzenia bardzo ciekawych eksperymentów! Zobaczcie sami galerię zdjęć Odpowiedzialność pełnienia roli kierownika wycieczki wzięta na siebie pani Marta Tomczyk. W opiece nad uczniami wspierały ją: pani Sylwia Grzeszna i pani Urszula Bodył.





„Piękna nasza Polska cała...”

29 maja obie klasy szóste, wraz z wychowawcami: panem Wojtkiem Woźniakiem i panią Sylwią Łaguniak oraz dodatkowym opiekunem panem Aleksandrem Dudą, pojechały na długo oczekiwaną wyprawę do Tomaszowa Mazowieckiego i okolic Zalewu Sulejowskiego.

Program wycieczki był wyjątkowo bardzo napięty. Jego pierwszym punktem było zwiedzanie tamy w Smardzewicach, która stała się początkiem utworzonego sztucznego zbiornika wodnego jakim jest Zalew Sulejowski. Spacerując po betonowej zaporze, uczniowie mieli okazję poznać historię powstania obiektu i wzbogacić swoją wiedzę w wiele ciekawostek związanych z jej przeznaczeniem

Kolejnym przystankiem była wizyta w rezerwacie przyrody „Niebieskie Źródła”, które okazały się raczej zielone. Pani Sylwia, w naukowy sposób, dokładnie wyjaśniła wszystkim tę rozbieżność kolorystyczną. Zgłębianiu licznych ciekawostek z tego terenu, towarzyszył bardzo przyjemny spacer po okalającym źródła parku.

Następnym etapem wycieczki były bunkry w Konewce w pobliżu Spały. Pan przewodnik, zapoznał młodzież z historią powstania tego miejsca oraz pokazał tajemnicze tunele kolejowe. To historyczne miejsce jest związane z II wojną światową. Szczególnie warto je odwiedzić upalną porą. Można wówczas, oprócz walorów poznawczych tego miejsca, delektować się przyjemnym chłodem, jaki tam panuje.

Poza edukacyjnymi elementami wycieczki, był też czas na aktywności fizyczne. Dużo radości sprawiła uczniom gra w kręgle. Zanim doszło do żarliwej rywalizacji między drużynami, miała miejsce lekcja poglądowa, dzięki której wszyscy poznali

zasady tej gry. Okazało się, że istnieją jej dwie odmiany. Amerykańska - zwana bowlingiem i klasyczna - europejska. Było to dużym zaskoczeniem dla większości. Pozostałe aktywności odbywały się w plenerze. Można było sprawdzić swoje umiejętności przechodząc trasę w parku linowym, pojeździć na gokartach i poszaleć na rozwieszanej siatce.

Dodatkową atrakcją, która pozwoliła uzupełnić utracone kalorie, była osobiście upieczona nad ogniskiem kiełbaska. Zwieńczeniem uczty były... LODY

Wszyscy uczestnicy z wycieczki wrócili usatysfakcjonowani i uradowani. Oprócz nowo zdobytej wiedzy, udało się też pogłębić wzajemne relacje koleżeńskie.

Zadowolenie było tak duże, że już snute są plany na następne, podobne eskapady.





„Nasza Mała Ojczyzna”

Z okazji Dnia Dziecka swoje podwoje dla blisko 200 uczniów z pabianickich szkół, otworzył zabytkowy pałac Karola Endera. Obecnie, budynek ten jest siedzibą Starostwa Powiatowego w Pabianicach. Z inicjatywą przyjęcia dzieci w dniu ich święta, wystąpił pan Krzysztof Habura - starosta pabianicki. Zaproszenie przyjęły i z satysfakcją w spotkaniu uczestniczyły Szkoły Podstawowe nr 1, 2, 3, 5, 16 i 17. SP 5 reprezentowali uczniowie klasy 5a, którzy wraz z opiekunami paniami Martą Tomczyk oraz Dorotą Olejnik, mieli niepowtarzalną możliwość zwiedzenia 140-letniego pałacu Endera. W rolę przewodników wcieliły się, przebrane w piękne suknie z epoki, panie Joanna Kupś - rzeczniczka Starostwa oraz Renata Kamińska z Wydziału Infrastruktury. Przybliżyły one uczniom historię budynku i zapoznały ich z wieloma ciekawymi faktami z życia rodziny Enderów. Wycieczkowicze dowiedzieli się, że budynek powstał w 1883 roku na życzenie Karola Endera i jego żony Marii Augustyny z domu Krusche. Zbudowany w stylu eklektycznym, według projektu architekta Tadeusza Markiewicza pałac, był świadectwem potęgi pabianickich fabrykantów, potentatów przemysłu bawełnianego. W czasach swojej świetności, pełen był dzieł sztuki, stylowych mebli a także bogatych w wystrój, charakterystycznych dla swoich czasów wnętrz. Do dziś można w nim podziwiać zabytkowy kominek. Po wojnie w pałacu mieścił się dom kultury zakładów bawełnianych Pamotex, a także biblioteka. Ważnym punktem wycieczki było spotkanie z głównym gospodarzem budynku, panem starostą Krzysztofem Haburą. Młodzież gościła w jego gabinecie, w którym poznała obowiązki jakimi zajmuje się na co dzień. Niepowtarzalną okazją była możliwość zajęcia miejsca za biurkiem starosty, na jego fotelu. Najodważniejsi mogli w ten sposób sprawdzić, czy dobrze czują się w tak odpowiedzialnej roli.

Następnie, zaproszeni uczniowie udali się do sali obrad, w której to, jako "nowi radni powiatu", mieli możliwość zaproponowania kolejnych inwestycji w mieście i wzięcia udziału w głosowaniu "za" lub "przeciw".

Pod koniec spotkania, pan starosta podziękował swoim gościom za przybycie i wyraził nadzieję, że wizyta pozwoliła najmłodszym, poznać bliżej historię swojego miasta. Na zakończenie obdarował dzieci drobnymi upominkami i zaprosił do wspólnej fotografii. Uczniowie SP5 odwzajemnili się staroście pabianickiemu i wręczyli mu podziękowanie za zaproszenie.

Wizyta w Starostwie Powiatowym była niezapomnianym przeżyciem. Jeszcze raz pięknie dziękujemy za zaproszenie i szansę na poznanie z bliska, historii naszego miasta.





"Bierzemy na Warsztat Tolerancję"

W dniu 10 maja uczniowie klas szóstych : Ewelina Grala, Kinga Różycka, Kacper Jurewicz, Kuba Niedzielski i Wojtek Szafraniec wraz z opiekunem, wzięli udział w II edycji gry miejskiej "Bierzemy na Warsztat Tolerancję". Głównym założeniem gry była promocja oraz zwiększenie tolerancji i akceptacji wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną. Nasi uczniowie tworzyli jedną drużynę wraz z podopiecznymi WTZ. W sumie w zabawie uczestniczyło pięć mieszanych drużyn. Każda drużyna otrzymała mapę i musiała dotrzeć do pięciu punktów w mieście, gdzie czekały na nią zadania typu "Kłopotliwe rękawice" - uczestnicy musieli w rękawicy odliczyć określoną kwotę. Dzięki tej konkurencji doświadczyli, jakie trudności przeżywają osoby, które mają niepełnosprawność ruchową/manualną... Z kolei konkurencja "Spacer zaufania", podczas której osoby niepełnosprawne były przewodnikami uczniów, którym założono okulary uniemożliwiające prawidłowe widzenie, umożliwiła doświadczenie, tego z jakimi przeszkodami w życiu spotykają się osoby niewidome. Na koniec na wszystkie drużyny czekał poczęstunek i wspólna zabawa. Współtowarzysze naszej drużyny z WTZ zaskoczyli nas przede wszystkim otwartością i pomysłami. Była to dla nas bezcenna lekcja tolerancji i przede wszystkim śmiałości. Dzięki współpracy zajęliśmy II miejsce. Dziękujemy za super zabawę i lekcję śmiałości Oli, Kasi, Jarkowi, Dawidowi, Kubie i opiekunowi grupy z WTZ, p. Krzysztofowi oraz Organizatorom Gry za zaproszenie i szkołę życia. Serdecznie pozdrawiamy p. Agnieszkę Jachimek z Komendy Powiatowej Policji, p. Agnieszkę Jaksę - kierownika WTZ oraz p. Agatę Matuszewską z Grupy Wolontarystycznej "Agrafka". Super inicjatywa!







Sport to zdrowie

Słoneczna pogoda, była wielkim sprzymierzeńcem dla reprezentacji uczniów, rodziców i nauczycieli naszej szkoły, która uczestniczyła w XX Jubileuszowym Regionalnym Rajdzie Rowerowym im. prof. Jana Bernera o puchar Prezydenta Miasta Pabianic i Starosty Powiatu Pabianickiego. Uroczysty start nastąpił o g. 10.00 na Lewitynie, gdzie znajdowała się również meta rajdu. Trasa dostosowana do możliwości najmłodszych uczestników biegła ulicami: Bugaj, Henryka Świetlickiego, Generała Zygmunta "Waltera" Janke, 20 Stycznia, Graniczna, Ks. Piotra Skargi, Kopernika, Bugaj.

Na zakończenie imprezy wszyscy otrzymali pamiątkowe znaczki rajdowe i mogli raczyć się, specjalnie dla nich przygotowanym, słodkim poczęstunkiem. Kulminacyjnym punktem rajdu było losowanie nagród. Emocji nie brakowało, bo wśród nagrodzonych szczęśliwców znalazły się uczennice klasy VIa, Ania Sułat i Natalia Piech

Najwięcej szczęścia miała Ola Rozwens z klasy 3a, która wylosowała rower
Gratulujemy wszystkim uczestnikom rajdu pokonania dystansu !!

Serdecznie dziękujemy nauczycielom i rodzicom, którzy mimo wolnego dnia, zechcieli wspomóc przejazd i zadbać o jego bezpieczeństwo.







Planeta

odpowiedzialności

31 maja odbyła się w naszej szkole lekcja, której celem było udowodnienie, że lektura szkolna może być źródłem inspiracji. Zadanie nie było trudne, ponieważ zajęcia dotyczyły trzeciej najchętniej czytanej książki na całym świecie. Chodzi oczywiście o dzieło Antoine'a de Saint Exupéry'ego. Mały Księżę odwiedził tym razem Planety JA uczniów klasy 6b i p. Sylwii Grzesznej. Oto, do czego, między innymi, zainspirowało nas spotkanie z mieszkańcem B-612: wystawa Planet JA umieszczona na Padlecie, czyli wirtualnej tablicy, gry i zabawy interaktywne z wykorzystaniem Rzeczywistości Rozszerzonej AR (każdy mógł sobie zrobić zdjęcie z Małym Księciem), stolik lekturowy z rekwizytami nawiązującymi do książki, wśród których na szczególną uwagę zasługuje rękodzieło przedstawiające głównego bohatera, lisa i różę autorstwa p. Małgorzaty Grzywacz, wiersze utworzone na podstawie wybranych cytatów. Mały Księżę poruszył nasze serca i jeszcze wielokrotnie będziemy odwoływać się do tego spotkania. W końcu "Na zawsze stajesz się odpowiedzialny za to, co oswoiłeś".







*Kiedy śmieje się dziecko –
śmieje się cały świat*

Pewnie nie wszyscy o tym wiedzą, że 1czerwca przypada **PIERWSZY DZIEŃ METEOROLOGICZNEGO LATA** . Nie ma za to chyba NIKOGO, kto nie wiedziałby, że tego dnia jest również obchodzony ... **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DZIECKA**
Mamy więc podwójny powód do świętowania.

Każdego roku ten dzień obchodzimy z nieukrywaną radością i nie możemy się go doczekać. Zawsze staramy się sprawić przyjemność naszym uczniom i zapewnić im, przy udziale ich rodziców, moc atrakcji.

Tym razem uczniowie klas 1-3 wraz z opiekunami odwiedzili park rozrywki Malinowy Gród Organizatorzy przygotowali wiele niespodzianek.

Na początek, uczniowie podzieleni na grupy, musieli zmierzyć się z zadaniami logiczno – umysłowymi.

Misją pierwszego zespołu dzieci, było przypisać każdej literze ich imienia, pozytywną cechę, która miałyby ich charakteryzować. Inna grupa, musiała w tym czasie, wykazać się znajomością matematyki i uporządkować liczby rosnąco.

Dużą atrakcją było dla małych miłośników rozrywek intelektualnych, rozwiązywanie krzyżówki. Nie była to jednak tradycyjna forma tej zabawy, bo hasła do niej, ukryte były w wysokich pojemnikach. Aby je odczytać, niektóre grupy musiały napełnić pojemnik wodą. Podniesiony poziom cieczy uwalniał hasła, unosząc je na swoją powierzchnię. Inne grupy, musiały szukać swoich ukrytych haseł do krzyżówek, na całym terenie Malinowego Grodu.

Ogromne wrażenie na dzieciach zrobiły „strefy” tematyczne, które kryły mnóstwo zagadek i były wiernym odwzorowaniem swoich oryginałów.

W Krainie Tajemnic Harrego Pottera, najmłodsze dzieci robiły medal z podobizną zwierzęcia, z którego cechami charakteru same mogły się utożsamić.

Kolejne zadanie wymagało od nich nie lada kreatywności i wyobraźni. Należało narysować magiczny przedmiot i podać kartkę swojego rysunku innemu dziecku. Następna osoba, dorysowywała do otrzymanego rysunku dowolny element, tworząc w ten sposób całkowicie nową rzecz. Zabawy było co nie miara, a stworzone dzieła - imponujące!

Wszyscy miłośnicy Harrego Pottera wiedzą, że ulubioną dyscypliną uprawianą w Hogwarcie były „loty” na miotle 🪄 Nasze dzieciaki mogły same przekonać się jak fantastyczna jest to zabawa. Latanie na miotle bardzo przypadło im do gustu, a niektórzy zastanawiali się, czy aby nie przestawić się na ten rodzaj lokomocji. W Malinowym Grodzie była też okazja do przeniesienia się do starożytnego Egiptu, gdzie w wielkiej piaskownicy imitującej pustynię, dzieciaki poszukiwały ukrytych „skarbów” oraz drogich kamieni. Dodatkowym bonusem była możliwość zabrania ze sobą każdej znalezionej zdobyczy.

W Krainie lodu natomiast, miłośnicy przygód ogrzewali się przy ognisku (co brzmi nieco przekornie, mając na uwadze słoneczną dziś pogodę), piekąc piarki i zjadając je z krakersami. To były pierwsze, tak fantastycznie oryginalne kanapki w ich życiu.

Dalej było jeszcze bardziej intensywnie. Pogoda była fantastyczna i sprzyjała szaleństwom na wolnym powietrzu. W strefie Księgi dżungli można było pokonywać liczne przeszkody sprawdzić się w innych zadaniach sprawnościowych. Liny, narty, zjazdy z górki na nietypowych przedmiotach, to tylko niektóre z propozycji, z których mogły skorzystać dzieciaki.

Niewątpliwą atrakcją, która zawsze robi ogromne wrażenie na wszystkich i małych i dużych, był bezpośredni kontakt ze zwierzątkami i możliwość nakarmienia ich.

Wyprawa z okazji Dnia Dziecka okazała się arcyfantastycznym pomysłem. Dzieci były szczęśliwe i bardzo zadowolone. Spróbowały swoich sił w nowych zdaniach, które sprawiły im ogromną przyjemność i dały dowód ich zaradności. Było naprawdę świetnie. Kochane dzieciaki, z okazji Dnia Dziecka, życzymy Wam, żeby Wasze buzie zawsze były uśmiechnięte tak jak dzisiaj.

Bądźcie szczęśliwe i bezpieczne

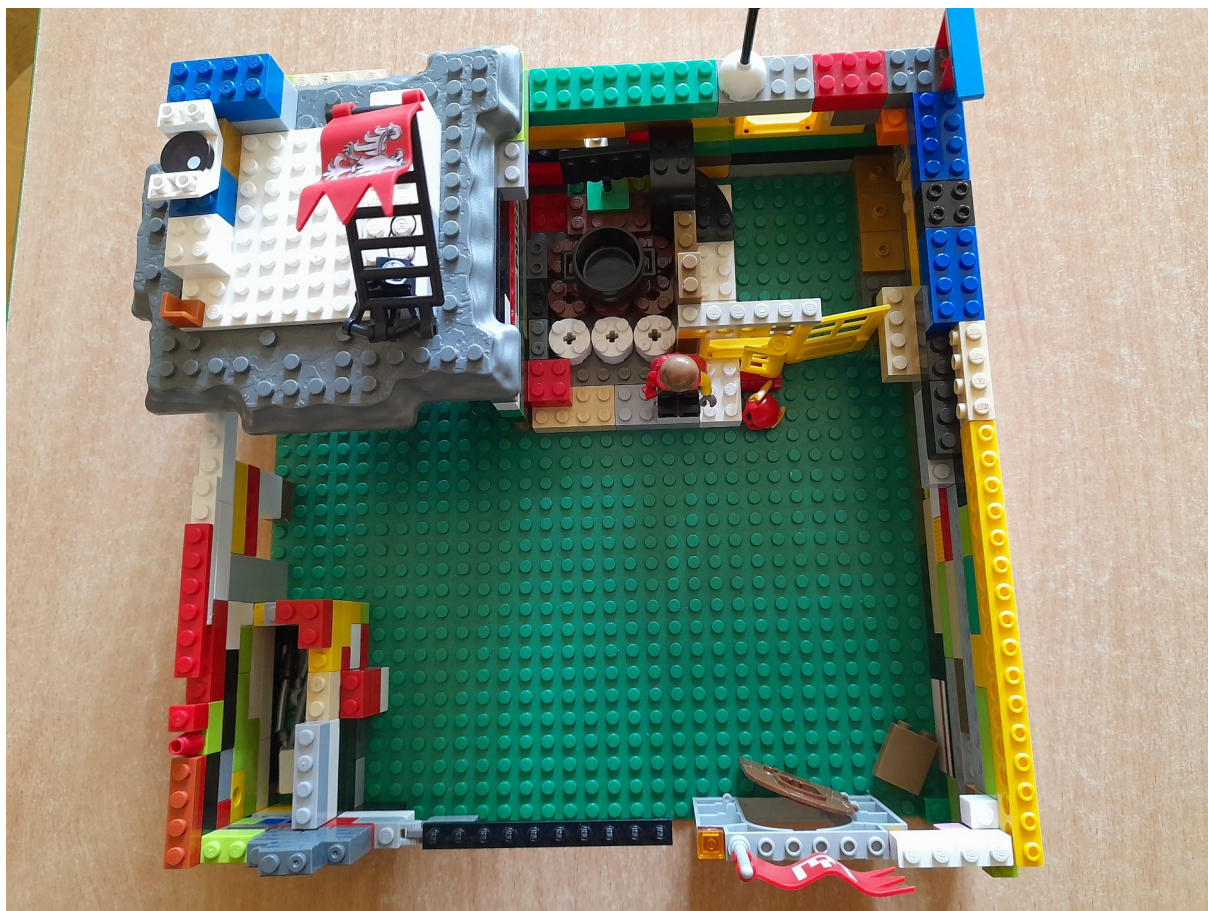


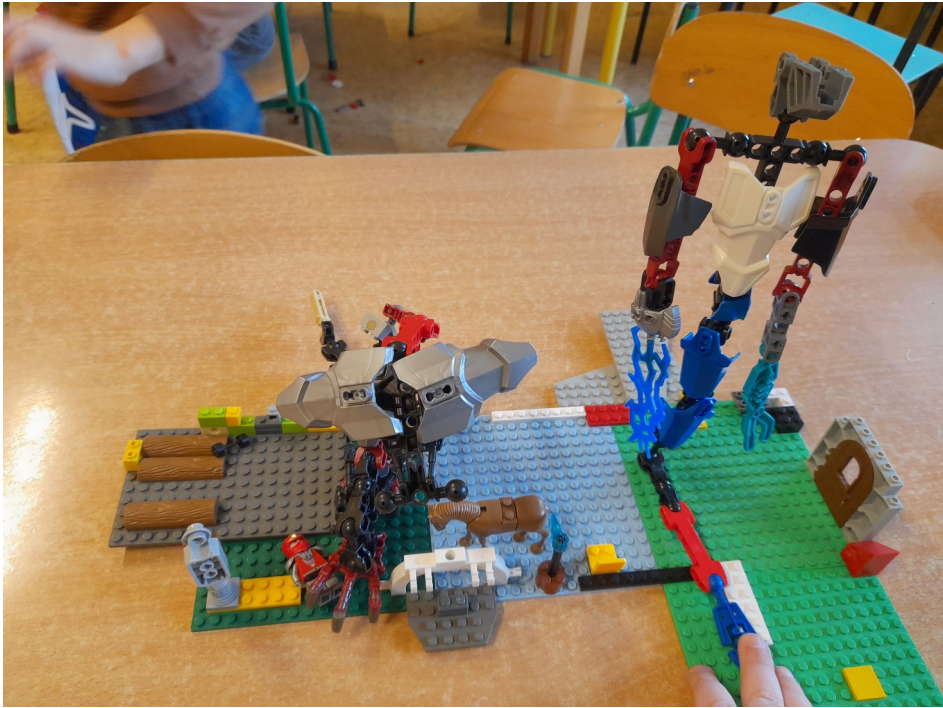




Kreatywne Świetliczaki

Podczas pobytu w świetlicy szkolnej uczniowie wykazują się niezwykłą kreatywnością oraz umiejętnością konstruowania. Powstają u nas dzieła na miarę wykwalifikowanych konstruktorów i projektantów. Są to prawdziwe dzieła z klocków Lego. Niektóre z nich są naprawdę skomplikowane, a ich budowa wymaga kreatywności i ogromnej wyobraźni.







„Jesteś tym co jesz”

Jeszcze w kwietniu, w ramach „**Programu dla szkół - owoce i warzywa w szkole**”, uczniowie klas I- V, wzięli udział w konkursie „**Przepis na zdrowy obiad**”. Ich zadaniem było zaproponowanie posiłku-obiadu, zgodnego z wytycznymi, z którymi na co dzień musi mierzyć się intendent. Żywieniowiec szkolny, bo tak inaczej nazywa się ta profesja, odpowiedzialny jest za szeroko pojęte żywienie dzieci. Musi on dobrze zaplanować zakupy oraz sporządzić zdrowy i smaczny jadłospis tak, aby zadowolić najbardziej wymagające gusta. Wcielając się w rolę intendenta dzieci, musiały pamiętać, że konkursowy obiad:

powinien być odpowiednio kaloryczny, powinien zawierać różnorodne, bogate w witaminy i minerały oraz odpowiednio zestawione produkty, nie może być zbyt drogi.

Mimo, że zadanie nie należało do najprostszych, to chętnych do podjęcia się tego wyzwania nie brakowało. Najwięcej prac napłynęło z klasy III a. Wszystkie przepisy były bardzo ciekawe i spełniały wymagania określone w regulaminie.

Jury w składzie: pani Ania - intendent szkoły, pani Jola - kierownik gospodarczy szkoły (niegdyś zajmująca stanowisko intendenta), pani Danusia - szef kuchni i Ewa Owsik - kierownik świetlicy, przyznało jedną nagrodę główną oraz pięć wyróżnień.

Laureatką konkursu została Joanna Perek- Warycha z klasy III b.

W nagrodę, konkursowy posiłek zaproponowany przez Asię, będzie zaserwowany wszystkim uczniom korzystającym z obiadów w naszej szkole już w przyszłym tygodniu

Wykonają go panie kucharki ze szkolnej kuchni, a wszystko odbędzie się wg wytycznych naszej małej Magdy Gessler, tj. Asi. Poza tym wyróżnione zostały przepisy: Natalii Kruszyńskiej z klasy III b oraz Antoniny Kłucjasz, Grzegorza Bonikowskiego, Kornelii Krystery i Gabrieli Sochackiej z klasy III a.

Trzeba uczciwie przyznać, że mamy wśród naszych uczniów wielu kandydatów na prawdziwego menadżera kuchni. Brawo dla Was!

Gratulujemy wszystkim nagrodzonym i wyróżnionym.



I danie. Zupa Buraczkowa. 120 kcal

Składniki:

- 100g buraczków
- 2x marchewka
- 2x pietruszka
- Jeden filet z kuraśka
- 12 seler
- 1 por
- 3 ząbki czosnku
- 5 łyżek stołowych
- liść laurowy, zieleń
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:
 Włoszczyki obrać, kuraśka obrać, zasmażać, przecisnąć przez sito. Położyć do zupy, dodać doprawki.

Cena: 49,50 zł

1.50 zł

3 zł

4 zł

18 zł

3 zł

5 zł



I danie. Zupa Buraczkowa

Składniki:

- 100g buraczków
- 2x marchewka
- 2x pietruszka
- Jeden filet z kuraśka
- 12 seler
- 1 por
- 3 ząbki czosnku
- 5 łyżek stołowych
- liść laurowy, zieleń
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:
 Włoszczyki obrać, kuraśka obrać, zasmażać, przecisnąć przez sito. Położyć do zupy, dodać doprawki.

POMYSŁY ASI
 NA SMAČNY POSIEŁEK
 BOGATY W BIAŁKO
 I
 MNÓSTWO WITAMINEK



Przygotowanie:
 Włoszczyki obrać, kuraśka obrać, zasmażać, przecisnąć przez sito. Położyć do zupy, dodać doprawki.



Włoszczyki ślimaczkami 100 kcal

Składniki:

- 1/3 cebuli
 - marchewka
 - 1/2 seler, zieleń, pietruszka
 - seler karmankowy
- Przygotowanie:
 Włoszczyki obrać, zasmażać, przecisnąć przez sito. Położyć do zupy, dodać doprawki.

Zaczytanych

wakacji

12.05 po raz ostatni w tym roku szkolnym, odbył się bookcrossing, czyli uwalnianie książek. Dzisiejsza impreza czytelnicza, która przebiegała pod hasłem "Książka na wakacje", cieszyła się, jak zawsze, dużym zainteresowaniem. Tym razem, na świetlicowym stolniczku bookcrossingowym, pojawiło się kilkanaście nowości wydawniczych, oraz książki dla dzieci i młodzieży doskonale znane rodzicom naszych małych czytelników. Dzisiejsza akcja promująca czytelnictwo, jest doskonałą okazją do małego podsumowania. I tak: w mijającym roku szkolnym bookcrossing dla dzieci został zorganizowany pięciokrotnie, podczas każdego z nich, średnio 50 książek znalazło nowego, tymczasowego właściciela. Bookcrossing dla rodziców został zorganizowany cztery razy i tutaj mniej więcej setka książek znalazła nowy, tymczasowy dom. Organizatorzy akcji : p. Dorota Olejnik (pomysłodawca i koordynator) oraz p. Paweł Szafrński, już zapowiadają kontynuację przedsięwzięcia zaraz po wakacjach. Korzystając z okazji, kolejny raz dziękujemy zaprzyjaźnionym hurtowniom i wydawnictwom za dostarczenie nowości wydawniczych przeznaczonych do uwalniania, oraz paniom ze świetlicy szkolnej: Kasi Lewandowskiej, Ewie Owsik oraz Małgosi Szynkiewicz za ogromne wsparcie, okazane na każdym etapie trwania akcji.

Wszystkim Czytelnikom życzymy zaczytanych wakacji.



