

23 / 2024 luty

TRAMPEK



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego
w Jarosławiu

SZKOLNE PISMO SPORTOWO – ROZRYWKOWE



W NUMERZE

- ⇒ III plebiscyt Trampka
- ⇒ Szkolne Igrzyska Sportowe
- ⇒ Kącik rodzica
- ⇒ Jarosław jakiego nie znacie
- ⇒ Sonda Trampka
- ⇒ Mała encyklopedia
- ⇒ Mój pupil
- ⇒ Dzień, Otwarty szkoły
- ⇒ Humor



*„Za każdym sukcesem stoi
płonąca, wręcz nieugaszona
motywacja”*

III Plebiscyt na Najpopularniejszego Sportowca Szkoły Podstawowej nr 4 w Jarosławiu

WAŻNE!

Głosowanie odbędzie się w lutym 2024 roku w formie tradycyjnej to znaczy poprzez wrzucenie głosu do urny

Spośród wszystkich niżej wymienionych kandydatów w drodze otwartego głosowania, wyłoniony zostanie **Najpopularniejszy Sportowiec Szkoły 2023 roku**.

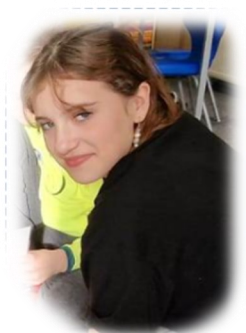
Ten tytuł otrzyma kandydat z największą liczbą zebranych głosów.

Dziewczeta

Izabela Warchoła, Karolina Jagiela, Oliwia Czogała,

Chłopcy

Filip Więcyk, Jakub Telega, Filip Hadryś, Marcel Kantor, Julian Szkoła, Dominik Grunt



**ZAGŁOSUJ NA SWOJEGO
KANDYDATA**



SPORTOWE REMANENTY

W dniu 04 grudnia odbył się w hali MOSiR halowy turniej piłki nożnej pod hasłem „Sport przeciw nałogom”. W zawodach wzięły udział reprezentacje ze szkół nr 1,2,4,5,7,11 i SMS. Zespoły w drodze losowania zostały podzielone na dwie grupy. Grupa A- SP 1,5,7, Grupa B- SP 2,4,11,SMS. W wyniku rywalizacji do finału zakwalifikowały się zespoły SP1, 2,4,7. W meczu o miejsce III SP 2 zwyciężyła SP 7 2-0 natomiast **mecz o I miejsce rozstrzygnęli na swoją korzyść młodzi piłkarze z SP 1 pokonując 1-0 naszą reprezentację**. Kolejne miejsca zajęli IV SP7, V SP11,VI SP5 VII SMS. Równoległe ze zmaganiem sportowym odbywał się konkurs na hasło, które miało promować zdrowy styl życia i zachęcać do życia bez uzależnień. Oto niektóre hasła: „ Nie pale nie piję dobrze funkcjonuję”, „Koleżanko, kolego używki to nic dobrego”, „Zamień alkohol na owoce, one mają super moce”, „Wybieram marzenia nie uzależnienia”, „Zjedz owocaka zamiast papieroska” Zwycięskie hasło to „**Koleżanko, kolego używki to nic dobrego**”.



Od lewej stoją: Jakub Telega, Dominik Grunt, Julian Florek, Piotr Dąbrowski, Filip Szablan Filip Hadryś, Tomasz Przybylski. Opiekun grupy Bogusław Musur

W dniu 18.12.2023 w hali sportowej Szkoły Sióstr Niepokalanek odbył się konkurs sportowy z gier i zabaw dla uczniów klas I - III. Dzieci miały okazję sprawdzić swoją prawność uczestnicząc w grach i zabawach przygotowanych przez organizatora. W wyniku rywalizacji I miejsce zdobyli uczniowie ze Szkoły Sióstr Niepokalanek, **II zajęła nasza reprezentacja** III SP 2 a IV i V przypadło w kolejności zawodnikom z[nbsp] z SP 10 i SP 7. Turniej odbywał się pod hasłami „Sport przeciw uzależnieniom: oraz „Sport daje radość”. Na zakończenie sportowej rywalizacji wszyscy uczestnicy otrzymali słodkie upominki, dyplomy i puchary.



Nasz reprezentacja wystąpiła w składzie: Maria Kawecka, Natalia Machała, Anna Ledvii, Maja Kubas, Marcelina Kuźniar, Antoni Fedor, Stanisław Chmielecki, Olga Barska, Milena Więcyk
Opiekun grupy Bogusław Musur.

W dniu 20.12.2023 w Szkole Podstawowej nr 2 odbyły się zawody organizowane w ramach Igrzysk Dzieci z minikoszykówki chłopców. W zawodach wzięło udział 6 reprezentacji / 70 zawodników/SP 1,2,4,5 11 i SMS. Drużyny podzielone zostały losowo na dwie grupy. W grupie „A” znalazły się SMS, SP 11 i SP 2 w grupie „B” SP 1, SP 4, SP 5. Eliminacje zakończyły się następującymi rezultatami: grupa A I miejsce SMS II SP 2 III SP 11. Grupa B I miejsce SP 1 II SP 5 III SP 4 . Wyniki gier finałowych przedstawiają się następująco: w meczu o V nasza reprezentacja pokonała rówieśników z SP 11. Mecz o miejsce III na swoją korzyść rozstrzygnęli zawodnicy z SP 2, pokonując reprezentację z SP 5. W meczu o I miejsce najlepsi okazali się zawodnicy SMS Jarosław zwyciężając zespół ze szkoły nr 1. Turniej rozgrywany był pod hasłem „Sport przeciw nałogom i uzależnieniom”.



Od lewej stoją Opiekun grupy pani Marzena Turczynowska Filip Szkoła, Kacper Mańkowski, Krasitskyi Oleksandr, Dominik Grunt, Balicki Franciszek, Chechłowski Aleksander, Jakub Telega, Filip Więcyk, U dołu: Filip Hadryś, Aleksander Kot, Hryń Błażej



W dniu 23 listopada gościliśmy w naszej szkole zawodników Małej Ligi Combat Aikido której założycielem jest pan Wiesław Pikor. Wśród medalistów nie zabrakło reprezentantów "Czwórki". Gratulujemy!





37-500 Jarosław
ul. Żeromskiego 4
tel. 621-12-448
www.spl4.jaroslaw.pl

Szkoła Podstawowa nr 4
im. Stefana Żeromskiego
w Jarosławiu

Zaprasza przyszłych Pieruszkolasiów
i Dzieci mające rozpocząć edukację w oddziałach zerowych
oraz Rodziców na

DZIEŃ OTWARTY

25.02.2024
godz. 11⁰⁰-15⁰⁰



Oferta sportowa



W szkole zatrudnionych jest w pełnym wymiarze godzin czworo nauczycieli. Nauczyciele prowadzą zajęcia w szkole i na pływalni. Wszyscy nauczyciele posiadają stopień nauczyciela dyplomowanego. Wśród nauczycieli znajdują się trenerzy badmintonu /2 /, instruktorzy piłki siatkowej /3/, instruktorzy pływania /3/, trener piłki nożnej UEFA B, instruktorka tańca, instruktorka piłki ręcznej, sędzia badmintonu /2/. Szkoła dysponuje różnorodnym sprzętem sportowym który wykorzystywany jest podczas zajęć. Uczniowie mają do dyspozycji piłki, pachołki, płotki, stożki, drabinki koordynacyjne, znaczniki, reboundery, sprzęt do gimnastyki /maty gimnastyczne, materace, drążki gimnastyczne, sprzęt do akrobatyki / dmuchane wałki i maty gimnastyczne/ sprzęt do gier i zabaw ruchowych, akcesoria na pływalnię, zegary i zestawy szachowe, sprzęt do badmintonu / rakiety, zestawy do gry/. Sprzęt do lekkiej atletyki/ oszczepy, kule zeskok do skoku wzwyż, piłeczki palantowe/. Na lekcjach dzieci poznają ciekawe formy zajęć ruchowych w postaci nowych gier i zabaw. Wprowadzono Tag rugby, Ultimate frisbee, Smacked baseball (zbijany baseball), Unihokej, a także slackline, naukę tańca i zajęcia z fitness.



CZWÓRKA NAJBLIŻE UCZNIAMI!!



W szkole odbywają się zajęcia dodatkowe nieodpłatne zajęcia sportowe z siatkówką dziewcząt (p Marzena Turczynowska), z gimnastyki sportowej (p. Bogusław Musur) „Akademia młodych zdobywców”, w ramach programu Szkolny Klub Sportowy (p. Monika Biela)



W czerwcu 2022 r w największym w Polsce sportowym konkursie dla szkół podstawowych „Phoenix Active School” pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Komitetu Olimpijskiego. szkoła znalazła się w gronie wśród 50 nagrodzonych szkół

**NAJWIĘKSZY W POLSCE
SPORTOWY KONKURS
DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

PHOENIX ACTIVE SCHOOL
NAGRODY JURY - WARSZTATY SPORTOWE



W październiku 2022 r otrzymaliśmy certyfikat „Szkoła Promująca Aktywny Styl Życia”. Komisja ogólnopolskiego konkursu brała pod uwagę ofertę programów wychowania fizycznego szkoły, skierowaną do wszystkich uczniów i odnoszącą się do wszelkich form aktywności .

Obiekty sportowe

Szkoła posiada salę gimnastyczną o wymiarach 16x9 i drugą mniejszą 9x6 , plac zabaw,

W szkole mamy do dyspozycji szatnie osobno dla chłopców i dziewcząt, szatnie są czyste i zadbane regularnie odnawiane i odmalowywane



W roku 2009 roku oddano do użytku kompleks Orlik 2021 w skład którego weszło boisko do piłki nożnej oraz boisko wielofunkcyjne z zapleczem. W szkole znajduje się także plac zabaw i teren zielony z którego korzystają uczniowie podczas zajęć



W bieżącym roku szkolnym oddany zostanie do użytku zeskok do skoku w dal . Jest to projekt złożony do budżetu obywatelskiego miasta Jarosławia.

O marca bieżącego roku rozpoczyna w „Czwórcie” swą działalność
Akademia Ruchu Małego Smyka
„ARMS”



UWAGA ZAPISY

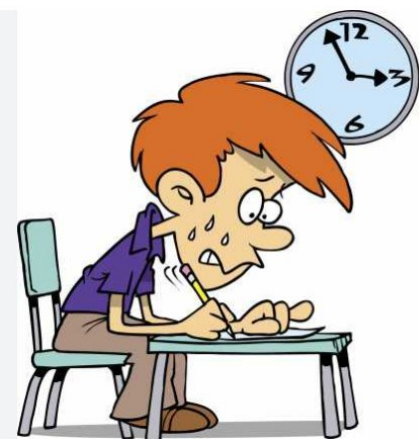
„ARMS”
AKADEMIA RUCHU
MAŁEGO SMYKA

KOMPLEKSOWE ZAJĘCIA SPORTOWE
DLA DZIEWCZYNEK I CHŁOPCÓW
W WIEKU 6-9 LAT

- ELEMENTY GIMNASTYKI SPORTOWEJ
- GRY I ZABAWY RUCHOWE
- ELEMENTY GIER ZESPOŁOWYCH
- ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE
- ĆWICZENIA Z UŻYCIEM PRZYRZĄDÓW I PRZYBORÓW

prowadzący
nauczyciel wychowania fiz,
trener piłki nożnej
mgr **BOGUSŁAW MUSUR**

miejsce zajęć - SP nr 4 Jarosław
zajęcia odpłatne
dzień tygodnia - sobota
Zapisy do 10 marca 2024/ ilość miejsc ograniczona
kontakt - 501010847, 502124193



Egzamin ósmoklasisty 2024

Wszystkie trzy egzaminy są pisemne. Zgodnie z harmonogramem CKE rozpoczną się tradycyjnie o godzinie 9.00. Zmianą jest jednak ich wczesny termin. Do tej pory egzaminy ósmoklasisty odbywały się tuż po maturach, zazwyczaj w ostatnim tygodniu maja. Na przykład ostatnio był to 23-25 maja.

CKE jeszcze w sierpniu opublikowało [harmonogram egzaminów na nadchodzący rok szkolny](#), zarówno dla maturzystów, jak i uczniów ósmych klas szkół podstawowych. W tym roku [egzamin ósmoklasisty](#) odbędzie w następujących terminach:

- 14 maja (wtorek) – egzamin z języka polskiego,
- 15 maja (środa) – egzamin z matematyki,
- 16 maja (czwartek) – egzamin z języka obcego nowożytnego.

Jak przygotowywać się do egzaminu ósmoklasisty w 2024 roku?

W 2024 roku egzamin ósmoklasisty będzie z wiadomości i umiejętności określonych w [wymaganiach egzaminacyjnych](#). Jak wyjaśnia CKE, dopiero od roku 2025 egzamin ósmoklasisty będzie obejmował wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla klas I–VIII.

Ucząc się do egzaminu warto:

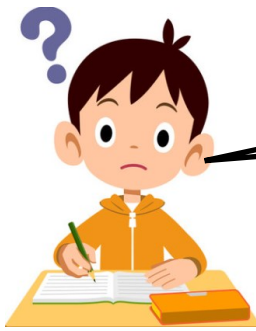
- dokładnie zapoznać się z wymaganiami dla poszczególnych przedmiotów,
- zaplanować naukę w kalendarzu,
- powtórzyć lektury obowiązkowe,
- przypomnieć sobie, jak pisać rozprawkę i opowiadanie,
- opanować słownictwo i czasy gramatyczne z języka obcego,
- sprawdzić, jakie są matematyczne pewniaki na egzaminie ósmoklasisty z matematyki,
- regularnie wypełniać arkusze egzaminacyjne.

Kiedy wyniki egzaminu ósmoklasisty 2024?

Wyniki egzaminu poznacie 3 lipca. Ma on wpływ na przyjęcie ucznia do wybranej przez niego szkoły ponadpodstawowej. Połowa wszystkich punktów do zdobycia – to właśnie punkty za egzamin. Druga połowa to punkty za oceny na świadectwie szkolnym i inne osiągnięcia.

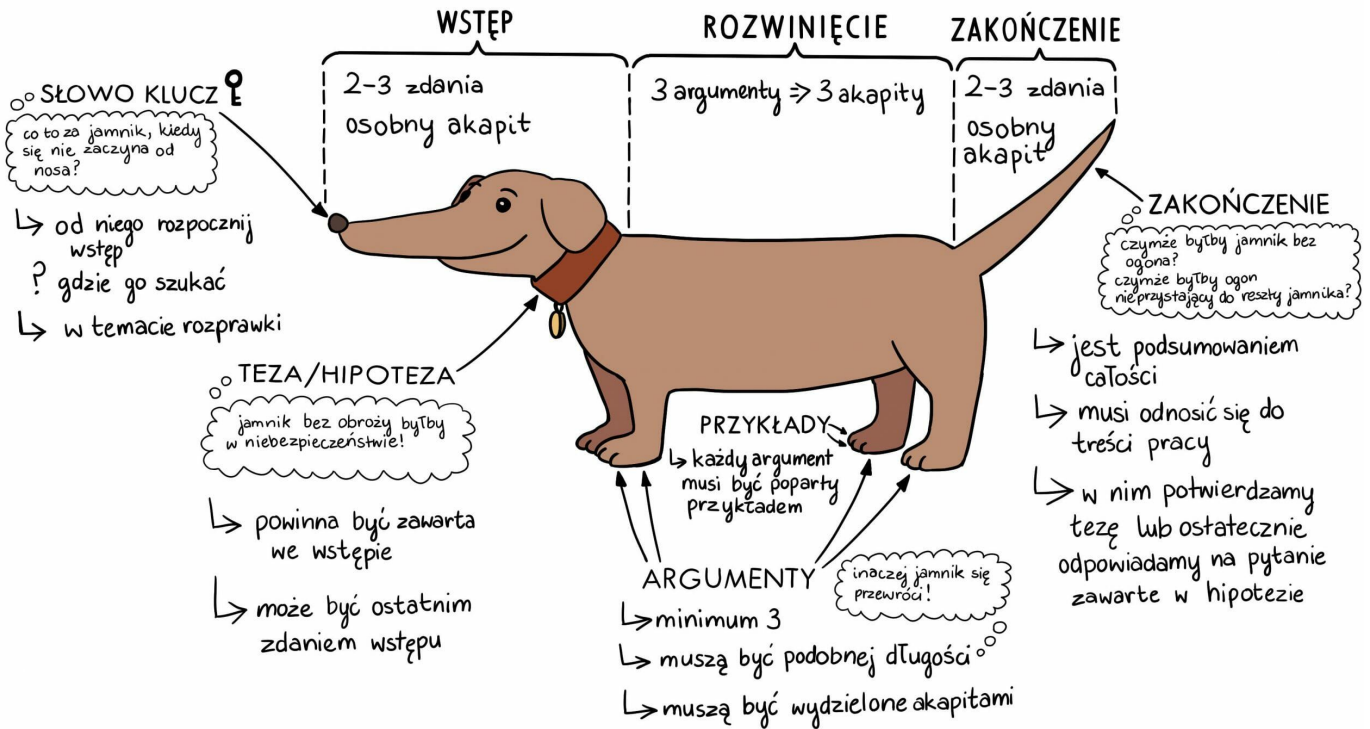
Czy można nie zdać egzaminu ósmoklasisty?

Egzaminu ósmoklasisty nie można nie zdać ani poprawić w innym terminie. Nawet jeśli ktoś uzyska 0 proc., wciąż ma zaliczone podejście do egzaminu, a wynik „0” będzie umieszczony na zaświadczeniu o wynikach egzaminu ósmoklasisty. W konsekwencji uczeń może mieć mniejsze szanse od innych, aby dostać się do wymarzonej szkoły ponadpodstawowej.



Może się przydać

PISZĄC ROZPRAWKĘ, PAMIĘTAJ O JAMNIKU



CZĘŚCI ZDANIA



Mój pupil

Co oznaczają odgłosy kota?

Aby się komunikować, koty używają zarówno języka ciała, jak i dźwięków. Na przykład podniesiony wysoko ogon sygnalizuje zaufanie. Rozszerzone źrenice mogą oznaczać wielką przyjemność, ale także ból lub strach. Jeśli kot się garbi, czuje się zagrożony.

Między sobą koty komunikują się również za pomocą sygnałów zapachowych. Na przykład zostawiają ślady moczu, aby dać do zrozumienia innym gatunkom i innym kotom: „To moje terytorium!”

Koty mają do dyspozycji cały repertuar kocich dźwięków. Każdy dźwięk kota ma określone znaczenie, choć czasami język kotów jest dwuznaczny. Aby naprawdę zrozumieć swojego kota, istotnym jest właściwe tłumaczenie odgłosów kota zawsze zależne od konkretnej sytuacji.

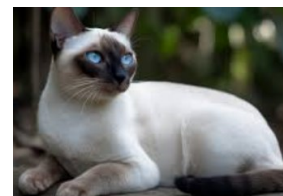
Miau – koci odgłos o wielu znaczeniach

„Jak robi kot?” – każdy, kto zadaje to pytanie maluchowi, najprawdopodobniej otrzyma odpowiedź „miau”. Ogólnie rzecz biorąc, miauczenie jest uważane za typowy koci dźwięk.

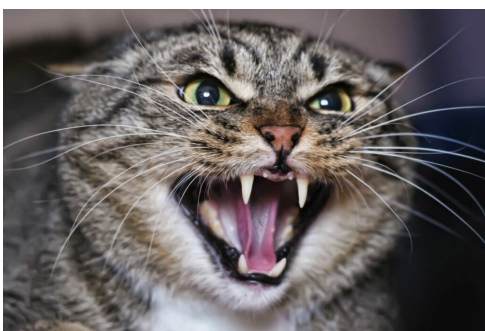
Ale co znaczy miau? Co Twój kot próbuje przez ten dźwięk powiedzieć? W zależności od sytuacji, miauczenie kota może mieć różne znaczenia. Najczęściej kot używa go, gdy chce czegoś od Ciebie:

- „Jestem głodny!”
- „Pobaw się ze mną!”
- „Potrzebuję pomocy!”

Spektrum waha się od wysokiego piszczenia („mi”) do rozdzierającego serce „miaaaaa”. W ten sposób każdy kot ma swój własny „dialekt miauczenia”. Niektóre koty miauczą więcej, inne mniej. Koty syjamskie są na przykład uważane za dość gadatliwe.



Nocne miauczenie kota może mieć różne przyczyny: Pomijając nudę i głód, za tym kocim hałasem może kryć się również poważna choroba. Jeśli kocie wycie pozbawia Cię snu każdej nocy, skonsultuj się dla pewności z weterynarzem



Czy wiesz, że? Dorosłe koty prawie nigdy nie używają dźwięku miauczenia do wzajemnej komunikacji. Miauczenie jest zarezerwowane dla kociąt. Dorosłe koty miauczenia używają wyłącznie do komunikacji z człowiekiem, mówią do więc do niego w języku dziecka.

Mruczenie – oznaka dobrego samopoczucia

Kocie mruczenie brzmi mniej więcej tak samo jak delikatne buczenie silnika. Jeśli kot mruczy, czuje się dobrze. Koty mruczą na przykład wtedy, gdy są głaskane lub gdy dostaną smaczne jedzenie. Przy spotkaniu z osobnikami tego samego gatunku mruczenie oznacza: „Mam pokojowe nastawienie.”

Już od pierwszego tygodnia życia kocięta potrafią mruczeć. W ten sposób pokazują matce, że wszystko jest w porządku. Gdy kocią mama wraca z wycieczki, również sygnalizuje swoim dzieciom mruczeniem: „Wszystko ok.”

Mruczący kot leżący na Twoich kolanach działa relaksująco również na Twoje samopoczucie. Eksperci odkryli, że ten koci dźwięk obniża ciśnienie krwi

Syczenie, plucie i warczenie

Jeśli kot jest bardzo zdenerwowany lub czuje się poważnie zagrożony, będzie syczał: Do połowy otwiera pyszczek, podciągając górną wargę i obnażając zęby. Następnie wygina język ku górze, aż po samo podniebienie i robi krótki i mocny wydech.

Zacięty wyraz pyszczka wraz z wydmuchaniem powietrza daje drugiemu osobnikowi jasny przekaz: „Odejdź, ani kroku dalej!”

Jeśli syczenie nie przynosi efektu, kot próbuje pokonać przeciwnika za pomocą syku. Jest to nagłe wypuszczenie powietrza, któremu towarzyszy przerażający, ostry, przenikliwy dźwięk. Kot może również pokazać, że jest naprawdę zdenerwowany przez warczenie. Odgłosy warczenia są ostatecznym ostrzeżeniem przed uderzeniem łapą.

Moje pierwsze akwarium?

Początkujący akwarysta musi zadać sobie kilka pytań. Po pierwsze, po co mu akwarium? Widok ryb pływających za szybą działa kojąco. Często o rybki proszą dzieci, które najchętniej chciałyby posiadać wszystkie zwierzęta świata. Rodzice decydując się na rybki myślą, że przynajmniej nie będą musieli wychodzić z nimi na spacer. Ale co, jeśli wyjedziemy na wakacje?

Po pierwsze trzeba wiedzieć, że lepiej jest mieć akwarium większe niż mniejsze. Łatwiej i rzadziej musimy je wtedy czyścić. Możemy też w nim oczywiście hodować większe, ciekawsze gatunki ryb. Aby wpuścić do akwarium ryby, musimy najpierw to urządzenie przygotować.

Wlewamy zwykłą wodę z kranu, ustawiamy wszystkie parametry, wstawiamy rośliny. Dla większości pospolitych gatunków odpowiednia twardość wody nie przekracza 16°d. W takim przypadku wlanie wody z **kranu** do akwarium nie powinno stanowić problemu. Jeśli natomiast hodujesz zwierzęta i rośliny o innych wymaganiach, musisz zadbać o to, by zmienić jej właściwości, także odpowiadały ich potrzebom

Koniecznym poinformujemy sprzedawcę, jakiej wielkości mamy zbiornik i do niego dopasujemy roślinność inaczej może się okazać, że roślina będzie chciała nam urosnąć wzwyż i opanuje całe akwarium. Każda rybka potrzebuje ok. 4-5 litrów wody. Najmniejsze zbiorniki, jakie oferują sklepy mają 10 litrów, ale te 30-litrowe pozwalają choćby na to, by je rzadziej czyścić, są łatwiejsze w obsłudze i zmieści się w nich



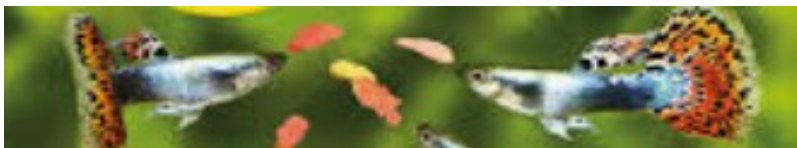
Jak przygotować pierwsze akwarium?

Najpierw musimy dokładnie umyć zbiornik (nie używajmy żadnych detergentów, wystarczy gąbka i woda) oraz kilkakrotnie wypłukać zakupiony żwirek. Poleca się również sparzenie żwirku wrzącą wodą, co ochroni nasze **akwarium** przed plagą ślimaków. Czyste podłoże układamy na dnie i lekko ubijamy. Podstawowy zestaw to **filtr, grzałka, pokrywa z oświetleniem, termometr, odmulacz dna, siatka do odławiania ryb, czyścik do szyb, żwirek oraz tło do akwarium**. Dobry filtr to podstawa – odpowiednio napowietrzy wodę oraz usunie drobne zanieczyszczenia

Z wpuszczeniem ryb do akwarium można też poczekać **ok. 4 tygodni**, czyli tyle ile mniej więcej trwa dojrzewanie akwarium. Przygotuj się, że **przez pierwsze 2-3 tygodnie należy robić podmiany wody oraz czynności serwisowe co 2-3 dni, a minimum 2 razy w tygodniu**. Mniej więcej po pierwszym miesiącu życia akwarium te czynności wykonuj raz na tydzień i w razie konieczności

PURE BOMB to najprostsza i najskuteczniejsza recepta na krystalicznie czystą wodę w **akwarium** słodkowodnym oraz problemy z jej parametrami. Produkt dedykowany do świeżo zakładanych zbiorników. Szybko i skutecznie rozwiązuje problem z nadmiarem amoniaków

Akwarium uznajemy za dojrzałe, **gdy nastąpiło zamknięcie całego cyklu azotowego**. A ma to miejsce w momencie ustabilizowania się stężeń poszczególnych związków azotowych na pewnym poziomie

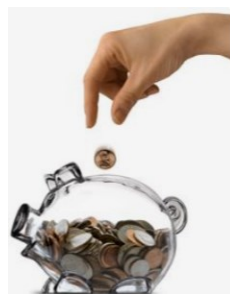


Jak nauczyć dziecko oszczędzać?



Świnka skarbonka to nie tylko miejsce na odkładanie drobniaków – to także pierwszy krok do uświadomienia dziecku, jak ważne jest oszczędzanie. Im szybciej przedstawimy korzyści, jakie z niego płyną, tym szybciej nasza pociecha będzie mogła w umiejętny sposób korzystać z pieniędzy i je doceniać. Skupmy się zatem, jak nauczyć dziecko oszczędzać w praktyczny sposób.

- **nie wykład, a własny przykład** – dzieci doskonale rejestrują i obserwują swoje otoczenie, a w szczególności rodziców. Słuchając Twoich porad na temat oszczędzania, podczas gdy sam masz z tym problem, szybko mogą stwierdzić, że nie jest to takie istotne. Chcąc wykazać im wagę tego pojęcia, możesz powiedzieć, w jaki sposób Ty odkładasz pieniądze. Oczywiście nie musisz zaznaczać kilku czy kilkunastolatka, na jakie oprocentowanie masz ustawione lokaty. Wystarczy powiedzieć, że odkładasz je do banku, albo w bezpieczne miejsce.
- **skarbonka** – by zachęcić dziecko do oszczędzania, warto podarować mu skarbonkę. Nie musi to być tradycyjna „świnka”, gdyż na rynku mamy zatrzęsienie możliwości, jednak o wiele chętniej się oszczędza, wkładając pieniądze do ulubionej postaci czy superbohatera.
- **kieszonkowe** – by dziecko nauczyło się oszczędzać, musi mieć „źródło dochodu”. Określ wysokość kieszonkowego i jego częstotliwość. Niektórzy rodzice, chcąc nauczyć dzieci większego szacunku do pieniędzy i poczucia odpowiedzialności preferują sposób zarobkowego zbierania kieszonkowego np. za umycie roweru, lub posprzątanie garażu. Coraz częściej rodzice zachęcają pociechy do zarobku na rzecz dobra sąsiedzkiego poprzez oferowanie pomocy w wyprowadzaniu psów lub pracach ogródkowych wśród okolicznych mieszkańców. Bez względu, jaki model kieszonkowego wybierzesz, dostosuj go do Waszych możliwości i największych korzyści. Pamiętaj jednak, by nie nagradzać dzieci, ani nie dawać im kieszonkowego za uzyskanie pozytywnej oceny w szkole czy domowe obowiązki. Dziecko powinno rozumieć, że niektóre elementy życia są wpisane w standard codzienności i obowiązkowości, a pozytywna ocena sama w sobie jest zapłatą za trud przyswajania wiedzy
- **ustal reguły** – wyjaśniając dziecku metody, formy i korzyści z oszczędzania przedstaw mu konsekwencje „frywolnego” wydawania pieniędzy. Ustal, że w chwili, gdy zbyt pochopnie zaczniesz wydawać swoje oszczędności, zmniejszysz wartość jego kieszonkowego lub całkowicie je wstrzymasz.



- **hierarchiczność** – oszczędzanie polega też na analizie wydatków przez pryzmat potrzeb, możliwości i zachcianek. W tym celu zamiast skarbonki możesz wraz z dzieckiem przygotować trzy słoiki. Opiszcie je zgodnie z celami np. na grę, na przyszłość, na cel charytatywny. Warto też uczyć dzieci oszczędności, by pomagać innym. Dzięki temu uczą się empatii i lepiej dysponują swoimi środkami, zastanawiając się, na jaki cel je przeznaczyć w danym momencie.
- **wspieraj i pozwól decydować** – pomimo szczerych chęci może nastąpić moment, w którym dziecko nie będzie mogło się doczekać, by wydać uzbierane pieniądze. Być może zmieni zdanie dotyczące celu oszczędzania, albo stwierdzi, że zadowolony jest tańszym odpowiednikiem. Wyjaśnij dziecku, że czekanie zawsze się dłuży, ale sprawia, że bardziej doceniamy daną chwilę czy rzecz. Jeśli mimo to Twoja pociecha chce rozdysonować swoim zaoszczędzonym budżetem, pozwól jej na to – nawet jeśli wiesz, że będzie mieć poczucie zawodu czy rozczarowania po pewnym czasie. Błędy czy podejmowanie złych decyzji bardzo szybko weryfikują światopogląd, nawet u kilkulatka.
- **naucz się odmawiać** – czasami jest tak, że dziecko wydając swoje oszczędności, prosi później rodziców, by kupili mu upragnioną zabawkę lub inną rzecz. Jeśli Twoja pociecha wydała swoje pieniądze lekkomyślnie, śmiało odmów i wyjaśnij, dlaczego to robisz. Dzieci widząc, że jednak nie „upieką dwóch pieczeni na jednym ogniu” oraz będą musiały ponieść konsekwencje swojego działania, następnym razem bardziej przemyślnie, na co wydać oszczędności.
- **zrób listę** – dzieci mają wiele pragnień i marzeń, dlatego pomóc dziecku stworzyć listę najważniejszych z nich. Spowoduje to, że będą w uporządkowany sposób dążyć do odhaczenia każdego z listy i osiągnięcia odpowiednich kwot oszczędnościowych będzie usystematyzowane.

Skuteczne oszczędzanie: 3 pomysły na oszczędzanie

Mała Encyklopedia



Poznaj 3 pomysły na oszczędzanie pieniędzy! Odkładacie pieniądze regularnie? A może napotykać co i rusz nowe przeszkody: brak czasu, brak dyscypliny, nawał codziennych obowiązków, kolejna ratka spłaty telewizora w supermarkecie, kolejne wydatki świąteczne... "W takich warunkach nie da się skutecznie oszczędzać!" – oho, wydaje mi się, że dobiegły mego ucha takie właśnie tłumaczenia. Bez obaw, opanujemy sytuację. **Czasami najlepsze rozwiązania są najprostsze. Przekonaj się, czy moje propozycje mają szansę sprawdzić się w Twoim przypadku.**

ZACZNIJ PŁACIĆ GOTÓWKĄ

Jak zbierać pieniądze do skarbonki? Po każdym zakupach zaokrąglaj wydane kwoty w górę do pełnych złotych, a groszowe różnice między zaokrągleniem a faktyczną ceną odkładaj. Czyli jeżeli w markecie płacisz 27,40 zł, powiedz sobie, że wydałaś 28 zł, a 60 groszy wrzucić do świnki.

Nie odczujesz braku tej kwoty, ale za to po roku takiego łatwego oszczędzania zauważysz ze zdumieniem, że drobniaki w śwince skarbonce już się nie mieszczą. Nagle okaże się, że odłożyłeś w ten sposób pieniądze na drobne zachcianki, np. wyjście do kina. Mała rzecz, a cieszy.

Wersja dla bardziej zdeterminowanych: zaokrąglaj w górę do pełnych piątek. Czyli jeśli wydasz w sklepie 21,80 zł, zaokrąglaj do 25 zł, a różnicę odłóż. Postępując w ten sposób **efektywnie zaoszczędzisz** większe kwoty na bardziej konkretne wydatki, np. zakup nowych okularów korekcyjnych.

Jest jeszcze jeden bardzo podobny pomysł na oszczędzanie. W grę mogą wchodzić naprawdę konkretne pieniądze. **Sprzedawca wydaje resztę – zaoszczędź ją całą!** Gdy należność wynosi 30 zł, a Ty płacisz banknotem 50 zł, to 20 zł odkładasz na poczet oszczędności.



KARTKA Z KALENDARZA

11 marca 1929 roku urodził się Józef Zapędzki, polski żołnierz i strzelec sportowy, który podczas igrzysk olimpijskich w Meksyku i Monachium wywalczył złoty medal w konkurencji pistolet szybkostrzelny.

Strzelectwo sportowe nie od razu było tym, czym zajmował się Zapędzki. Jego pierwszym wyborem było bowiem wojsko. W 1949 roku, mając dwadzieścia lat, wstąpił do Oficerskiej Szkoły Piechoty we Wrocławiu. Karierą sportową zajął się dopiero w 1957 roku, na szczęście strzelectwem, w przeciwieństwie do wielu innych dyscyplin można zajmować się bardzo długo, a sukcesy odnosić można mając nawet 40. lat. Tak też było w przypadku polskiego olimpijczyka



Do reprezentacji Polski po raz pierwszy został powołany w 1960 roku, a więc w wieku 31 lat. Uznano jednak, że inni bardziej zasługują na to, by udać się na olimpiadę do Rzymu. Na debiut w igrzyskach musiał poczekać cztery lata - w Tokio zajął 15. miejsce. Kolejne dwie wielkie imprezy - w Meksyku (1968 r.) i Monachium (1972 r.) stały pod znakiem sukcesów - z obydwu przywiózł bowiem złoty medal (konkurencja: pistolet szybkostrzelny).

Zapędzki jeszcze dwukrotnie wziął udział w zmaganiach olimpijskich, jednak nie zanotował spektakularnych osiągnięć. W Montrealu zawiódł sprzęt (wadliwa amunicja), w efekcie Polak rywalizację zakończył w piątej dziesiątce. W Moskwie, gdzie startował mając 51 lat, uplasował się poza czołową dziesiątką (w wywiadach przyznawał, iż miał podejrzenia, że Rosjanie z dwóch pocisków wysypali mu proch). Kilka miesięcy po udziale w piątym w karierze igrzyskach zakończył sportową karierę - stało się to trzy lata po tym, gdy w stopniu podpułkownika odszedł z wojska.



W trakcie kariery sportowej Zapędzki zanotował wiele sukcesów, sięgał po tytuły i medale, jednego marzenia w życiu spełnić mu się jednak nie udało. Otóż marzył on, aby zostać trenerem polskiej kadry. Nigdy jednak nie otrzymał takiej propozycji. Zajęcia strzeleckie prowadził za to w Austrii i Niemczech i - jak sam wspominał - zarobił dzięki temu sporo pieniędzy. **Zmarł 15 lutego 2022 roku we Wrocławiu, niespełna miesiąc przed 93. urodzinami.**



KIEDY PIĆ WODĘ ?



1. **Po przebudzeniu.** Wypij jedną szklankę [wody](#) po przebudzeniu, aby aktywować narządy wewnętrzne. [Woda](#) wspiera nerki oraz wątrobę tym samym pomaga usunąć [toksyny](#) zgromadzone w ciele po nocnej regeneracji.

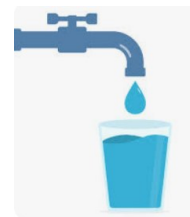
2. **Przed posiłkiem.** Wypij jedną szklankę wody na 30 minut przed posiłkiem, aby pomóc w trawieniu (pobudzenie enzymatyki) Mitem jest, że nie można popijać podczas posiłku, żołądek posiada bufor kwasu solnego, zawsze gdy znajduje się więcej wody-pokarmu w żołądku. Ściany żołądka aktywują wydzielanie większej ilości kwasu solnego do trawienia.

3. **Przed i w trakcie nauki [Pomaga w optymalnej pracy mózgu](#)** na poziomie neuronalnym, potrafimy się łatwiej skupić i nie mamy efektu zamglonego umysłu.

4. **Przed i w trakcie treningu.** Szacuje się, że [odwodnienie](#) na poziomie 2-3% może wpłynąć na naszą wydajność tlenową nawet do 10-20%. Zaobserwowano również spadek wydajności mięśniowej, słabo nawodnione mięśnie to większe ryzyko kontuzji.

5. **Przed kąpielą.** Wypij jedną szklankę wody przed kąpielą, aby [obniżyć ciśnienie](#) krwi, aby jeszcze bardziej zrelaksować ciało i poczuć odprężenie.

6. **Przed snem.** Wypij jedną szklankę wody na godzinę przed snem, aby uzupełnić utratę płynu, która może zaobserwować podczas snu. Podczas snu wydaliśmy spore ilości wody przez skórę i budzimy się w stanie delikatnego odwodnienia.



- Jedno z badań przeprowadzonych u kobiet wykazało, że utrata płynu na poziomie 1,36% po wysiłku wpłynęła na pogorszenie nastroju i koncentracji oraz zwiększenie częstości występowania bólów głowy.

Inne badania pokazują, że łagodne [odwodnienie](#) (1-3% masy ciała) spowodowane wysiłkiem lub ciepłem może zaszkodzić wielu innym aspektom funkcjonowania mózgu

Łagodne [odwodnienie](#) może również negatywnie wpływać na sprawność fizyczną, prowadząc do zmniejszenia wytrzymałości

- Istnieje wiele twierdzeń, że zwiększone spożycie wody może zmniejszyć masę ciała poprzez zwiększenie metabolizmu i zmniejszenie apetytu. Według dwóch badań, picie 17 uncji (500 ml) wody może przejściowo do 90min zwiększyć [metabolizm](#) o 24-30%
- Naukowcy oszacowali, że picie 68 uncji (2 litry) w jeden dzień zwiększyło zużycie energii o około 96 [kalorii](#) dziennie.
- Picie wody około pół godziny przed posiłkiem może również zmniejszyć liczbę kalorii, które konsumujesz, szczególnie u osób starszych



JAROSŁAW JAKIEGO NIE ZNACIE



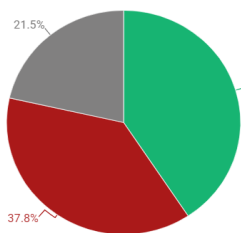
Tego pomnika popularnie zwanego przez mieszkańców Jarosławia .. Fryc-kiem” już nie zobaczycie...

Pomnik Fryderyka Chopina w Jarosławiu (skrzyżowanie ul. Jana Pawła II i Juliusza Słowackiego) - pocztówka z 1968 r. ze zbiorów Muzeum w Jarosławiu Kamienica Orsettich. Pomnik został wzniesiony w 1957 r. z okazji 10-lecia Szkoły Muzycznej w Jarosławiu. Lokalizacja obelisku nie była przypadkowa - szkoła mieściła się w sąsiednim budynku przy ul. Słowackiego 2

Zawody motocyklowe w Jarosławiu były swego czasu bardzo popularne, nawet były przymiarki do budowy toru żużlowego . Niestety nie doczekały się realizacji



Prace domowe w szkołach podstawowych mają nie być oceniane przez nauczycieli



40,7 proc. badanych oceniło ten pomysł pozytywnie.

Negatywną ocenę wyraziło 37,8 proc. respondentów.

21,5 proc. badanych nie ma zdania w tej sprawie.

A CO MY O TYM MYŚLIMY / SONDA TRAMPKA /



UCZNIOWIE



Wyszliśmy ze szkoły o 17, w domu przez trzy godziny odrabiamy lekcje. Kiedy mamy mieć czas na dla siebie?

- Prace domowe nie mają sensu, to jest ingerowanie w wolny czas dziecka, a czasem też całej rodziny.
- Na odrabianie lekcji poświęcamy swój wolny czas (jakbyśmy mieli go za dużo...)

- Kiedy mnie zaciekawi lekcja i nie mam wolne od pracy domowej, to w naturalny sposób sam chcę wzbogacić swoją wiedzę.

NAUCZYCIELE



- Zniesienie zadań domowych niczego nie zmieni, przeciwnie może pogorszyć tylko sytuację. Potrzebne jest rozumne zarządzanie programem, bo jest on zbyt obszerny.
- Likwidacja zadań domowych to droga donikąd, bo wówczas jest brak samokontroli i samodzielności.
- Co jest zadaniem domowym?. Tego nikt nie określił. A to kluczowe pytanie.
- Rezygnacja z zadań domowych jest ogromnym błędem, ponieważ dziecko powinno mieć poczucie obowiązku. Jest to budowanie pewnej odpowiedzialności. Człowiek nie przestaje się edukować w momencie, gdy trzaśnie drzwiami szkoły.
- Dzieci zdobywają wiedzę, ale muszą ją utrwalić w domu, ćwicząc. To jest najważniejsze, żeby mogły tę wiedzę powtórzyć.
- Jeżeli uczeń nie będzie miał potrzeby, żeby zajrzeć do zeszytu, to on tego nie zrobi. Dorosli muszą go tego nauczyć, ponieważ jest to element rozwoju dziecka, nawet jeżeli trzeba go przypilnować.

RODZICE



- Zadawanie dzieciom pracy takiej jak projekt z dnia na dzień może powodować brak poczucia bezpieczeństwa, presję czasu. Jeżeli jednak jest ustalony termin i dziecko może dostosować sobie tempo pracy, to uważam, że nie będzie budziło to dyskomfortu
- Najpierw lekcje w szkole, potem dodatkowy angielski, potem nauka do kartkówki na następny dzień i do dużego sprawdzianu na jeszcze kolejny. W sumie pewnie z dziesięć godzin dziennie na aktywności związane ze szkołą. A na drugi dzień wpis za brak zrobionego zadania, bo w tym wszystkim dziecko zapomniało zrobić jeszcze zadania z matematyki, języka polskiego czy przygotować mapki na geografii. Brzmi jak przepis na nieudane życie, ale to niestety codzienność naszych dzieciaków.
- Czy małe dziecko powinno mieć prace domowe, by ćwiczyć pisanie? Czy powinno mieć zadania z rysowania szlaczków? A czy rączka dziecka nie usprawnia się, gdy po południu siedzi z kredkami i rysuje? Albo lepi z plasteliny czy wycina coś z papieru? Dzieci są twórcze – gdy mają czas, same znajdują sobie zajęcia. I nie trzeba zawsze im czegoś zadawać, a potem oceniać, uczyć, że wszystko robi się dla stopni, dla nagrody.
- W przypadku dzieci, które mają kapitał społeczny i kulturowy, to nic nie zmieni, rodzice nadal pomagają im będą w nauce, zaszkodzi tym dzieciom, które takich zasobów nie mają – jest spore ryzyko, że te nie będą robić nic. Co zabawne, nie odciążą też za bardzo tych pierwszych, bo nadal będą chodzić na niezliczone zajęcia dodatkowe
- Mój syn chodzi do pierwszej klasy szkoły podstawowej i w ogóle nie ma zadawanych prac domowych – Mamy umowę z wychowawczynią, że jeśli dziecko przynosi ćwiczenia do domu, to znaczy, że nie zdążyło zrobić

Wielki Post trwa 40 dni. Jest to liczba symboliczna na oznaczenie specjalnego czasu przygotowania na rzeczywiste spotkanie z Bogiem. Człowiek, z racji swojej małości i grzeszności, potrzebuje stanąć przed Bogiem odpowiednio przygotowany, a do tego potrzebny mu jest najpierw czas. Prorocy długo przygotowywali się na spotkanie z Bogiem, szczególnie wtedy, kiedy czekała ich ważna do spełnienia misja. Mojżesz przez 40 dni i nocy przebywał na górze Synaj poszcząc, by otrzymać wreszcie tablice 10 przykazań. Eliasz, mocą pokarmu niebieskiego, szedł przez 40 dni i 40 nocy aż do Bożej góry Horeb, by doświadczyć spotkania z Bogiem w postaci cichego poszumu wiatru. Nawet pogańscy Niniwici, dzięki pracy Jonasza, potrafili przez 40 dni pościć, by przebłagać Boga i przekonać Go do ocalenia ich miasta od zagłady. Tym bardziej Jezus, idąc za przykładem tego symbolicznego znaku, udaje się na pustynię, by przez 40 dni przygotować się do swojej misji zbawczej. Każdy z nas w okresie Wielkiego Postu otrzymuje więc swoje 40 dni, czas na przygotowanie do szczególnego spotkania z Bogiem w tajemnicy zbawienia



**Podejmij post od gniewu i niechęci.
Codziennie daj swym najbliższym dodatkową porcję miłości.**

**Podejmij post od osądzania innych.
Zanim kogoś potępisz, przypomnij sobie, jak JEZUS odnosi się do twoich upadków.**

**Podejmij post od narzekania.
Kiedy przyjdzie ci ochota narzekać, zamknij oczy i przypomnij sobie male radości, jakimi obdarowuje cię JEZUS.**

**Podejmij post, od uczucia żalu i pretensji do innych.
Ciągłe pracuj nad przebaczeniem tym, którzy cię zranili.**

**Gdy tak przeżyjesz Wielki Post
- to z wielką radością i bardzo głośno będziesz śpiewać:**

ALLELUJA !

Trzy podstawowe działania wielkopostne, tj. **post, jałmużna i modlitwa**, są karminione treściami zbawczymi, dzięki którym dokonano się zbawienie. Chodzi tu o nabożeństwa wielkopostne, jako formy ciągłego przypominania o miłości Bożej względem człowieka; miłości, która oddała się na krzyżu za nasze grzechy. Relacja o tej miłości, tak pieczołowicie przechowywana w sercu Matki Jezusa, zachowała się w przekazach biblijnych, i jako taka była przedmiotem medytacji mnichów i ojców pustyni. Z czasem jednak w postaci uproszczonej i ludowej stała się treścią specjalnych nabożeństw wielkopostnych: rozważania **Drogi krzyżowej** Jezusa Chrystusa krzewione przez zakony żebracze (XII w.), oraz pobożne rozpamiętywanie Męki Pańskiej w postaci tzw. **Gorzkich żali** zachowanych wyjątkowo w polskiej religijności od XVIII w.

Zróbmy wszystko, abyśmy w okresie Wielkiego Postu, w który wkraczamy po raz kolejny tego roku, wykorzystali czas nam dany i stworzyli atmosferę pustyni w naszym sercu. Posypmy nasze głowy popiołem i rozpocznijmy *krwawą* walkę z naszymi wadami i egoizmem stosując oręż cnót i działań wielkopostnych, by spotkać Boga w głębi serca. Wspierajmy się przy tym ogniem miłości, która pchnęła Syna Bożego na krzyż, przypominając się podczas każdego nabożeństwa.

Danie dnia TRAMPKA

Składniki

- Papryka
- 2 jajka
- natka pietruszki
- sól i pieprz
- odrobina masła do smażenia



Przepis

- Paprykę kroimy w poprzek, do uzyskania "obręczy" z warzywa.
- Na patelni, na maśle podsmażamy paprykę z obu stron do lekkiego zrumienienia.
- Następnie w każdy kawałek papryki wbijamy jajko. Przykrywamy patelnię, aby jajka się szybciej ścięły.
- Solimy, pieprzymy, posypujemy natką pietruszki lub szczypiorkiem i podajemy



Smacznego

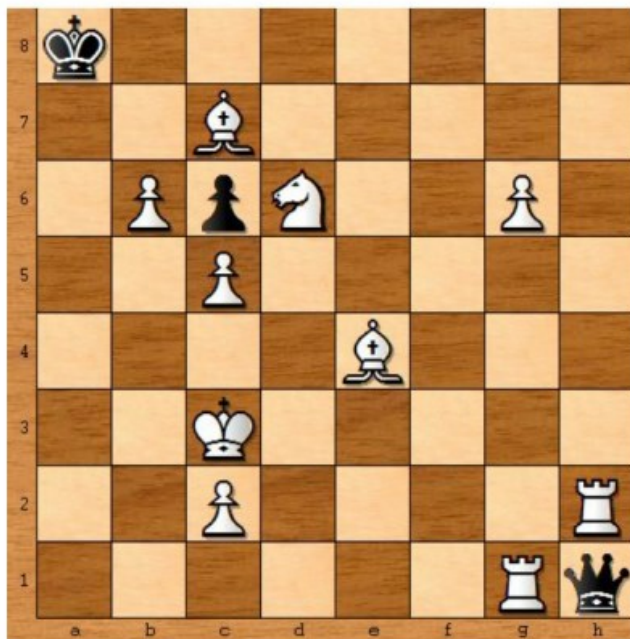
HUMOR Z ZESZYTÓW



- Wujek miał takie szczęście w miłości, że został kawalerem
- Achilles swoją piętą wszedł do historii
- Pies należy do gryzoni.
- Wąwóz jest to tunel bez sufitu.
- Przez dziurę w spodniach było widać, że jest biedny.
- Wieś była samowystarczalna, bo kobiety dostarczały mleka, mięsa i skór.
- Mrówka podczas wycieczki w lesie ugryzła koleżankę.
- Zaginął pies bokser z krótko przyciętym ogonem, do którego były mocno przywiązane małe dzieci oraz babcia.
- Gerwazy wyciągnął szablę i strzelił.
- Żeromski miał wizję szklanych domów i nie mylił się, bo szklarnie przynoszą teraz duże dochody

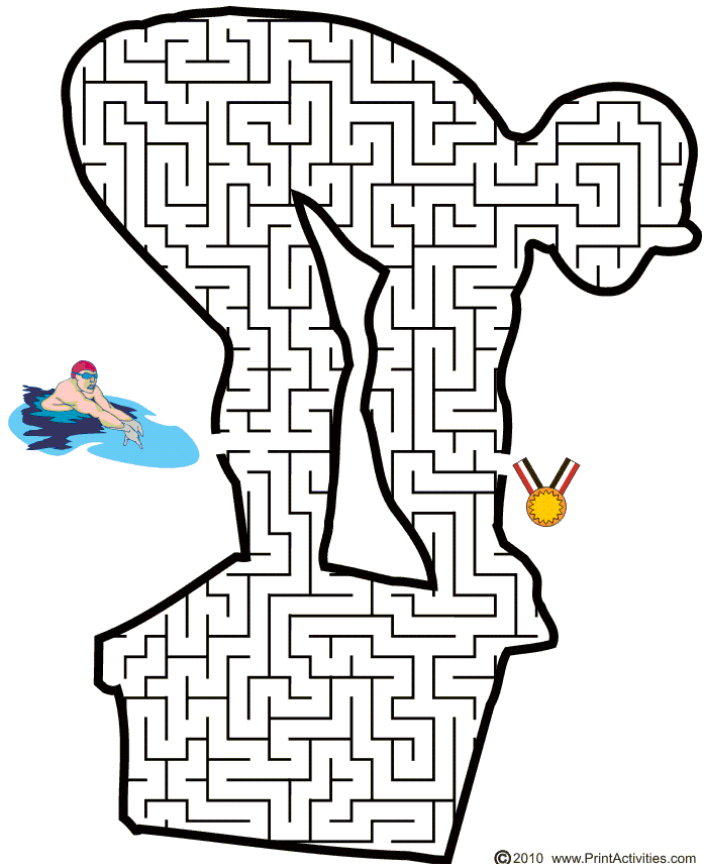


Ruch białych - mat w 3 posunięciu



ZNASZ ODPOWIEDŹ ?

- Ile zwierząt Mojżesz zabrał do arki?
- Mama Kasi ma pięć córek. Jeśli imiona jej córek to odpowiednio Klara, Karolina, Klaudia, Kinga, to jakie będzie imię piątej córki?
- Jeśli kupisz koguta i spodziewasz się, że złoży 5 jajek na tydzień, ile zbierzesz jajek przez miesiąc?



©2010 www.PrintActivities.com

23 / 2024 luty

TRAMPEK



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego
w Jarosławiu

Redakcja / Bogusław Musur/