

PLOTECZKI Z TRÓJECZKI

GAZETKA SZKOLNA NR 4

MARZEC 2020



POZOSTAŃ W DOMU!

KONTAKTUJ SIĘ Z NAMI ZDALNIE

Adres: ploteczki@trojeczki@gmail.com

W NUMERZE

I JESTEŚMY Z SIEBIE ZADOWOLENI...

II NOWINKI LITERACKIE

III NUDA NAM NIE GROZI. CO ROBIMY?

IV ODKRYWAMY ŚWIAT, SIEDZĄC W DOMU

V MODA

VI POLONIŚCI RADZĄ, ŚMIESZĄ, ŻYCZĄ.

VII KONKURS - ZABAWA

VIII PORADY. CO MOŻEMY ROBIĆ?



Redaktorzy:

Kornelia Buczyńska

Mateusz Cieśliski

Zuzanna Demianiuk

Pola Gąsiecka

Jagoda Juchimiuk

Aleksandra Popławska

Julia Steciuk

(opiekun: Józefa Gołębiowska)

Gościnnie:

Marysia Wiczuk kl. VIII

Weronika Smarzewska kl. VIII

Nauczyciele języka polskiego SP3

JESTEŚMY Z SIEBIE ZADOWOLENI PO CAŁYM DNIU!

Starajmy się nadać naszemu dniu jakiś rytm, ponieważ da nam to właśnie poczucie kontroli. Zaplanujmy sobie dzień w taki sposób i stwórzmy takie cele, które przede wszystkim będą dla nas rzeczywiste, realne, pozytywne. Czyli od zwykłego ścielenia łóżka, robienia śniadania, zaplanowania dnia w taki sposób, że np. rano odrabiamy lekcje, po południu odpoczywamy, bawimy się, czytamy - tak żeby dzień nie zlał nam się z nocą i żeby w ogóle wszystko nam się nie pomieszało! Planujmy również nasz dzień w taki sposób, żeby rzeczy, które mamy zrobić były bardzo pozytywnie sformułowane, gdyż będzie nas to zachęcać do tego, żeby je realizować. Niech będą to cele bardzo krótkie, możliwe do zrealizowania, jak również sprawdzalne, czyli żebyśmy ja wiedział/wiedziała po czym poznam, że daną rzecz udało mi się zrobić. Wówczas kładąc się wieczorem spać będę miał/ła poczucie dobrze spędzonego dnia, bo wszystko, co sobie zaplanowałem/łam mogłam/łem zrobić, a to de facto wpłynie na moje lepsze samopoczucie, ponieważ będę wiedział/ła, że mam poczucie sprawstwa, czyli to, co sobie zaplanowałem/łam - udało mi się zrealizować! Do dzieła! Myślmy pozytywnie i planujmy z głową!



ZACHĘCAMY DO CZYTANIA



Lęk jest stanem emocjonalnym związanym z **przewidywaniem niebezpieczeństwa**. Można go poznać po objawiającym się **niepokojem**, uczuciu napięcia, skrępowania, czy zagrożenia. W odróżnieniu od strachu, **nie jest związany z bezpośrednim zagrożeniem** lub bólem.

Nieustanne tkwienie w poczuciu napięcia i zagrożenia, bardzo **negatywnie wpływa** na nasz dobrostan. Zaburzenia naszego nastroju prowadzą bowiem **do wielu chorób fizycznych**, dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się **zarządzać swoimi emocjami**. W tym również umiejętnie radzić sobie z **rozładowywaniem lęku**.

Jak żyć bez lęku?

Niestety **nie jesteśmy w stanie uniknąć trudnych sytuacji** i odizolować się od wszystkich problematycznych osób w naszym życiu. Ale to, co możemy zrobić, to **przeformułować swój wewnętrzny monolog** i nauczyć się technik, które pomogą nam opanować trudne dla nas emocje.

Książka *Jak żyć bez lęku. 101 sposobów, aby uwolnić się od niepokoju, fobii, ataków paniki* to praktyczny poradnik dla wszystkich zmagających się z zaburzeniami lękowymi oraz dla osób, którym na co dzień w życiu towarzyszy wysoki poziom stresu.

Każdy rozdział to zazwyczaj dwustronicowy **opis konkretnej techniki**, którą możemy zastosować w sytuacji, kiedy jesteśmy **przyłoczeni poczuciem zagrożenia**. Znajdziemy tutaj **101 praktycznych sposobów**, które pomogą nam zacząć pozytywny monolog, budować **swój pozytywny obraz** i rozładować towarzyszące nam na co dzień napięcie.

Co robimy podczas pobytu w domu ?

Nuda nam nie grozi!



- Uczymy się
 - Tańczymy
 - Oglądamy filmy
- Gramy w planszówki
 - Gotujemy
 - Rysujemy
- Słuchamy muzyki

**MAM NA IMIĘ WERONIKA, UCZĘSZCZAM DO KLASY ÓSMEJ.
DOSKONAŁĘ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI W BOKSIE - ĆWICZĘ OD 2 LAT**



ODKRYWAM ŚWIAT ...



Mam na imię Mateusz, jestem uczniem klasy piątej. Dla mnie wewnętrzna chęć zdobywania wiedzy jest najskuteczniejszym motorem napędowym do efektywnego uczenia się i zapamiętywania. Koleżanki i Koledzy – też możecie wspomóc tę naturalną potrzebę inspirując domowników wzajemnie. Teraz szczególnie możemy odkrywać świat, siedząc w domu. Atlasy, książki o świecie, książki przyrodnicze, gry... W każdym tygodniu, dniu – mogą przenieść nas w różne części świata. Zachęcam do odkrywania świata, korzystając z różnych źródeł informacji dostępnych w domu: atlas, mapa, Internet, telewizja itp.

MODA

Jestem Julka. Jak Wam mija przerwa od chodzenia do szkoły? Pamiętajcie, uczymy się zdalnie! Jednak czasami trzeba odpocząć. W tym numerze naszej gazetki znowu wspomnę o modzie.

KATANA JEANSOWA nigdy nie wyjdzie z mody. Taka najzwyczajniejsza pasuje praktycznie do każdej stylizacji



Oczywiście e RĘKAWICZKI GUMOWE mogą też być ciekawe. Wiem, wiem- przebywamy w domu. Jednak rodzice muszą robić zakupy. Wtedy rękawiczki są niezbędne. Można je przyozdobić jakimś rysunkiem. Rodzicom będzie miło, gdy spojrzą na nie i przypomną w sklepie o swoich „pociechach”.





POLONIŚCI RĄDZA, ŚMIESZA, ŻYCZA!

Na początek odmiana:

„ Z Wielkanocą (Wielkanocą) jest trochę tak, jak z Rzeczpospolitą (Rzeczpospolitą): pierwszy człon może pozostawać nieodmienny (zawsze mianownikowy) lub się odmieniać. Może być zatem i *Wielkanocy*, i *Wielkiejnocy*. Czy może być też *Wielkiej Nocy*? Moim zdaniem tak, o ile myślimy przy tym o rzeczywistej wielkości tamtej nocy, kiedy to stało się coś tak wielkiego... W sytuacji życzeń radziłbym raczej pisownię łączną.”

Jerzy Bralczyk

I trochę mądrości ludowych:

- W Wielką Niedzielę pogoda, duża w polu uroda.
- Zielone Boże Narodzenie, a Wielkanoc biała, w polu uciecha mała.
- Gdy na dzwony wielkanocne pada, suchość nam przez całe lato włada.
- Dwór to wór: bab w nim pełno jak na Wielkanoc.
- Kto dzień i noc gości, to w Wielką Niedzielę pości.
- Niewinny jak baranek wielkanocny..
- Lepszy by jeden mądry w piątek niżeli błaznów w Wielką Niedzielę dziesiątek.
- Nie każdej niedzieli Wielkanoc.
- Na Zmartwychwstanie dziadek przy płocie stanie.
- Kichnął tak potężnie jak mózdzierz na rezurekcję bijący.
- Czyś się z choinki wielkanocnej urwał?
- Ma więcej do roboty niż piece na Wielkanoc.



POLONIŚCI RĄDZĄ, ŚMIESZĄ, ŻYCZĄ!



Czym jest palindrom?

Palindrom to wyrażenie, które czytane zarówno od lewej, jak i od prawej strony brzmi tak samo. Jest to swego rodzaju gra słowna, która nie zawsze musi mieć ukryty sens. Często używa się tych wyrazów po prostu na zasadzie „sztuka dla sztuki”, na poprawę humoru.

Zwrot „palindrom” pochodzi z greckiego: palindromem, czyli biec z powrotem. Palindromy mogą obecnie stanowić rodzaj zabawy słownej zmuszającej nasze szare komórki do wzmożonej aktywności :-). Sprawdź się!

A oto przykłady:

- Anna
- Otto
- Kobyła ma mały bok.
- Akta generała ma mała renegatka.
- Ile Romanowi dała za ład Iwona moreli?
- Łapał za kran, a kanarka złapał.
- Zakopane na pokaz. „Co mi dał duch – cud, ład i moc.”
- „Jeż leje Iwa, paw leje lżej.”
- „Ile Roman ładny dyndał na moreli?”
- „Ada bąki piką bada.”

A teraz pora na Ciebie! Ułóż swoje palindromy.



POLONIŚCI RADZĄ - NIE TYLKO PODCZAS PISANIA ROZPRAWKI OBOWIĄZUJĄ ZASADY!

Czasem denerwują nas nakazy i zakazy, ograniczające normy i przepisy, usztywniające zasady i reguły. Czy nam się podoba, czy nie, żyjąc wśród ludzi musimy przestrzegać praw i zwyczajów. Dobre maniery to nie tylko sztuczny rytuał pozostawiony w spadku przez przodków celebryjących konwenanse, to wywodząca się z tradycji praktyczna i niesłychanie przydatna we współczesnym świecie umiejętność właściwego zachowania, w każdej sytuacji. Dobre maniery nie krępują i nie usztywniają, a wprost przeciwnie-zapewniają swobodę i poczucie bezpieczeństwa, pozwalają na luksus bycia sobą. Dobre maniery to po prostu sztuka życia.

Poniżej przedstawiamy kilka podstawowych wskazówek, jak zachowywać się przy stole zarówno w święta, jak i podczas innego ważnego wydarzenia. Postępuj zgodnie z tymi prostymi zasadami, a wszyscy będą chwalić Twoje dobre maniery. Porady jak zachowywać się przy stole:

1. Szućców używaj w kolejności od zewnątrz do wewnątrz.
2. Łokcie ze stołu. Zawsze!
3. Nie odmawiaj próbowania potraw.
4. Nie namawiaj do jedzenia.
5. Talerz przechylaj w stronę od siebie, a nie do siebie.
6. Noża używaj tylko do krojenia mięs.
7. Nigdy nie zostawiaj resztek na talerzu.
8. Nie „grzeb” w potrawie.
9. Nie dmuchaj na jedzenie – poczekaj, aż wystygnie.
10. Jeśli znajdziesz w potrawie włos, czy skorupkę z jajka, dyskretnie odłóż ją na talerz.
11. Widelec do ust, a nie usta do widelca!
12. Nie rozpoczynaj jedzenia, jeśli wszyscy nie otrzymali jeszcze swojego posiłku.
13. O tym, że zaczynamy jeść, informuje gospodyni.
14. Nie przyprawiaj dania przed jego spróbowaniem.
15. Jeśli podana jest herbata ekspresowa, torebkę odłóż na specjalnie przeznaczony do tego talerzyk.
16. Nie proś o dokładkę.
17. Brudnych szućców nigdy nie odkładaj na obrus i nie opieraj o talerz.
18. Pod stołem nie zakładaj nogi na nogę – będziesz kopała/ła innych.
19. Jeśli nie wiesz, jak coś jeść, zapytaj.

POLONIŚCI RĄDZĄ, ŚMIESZĄ, ŻYCZĄ!

Humory z Internetu o zajączku! Wkrótce święta!



Przed sklepem w lesie stoi w kolejce mnóstwo zwierząt: niedźwiedzie, lisy, wilki, jeże itp. Przez kolejkę przepycha się zajac. Rozpycha inne zwierzęta łokciami, wreszcie jest na początku kolejki! W tym momencie łapie go niedźwiedź i mówi: "Ty, zajac, gdzie się wpychasz?! Na koniec!" I mach! rzuca go na koniec kolejki. Zajac znowu się przepycha, ale znowu łapie go niedźwiedź i odrzuca na koniec. Zajac powtarza swój wyczyn jeszcze kilka razy, ale za każdym razem niedźwiedź wyrzuca go na koniec. Wreszcie obolały Zajac otrzępuje się z kurzu i mówi do siebie: „Nie- to nie. Nie otwieram dzisiaj sklepu!"

Przychodzi zajaczek do sklepu niedźwiedzia i pyta:

-Czy są pisanki?

-Nie ma.

Po tygodniu zajaczek znów przychodzi i pyta:

-Czy są pisanki?

-Nie ma.

Na trzeci dzień znów przychodzi i pyta:

- Czy są pisanki?

-Są - odpowiada zadowolony niedźwiedź. Na to zajaczek:

- I co mi z tego. Przecież Wielkanoc była dwa miesiące temu.



Na plastyce uczniowie otrzymali zadanie narysowania pisanek. Pod koniec lekcji nauczycielka mówi do Jasia:

- Miałeś narysować pisanekę, a narysowałeś zwykłe, żółte jajko.
- Bo mam tylko żółtą kredkę

*Skacze zajączek po lesie
i życzenia Tobie niesie.
Przez pisanekę przeskakuje
ALLELUJA wykrzykuje.
Po czym znikną w długich susach.
Cały mokry od dyngusa.*



KONKURS – ZABAWA

Zachęcamy WSZYSTKICH do współtworzenia gazetki.

Ogłaszamy konkurs – zabawę.

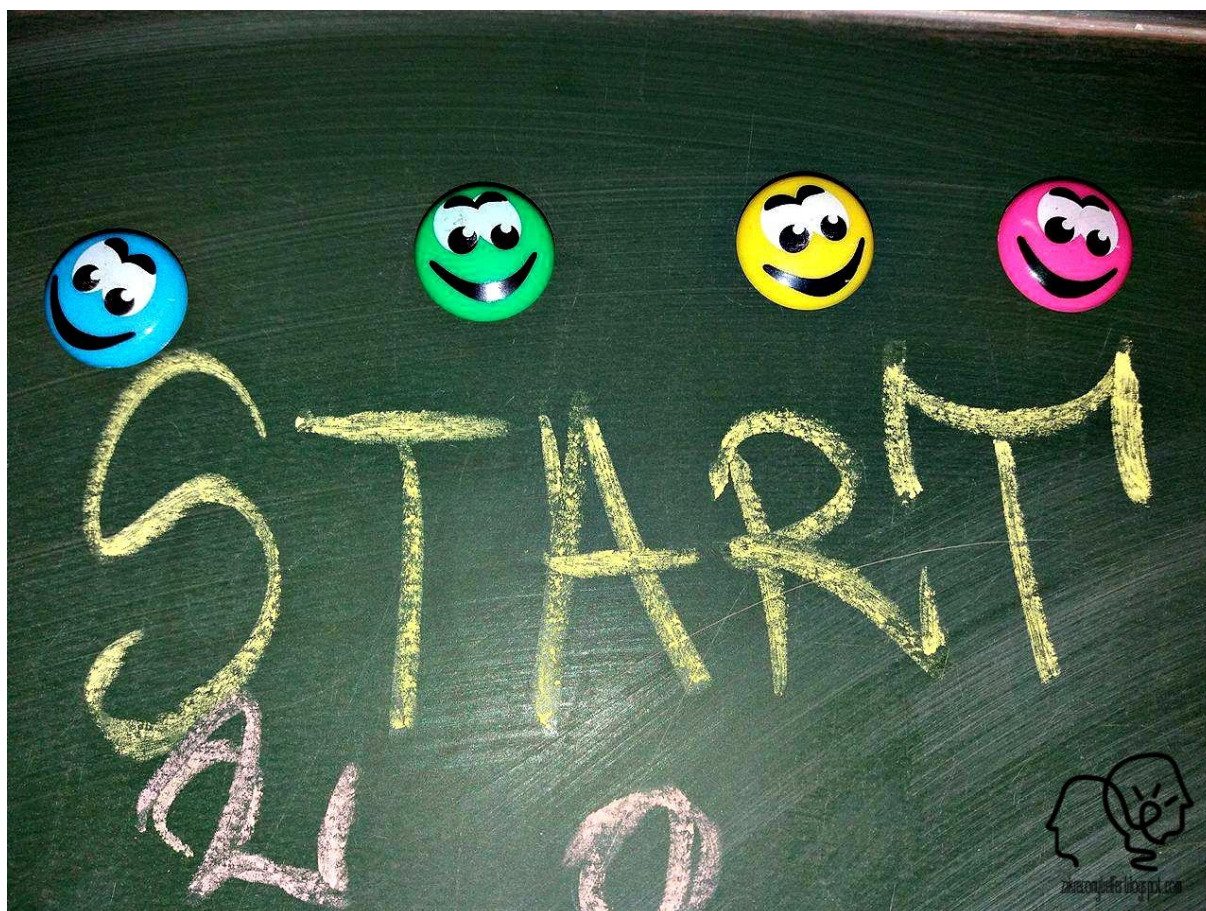
Proszę przesyłać:

1. Zdjęcia najśmieszniej umalowanej twarzy.
2. Zdjęcia najładniej ozdobionej pisanki.
3. Zdjęcia swoich prac plastycznych na dowolny temat.
4. Prace literackie – proza, poezja.
5. Pomysły na nudę.
6. Prezentacje multimedialne: opracowania utworów literackich, historia kina, historia piosenki itp.
7. Filmiki z nagraniami, np. czytanie książek w kręgu rodzinnym.

Każdą swoją twórczość, pomysły przesyłajcie na adres:

ploteczki@trojeczki.com

Umieścimy je w następnym numerze gazetki.



PORADY
CO MOŻEMY ROBIĆ?
I Można malować jajka



Wielkanoc tuż, tuż! Warto więc już zastanowić się nad tym, jak w tym roku ozdobimy pisanki. Jeśli macie w domu dość sztucznych barwników i wyklejanek na jajka, to sprawdźcie, jakie są domowe i naturalne sposoby na malowanie pisanek. Jajka są nieodłącznym elementem świąt wielkanocnych. Najładniej wyglądają te malowane woskiem, czy z wyskrobanymi na skorupce misternymi wzorkami. Jednak nie każdy ma talent, by tworzyć na jajkach dzieła sztuki. Można co prawda kupić gotowe naklejane wzorki, czy pomalować jajka w sztucznych barwnikach na wszystkie kolory tęczy. Ale... czy nie lepiej i bezpieczniej pomalować jajka w naturalny sposób? Jak? Oto kilka podpowiedzi, by wielkanocne pisanki miały różne kolory i były zabarwione w naturalny sposób.

Brązowy, pomarańczowy – to jeden z najbardziej znanych sposobów na malowanie jajek, czyli jajka gotowane wraz z łupinkami od cebuli. Jeśli chcesz mieć bardzo ciemne jajka o intensywnym kolorze, musi użyć dużą ilość łupinek.

Różowy – aby uzyskać różowy kolor skorupki użyj buraków, a właściwie soku z buraków. Jeśli rozcieńczysz sok dużą ilością wody, wtedy jajka będą miały blady, delikatny kolor. Jeśli użyjesz nierozcieńzonego soku jajka będą intensywnie różowe, a wręcz czerwone.

Zielony – chcesz mieć zielone pisanki? Wcale nie musisz kupować barwnika do jajek, może uzyskać takie pisanki w naturalny sposób. Wystarczy, że przygotujesz wywar z młodego zboża, np. żyta.

Żółty – żółte jajka uzyskasz jeśli użyjesz do zrobienia wywaru kurkumy lub curry. Oczywiście im więcej przyprawy, tym barwa będzie bardziej intensywna.

Granatowy, niebieski – niebieskie jajka? Czemu nie! Żeby je zabarwić na niebiesko potrzeba liści czerwonej kapusty. Najlepiej jeśli masz dwie małe główki kapusty. Musisz zalać je 0,5 l wrzątku i dodać 5 łyżek octu. Tak przygotowaną kapustę zostaw na noc. Rano będziesz mógł w tej wodzie z octem ugotować jajka.

II Można gotować z mamą

Możecie gotować z mamą. Jest to bardzo fajna alternatywa na nudę i dodatkowo możecie odkryć swoją nową pasję, właśnie gotowanie. A także połączycie miłe z pożytecznym, ponieważ wtedy też możecie pomóc mamie.



II Można zrobić wszystko, czego wcześniej nie mogliśmy zrobić

Możecie zrobić wszystkie domowe rzeczy, na które wcześniej nie mieliście czasu. Jest tyle fajnych rzeczy, które możecie zrobić w domu, więc w tym okresie możecie to wykorzystać, np. pograć w planszówki, zrobić porządki, malować, czytać książki, zrobić prezentację, zrobić domowy ogródek na parapecie i posiać np. rzeżuchę itd.



III Można nauczyć się różnych rzeczy

Możecie nauczyć się różnych rzeczy, np. grania na gitarze, nauczyć się robić gwiazdę (w-f), nauczyć się malować itd.



DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM ZA WSPÓŁPRACĘ.

CZEKAMY NA WASZE PRACE I POMYSŁY!

POZDRAWIAMY, ŻYCZYMY ZDROWIA!