

Kornel Makuszyński

FIGIEL



Rok 2023/2024
Numer 1 (109)

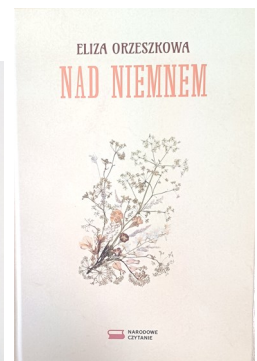
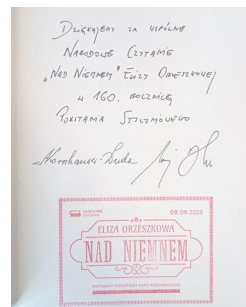
WRZESIEŃ-LISTOPAD

AKTUALNOŚCI

NARODOWE CZYTANIE — FOTORELACJA

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6
Z ODDZIAŁAMI
INTEGRACYJNYMI
IM. KORNELA
MAKUSZYŃSKIEGO
W MŁAWIE

Nasza szkoła kolejny raz wzięła udział w Narodowym Czytaniu...



W tym numerze:

Aktualności; Witamy w redakcji.	1-2
Grzyby, grzybki...	3
Nowy rok szkolny, nowe...	4
Modne i wygodne. Żeby nauka nie poszła...	5
Poranny i wieczorny rozruch; Poranna rutyna.	6
Wywiad z panią Ewelina Wodowską.	7
Szkolny savoir-vivre; Klub recenzenta.	8
Polecajki; Łowcy słów.	9
Uśmiechnij się!	10

RYWALIZACJA – SATYSFAKCJA

W poniedziałek 18 września na Stadionie Miejskim im. Ireny Szewińskiej w Mławie odbył się Turniej Piłki Nożnej im. Św. Stanisława Kostki, którego organizatorem byli Parafia Św. Jana Kantego w Mławie oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Zawody rozgrywane były w trzech kategoriach wiekowych: klas 4-6 i 7-8 szkół podstawowych, a także szkół ponadpodstawowych. Nasza szkoła wystawiła swoją reprezentację w klasach siódmych i ósmych. Rozgrywki przeprowadzone zostały w grupach systemem „każdy z każdym”.



Bardzo się cieszymy, ponieważ nasi uczniowie wywalczyli II miejsce, a kapitan zespołu Szymon Krystkiewicz został wybrany najlepszym zawodnikiem turnieju! Gratulacje!

GŁOŚNE CZYTANIE

Już po raz kolejny biblioteka szkolna zorganizowała spotkanie z książką w ramach Ogólnopolskiego Dnia Głośnego Czytania. Poniżej przedstawiamy krótką fotorelację.



NOC BIBLIOTEK



„Absurd nie czytać” to tegoroczne hasło nocy bibliotek. Po raz siódmy wzięliśmy udział w tym wydarzeniu. Najpierw wszyscy zintegrowaliśmy się i poznaliśmy sens słowa „absurd”. Zostaliśmy podzieleni na cztery grupy i po kolei odwiedzaliśmy różne kącki naukowe. Na sam koniec obejrzelśmy film „Pamiętniki Tatusia Muminka”, umilając sobie seans pysznymi goframi. Ta noc na pewno na długo pozostanie w pamięci wszystkich uczestników.



Na sam koniec obejrzelśmy film „Pamiętniki Tatusia Muminka”, umilając sobie seans pysznymi goframi. Ta noc na pewno na długo pozostanie w pamięci wszystkich uczestników.



WITAMY W REDAKCJI

Nazywam się Antonina Prusik. Uczę się w klasie 4b. Moim hobby jest czytanie książek. Lubię książki przygodowe, komiksy i opowiadania o zwierzętach. Uwielbiam również rysowanie, malowanie i szkicowanie. Uczestniczę od kilku lat w zajęciach „DIY i ceramika” w MDK-u. Kocham zwierzęta, w szczególności koty i konie. Kolekcjonuję figurki Schleich. W wolnym czasie czytam książki, jeżdżę na rowerze, skaczę na trampolinie, jeżdżę na hulajnodze, oglądam filmy i spotykam się z przyjaciółkami, Mają i Justyną.

Jestem Justyna. Mam 10 lat i chodzę do IV klasy. Interesuję się czytaniem i jazdą na rolkach. W wolnych chwilach lubię słuchać muzyki i oglądać anime.

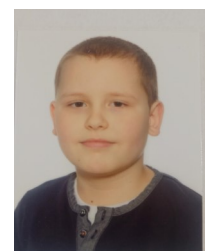
Chętnie spotykam się z koleżankami, a zwłaszcza z moją przyjaciółką Tosią. Kocham również koty. W domu mam nawet dwa – Bolka i Lolka. Moje ulubione kolory to czarny i fioletowy.



Nazywam się Julia Paszkowska, chodzę do czwartej klasy. Lubię akrobatykę, śpiew, taniec, rolki i jazdę na rowerze. Lubię się bawić z moim młodszym bratem. Mam poczucie humoru i wielu przyjaciół.

Nazywam się Wiktoria Myślińska, mam 10 lat i chodzę do 4. klasy. Kocham rysować, malować i jeździć na rolkach. Lubię bawić się z moją młodszą siostrą oraz piec z nią babeczki. Uważam że jestem miła i koleżeńska, bo mam dużo przyjaciół.

Cześć, mam na imię Bartek. Jestem uczniem klasy 3b. Bardzo lubię rysować, szczególnie bohaterów gry Mario Bros. Moją pasją jest również rozwiązywanie zagadek i łamigłówek.





GRZYBY, GRZYBKŁI, GRZYBECZKI

Jesień kojarzy się grzybobraniem. Warunkiem udanego i bezpiecznego zbioru jest wiedza na temat gatunków grzybów.

Każdy zna muchomory, lecz to nie jest jedyny rodzaj grzyba, którego powinniśmy unikać. Mamy ga-




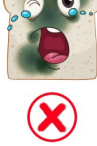
tunki niejadalnych grzybów, które nie są trujące, ale mogą spowodować np. problemy żołądkowe. Niektórymi z tych grzybów są goryczka żółciowa (szatan) czy gołąbek wymiotny, od których powinniśmy trzymać się z daleka. Inne to strzępiaki, grzybówka czysta, krowiak podwinięty itd. Pamiętajmy, że jeśli już znajdziemy jadalne grzyby, to powinniśmy wyczyścić je z liści i piasku, a potem delikatnie wykręcić ze ściółki i wyrwać.



Inne niebezpieczeństwa czyhające w lasach:

- ◇ Kleszcze. Przed każdym wyjściem do lasu użyj preparatu odstrasżającego kleszcze.
- ◇ Dzikie zwierzęta. Mogą nas zaatakować też dzikie zwierzęta, miejmy więc oko na odgłosy wokół oraz na to, co nas otacza.

Pleśnie i inne grzyby

- ◇ **Pokarm.** Grzyby znajdziemy nie tylko w środowisku leśnym. Mogą one też pojawić się w tym, co jesz na co dzień. Ten rodzaj grzyba, to pleśń. Pokarm, na którym zasiaduje pleśń powinien być wyrzucony. Pleśń rozwija się w pokarmie głównie z powodów zaniedbania. Jeśli znajdziesz pleśń na chlebie, odkrojenie nic nie da, ponieważ szkodliwe związki mogą już znajdować się w pozostałej, "zdrowo" wyglądającej części. Wyjątek stanowi jeden z gatunków grzybów pędzlaków, które wykorzystywane są przy produkcji serów pleśniowych (np. sera camembert).  
- ◇ **Dom.** Pleśń znajdziemy także w zmywarce, pod prysznicem lub na ścianach. Grzyby produkują mnóstwo zarodników, które z łatwością przedostaną się do układu oddechowego. Mogą powodować katar, ból gardła, świszczenie podczas oddychania, pieczenie oczu, zmiany skórne.
- ◇ **Inne środowiska naturalne.** Żyją w wodach śródlądowych i morskich.
- ◇ **Penicylina** wytwarzana jest przez grzyby zwane pędzlakami, które rozwijają się na owocach. Wykorzystywana jest do niszczenia bakterii chorobotwórczych.

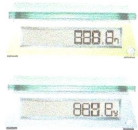
Maja



ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI



U



+ gi = zaj



~~leśnik~~



cak = śń

Hasło:

NOWY ROK SZKOLNY, NOWE PRZYJAŹNIE

Zaczął się nowy rok szkolny. Niektóre osoby zmieniły klasę bądź nawet szkołę. One zazwyczaj nie znają nikogo i boją się odezwać do innych. Nie śmiej się z nich, że siedzą sami w ławce, a na przerwach błąkają się samotnie po szkole. Nie bądź samolubny i nie wywyższaj się nad nimi. Nie bój się podejść do tej osoby, zagadaj do niej, pomóż znaleźć salę, usiądź z nią w ławce, żeby nie czuła się odrzucona. Może znajdziecie wspólny język, tematy do rozmowy albo lubicie to samo. A możliwe, że zostanieecie przyjaciółmi do końca życia. Jeśli ty pomożesz tej osobie teraz, to ona w przyszłości pomoże też Tobie.



Pamiętaj, jeśli już zaprzyjaźnisz się z kimś, to pielęgnuj tę przyjaźń i zadbaj o to, aby wasze kontakty nie ograniczały się wyłącznie do komunikacji przez komputer.

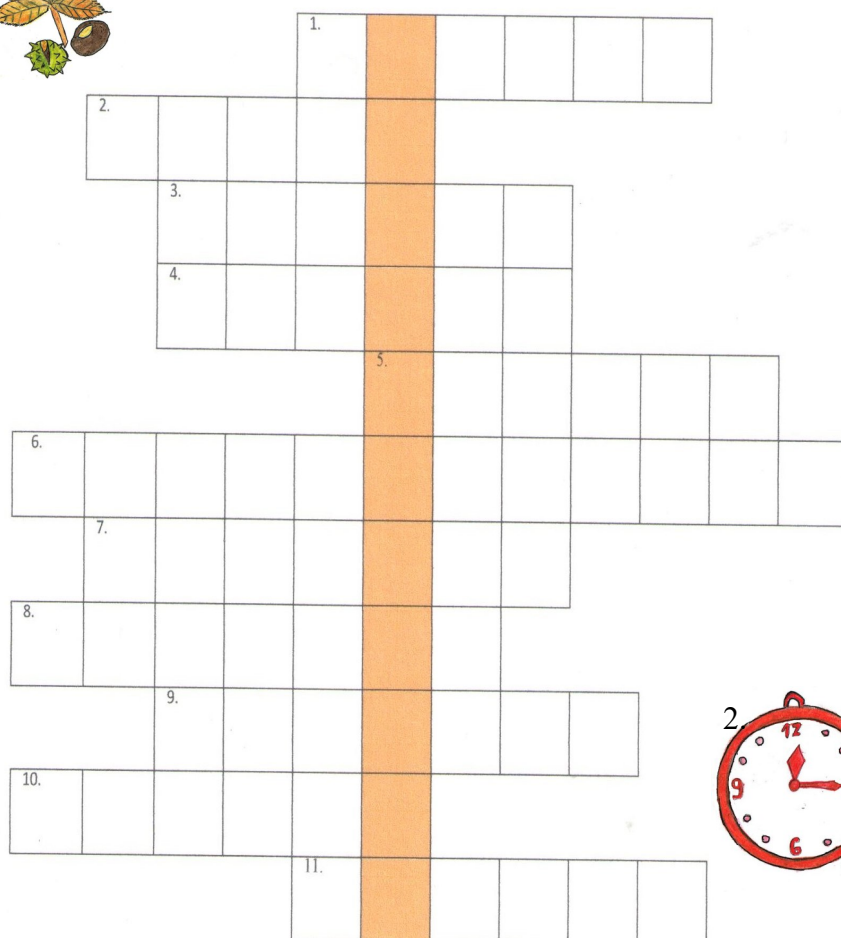
Przyjaciel to największy skarb w życiu.

Kto przyjaciel każdemu, ten nikomu.

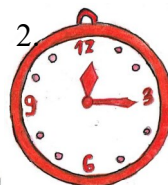
Przyjaciela łatwiej stracić, niż znaleźć.

Przyjaźń jest najwyborniejszą przyprawą w życiu.

6.



1. Jesienny po lesie.
2. Patrz ilustracja nr 2.
3. Pada z nieba.
4. Muchomor i szatan to trujące ...
5. Trzecia pora roku.
6. Drzewo z takimi liśćmi (patrz ilustracja nr 6).
7. Czekają na nie wszyscy uczniowie.
8. Np. ortograficzny.
9. Pomiędzy lekcjami.
10. Nazwa szkolnej gazetki
11. *Pan Kleks* to ... 4. klasy.



MODNE I WYGODNE

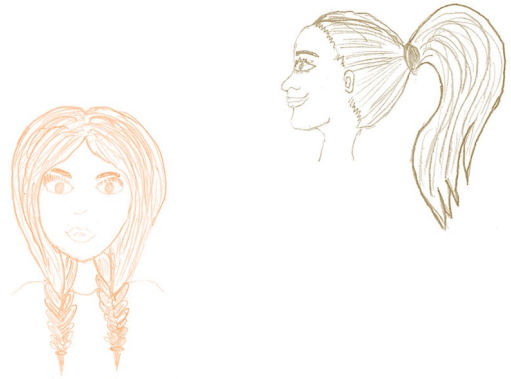
Modne kolory na jesień to: brąz, czerwień, szary, beż.

Modne tej jesieni będą: bordowe kurtki, bomberki, buty sneakersy i metaliczne spodnie.

Ponieważ zbliżają się jesienne chłody, pamiętajmy, że trzeba dostosować strój do danej pogody. Lepiej ubrać się na cebulkę. Pamiętajmy, że w naszej szkole w niektórych salach jest ciepło, a w niektórych zimno.

Modne i wygodne fryzury na jesień:

- Kucyk,
- Oszukany warkocz,
- Warkoczyki,
- Kiteczki,
- Warkocze bokserskie.



Pamiętajmy, że w szkole trzeba mieć związane włosy!!!

Julia F.

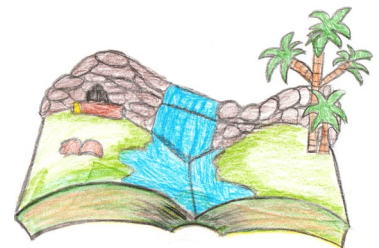
ŻEBY NAUKA NIE POSZŁA W LAS



Masz jutro sprawdzian z polskiego albo z angielskiego i nie znasz sposobów na szybką i skuteczną naukę? Oto kilka podpowiedzi, co zrobić, aby sprawdzian by napisany na 5+.

Aby było łatwiej Ci się uczyć:

- * Rób ładne i przejrzyste notatki.
- * Nie rozmawiaj na lekcjach. Uważaj i staraj się jak najwięcej zapamiętywać z lekcji.
- * Pamiętaj o przerwach od nauki.
- * Zadbaj o miejsce pracy.
- * Używaj wielu kolorów do zaznaczenia najważniejszych informacji.



Jeśli pani z angielskiego zadała wam trudne słówka na jurto i za nic nie możesz ich zapamiętać, to najtrudniejsze wyrazy zapisz sobie na karteczkach samoprzylepnych i poprzyklejaj np. na telefon, drzwi lub klamkę.

Aleksandra i Alicja



SZKOLNY SAVOIR-VIVRE

Redaktorzy gazetki zauważyli, że uczniowie naszej szkoły zapominają bardzo często o podstawowych zasadach dobrego wychowania. Na przykład wiele osób, gdy kogoś niechcący uderzy, zapomina powiedzieć słowo „przepraszam”. Nie zawsze pamiętamy też, by powiedzieć „dziękuję”, „dzień dobry” czy „Do widzenia”. W związku z tym postanowiliśmy przypomnieć najważniejsze zasady savoir-vivre’u.

- * „Proszę” należy powiedzieć, kiedy o coś prosimy lub gdy komuś coś wręczamy.
- * Gdy jakieś osoby się spotykają po raz pierwszy, powinny się sobie przedstawić. Zawsze przedstawiamy starszej osobie młodszą np. „Mamo, to jest Natalia”.
- * Głośne rozmowy i przeszkadzanie podczas lekcji to brak szacunku wobec nauczyciela oraz koleżanek i kolegów, którzy chcieliby się nauczyć.
- * Podczas przerwy nie biegamy, tylko chodzimy.
- * Nie śmiejemy się z innych osób oraz ich nie przezywamy.
- * Nie szepczemy do koleżanki lub kolegi, gdy przebywamy w większym gronie.
- * Odnosimy się do nauczyciela z szacunkiem.
- * Nie dokuczamy sobie wzajemnie i się nie bijemy.

W swojej klasie bawół Tomuś
 Czuł się jak we własnym domu:
 Do snu w ławce się układał,
 Podczas lekcji żuł, podjadał,
 Gdy się ciężki poczuł w pasie,
 Na spacerek szedł po klasie,
 Tylko myśli wciąż go trapią
 „Czemu wszyscy się tak gapią?”
 Błaga mama: - Ach, głuptasie,
Nie śpij, nie jedz, nie chodź w klasie!
 Kulturalny bądź i cacy,
 Szkoła to jest miejsce pracy.

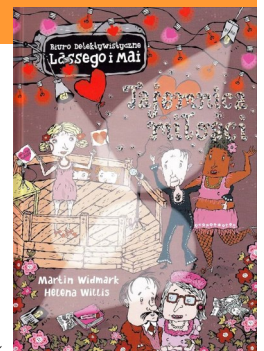
Wiktoria i Julka P.

KLUB RECENZENTA



Martin Widmark jest autorem serii książek pod tytułem: „Biuro detektywistyczne Lassego i Mai”, którą chciałabym polecić. Główni bohaterowie serii to dwoje przyjaciół, którzy rozwiązują różne tajemnice w swoim mieście Valleby.

Moją ulubioną książką z tej serii jest „Tajemnica miłości”. W Valleby odbywa się festiwal miłości. Mieszkańcy całują się i przytulają po to, by zebrać datki dla biednych dzieci z całego świata. Nagle gasną światła... a co się stało potem, dowiedzie się po przeczytaniu tej książki. Może dodatkową zachętą będzie informacja, że książeczki z tej serii świetnie i szybko się czyta, ponieważ zawierają dużo dialogów i są napisane przystępnym, łatwym do zrozumienia językiem (i dużą czcionką ;-)



Justyna



POLECAJKI KSIĄŻKOWE

Każdy z nas na pewno przeczytał kiedyś jakąś książkę, czy był mniejszy, czy był większy. Przedstawiamy poniżej kilka propozycji książek, które na pewno każdemu się spodobają. Niektóre z nich znajdują się w szkolnej bibliotece.

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. Kocia Szajka [Seria]7+ | 8. Lukrecja [Seria] 9+ |
| 2. Biuro detektywistyczne Lassego i Mai [Seria] 8+ | 9. Majka i miejska dżungla 10+ |
| 3. Dziennik Cwaniaczka [Seria] 8+ | 10. Uczucia Gucia [Seria] 7+ |
| 4. Hania Humorek [Seria] 7 | 11. Mali wielcy [Seria] 7+ |
| 5. Zaopiekuj się Mną [Seria] 8+ | 12. Harry Potter [Seria] 11+ |
| 6. 11 papierowych serc 10+ | 13. Sigge [Seria] 10+ |
| 7. Gabi [Seria]7+ | 14. Bella i Sebastian [Seria] 11+ |



Justyna i Tosia



Na lamach witryny poświęconej twórczości dzieci prezentujemy teksty uczniów klasy VI b.

Szóstoklasiści zainspirowali się utworem „Nie mijam” autorstwa Czesława Janczarskiego.

„ŁOWCY SŁÓW”

„Rymy to takie guziki,
Na które się zapinają wierszyki.”

Wanda Chotomska

Nie mijam

Jestem tu!
Dotykam cię, nie bój się
otulam cię dziecię ramieniem swym,
bo jesteś słodki, niczym kotek markotny.
Otulam cię swymi skrzydłami,



byś bezpiecznie poleciał nad
chmurami.
Nie bój się! Jestem tu,
twój wierny anioł stróż.

Aleksander Wodzyński

Nie mijam nikogo

Nie mijam nikogo w potrzebie,
nie przechodzę nieczuły obok ciebie.
Gdy krzywda Ci się stanie,
to będzie dla mnie ogromne wyzwanie.
Nie mijam lisa rannego
ani wróbelka pokrzywdzonego.
Kiedy w doniczce brakuje wody,
szybko dodaję kwiatu ochłody.
Nie mijam świata obojętnie,
każdemu zawsze pomogę chętnie.



Maksymilian Lasocki

PORANNY I WIECZORNY ROZRUCH

Kluczem do utrzymania sprawnego ciała, jest rozpoczynanie każdego dnia w zdrowy sposób. Poranne ćwiczenia są doskonałą formą wprowadzenia takiego sposobu postępowania w życie. Mają wiele zalet. Jest też wiele argumentów przemawiających za tym, że poranne ćwiczenia są lepsze od tych o innej porze. Wspaniały sposób, by od samego rana zadbać o dobre samopoczucie. Ten trening powinien trwać około 15/20 min. Oto przykłady ćwiczeń porannych:



1. Skłony do prawej i lewej nogi - ok. 10 powtórzeń na nogę.
2. Pozycja "pies z głową w dół" - około 1 min.
3. Przeprosty kręgosłupa na rollerze w pozycji leżącej.
4. Jeśli masz matę do akupresury, połóż się na plecach i popraw krążenie.

Ale tak samo ważny jest też wieczorny rozruch. Pamiętajmy jednak, że ćwiczenie późnym wieczorem może zakłócać spokojny sen. Trening powinien trwać około 25/30 min. Oto przykłady wieczornych ćwiczeń:

1. Ćwiczenia „kot z głową w dół -10” powtórzeń.
2. Deska boczna - po 3 powtórzenia na stronę po 10 sekund.
3. Deska – dotykanie ramion - 8 powtórzeń.
4. Pompki - 3 serie po 2-3 powtórzenia.
5. Mostek z wyrzutem jednej nogi - 3 serie, 8–10 powtórzeń.

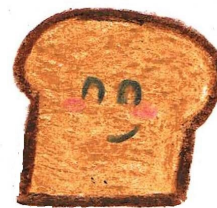


Alicja

PORANNA RUTYNA PRZED SZKOŁĄ

Rano mamy zwykle mało czasu. W związku z tym trzeba sobie wyrobić parę nawyków, które pomogą nam produktywnie przygotować się do szkoły.

1. Najpierw zrób krótką rozgrzewkę.
2. Potem pościel łóżko.
3. Zrób poranną toaletę i pielęgnację twarzy.
4. Zjedz śniadanie, np. owsiankę lub tosty.
5. Spakuj śniadanie do szkoły.
6. Umyj zęby.
7. Ubierz się.
8. Uczesz się w swoją ulubioną fryzurę [jeżeli jesteś chłopakiem, to nie musisz tego robić].
9. Sprawdź, czy wszystko wzięłaś/wziąłś do szkoły.



RUTYNA to:

„biegłość, wpraw nabyta przez długą praktykę”

albo w znaczeniu ujemnym

„postępowanie lub wykonywanie jakichś czynności według utartych schematów”

FITNESSOWE PORADY



Wywiad został przeprowadzony z panią Ewelina Wodowską - trenerką fitness, a zarazem absolwentką naszej szkoły.

Ile powinien trwać poranny/wieczorny rozruch?

Poranny i wieczorny rozruch powinien trwać do 20 -30 minut. Rano bez śniadania nie mamy siły na dłuższy trening. Wieczorem zalecam trening relaksacyjny dla wyciszenia, przygotowania do snu. Po całym dniu należy się chwila relaksu. Joga dla wyciszenia.

Czy lekcje w-f wystarczą, żeby być sprawnym fizycznie?

Systematyczne uczestnictwo w lekcjach w-f pozwoli na bycie sprawnym. Regularna aktywność fizyczna przynosi mnóstwo korzyści. Poprawiamy nie tylko wygląd, sprawność ruchową, ale też mamy lepszą kondycję psychiczną. Warto jest ćwiczyć od najmłodszych lat. Sport jest jak nauka. Codziennie czytasz - wzbogacasz swoją wiedzę, nie popełniasz błędów.



Podczas wysiłku fizycznego lepiej pić izotonik czy wodę?

Przy intensywnym treningu zdecydowanie izotonik. Uzupełniamy kalorie, które dostarczą nam więcej energii. Wodę zaleca się przy mniej intensywnych treningach małymi porcjami. Nawadniamy się przez cały dzień.

Czy siłownia jest odpowiednią formą wysiłku dla nastolatków?

Dla nastolatka sportowca siłownia jest wskazana, jest to konieczność. Na siłowni wykonujemy treningi motoryczne, które pozwolą na większą mobilność, trenujemy siłę, poprawia nam się postawa. Dzięki systematycznym treningom na siłowni jest prawdopodobieństwo rzadszych urazów. W ostatnich latach temat nastolatków na siłowni jest bardzo popularny. Pierwszy trening zalecam z trenerem. Taka osoba przekaze swoją wiedzę i nauczy poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń.

W jesienną pogodę lepiej zrobić trening w domu czy wyjść pobiegać do lasu?

Jeśli nie pada deszcz, jak najbardziej wybrałabym bieg do lasu. Tam też można zrobić fajny trening. Można wykorzystać pień drzewa i zrobić pompki, idąc ścieżką - wykroki, trening interwałowy, podbiegi pod górki. Oddychamy świeżym powietrzem, jesteśmy lepiej dotlenieni.

Lepiej biegać w lesie czy na bieżni elektrycznej?

Zdecydowanie bieg po ścieżce leśnej jest zdrowszy niż bieżnia elektryczna. Biegając po ścieżce, mamy lepszą amortyzację wstrząsów. Oddychamy czystym powietrzem, ma to zbawienny wpływ na nasze samopoczucie. Jest zdrowsze dla kolan i kręgosłupa, niż bieganie na bieżni elektrycznej.

Czy ma pani jeszcze jakieś rady dla wysportowanych nastolatków?

Bądźcie wytrwali w tym, co robicie. Małymi krokami a podążać do celu. Pasja to najsilniejsza motywacja, stajesz się mądrzejszy, pewniejszy siebie, nie trać tego. Talent ułatwia start, ale to codzienne treningi tworzą przyszłego mistrza.



**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6
Z ODDZIAŁAMI
INTEGRACYJNYMI
IM. KORNELA
MAKUSZYŃSKIEGO
W MŁAWIE**

**UL. ŻOŁNIERZY 80 P.P. 5
06—500 MŁAWA
TEL. 023 654 37 37**

REDAKCJA

Julia Frankowska
Alicja Jędrusik
Aleksandra Krystkiewicz
Wiktor Kuc
Wiktoria Myślińska
Julia Paszkowska
Antonina Prusik
Maja Wieczorek
Justyna Zarzycka

Opracowanie graficzne:

Wiktor Kuc

Ilustrator:

Bartek Piekarski
Antonina Prusik

Pozostałe rysunki pochodzą ze strony:
freepik.com—autorstwa brgfx .

**Uczniowie pracują pod kie-
runkiem pań: Izabelli Szpakut, Beaty
Żabińskiej.**

Uśmiechnij się!

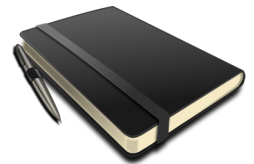
Mama się pyta Jasia:



- Jasiu, dlaczego płaczesz?
- Bo śniło mi się, że szkoła się paliła.
- Nie płacz, to tylko sen.
- Właśnie dlatego płaczę.

Jaś wraca do domu i mówi:

- Mamo, mam dwie wiadomości: dobrą i złą. Którą chcesz usłyszeć pierwszą?
- No to powiedz najpierw tę dobrą, synku.
- Dostałem 6 z matematyki!
- A jaka jest zła wiadomość?
- Że kłamię i tak naprawdę dostałem uwagę do dzienniczka.



Na lekcji religii:

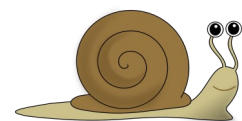
- Kto z was chciałby iść do nieba?
Wszystkie dzieci podnoszą ręce do góry. Tylko Jaś siedzi bez ruchu.
- A Ty, mój chłopcze – pyta ksiądz – nie chcesz iść do nieba.



- Chcę i to bardzo, ale obiecałem tacie, że po lekcjach szybko wrócę do domu.

Środek zimy. Ślimak włązi na pień jabłoni. Spozstrzega go mrówka i mówi:

- Hej, a ty dokąd?
- Po jabłku!
- Nie widzisz, że jeszcze nie ma jabłek?
- Spoko, zanim wejde na czubek drzewa, to już będą!



Wiktor