

# PRYMUSEK

GAZETKA SZKOLNA

Nr 2 (279) październik 2021



## Od redakcji

Minął październik – drugi miesiąc szkolnej przygody. Nauka rozpoczęła się pełną parą: prace domowe, kartkówki, sprawdziany. Warto jednak pamiętać, że nasza szkoła to nie tylko nauka, ale również rozrywka. W tym miesiącu większość uczniów uczestniczyła w ciekawych wycieczkach, np. do Torunia, Trójmiasta,

### W numerze:

Od redakcji

Wokół nas

O zdrowiu

Skrzydlate słowa

Książki, które warto przeczytać

Poćwicz umysł

Głos w sprawie

Alfabet ciekawostek

Świat zwierząt

Waszym zdaniem – sonda

Na wesoło

Sobanic, leśniczówki „Paryż”. Niektórzy odpoczywali również na Mazurach. Nasza placówka zapewnia nam także rozrywkę w postaci uczestnictwa w różnego rodzaju zawodach i konkursach. Należy wspomnieć, że nasi uczniowie zajmują wysokie miejsca na podium, np. w zawodach sportowych. Obchodziliśmy także wiele ciekawych dni, np. Światowy Dzień Uśmiechu czy Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania.

14 października obchodziliśmy ważny dzień dla wszystkich osób związanych z edukacją, mianowicie Dzień Edukacji Narodowej. Z tej okazji pragniemy złożyć wszystkim członkom naszej szkolnej społeczności najserdeczniejsze życzenia.

Zapraszamy do lektury drugiego, w tym roku szkolnym, wydania „Prymusa”. Dowiedziecie się w nim m. in. jak dbać o odporność jesienią, a także, co ważnego wydarzyło się w tym miesiącu w naszej szkole.

**Redakcja**



## Wokół nas

Kiedy człowiek dojrzewa, stara się oceniać otaczający go świat. W okresie dzieciństwa jeszcze nie wszystko rozumie. Jednak w miarę upływu lat, gdy wiedzy przybywa, każdy zadaje sobie pytania i dochodzi do pewnych wniosków. One różnią się od siebie, a ma na to wpływ szereg różnych elementów: miejsce zamieszkania, status społeczny, relacje międzyludzkie i wiele innych aspektów.

Ludzie mieszkający w ubóstwie mają o wiele gorszy start w życiu niż Ci z bogatych domów, ale czy to oznacza, że otaczający ich świat jest gorszy? Otóż nie. Odmową rolę odgrywa tu podejście do życia. Kiedy człowiek cieszy się z najmniejszej drobnostki, to status społeczny w żaden sposób nie wpływa na postrzeganie świata. Dla niego np. tęcza na niebie jest piękna.

Niestety życie nie jest usłane różami. Wystarczy spojrzeć na porządek w otaczającej nas przyrodzie. Przecież tam istoty silniejsze eliminują słabsze, bo tylko w ten sposób mogą przetrwać. Przedłużenie życia następuje za straszliwą cenę – pozbycia się kogoś innego. Kiedy człowiek to sobie uświadomi, jest przerażony. Jednak jeszcze gorzej jest wtedy, gdy prawo silniejszego zaczyna rządzić w

stosunkach międzyludzkich. Wtedy znaczenie, władzę i pieniądze ma ten, kto potrafi nawet po trupach pisać się do wyznaczonego celu.

Moim zdaniem powinniśmy patrzeć na świat przez „różowe okulary”. Może to i trochę naiwne, ale wtedy wszystko jest łatwiejsze. Zwykła jazda autobusem jest dużo bardziej przyjemniejsza, gdy ktoś się do nas uśmiecha. Patrząc pozytywnie na świat dostrzegamy jego piękno.

**Mateusz Górzyński z kl. 7e**



## O zdrowiu

### Nie daj się jesieni!

Okres jesienno-zimowy to spore wyzwanie dla organizmu. Wahania temperatur i mniejsza ilość słońca wpływają na obniżenie odporności.

Układ odpornościowy to zbiór mechanizmów, których zadaniem jest zwalczanie infekcji. Odporność jest zatem zdolnością organizmu do przeciwdziałania niekorzystnemu wpływowi patogenów: wirusów, grzybów, bakterii.

Warto pamiętać, że regularny trening o umiarkowanej intensywności przynosi wiele korzyści Twojemu organizmowi. Zwiększa się objętość serca, spowalnia tętno spoczynkowe, obniża ciśnienie krwi, zwalnia rytm oddechowy, zwiększa się pojemność płuc, pobudza się ośrodkowy układ nerwowy, poprawiają się czynności żołądka i jelit, a co za tym idzie

poprawia się odporność. Aktywność fizyczna przystosowuje organizm do zwiększonego zapotrzebowania na produkcję energii, regenerację oraz sprzyja systematycznemu hartowaniu organizmu.

Odpowiednia dawka witaminy D to najlepszy naturalny antydepresant oraz silna broń w walce z infekcją. Organizm wytwarza ją pod wpływem promieni UV. Wielu z nas cierpi na jej niedobór w okresie jesienno-zimowym. Kalifornijscy naukowcy udowodnili, że powszechnie zalecana dawka to zaledwie 20% ilości, która będzie odgrywała lecznicze działanie. Warto suplementować witaminę D oraz wykonywać profilaktyczne badania pod kątem jej poziomu w organizmie.

Istnieje wiele naturalnych składników, których

spożywanie znacząco wpływa na Twoje zdrowie i samopoczucie. Podczas snu Twój organizm zużywa nawet pół litra wody. Pierwszą czynnością po przebudzeniu powinno być zatem odpowiednie jego nawodnienie, najlepiej ciepłą wodą. Zdarzają się czasami spadki energii w ciągu dnia. Mogą one wynikać z długich przerw między posiłkami albo z ich złego doboru.

Wprowadź jedną bezwzględną zasadę nigdy nie wychodź z domu bez śniadania. Odpowiednio zbilansowane i wzbogacone o minerały śniadanie jest najważniejszym elementem Twojej diety. Dzięki temu w ciągu dnia uzyskasz energię do pracy, nie będziesz tak głodny i rzadziej sięgniesz po niezdrowe przekąski.

Pamiętaj, że Twój organizm jest stworzony do tego, by samodzielnie radzić sobie z pojawiającymi się problemami. Kilka prostych zasad pomoże wzmocnić odporność i

przygotować organizm na najcięższe warunki. Dbaj o systematyczną dawkę ruchu – nic nie poprawi Twojej energii tak, jak aktywność. Słuchaj swojego ciała, współpracuj z nim i szanuj, a otrzymasz od niego lepsze zdrowie, samopoczucie i motywację do działania.

**Redakcja**



## Skrzydlate słowa

Nauka jest jak niezmiernie morze. Im więcej jej pijesz, tym bardziej jesteś spragniony.

**Stefan Żeromski**

Nauka nie ma żadnej ojczyzny, gdyż wiedza ludzka obejmuje cały świat.

**Ludwik Pasteur**

Nie wystarczy dużo wiedzieć, żeby być mądrym.

**Heraklit x Efezu**

Żyj tak jakbyś miał umrzeć jutro. Ucz się tak jakbyś miał żyć wiecznie.

**Gandhi Mahatma**

**Magdalena Załęcka, Julia Berent, Oliwia Marczuk, Nikola Szcześniak**

## Książki, które warto przeczytać

Każdy człowiek powinien czytać książki np. dlatego, że rozwijają one naszą wyobraźnię, wzbogacają słownictwo, zmieniają zapatrywania na świat, a także mogą dawać nam wiele cennych, życiowych rad.

Książki, które moim zdaniem są warte uwagi:

**“Opowieść wigilijna” Charlesa Dickensa** - jest to utwór epicki pisany prozą. Przedstawia bohatera o imieniu Scrooge, który był skąpym, chciwym i bezdusznym człowiekiem, myślał tylko o swoim majątku. Dzięki spotkaniom z duchami odmienił

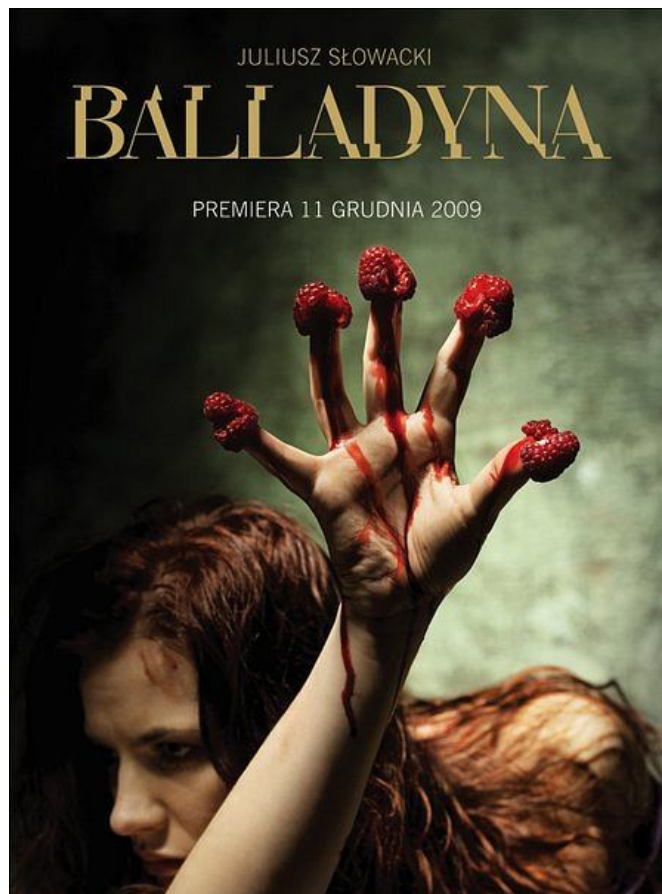
swoje życie - stał się serdeczną i dobrą osobą. Warto przeczytać tę książkę, ponieważ uczy nas, co tak naprawdę jest w życiu ważne.



“Balladyna” Juliusza Słowackiego\_ jest to dramat epoki romantyzmu. Ukazuje dwie siostry - Alinę i Balladynę, które chcą poślubić księcia Kirkora. Rywalizacja w postaci zbierania malin kończy się tragedią. Balladyna, aby osiągnąć swój cel zabija siostrę. Moim zdaniem warto przeczytać ten utwór, gdyż przedstawia do jakiego stopnia sięga

zazdrość i chęć pożądania u ludzi.

“Ania Z Zielonego Wzgórza” Lucy Moud Montgomery – jest to powieść obyczajowa. Przedstawia ona osieroczone dziecko - Annę Shirley. Jej rodzice zmarli, gdy miała zaledwie trzy miesiące. W dzieciństwie była rudą i szaloną dziewczynką. Kiedy dorosła stała się piękną, mądrą kobietą. Polecam przeczytać tę książkę, gdyż utwór ten ukazuje cały jej życiorys. Pomimo trudnych sytuacji zdołała wiele osiągnąć.



Asia Piłkowska 8j

### Poćwicz umysł



ka=rt

+



~~k~~



~~o~~

+



~~l~~

się



rt

+



~~o~~

Maria Kamińska z kl 7c

## Głos w sprawie

### Dlaczego należy oszczędzać wodę?

Tak naprawdę niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, jakim skarbem jest woda. Prawdę mówiąc, wydaje nam się, że to coś, co było, jest i będzie - niezależnie od tego, ile będziemy jej zużywać. Niestety, wszystko wskazuje na to, że wcale tak nie jest. Zmiana przyzwyczajeń i nawyków wcale nie musi być trudna, a jednak bardzo dużo zmienia, zwłaszcza w kwestii oszczędzania wody. Obecnie badania przeprowadzone przez naukowców nie są optymistyczne. Z ich obserwacji wynika, że powiększająca się z roku na rok liczba ludności na świecie oraz zachodzące zmiany w środowisku spowodują, że już w 2050 roku zasoby wody pitnej mogą się skończyć. Malejące z roku z roku zasoby wody na świecie powodują wzrost kosztów jej



22 MARCA

**ŚWIATOWY  
DZIEŃ WODY**

pozyskania, co na razie odczuwają jedynie najbardziej zagrożone kraje. Niewykluczone, że za około 30 lat wszyscy mieszkańcy naszej planety, a przynajmniej połowa z nas, będą mieli utrudniony dostęp do wody pitnej. Już w tej chwili, ponad 1 miliard ludzi na całym świecie (czyli 14,5% populacji) cierpi z powodu braku wody. Statystycznie każdego dnia około 6 tysięcy dzieci umiera w wyniku chorób wywołanych przez brak dostępu do czystej wody.

### Czy my możemy coś zrobić w tej sprawie?

### TAK! OSZCZĘDZAJMY WODĘ!

#### Jak oszczędzać wodę? Oto kilka prostych rad:

- Wybierz prysznic zamiast długiej kąpieli.
- Napraw nieszczelny kran.
- Wykorzystuj wodę ponownie, (np. wodę z kąpieli do mycia podłogi).
- Zbieraj deszczówkę w ogrodzie (np. do podlewania roślin).
- Zakręcaj wodę podczas mycia zębów.
- Uruchamiaj tylko pełną pralkę lub zmywarkę.

Liczymy na to, że macie jeszcze więcej pomysłów na oszczędzanie wody :-).

Bez wody nie ma życia. Ratujmy naszą planetę!

**Katarzyna Słupecka i Oliwia Kołakowska**  
kl.7c

## Alfabet ciekawostek

**D jak daltonizm.** To ślepotą barwną, czyli niedostateczną zdolnością rozróżniania pewnych kolorów, zwłaszcza barwy czerwonej i zielonej. Jest to cecha wrodzona i dziedziczna, występuje zwłaszcza u mężczyzn. Nazwa pochodzi od nazwiska angielskiego fizyka i chemika Johna Daltona, który ślepotę barwną u siebie rozpoznał i opisał około roku 1794.

**E jak efemeryczny.** Wyraz ten pochodzi z języka greckiego i oznacza coś krótkotrwałego, przelotnego lub przemijającego, np. różę z lektury "Mały Książę".

**F jak fikcja.** Coś, co jest wymyślone, urojenie, wymysł, fantazja, pozór, nierealny pomysł, stan rzeczy zmyślonych w określonych celach, np. artystycznych, pedagogicznych, metodologicznych; fikcja literacka – właściwość świata przedstawionego, polegająca na tym, że jest on tworem różnym od świata rzeczywistego.

Zajrzyjcie koniecznie do następnego numeru naszego czasopisma, bo w nim zamieścimy nowe hasła na litery G,H,I.

**Magdalena Załęska kl 7c**

## Świat zwierząt

### Czy znacie jeża pigmiejskiego?

Jeże dzielą się na jeże dzikie (znane nam ssaki, które możemy spotkać w lesie czy parku) oraz jeże hodowlane. Ta druga grupa są to tzw. jeże afrykańskie, inaczej pigmejskie. Można je oswoić oraz hodować, niczym świnki morskie lub chomiki.

Jeż pigmejski ma krępa budowę ciała, przez co bardzo przypomina wyglądem świnkę morską. Zazwyczaj dorosły osobnik osiąga wielkość od 15 do 25 centymetrów przy wadze około 350 do 700 gramów. O dziwo, samice są zazwyczaj większe niż samce. Jeż pigmejski ma krótkie kończyny, przednie łapki zakończone pięcioma palcami, tylne – czterema. Pysk jeża jest wydłużony, szczęka dłuższa niż żuchwa, dlatego widać przednie zęby. Oczy jeża są czarne, okrągłe, wylupiate. Grzbiet pokryty kilkoma tysiącami kolców w kolorze białym lub czarnym. ogonek krótki i gruby. Oprócz kolców, jeż pokryty jest również białą, miękką sierścią.

Jeża powinno się trzymać w klatce lub terrarium o wielkości minimum 1 m<sup>2</sup>. Większe zawsze będzie lepsze, ponieważ jeże w nocy są bardzo aktywne. Aby zwierzę nie czuło się osaczone brakiem miejsca, lepiej kupić mu terrarium z możliwością zawieszenia kołowrotka,

ale bezpiecznego. Jeż będzie mógł aktywnie spędzać czas, gdy domownicy pójdą spać. Na szczęście nie jest on raczej hałaśliwym zwierzęciem. Jeże należy hodować w temperaturze 22–24°C, w której czują się najlepiej. Niższa temperatura wprowadza je w zimowy sen (hibernację), a wyższa – w sen letni (estywację).

Jeżom domowym podaje się wysokiej jakości karmę dla kotów, która wzbogacona jest w robaki, mączniki, dżdżownice, świerszcze czy larwy owadów. To ulubione przysmaki tego ssaka. Można również kupić odżywczą karmę dla jeży, która zapewnia zbilansowany zestaw składników odżywczych.

**Piotr Fabiszewski kl. 5b**



## Waszym zdaniem – sonda

### Najchętniej zjadane owoce to...

Kolorowa pora roku, którą możecie ujrzeć za oknami, trwa już ponad miesiąc, więc spytaliśmy się uczniów, jakie są ich ulubione jesienne owoce. Zanim podamy wyniki, przedstawimy krótkie ciekawostki na temat śliwek, jabłek, winogron czy gruszek.

Drogi Czytelniku, czy wiesz, że...

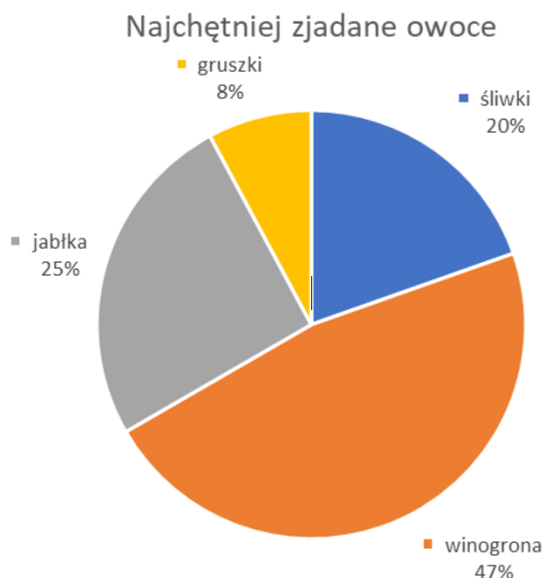
-Śliwki poprawiają nastrój i mają korzystny wpływ na układ nerwowy, także zawierają zestaw witamin B.

-Winogrona chronią przed nowotworami i odmładzają skórę! Są źródłem witamin B, C i E.

-Jabłka są najpopularniejszymi owocami w Polsce, poprawiają kondycję włosów i paznokci.

- Gruszki są ważne dla uczniów, ponieważ sprawiają, że nasza pamięć jest lepsza!

Oto wyniki sondy:



**Oliwia Stankiewicz, Nina Dąbrowska kl. 6b**

## Na wesoło

### Matematyka

#### Kolejność wykonywania działań:

Moi drodzy przyjaciele,  
najpierw w nawiasach liczymy wiele,  
potem mnożymy i dzielimy,  
a na koniec nam zostanie dodawanie i  
odejmowanie.

#### Utrwalanie tabliczki mnożenia:

Teraz idź do domu,  
czołem, czuwaj, cześć,  
8 razy 7 jest 56.

Gruszka jest dojrzała,  
trzeba ją zjeść.  
7 razy 8 jest 56.

Teraz ci to powiem:  
kruki lubią sery.  
8 razy 8 jest 64.

### Historia

#### Zapamiętanie roku, w którym Krzysztof Kolumb odkrył Amerykę ułatwia prosta rymowanka:

Jeden, cztery, dziewięć, dwa,  
- Kolumb Amerykę zna.

#### Data założenia Rzymu - 753 r. p.n.e.

Na siedmiu wzgórzach piętrzy się Rzym.  
7 5 3

#### A datę chrztu Polski i koronacji Bolesława Chrobrego można zapamiętać tak:

Dziewięć sześć sześć (966) -  
Mieszko przyjmuje chrzest.

Tysiąc dwadzieścia pięć -  
Bolesław królem jest.

Gawdzik Witold *Ortografia na wesoło i na serio*.  
Warszawa, Wydawnictwo Oświata 1998  
*Wierszem łatwiej czyli ortografia i gramatyka dla  
klas I-III na wesoło*. Łódź, Wydawnictwo 86 Press  
1993

**Michalina Żurańska kl. 5b**

### Cha, cha, cha...

Dżungla. Na gałęzi wiszą dwa leniwce. Mija pierwszy dzień i nic. Mija drugi i też nic. To samo trzeciego dnia. Czwartego dnia jeden z leniwców powoli ruszył głową. Na to drugi:  
- Roman, aleś ty nerwowo!

Przychodzi kura do kury:  
- Dzień dobry, jest mąż?  
- A jest, jak zwykle, grzebie przy aucie...

Spotykają się dwie dżdżownice, pierwsza się pyta drugiej.  
- Co tak głośno było wczoraj u Ciebie?  
- No wiesz - odpowiada druga - chcieli wczoraj  
Starego wyciągnąć na ryby.



Dziękujemy redaktorom bieżącego numeru. Zachęcamy do przesyłania materiałów. Prosimy o plik w programie Word z rozszerzeniem .doc, czcionka Times New Roman 12, interlinia 1,0. Zdjęcia z nazwą taką samą jak plik .doc załączamy osobno, a nie wstawione w dokument.

Opiekunowie gazetki: p. Marzanna Chelmiecka, p. Ewelina Starczewska, p. Małgorzata Kończalska, p. Katarzyna Rumińska, p. Piotr Rutkowski.

E-wydania Prymuska na stronie internetowej naszej szkoły: <https://sp2plonsk.pl/gazetka-szkolna/>