Kwiecień 2013r.

Numer 3, Wydanie wiosenne

NEWS SZKOLNY

Zespół Szkół w Damnie (0-59) 811 31 77; www.zsdamno.pl, e-mail: zs-damno@wp.pl

Gdy wielkanocny czas... s.1
Wielkanocne życzenia s.2
Rada Rodziców radzi... s.3
Dzień Kobiet s.4
Walentynki s. 5
Wiosenne maluszki s. 6
Z finansami za pan brat s. 7
Oszczędzamy z głową SKO s. 8
Porozmawiajmy o … zdrowym stylu życia s.9
Sposób na zdrowie Pani Małgorzaty Kozłowicz s.10
SPORT? TO LUBIĘ! Rozmawiamy z Panią Kamilą Zamęcką s.11
Zdrowy styl życia, a co to znaczy? Rozmawiamy z Panią Dorotą Węgrzyn s.12
W zdrowym ciele zdrowy duch s. 13-15
Zwykli - niezwykli pracownicy naszej szkoły- s.16
Sport to zdrowie? Rozmawiamy na ten temat z Panią Patrycją Setną s.17
Bezpieczna i przyjazna? s.18
Z biegiem lat, z biegiem dni… s.21
Wielkanocne obyczaje s.23
Jak nam upłynął pierwszy dzień wiosny? s.25
II WOJEWÓDZKI KONKURS PIOSENKI DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ „RYTM I MELODIA” s.28

GDY WIELKANOCY CZAS, WIOSNA WKRÓTCE ZAWITA DO NAS!

Oddajemy Wam do rąk, drodzy Czytelnicy, wiosenny numer szkolnej gazety. I tak jak wiosna przynosi zazwyczaj powiew świeżości, ciepło i słoneczne dni, tak i odnowiona jest szata graficzna naszego czasopisma. Nie tylko świąteczna, ale już z nowym, wybranym w wyniku konkursu, tytułem: NEWS SZKOLNY.

Mamy nadzieję, że spodoba Wam się zarówno nowy tytuł szkolnej gazety, jak i jego zawartość. Ten wiosenny numer, który jak zwykle współtworzyliście, zawiera wiele ciekawych artykułów, wywiadów i ciekawostek zbieranych od stycznia do marca 2013 roku.

Udzielając nam wywiadów, okazując dużo cierpliwości i zrozumienia, przyczyniliście się do jego powstania. Przeczytacie w nim m.in. o: radzeniu sobie Rady Rodziców w tych trudnych czasach, o oszczędzaniu z głową zgodnie z radami pani księgowej i przy pomocy książeczki SKO; o tym czy walentynki są popularniejsze od Dnia Kobiet i jakimi cechami powinny odznaczać się kobietki czy o obyczajach wielkanocnych w domach Waszych kolegów.

Jako że jest to wiosenne wydanie, nie zabrakło w nim rozmów o zdrowym stylu życia, Waszym ulubionym sporcie, ciekawych przepisach na zdrowie, relacji z Dnia Wiosny. Jednym z ważniejszych pytań, które Wam i nauczycielom zadaliśmy, okazało się te dotyczące bezpieczeństwa w szkole: czy czujecie się tu bezpiecznie i co należy zmienić, by było jeszcze bezpieczniej?

W szczególności polecamy Wam spotkanie z panem Wojciechem Wilkowskim, bez którego nasza szkoła nie mogłaby sprawnie funkcjonować, który w wywiadzie mądrze radzi, jak dbać o zdrowie.

Z okazji Wielkanocy Redakcja gazety szkolnej składa najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i spokojnych Świąt Wielkiej Nocy, smacznego jajka, mokrego dyngusa, a także odpoczynku w rodzinnym gronie.

Aneta Gołembowska, redaktorka naczelna

WIELKANOCNE ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE OD DYREKCJI I RADY RODZICÓW

Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół oraz wesołego „Alleluja”

życzy dyrekcja szkoły :

Joanna Rusak
Zbigniew Mazur

Zdrowych, radosnych Świąt Wielkanocnych,
ciepłych i udanych.
Mnóstwo życzeń w koszyczku,
przy wielkanocnym stoliczku,
kolorowych pisanek i mokrych ubranek,
w lany poniedziałek

życzy Rada Rodziców

RADA RODZICÓW RADZI, O CZYM?

Spotkanie z Paniami: Marzeną Patok, przewodniczącą Rady Rodziców, sekretarz Aleksandrą Różańską i skarbnikiem, Magdaleną Binczycką

Redaktor naczelna Aneta Gołembowska: Czym zajmuje się Rada Rodziców?

Pani Marzena Patok: Rada Rodziców zajmuje się pomaganiem dyrekcji w ulepszaniu naszej szkoły. Zakupujemy wiele rzeczy, ale wymienię kilka, otóż: zakupujemy książki na nagrody, znaczki do korespondencji, organizujemy bal karnawałowy, zakupiliśmy nowe blaty, a także farby do malowania.

Jakimi sposobami RR zbiera pieniądze?

Zbieramy na różne sposoby: z wpłat na RR, za co dziękujemy serdecznie, mamy zyski ze sklepiku szkolnego, a także zyski ze sprzedaży ciast i od sponsorów, z różnych konkursów. Na tablicy obok wejścia wywieszamy kartki, gdyby ktoś miał jakieś wątpliwości, to zapraszamy do przeczytania naszych wniosków o wpływach i wydatkach.

Na co w najbliższym czasie przeznaczono środki RR?

W najbliższym czasie, czyli w ferie, wymieniono blaty na ławkach w podstawówce i gimnazjum, myślimy też o zakupie tablicy. Pomożemy w organizacji konkursu „Rytm i melodia", a na najbliższym balu karnawałowym ufundujemy nagrody dla króla i królowej balu.

Spotkanie Rady Rodziców z panią dyrektor Joanną Rusak.

Jaki jest skład RR?

Sekretarz Rady Rodziców, **pani Aleksandra Różańska:** skład RR tworzą

p. Marzena Patok- przewodnicząca
p. Jolanta Staszczuk- zastępca
p. Magdalena Binczycka- skarbnik
p. Aleksandra Różańska- sekretarz

W jej skład wchodzą też wytypowani przedstawiciele klas szkoły podstawowej i gimnazjum.

Od ilu lat RR działa w naszej szkole?

Od bardzo, bardzo dawna.

Co Rada Rodziców zmieniła w naszej szkole?

RR wspiera działalność szkoły, pragniemy poprawiać i ulepszać życie uczniom naszej szkoły. Staramy się jak najlepiej oraz przede wszystkim- mądrze- dysponować pieniędzmi, które ciągle staramy się pozyskiwać.

Kto wspiera RR?

Skarbnik, **pani Magdalena Binczycka:** RR wspierają chętni do współpracy i działania rodzice. Są to osoby, które czynnie współdziałają w organizowaniu różnego rodzaju akcji, mających na celu uzyskania jak największej ilości środków, niezbędnych do funkcjonowania RR. Środki te przeznaczone są na rozwój nauki i zainteresowań w naszej szkole.

Najaktywniej działający rodzice to panie: Ela Pawłowska, Beata Schismack; Anna Babańczyk, Agnieszka Baran; Henryka Pyśniak; Anna Bladowska.

W porównaniu do dzieci uczących się w naszej szkole, jest to krótka lista, jednak osoby te są pełne inicjatywy, ambicji i pomysłów w dążeniu do celu.

W tym miejscu Zarząd chciałby podziękować naszym rodzicom i poprosić o dalszą, równie owocną współpracę.

Jakie kryteria musi spełnić rodzic, by dostać się do RR?

Zarząd RR nie ma wyznaczonych kryteriów, które należy spełnić. Zapraszamy wszystkich rodziców zainteresowanych rozwojem naszej szkoły. Zachęcamy do współdziałania na rzecz dzieci i rodziców, których reprezentujemy. Czekamy na osoby twórcze, z ciekawymi projektami, a my chętnie pomożemy w ich realizacji. Służymy wsparciem i doświadczeniem.

Pytanie powinno brzmieć tak naprawdę: ,,Jakie kryteria musi spełnić RR, by zachęcić rodzica do współpracy z nami?", ponieważ jak widać po pytaniu, jest niewielu zainteresowanych rodziców do działania z RR, a my ZAPRASZAMY I CZEKAMY!

Dziękuję Paniom za wyczerpujące i ciekawe informacje o działalności RR i życzę owocnych spotkań.

Wywiad przeprowadziła: redaktor naczelna Aneta Gołembowska

Dni, które lubimy

DZIEŃ KOBIET

Wywiad z Krzysztofem Wilkowskim i Michałem Pyśniakiem z klasy IV

Dziennikarka Magdalena Jancon.: Witaj, czy mogłabym z tobą porozmawiać o Dniu Kobiet?
Krzysztof Wilkowski: Tak, bardzo chętnie.

Dlaczego go obchodzisz?
Obchodzę Dzień Kobiet, ponieważ bardzo szanuję kobiety.

Co podarowałbyś z okazji Dnia Kobiet sympatii, koleżance, którą lubisz?
Z okazji Dnia Kobiet wręczyłbym swojej koleżance czekoladki.

Co ci się podoba w wyglądzie dziewczyn? Na co zwracasz uwagę?
W wyglądzie dziewczyn podoba mi się to, jak się ubierają. Zwracam dużą uwagę na włosy oraz paznokcie. Ważny jest również charakter.

Czy pamiętałeś o swojej mamie w tym dniu? Jakie niespodzianki jej przygotowałeś?
Oczywiście ,że pamiętam o mamie. W tym dniu darowuję jej laurkę i kwiaty.

Jak według ciebie należy traktować małe i duże kobiety?
Kobiety małe i duże należy traktować z szacunkiem.

Ulubione dziewczyny chłopców - koleżanki z IV klasy.

Dziennikarka Magdalena Jancon: Czy obchodzisz Dzień Kobiet?
Michał Pyśniak: Dzień Kobiet obchodzę z mamą i resztą rodziny.

Co podarowałbyś swojej sympatii koleżance, którą lubisz z okazji Dnia Kobiet?
Swojej sympatii podarowałbym kwiaty, perfumy i najserdeczniejsze życzenia.

Co Ci się podoba w wyglądzie dziewczyn ? Na co zwracasz uwagę?
W wyglądzie dziewczyn podoba mi się zgrabna sylwetka . Zwracam uwagę na twarz i charakter.

Czy pamiętasz o swojej mamie w tym dniu? Jaką niespodziankę jej przygotowałeś?
O swojej mamie w tym dniu pamiętam najbardziej. Podarowałem jej kwiaty i czekoladki.
Jak należy traktować kobiety , małe i duże?

Kobiety traktuję , czy to duże czy małe , zawsze tak samo: szacunkiem i troską. Chłopcy o kobiety trzeba dbać!
Dziękuję wam za miłą rozmowę.

My również.

Wywiad przeprowadziła: dziennikarka Magdalena Jancon

Dni, które stają się popularne

WALENTYNKI

Nasi rozmówcy z młodszych klas chętnie rozmawiali i pozowali do zdjęcia.

Dziennikarka Kinga Sobczyk: Czy wiecie, co to są walentynki?

Julia Ostrowska z klasy I: Tak, wiem.
Kacper Pawelczyk z klasy I:Wiem.
Nikola Budaj z klasy II: Tak, wiem.
Marcin Bazylczyk z klasy II: Nie wiem.
Kuba Shismak z klasy III: Wiem.
Kaja Makoś z klasy III: Tak, wiem.

Kto jest twoim ulubionym chłopakiem, dziewczyną?
Nikt
Paulina Pawelczyk, moja kuzynka.
Mateusz
Nikt
Nikt
Nikt

Co podarowalibyście na walentynki swojej ulubionej dziewczynie, chłopakowi?
Kartkę walentynkową.
Kartkę walentynkową
Kartkę walentynkową
Kwiatka.
Walentynkę.
Walentynkę.

Czy kiedykolwiek dostaliście prezent na walentynki?
Tak , dostałam bransoletkę.
Prezent quada.
Nie dostałam.
Nie wiem
Tak , walentynkę.
Tak: kubek, lizaka i czekoladę.

Jak spędzilibyście walentynki, gdybyście byli dorosłym mężczyzną lub dorosłą kobietą?
Nie wiem, raczej z chłopakiem.
Jeździłbym w aucie z tatą.
Z chłopakiem.
Nie wiem.
Normalnie.
Z koleżankami przy szampanie.

Czy twój tata podarował twojej mamie prezent na walentynki lub Dzień Kobiet ?
Tata podarował mamie kwiatka.
Prezent, czyli laurkę i kwiaty.
Tak, kwiatka.
Tak, walentynkę, lizaki, kwiatki.
Nie podarował.

WIOSENNE MALUSZKI

Dzień Wiosny, czyli **21 marca 2013 roku**, to był radosny dzień dla wszystkich uczniów naszej szkoły. Dobrze bawiły się też maluszki, które spotkaliśmy w stołówce szkolnej. Zajadały się smacznym obiadem, humory im dopisywały i chętnie pozowały do zdjęć. Ich wiosenne minki możecie obejrzeć na poniższych zdjęciach, które im zrobiliśmy.

Redakcja

Z FINANSAMI ZA PAN BRAT, czyli
z wizytą u Pani księgowej Aliny Meier

Dziennikarka Sara Peruga: Dzień dobry, czy mogłabym przeprowadzić z Panią wywiad?
Pani Alina Meier: Tak, proszę.

Na czym polega Pani praca?
W szkole pełnię funkcję głównej księgowej.

Czym dokładnie Pani się zajmuje w naszej szkole?
Do moich obowiązków należy prowadzenie rachunkowości szkoły.
Planuję budżet wydatków szkoły, wykonuję dyspozycje środkami pieniężnymi. Dokonuję wstępnej kontroli płatności operacji finansowych z planem finansowym. Prowadzę na podstawie dowodów księgowych księgi rachunkowe, na podstawie których sporządzam sprawozdania do Urzędu Gminy w Damnicy. A w szkole w Damnie pracuję już 17lat.

Na co się wydaje zaoszczędzone przez szkołę pieniądze?
Budżet szkoły zwłaszcza na wydatki rzeczowe jest skromny. Z reguły zawsze przed końcem roku wiemy, czy zaoszczędzimy jakieś pieniądze, które przeznaczamy na zakupy niezbędnych pomocy dydaktycznych i książek w celu doposażenia biblioteki w brakujące lektury szkolne.

Jak uczniowie powinni oszczędzać, by kupić wymarzoną rzecz?
Pytasz mnie jak powinni oszczędzać? Motywacją do oszczędzania może być właśnie zakup wymarzonego przedmiotu, na który nas nie stać. To zmobilizuje do odmawiania sobie pewnych przyjemności na rzecz czegoś innego.

Czego uczy nas oszczędzanie?
Umiejętność oszczędzania nie zależy od tego, ile mamy pieniędzy, ale czy potrafimy to robić? Czy mamy taki nawyk? Czy też nie? Oszczędzanie uczy nas gospodarności. Dużo naszych przyzwyczajeń kształtuje się w dzieciństwie Na pewno łatwiej oszczędzać tym, którzy byli tego nauczeni przez swoich rodziców. Serdecznie zachęcam, na pewno warto, ale nic za wszelką cenę .

Dziękuję za udzielenie mi wywiadu.
Proszę bardzo.

Wywiad przeprowadziła:
dziennikarka Sara Peruga

Oszczędzamy z głową
W SZKOLNYCH KASACH OSZCZĘDNOŚCI

Dziennikarka Sara Peruga: Dzień dobry, czy mogłabym z Panią porozmawiać o SKO?
Pani Bożena Cieślicka: Proszę bardzo, chętnie porozmawiam.

Po co istnieje SKO?
Od którego roku działa w naszej szkole?
To najlepszy i najstarszy w Polsce program edukacji finansowej. Od pokoleń zachęcamy najmłodszych do oszczędzania i zdobywania wiedzy z zakresu finansów. SKO działa w naszej szkole od 1981 roku.

Kto może się do niej zapisać?
Program przeznaczony jest dla uczniów od 6. do 13. roku życia.

Czy warto oszczędzać pieniądze w SKO?
Dzięki udziałowi w programie uczeń: wyrabia w sobie nawyk oszczędzania nawet małych kwot, uczy się rozporządzać swoim budżetem.

Ilu uczniów należy do SKO w naszej szkole?
Do SKO należy około 60 uczniów.

Na co Pani wydaje zaoszczędzone pieniądze? Czy jest Pani oszczędna?
Moje oszczędności są długoterminowe, więcej oszczędzam, a mniej wydaję.

Dziękuję za informacje.
Proszę bardzo i zachęcam do zapisania się do SKO.

Wywiad przeprowadziła:
dziennikarka Sara Peruga

Porozmawiajmy o ... zdrowym stylu życia z Pawłem Brzeskim, przewodniczącym SU i jego zastępczynią, Anetą Gołembowską

Dziennikarka Dominika Jancon: Zbliża się kalendarzowa wiosna, czy możemy porozmawiać o sporcie i dbaniu o zdrowie?
Paweł Brzeski: Tak, bardzo chętnie.

Czy uprawiasz sport?
Tak, gdyż to jedyne zajęcie , które lubię.

Jaki sport najczęściej uprawiasz?
Najczęściej uprawiam biegi długodystansowe.

Paweł Brzeski, jako członek jury, ocenia jakość wiosennych sałatek zrobionych przez uczniów Szkoły Podstawowej.

Dlaczego akurat tę dyscyplinę wybrałeś?
Wybrałem, ponieważ lubię sobie pobiegać.

Czy sformułowanie: „zdrowy styl życia " coś Ci mówi?
Nic mi nie mówi.

Ale chyba wykorzystujesz sport do zdrowego życia?
Tak, biegam, ćwiczę, gimnastykuję się.

Czy uprawiasz jakiś sport?
Aneta Gołembowska: Tak.

Jaki sport najczęściej uprawiasz?
Lubię jazdę na rowerze , rolkach , gram w piłkę nożną, a zimą jeżdżę na sankach.

Dlaczego akurat te wybrałaś?
Po prostu je lubię.

Czy mówi Ci coś stwierdzenie: „zdrowy styl życia "?
Tak.

Jak wykorzystujesz sport do zdrowego stylu życia?
Dużo ćwiczę, uprawiam sport, co pozwala mi wzmocnić organizm i czymś się zająć.

Dziękuję Wam za rozmowę.
Nie ma za co.

Aneta Gołembowska z koleżankami podczas Dnia Wiosny. Prezentują wykonane przez siebie zdrowe, smaczne sałatki.

SPOSÓB NA ZDROWIE PANI MAŁGORZATY KOZŁOWICZ

Dziennikarka Sara Peruga: Czy mogę przeprowadzić z Panią wywiad?
Pani Małgorzata Kozłowicz: Tak, oczywiście.

Czy uprawia Pani zdrowy styl życia?
Na zdrowy styl życia składają się różne elementy: właściwa dieta i dbałość o rozwój fizyczny. Staram się żyć w taki sposób, by znaleźć chwilę czasu na uprawianie sportu i właściwe odżywianie, co nie jest sprawą prostą ze względu na życie w ciągłym pośpiechu. Bardzo lubię chodzić po górach i zwykle w wakacje udaję się w polskie Tatry lub Beskidy, a w pozostałym okresie dużo spaceruję.

Czy uprawia Pani jakieś dyscypliny sportowe? Jakie?
Od wczesnej wiosny dużo jeżdżę na rowerze. W ciągu kilku lat „zjeździłam" wszystkie ścieżki rowerowe w granicach powiatu słupskiego. Nawet na plażę udaję się rowerem...nie samochodem.

Co poleca Pani uczniom do jedzenia na co dzień?
Zdrowy styl życia i dobra dieta są ze sobą nierozerwalnie związane. Należy więc wprowadzić zasady zdrowego odżywiania w życie i pogodzić je ze swoim, zawsze napiętym, planem dnia. To bardzo proste! Wystarczy:

- zamienić białe pieczywo na pełnoziarniste,
- mięso grillować, a nie smażyć na oleju,
- kupując w markecie gotowe posiłki, wybierać warzywne mieszanki i surówki,
- zamiast do budki z hamburgerami iść do baru sałatkowego,
- słodycze zastąpić owocami suszonymi lub świeżymi,
- zamiast czerwonego mięsa przyrządzić na obiad rybę,
- słodkie musli zastąpić owsianką,
- tłuste sery zastąpić chudymi twarogami.

Jakie potrawy wiosenne lubi Pani przygotowywać? Proszę o jeden przepis.
Wiosną zwykle przysadzam potrawy z nowalijek, więc jem dużo sałatek. Oto przepis na jedną z nich:
Składniki

- 1 duży owoc granatu
- 2 spore pomidory
- 500 g gruszek
- 1-2 łyżki miodu
- garść świeżej mięty
- 1 sałata lodowa
- 1 kulka mozzarelli

Pomidory parzę, obieram ze skórki i kroję w kostkę. Do tego dodaję pokrojone gruszki, mozzarellę. Nasiona granatu wyjmuję, dodaję do sałatki, do tego posiekaną miętę, sałatę i miód. Mieszam i podaję. Jeśli sałatka ma być podana później to należy wymieszać wszystko bez sałaty i ułożyć sałatkę na półmisku z sałatą na dnie. Smacznego.

Jakie zdrowe produkty powinny znajdować się w sklepiku szkolnym?
Myślę, że niektóre już są: batoniki z pełnego ziarna, ciasteczka i owoce. Niestety nasz sklepik jest za mały, by można sprzedawać w nim jogurty, serki itp.

Dziękuję za ciekawą rozmowę.
Proszę

Pani Małgorzata Kozłowicz podczas wakacji na Bornholmie.

Dziękujemy za udostępnienie prywatnego zdjęcia.
Redakcja.

SPORT? TO LUBIĘ!

Rozmawiamy z Panią Kamilą Zamęcką

Dziennikarka Hanna Berezowska: Czy mogę porozmawiać z Panią o sporcie?

Pani Kamila Zamęcka: Tak, oczywiście.

Czy interesuje się nim Pani?

Sport pomaga wyładować nadmiar energii oraz przyspiesza wydzielanie endorfin, które odpowiedzialne są za dobry nastrój, a kto z nas nie lubi dobrego nastroju? Nie jestem jednak fanką konkretnej dyscypliny sportu lub drużyny.

Czy prowadzi Pani zdrowy styl życia?

Staram się aktywnie spędzać swój wolny czas. W okresie zimowym uczęszczam na zajęcia z aerobiku, basen, czasem siłownię. Od grudnia jednak jeżdżę na rowerach stacjonarnych- indoor cykling. Latem zaś uprawiam gording wal king - czyli maszerowanie ze specjalnymi kijami.

Jakie dyscypliny sportowe Pani nam poleca?

Każdy z nas jest „inaczej" skonstruowany, lubi inne rzeczy. Moim zdaniem najefektywniejsze ćwiczenia wykonuje się podczas pływania. Ktoś kiedyś mi powiedział, że podczas pływania „zaliczamy" trening aerobowy, masaż napiętych mięśni, zabiegi ujędrniająco-wyszczuplające oraz zajęcia łagodzenia skutków życia w stresie, więc polecam wszystkim pływanie.

Gdzie uprawia Pani sport?

Wszystko zależy od pogody. Latem na dworze lub basenie- zimą na siłowni lub fitnesie.

Jak często Pani ćwiczy?

Średnio 2 - 3 razy w tygodniu uczęszczam na zajęcia, chociaż jest to za mało, ale niestety na więcej nie mam czasu.

Jakie programy sportowe Pani ogląda?

Nie oglądam.

Dziękuję za poświęcenie mi czasu i ciekawe informacje.

Proszę bardzo.

Wywiad przeprowadziła:
Hanna Berezowska

Pani *Kamila Zamęcka to doskonała nauczycielka matematyki, która swoją kondycję zawdzięcza jeździe na rowerku stacjonarnym w siłowni.*

ZDROWY STYL ŻYCIA, A CO TO ZNACZY?

Rozmawiamy z Panią Dorotą Węgrzyn

Dziennikarki Oliwia Formela i Patrycja Odziomek: Jak Pani rozumie pojęcie „zdrowy styl życia", co to znaczy?

Pani Dorota Węgrzyn: Zdrowy styl życia to prawidłowe odżywianie się. Ważne, by składniki, które spożywamy były naturalnego pochodzenia. Do zdrowego stylu życia zaliczamy odpowiednią higienę, a także dużo ruchu na świeżym powietrzu.

Czy prowadzi Pani takie życie, na czym to polega?

Staram się, aby w moim jadłospisie było dużo warzyw i owoców. Przyrządzam różnego rodzaju surówki, sałatki, desery. Jem pieczywo przede wszystkim wieloziarniste.

Jak Pani spędza czas na powietrzu?

Bardzo lubię długie spacery, np. do lasu, uwielbiam jazdę na rowerze, dużo zadowolenia daje mi praca w moim ogródku.

Jakie zdrowe potrawy Pani szykuje w domu? Prosimy o przepis.

W moim domu, jak już mówiłam, przygotowuję dużo sałatek, surówek. Oto mój przepis:

Przepis na sałatkę ze świeżego szpinaku

- 1kg liści szpinaku lub sałaty
- 25 dag sera feta,
- 1 łyżka obranych ziaren słonecznika,
- oliwa
- łyżka musztardy,
- sól
- pieprz
- oregano,
- sok z cytryny

Sposób przyrządzania:

Liście szpinaku oddzielić od gałązek i dokładnie umyć. Pozostawić do wyschnięcia.

Ziarna słonecznika uprażyć na suchej patelni z dodatkiem odrobiny soli. Ser feta pokroić w niewielką kostkę. Musztardę połączyć z niewielką ilością oliwy, soli, pieprzu, soku z cytryny i oregano. Wszystko dokładnie wymieszać, Na talerzu ułożyć liście szpinaku, ser feta, posypać to ziarnami słonecznika, a następnie polać przygotowanym sosem.

Smacznego życzy
Pani Dorotka

oraz dziennikarki:
Oliwia Formela
i Patrycja
Odziomek.

Pani Dorota Węgrzyn na wiosnę poleca sałatkę ze świeżego szpinaku.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH,

czyli rozmawiamy o zdrowym stylu życia z gimnazjalistami: Dominiką Grąziel, Arturem Kasprowiczem i Grzegorzem Gąsiorem.

Dziennikarz Dominik : Czy mogę porozmawiać z Tobą o zdrowym stylu życia? Jak rozumiesz to pojęcie?
Dominika Grąziel z klasy I b: Zdrowy styl życia, to nic innego jak zdrowe, racjonalne odżywianie z niewielką dawką codziennego ruchu.

Czy prowadzisz taki tryb życia? Jaki sport uprawiasz?
Na pewno nie w 100% . Jem słodycze, rzadko, ale jem. To już mnie wyklucza z grupy osób prowadzących zdrowy styl życia, lecz codzienną dawkę ruchu mam dużą.

Jak spędzasz wolny czas na powietrzu?
Jeśli jest to pora roku, kiedy jest ciepło (lato, wiosna), lubię biegać, wyjść z psem na spacer czy odwiedzić stadion Orlik i tam spędzać mile czas z przyjaciółmi.
Jakie zdrowe potrawy szykujesz w domu, może podasz przepis?

Musli na śniadanie proponuje Dominika Grąziel.

Są to różne potrawy, przede wszystkim bardzo łatwe, np. musli , sałatka czy ryba
Oto mój przepis na musli:
Potrzebne będą: paczka suszonych moreli , rodzynek, żurawin , jabłek , jogurt.
Sposób przyrządzania: wszystkie bakalie pokroić i wsypać do miseczki, wymieszać razem z jogurtem.

Co Twoim zdaniem powinny jeść dzieci, aby nie tyć?
Najważniejsze jest, kiedy i co jemy. Posiłków w ciągu dnia powinno być od 4 – 5 , a przerwy między nimi 3 godzinne. Produkty powinny zawierać białko. Dzieci nie powinny się przejadać, a ostatni posiłek jeść 2 godziny przed spaniem.

Dziękuję ci za rozmowę.
Proszę bardzo.

Dziennikarz Dominik Ogórczak: Jak rozumiesz pojęcie „zdrowy styl życia", co to znaczy?
Artur Kasprowicz z klasy I b: Oznacza to, że trzeba zdrowo żyć, czyli na pewno uprawiać sport i na pewno jeść zdrowe dietetyczne potrawy.

Czy prowadzisz taki styl życia? Jaki sport uprawiasz?
Tak prowadzę taki styl życia, choć czasem kusi mnie, by zjeść coś innego, ale na pewno uprawiam sport . Moją ulubioną dziedziną sportu jest piłka nożna .

Jak spędzasz wolny czas na powietrzu?
Wolny czas na powietrzu spędzam uprawiając sport. Każdą wolną chwilę na to poświęcam.

Jakie zdrowe potrawy szykujesz w domu, może podasz przepis?
Często przygotowuję sałatkę wielkanocną, a składa się m.in. ze składników, takich jak: pęczek rzodkiewki, kilka gałązek natki pietruszki.

Co Twoim zdaniem powinny jeść dzieci, aby nie tyć ?
Dzieci na pewno powinny jeść zdrowe, nisko kaloryczne potrawy, jak najwięcej warzyw i owoców, mało słodyczy i chipsów.

Dziękuję za ciekawe informacje.
Nie ma za co.

Dziennikarz Dominik: Zdrowy styl życia, co to znaczy?
Grzegorz Gąsior z klasy I a: Moim zdaniem zdrowy styl życia oznacza to, że powinniśmy brać udział w zdrowym trybie życia, czyli dbać o higienę osobistą, w aktywności fizycznej i odpowiednio się odżywiać. Prowadzę aktywny styl życia, przeważnie jest to gra w piłkę nożną.

Jaki sport uprawiasz?
Wolny czas spędzam na powietrzu z kolegami, grając w piłkę nożną.

Jakie zdrowe potrawy szykujesz w domu?
W domu szykuję gyros. Składniki na potrawę to: pierś z kurczaka, kukurydza, kapusta pekińska, fasolka czerwona, cebula, ogórek. Na sos potrzebne są: keczup i majonez.
Robię też sałatkę warzywną, na którą potrzebne są nst. składniki: ser feta, pomidor, sałata, ogórek, cebula, papryka czerwona, sól i pieprz. Lubię sałatkę z truskawek i sera pleśniowego, składniki: 0,5 kg truskawek, 20 dag sera pleśniowego. Na sos: 4 łyżki oleju z pestek winogron, 2 łyżki miodu, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka musztardy miodowej, 4 łyżki wody mineralnej, szczypta soli, świeżo zmielony czarny pieprz.

Sałatka z serem pleśniowym - propozycja Grzegorza Gąsiora.

Co Twoim zdaniem powinny jeść dzieci, żeby nie tyć?
Moim zdaniem dzieci powinny jeść warzywa, owoce i zdrowe potrawy.

Dziękuję za wywiad.
Proszę.

Wywiady przeprowadzone przez dziennikarzy:
Dominika Ogórczaka
we współpracy
z Dawidem Bazylczkiem

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH,

czyli rozmawiamy o zdrowym stylu życia z Kryspinem Kowganem, Karoliną Baran, Wiktorią Staszczuk i Agatą Sobolewską z SU

Dziennikarka Dominika Jancon: Czy mogę z Wami przez chwilę porozmawiać?
Kryspin Kowgan, uczeń klasy IV: Tak, oczywiście.

Czy uprawiasz jakieś dyscypliny sportowe?
Tak, uprawiam sport.

Jakie dyscypliny najchętniej uprawiasz?
Najczęściej uprawiam piłkę nożną.

Dlaczego akurat tę wybrałeś?
Uwielbiam grać i sprawia mi to wielką przyjemność.

Klasa IV ze swoim wychowawcą, panem Dominikiem Kaczmarkiem, podczas zawodów sportowych z okazji Dnia Wiosny, 21.03.2013r.

Czy mówi Ci coś stwierdzenie ,,zdrowy styl życia"? Co oznacza?
Nie, nic mi nie mówi.

Jak wykorzystujesz sport na co dzień?
Dużo biegam.

Klasa V przyjęła błękitno - białe barwy i wygrała międzyklasowe zawody sportowe. Pani Kamila Zamęcka chętnie uczestniczyła w zawodach.

Dziennikarka Dominika Jancon: Czy uprawiasz jakieś dyscypliny sportowe?
Karolina Baran, uczennica klasy V: Tak, uprawiam sport. Najczęściej gram w piłkę ręczną.

Dlaczego akurat tę dyscyplinę wybrałaś?
Dlatego że lubię w to grać.

Czy mówi Ci coś stwierdzenie ,,zdrowy styl życia"? Co oznacza?
Po prostu rozumiem to jako zdrowe odżywianie się.

Jak wykorzystujesz sport do zdrowego stylu życia?
Dużo biegam .

Dziennikarka Dominika Jancon: Czy uprawiasz jakieś dyscypliny sportowe?
Wiktoria Staszczuk, uczennica klasy V:Tak uprawiam sport. Najczęściej piłkę siatkową?

Dlaczego akurat tę wybrałaś?
Lubię w to grać.

Czy mówi Ci coś stwierdzenie ,,zdrowy styl życia"? Co oznacza?
Zdrowy styl życia oznacza, że należy zdrowo się odżywiać i ćwiczyć.

Jak wykorzystujesz sport do zdrowego stylu życia?
Wychodzę na spacer.

Dominika Jancon: Czy uprawiasz jakieś dyscypliny sportowe?
Agata Sobolewska: Tak uprawiam piłę ręczną, koszykówkę.

Dlaczego akurat te wybrałaś?
Wybrałam akurat te, bo mi się podobają.

Czy mówi Ci coś stwierdzenie ,,zdrowy styl życia"? Co oznacza?
Tak, wiem. Oznacza to zdrowe odżywianie się i uprawianie sportu.

Klasa VI wraz z wychowawczynią, panią Bożeną Cieślicką. Dziewczyny głośno i radośnie dopingowały swoją drużynę..

Jak wykorzystujesz sport do zdrowego stylu życia?
Wykorzystuję do zabawy.

Dziennikarka Dominika Jancon: Dziękuję Wam za rozmowę.

ZWYKLI - NIEZWYKLI PRACOWNICY NASZEJ SZKOŁY

Wywiad z Panem Wojciechem Wilkowskim, Panią Mirosławą Krawczewską

Dziennikarka Paulina Pawelczyk: Dzień dobry. Czy znalazłby Pan trochę czasu na rozmowę o zdrowym stylu życia?
Pan Wojciech: Proszę, chętnie porozmawiam.

Jak według Pana należy się odżywiać, żeby być zdrowym?
Nie wiem, jak trzeba się odżywiać by być zdrowym, bo jest kilka źródeł, które podają trochę sprzeczne recepty, ale mogę powiedzieć jak ja się odżywiam by być zdrowym.
Jem przynajmniej 4-5 razy w ciągu dnia.
Zwracam uwagę by dieta była w miarę urozmaicona, by zawierała stosunkowo mało tłuszczy, odpowiednią ilość białka i złożonych węglowodanów no i oczywiście by była bogata w witaminy i mikroelementy. W razie potrzeby uzupełniam te ostatnie poprzez okresowe przyjmowanie suplementów.

Praca Pana konserwatora, Wojciecha Wilkowskiego jest równie ważna i potrzebna, jak ważne jest dbanie o zdrowie i kondycję.

A jak dbać o zdrowie zimą i wiosną?
Zimą i wiosną, tak jak i przez resztę roku, należy wsłuchiwać się we własny organizm i reagować na jego potrzeby. Na pewno trzeba się dobrze odżywiać. Warto też trochę poruszać się na świeżym powietrzu, ale nic na siłę, każdy według swoich możliwości.

Czy ma Pan sposób na to, by nie chorować?
Patrz wyżej... Poza tym staram się unikać infekcji i reagować na pierwsze symptomy przyjmując produkty osłonowe.

Jakie zdrowe potrawy Pan przygotowuje?
Zdrowe potrawy są zazwyczaj bardzo proste, bo żywność czym mniej przetworzona, tym zdrowsza. Nie wszystko co jem można zaliczyć do zdrowej żywności. Ale uwielbiam biały twarożek ze szczypiorkiem, wszystkie surówki i sałatki, gotowane białe mięso. Ale żeby nie było tak kolorowo, to potrafię wciągnąć trzy pętka kiełbaski smażonej z cebulką, łączę to zazwyczaj z długim 20 km bieganiem.

Jak dba Pan o zdrowie dzieci?
Namawiam ich do prowadzenia zdrowego stylu życia. Dbam, by nie zaniedbywali podstawowych zasad, takich jak: zdrowe odżywianie, ruch, odpowiedni ubiór i higiena.

A jak sam Pan dba o kondycję?
Biegam (w sezonie do 50km/ tydzień), a dwa razy w tygodniu odwiedzam siłownię, gdzie wykonuję dodatkowo ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Dziękuję, że poświecił mi Pan czas.
Proszę bardzo.

Dzień dobry, czy mogę przeprowadzić z Panią wywiad?
Pani Mirosława Krawczewska: Tak.

Jak według Pani należy się odżywiać, żeby być zdrowym?
Żeby być zdrowym, trzeba odpowiednio się odżywiać: jeść warzywa ,które można przygotować na parze, mięso drobiowe najlepiej też przygotowane na parze. Na śniadanie-płatki owsiane na mleku lub kukurydziane z jogurtem. Stosować olej z oliwek zamiast smalcu do przygotowania potraw, zjadać dużo surówek z sałaty, kapusty, papryki buraczków oraz przynajmniej raz dziennie zjeść jabłka lub inny owoc.

A jak dbać o zdrowie zimą i wiosną?
Zimą i wiosną należy odbywać dużo spacerów na świeżym powietrzu, ponieważ mroźna aura nie wywołuje przeziębień. Ubierać się na tak zwaną ,,cebulkę", co pozwala regulować temperaturę ciała, by uniknąć wychłodzenia lub przegrzania. Stosować zdrową dietę, która powinna rozgrzewać od wewnątrz oraz dostarczać organizmowi witamin i minerałów, np. jeść kasze, ryby i oczywiście warzywa. Do potraw można dodać przyprawy rozgrzewające, np. czosnek, imbir.

Czy ma Pani sposób na to, by nie chorować?
Odpowiednio się odżywiam i ubieram i zażywam witaminki, a wieczorkiem piję herbatkę z sokiem malinowym lub imbirowym oraz spożywam regularnie miód.

Jakie zdrowe potrawy Pani przygotowuje?
Lubię pierś z kurczaka grillowaną z sałatami z sosem winegret oraz warzywa na parze z sosem czosnkowym. Gotuję posiłki na parze lub piekę w specjalnym woreczkach bez tłuszczu, używam oliwy z oliwek do sałatek a do smażenia oleju kujawskiego przygotowuję dużo sałatek z różnych gatunków sałat, papryki, kapusty pekińskiej. Kupuję dużo różnych owoców .

Jaki sport Pani uprawia?
Nie uprawiam, ale chodzę do pracy 3 km i z pracy. Mam tyle biegania w pracy, że już nie mam siły na uprawianie sportu. Bardzo lubię oglądać siatkówkę kobiet i mężczyzn. Znam wszystkich sportowców z imion i nazwisk. Często oglądam piłkę nożną, szczególnie jak Polacy grają mecz z innym państwem, np. wczoraj mecz Polska-Irlandia. Znowu przegraliśmy!

Dziękuję za wywiad i mądre rady.
Nie ma za co.

Wywiady przeprowadziła dziennikarka:
Paulina Pawelczyk

SPORT TO ZDROWIE?
Rozmawiamy na ten temat z Panią Patrycją Setną

Dziennikarka Hanna Berezowska: Czy interesuje się Pani sportem?
Pani Patrycja Setna: Nie interesuję się specjalnie sportem, ale od czasu do czasu lubię obejrzeć transmisję telewizyjną z meczu piłki nożnej lub siatkówki.

Czy uprawia Pani sport, jeśli tak, to jaki?
Regularnie nie uprawiam sportu. Latem dużo jeżdżę na rowerze oraz na rolkach. Lubię też czasem popływać.

Jakie ćwiczenia Pani poleca , by być zdrową?
Niedługo zrobi się ciepło więc polecam jazdę na rowerze. Jest to wspaniała forma sportu i poprawia samopoczucie.

Gdzie uprawia Pani sport?
Jeżdżę rowerem po okolicy. W naszej gminie jest wiele pięknych i ciekawych miejsc sprzyjających takim wycieczkom.

Jak często Pani ćwiczy, dlaczego?
Na razie ćwiczę jedynie ze swoją klasą podczas lekcji wuefu. Ostatnio zaczęliśmy nawet tańczyć. Na szczęście niedługo wiosna i będę mogła spędzić więcej czasu na świeżym powietrzu.

Pani Patrycja Setna podczas zajęć ze swoimi dziećmi.

Jakie programy sportowe lubi Pani oglądać?
Nie mam ulubionych programów sportowych, m.in. z tego względu, że oglądam je jedynie okazjonalnie.

Dziękuję za udzielenie mi odpowiedzi.
Proszę bardzo.

Wywiad przeprowadziła: dziennikarka Hanna Berezowska

BEZPIECZNA I PRZYJAZNA?
O naszej szkole rozmawiamy z Panią Natalią Dobosz

Dziennikarka Sara Peruga: Czy nasza szkoła jest przyjazna?
Pani Natalia Dobosz: Myślę, że przyjazna atmosfera miejsca, w którym przebywamy większą część dnia, to niewątpliwie bardzo ważna kwestia, dlatego dyrekcja, nauczyciele oraz pracownicy szkoły dbają o to, aby każdy z was czuł się w szkole jak najlepiej. Każdy z was jest traktowany indywidualnie, nikt nie jest tu anonimowy, szkoła umożliwia wam rozwijanie swoich zainteresowań oraz talentów podczas dodatkowych zajęć edukacyjnych. Ponadto ważne jest dla nas wasze zdanie na pewne tematy, dlatego w szkole są przeprowadzane anonimowe ankiety, które są dla nas cennym źródłem wiedzy o tym, co działa właściwie, a co należy zmienić.

Czy według Pani w szkole jest bezpiecznie?
Uważam, że nasza szkoła jest miejscem, gdzie możemy czuć się bezpiecznie. Prowadzone są działania profilaktyczne, mające na celu podnoszenie bezpieczeństwa oraz uświadamianie uczniom, w jaki sposób należy się zachować w sytuacjach zagrażających życiu bądź zdrowiu, np. spotkania z: przedstawicielami Miejskiej Komendy Policji w Słupsku, ratownikiem medycznym czy przedstawicielami Straży Pożarnej.

Pani Natalia Dobosz podczas zajęć z gimnazjalistami.

Ponadto podczas godzin wychowawczych uczniowie wypracowują zasady, których powinniśmy przestrzegać, natomiast podczas zajęć lekcyjnych i dyżurów międzylekcyjnych nauczyciele czuwają nad uczniami i przypominają o właściwym zachowaniu. Pragnę również dodać, że na bezpieczeństwo miejsca, w którym spędzamy większą część dnia, mamy wpływ wszyscy, zarówno nauczyciele jak i uczniowie.

Czy dzieci zachowują się dość przyzwoicie?
Uważam, że tak. Znaczną większość uczniów cechuje wysoka kultura osobista, co bardzo mnie cieszy.

Jak i co trzeba zrobić, aby nasza szkoła stałą się bardziej bezpieczna?
Sądzę, że nadal należy prowadzić różnorodne działania profilaktyczne oraz pogadanki podczas godzin wychowawczych, mające na celu uświadamianie uczniów o niepożądanych zachowaniach oraz o tym jak należy zachowywać się w sytuacjach nietypowych.

Dziękuję za poświęcony mi czas.
Proszę bardzo.

Wywiad przeprowadziła:
dziennikarka Sara Peruga

BEZPIECZNA SZKOŁA - BEZPIECZNY UCZEŃ
Wasza twórczość

W ramach realizacji projektu ,,Bezpieczna szkoła- bezpieczny uczeń" uczniowie klasy IV wykonali na języku polskim prace plastyczne, czyli znaki drogowe, prezentujące właściwe i bezpieczne zachowania w szkole. Ponadto stworzyli opisy swojej szkoły, prezentując opinie o swojej placówce. Natomiast uczennice klasy szóstej stworzyły twórcze prace literackie o bezpiecznej szkole, w formie baśni, opowiadań, opisów. W wyniku rozstrzygnięcia konkursu literackiego, przyznano nagrody i wyróżnienia: I miejsce zajęła Sandra Kurczaba za pracę ,,Szkoła Postrachu", wyróżnienia przyznano: Anecie Gołembowskiej za pracę pt. ,,Problem Lutki", Hannie Berezowskiej za utwór ,,Straszny dom". Przekazano je pani Jadwidze Dziułko, która jest jednym z koordynatorów projektu w ZS w Damnie.

A oto prace czwartoklasistów i baśń uczennicy klasy VI, Sandry Kurczaby, która w etapie szkolnym zajęła I miejsce. Kolejne wyróżnione prace znajdą się już wkrótce na stronie internetowej szkoły.

Redakcja

Czwartaki z wykonanymi bezpiecznymi znakami drogowymi.

Wanesa Staszczuk i Emil Łupina z wykonanymi przez siebie znakami.

Baśń o pozbywaniu się strachu

Za wysokimi górami, gęstymi lasami znajdowała się szkoła, o której nikt nie słyszał i nikt ze zwykłych ludzi jej nie widział. Dyrektorowali nią król i królowa, a pomagali im w tym nauczyciele, przemienieni przed wiekami w czarnoksiężników i wiedźmy.

Uczniowie, którzy tu się uczyli, jako młodzi czarodzieje i czarodziejki, nie mieli nauki języka polskiego tylko obowiązkowy- magiczny. Nie nauczano matematyki, tylko kształcono umiejętność mieszania najróżniejszych leczniczych eliksirów i wywarów.

Zamiast nauki przyrody wprowadzono tak zwaną transmutację, czyli przemianę młodych organizmów w ciała wolne i latające na wietrze. Nie odbywały się tu lekcje wuefu, nauczyciele wprowadzili naukę obrony przed czarną magią, lecz nie zakazano ruchu na świeżym powietrzu, odbywały się fantastyczne wycieczki i magiczne dyskoteki. Jednak w szkole ukrywała się Okrutnica, przybrała postać ziemskiej nauczycielki, ukrywając swoje agresywne zachowania. Młodzi magicy bardzo się jej bali. Wyczuwali Zło, bo przecież ono istnieje nawet w magicznym świecie.

Pewnego chłodnego dnia w szkole wydarzyło się coś przerażającego. Okrutnica, jedyna z ostatnich wiedźmowatych nauczycielek szkoły rozpoczęła wojnę z uczniami. Na jednej z postrachowych lekcji agresywnie odezwała się do ucznia.

- Jesteś kompletnym beztalenciem, nigdy nie nauczysz się magicznego języka! -wykrzyczała wiedźma Okrutnica.
- Pani nie potrafi uczyć!!- powiedział w swojej obronie uczeń Słabeusz.
- Nie takim tonem chłopcze!- krzyczała dalej wiedźma i nagle uderzyła chłopca w twarz.
- Auuuu, to boli, jak pani może?!- krzyknął już zapłakany chłopiec
- Przepraszam, że się wtrącam, ale chyba pani nie może bić uczniów. Zabraniam pani!- odezwała się uczennica Niestrachajło.
- Też chcesz dostać smarkulo? I w tej chwili wredna Okrutnica nieoczekiwanie zamachnęła się na Niestrachajłę i ją uderzyła. Dziewczynka upadła, straciła przytomność.

Młodzi czarodzieje z tej klasy, mając dość wielowiekowego znęcania się, strachu i poniżania dzieci, zerwali się z ławek i ruszyli na nauczycielkę. Chwycili magiczne różdżki, sypnęli mieszaninami ziół zrobionymi na wielu lekcjach, by przemienić ją w bryłę lodu.

Tak zaczęła się walka Dobra ze Złem, lecz nagle do lasy wpadła królowa i przekrzykując harmider zapytała:

- Co tu się dzieje?
- Absolutnie nic - powiedziała, aż przesadnie słodkim głosem pani Okrutnica.
- Jak to nic, przecież wiedźma Okrutnica nas bije?! - wykrzyczeli razem uczniowie.

- Ciszaa! – krzyknęła Okrutnica- Chyba ,że ktoś za karę chce posiedzieć w ciemnych lochach znajdujących się pod szkołą! - dodała po chwili
- To niesprawiedliwe, pani dyrektorowo, proszę nas bronić!- poprosili młodzi czarodzieje.
- Co to ma znaczyć, co tu się stało?- zapytała królowa- Wiedźmo Okrutnico, wiesz, że dzieci bić nie można?- dodała stanowczo.
- Ależ królowo, te bachory nie zasługują na szacunek!- powiedziała znudzona i zdziwiona tym pytaniem Okrutnica.
- Wynocha! Odlatuj na miotle, Okrutnico!- powiedziała wściekła królowa- Już tutaj nie pracujesz! –Wyjdź poza bramę magicznej szkoły.
- Jeszcze się policzymy, zobaczycie wszyscy tego pożałujecie, każdy posmakuje mojej zemsty- wykrzyczała Okrutnica i wyleciała przez okno.
- No dobrze dzieci, na dzisiaj to już koniec lekcji, idźcie do swoich magicznych pokoi- powiedziała królowa- jeszcze oszołomiona tym, co się dosłownie przed chwilą zdarzyło.

Mijały tygodnie, a dzieci już zapomniały o tym, co się wydarzyło. Jednak na lekcji eliksirów działo się coś dziwnego. Woźny ciągle wchodził i wychodził i zmieniał buteleczki na eliksiry.
- No dobrze, zaczynamy magiczną przemianę- powiedział woźny , a dzieci od razu zrozumiały, że jest to Okrutnica, która perfidnie przybrała postać woźnego.
- Co pani tutaj robi?- zapytała wystraszona Niestrachajła.
- Przecież obiecałam wam zemstę, jakże bym mogła odmówić sobie takiej przyjemności - powiedziała z wrednym uśmiechem wiedźma.
- Ratunkuuu – krzyczały przerażone dzieci.

W tej chwili Niestrachajła zaczęła rzucać zaklęciami i tym sposobem uratowała dwóch uczniów, którzy znaleźli się pod władzą magii Okrutnicy. Wojna z silami Zła trwała kilka dni, ponieważ Okrutnica znała wiele różnych zaklęć i mogła wyczarować sobie pomocników, gnomów.

Po trzech dniach uczniowie wraz z dobrymi nauczycielami i odważnym dyrektorstwem pokonali wredną Okrutnicę, która za swoje okrutne zachowanie została skazana na karę pobytu w Krainie Zmrożonych Serc.

Od tej pory w szkole było spokojnie, a młodzi magicy uczyli się sztuki dobrej magii i dobrego słowa. Zaakceptowali szybko nową nauczycielkę, panią Dobromiłkę, która przybyła z dalekiej krainy Dobrych Wróżek i nauczyła, że najbardziej magiczną umiejętnością wyniesioną ze szkoły powinno być: ,,walczę o godność".

Baśń napisała: Sandra Kurczaba z klasy VI
I miejsce

Z biegiem lat, z biegiem dni...

LEGENDY OŚWIATY

Wspominamy razem z Panem wicedyrektorem Zbigniewem Mazurem

Dziennikarka Oliwia Formela: Jakich nauczycieli uważa Pan za legendarnych, niezwykłych w dziejach naszej szkoły?

Pan wicedyrektor Zbigniew Mazur: Historia oświaty w Damnie jest bardzo długa, ponieważ sięga początkowo XVIII wieku. Na przestrzeni 300 lat z pewnością było wielu nauczycieli, którzy zapadli na długo w pamięci swoich uczniów. Trudno mi jest wskazać takiego nauczyciela. Każde pokolenie absolwentów naszej szkoły ma swoich nauczycieli, których lubiano, podziwiano. Moje pokolenie pamięta: panią Teresę Samelską, panią Reginę Horbaczewską (wcześniej Rudź), panią Elżbietę Diegner (wcześniej Studzińską), panią Teresę Prawdzik, panią Bożenę Czaję, pana Ludwika Stolca. Byli to prawdziwi fachowcy, autorytet w tym zawodzie.

Czego uczyli?

Jak długo pracowali w naszej szkole?

Pierwszy nauczyciel w naszej szkole w roku 1708 uczył czytania, pisania, rachowania, religii. Jeszcze w czasach powojennych nauczyciele zmuszeni byli do nauczania wielu przedmiotów z powodu bardzo małej liczby osób w tym zawodzie. Podobnie było z nauczycielami, o którym wspomniałem. Początkowo uczyli wielu przedmiotów, z czasem gdy nauczycieli przybywało, pani T. Samelska uczyła głównie geografii, pani Horbaczewska - biologii, pani E. Diegner nauczania początkowego, pani Prawdzik chemii i fizyki pan Stolc- muzyki. Nauczycielami o najdłuższym stażu pedagogicznym byli: pan E. Diegner – 36 lat, pani R. Horbaczewska – 34 lata, pani Z. Mikulska - 29, pan M. Maziec – 27 lat, p. L. Stolc – 26 lat, pani T. Prawdzik - 26 lat.

Mieczysław Maziec

Kto był pierwszym dyrektorem naszej szkoły?

Pierwszym dyrektorem był pan Mieczysław Maziec. Pełnił tę funkcję przez 27 lat, aż do 1887 roku. Wcześniej szkoła posiadała kierownika, który pełnił podobną funkcję jak dyrektor.

Elżbieta Diegner

Co o nim powinniśmy wiedzieć?

Jak pamiętać?

Pan M. Maziec był nauczycielem geografii, ale uczył też innych przedmiotów. Obejmując kierownictwo w szkole, zastał ją w bardzo złym stanie. Lekcje odbywały się w różnych budynkach, których stan techniczny budził wiele zastrzeżeń. Dzięki jego staraniom wybudowano nową szkołę, nowoczesną jak na tamte czasy. Pozostałością po tej szkole jest dwupiętrowy budynek.

Regina Horbaczewska

Jak powinniśmy, my uczniowie, upamiętniać takich ludzi?

Trudno mi podać jakiś dobry pomysł na upamiętnienie takich ludzi. Podoba mi się pomysł autorstwa pani Małgorzaty Kozłowicz. Pamiętamy o pracownikach, którzy już nie żyją podczas festiwalu.

Co Pan myśli o tablicy pamiątkowej, czy nie powinniśmy taką mieć w naszej szkole?

Myślę, że to dobry pomysł. Zaproponujecie jak miałaby wyglądać taka tablica, to z pewnością rozważymy umieszczenie jej w szkole.

Rozmowę przeprowadziła:
dziennikarka Oliwia Formela

WIELKANOCNE OBYCZAJE W NASZYCH DOMACH

Rozmawiamy z: Michałem Pyśniakiem, Pauliną Konieczną, Karoliną Gąsior, Łukaszem Jeżyną

Dziennikarka Patrycja Odziomek: Zbliża się Wielkanoc, czy mogę z Tobą porozmawiać o wielkanocnych obyczajach obchodzonych w Twoim domu?
Michał Pyśniak, uczeń klasy IV: Tak, bardzo chętnie.

Jak obchodzicie Wielkanoc?
W moim domu Wielkanoc obchodzimy bardzo uroczyście, od wielu lat.

Jak przygotowuje się Twoja rodzina do Wielkanocy?
Przed świętami mama robi w domu genialne porządki. Idziemy z rodziną do kościoła, do spowiedzi i pomodlić się przy grobie Jezusa.

Jak malujecie jajka? Kto idzie do kościoła je poświęcić?

Michał Pyśniak podczas wykonywania wiosennej sałatki. Już wie, że przygotowanie potraw wielkanocnych to ciężka praca

Jajka malujemy farbkami kupionymi w sklepie. Potem przygotowujemy koszyczek i ze święconką idę do kościoła.

Jakie potrawy przygotowuje Twoja mama?
Na stole nie brakuje potraw z jajkami, kiełbasy, pasztetu i mięsa. Są również tradycyjne ciasta, mazurki i serniki.

W jaki sposób spędzasz lany poniedziałek?
W domu polewamy się symbolicznie, dopiero na podwórku z kolegami jest „zabawa".

Kiedy przychodzi do Ciebie zając wielkanocny i co przynosi?
Zając wielkanocny to słodycze, które dostaję po śniadaniu wielkanocnym.

Dziękuję za wywiad i życzę Ci wesołych świąt!
Tobie również takich życzę.

Dziennikarka Patrycja Odziomek: Czy obchodzi się w Twoim domu Wielkanoc?

Paulina Konieczna podczas wykonywania sałatki owocowej. Pomagały jej: Paulina Raniszewska, Wanesa Staszczuk, Zuzanna Sobolewska.

Paulina Konieczna, uczennica klasy IV: Tak.

Jak przygotowuje się Twoja rodzina do Wielkanocy?
Moja rodzina przygotowuje kosz oraz potrawy.

Jak malujecie jajka? Kto idzie do kościoła je poświęcić?
Jajka malujemy barwnikiem, a do kościoła idzie cała rodzina.

Jakie potrawy przygotowuje Twoja mama?
Moja mama przygotowuje na Wielkanoc potrawy takie jak: barszcz biały, pastę jajeczną, różnego rodzaju sałatki, itp.

W jaki sposób spędzasz lany poniedziałek?
Lany poniedziałek spędzam oblewając domowników wodą.

Kiedy przychodzi do ciebie zając wielkanocny i co przynosi?
Wielkanocny zając przychodzi do mnie co roku i przynosi różne słodkości.

W takim razie życzę Ci słodkiej Wielkanocy.
Tobie również.

Dziennikarka Patrycja Odziomek: Czy obchodzi się w Twoim domu Wielkanoc?
Karolina Gąsior, uczennica klasy V: Tak obchodzi się w moim domu Wielkanoc.

Jak przygotowuje się Twoja rodzina do Wielkanocy?
Moja rodzina przygotowuje się do Wielkanocy w ten sposób, że robimy świąteczne porządki i spędzamy czas z babcią w kuchni.

Jak malujecie jajka? Kto idzie do kościoła je poświęcić?
Jajka malujemy farbami w różnych kolorach. Do kościoła idę ja lub wujek.

Jakie potrawy przygotowuje Twoja babcia?
Moja babcia przygotowuje potrawy takie jak: sałatkę warzywną, bigos, biały barszcz z jajkiem i inne.

W jaki sposób spędzasz lany poniedziałek?
W lany poniedziałek przychodzą do mnie przyjaciele i oblewamy się wodą.

Czy przychodzi do ciebie zając wielkanocny i co Ci przynosi?
Zając wielkanocny przychodzi do mnie co roku i przynosi różnego rodzaju słodycze.

Dziękuję za wywiad.
Proszę.

Dziennikarka Patrycja Odziomek: Czy obchodzi się w Twoim domu Wielkanoc?
Łukasz Jeżyna, uczeń klasy VI: Tak, w moim domu Wielkanoc obchodzi się co roku.

Jak przygotowuje się Twoja rodzina do Wielkanocy?

Moja rodzina do Wielkanocy przygotowuje się w ten sposób, iż dzień przed nią robi potrawy, stroimy koszyczek.

Jak malujecie jajka? Kto idzie do kościoła je poświęcić?
Jajka malujemy wkładając je do szklanki ze specjalną farbą. Co roku ja zawsze idę poświęcić jajka.

Jakie potrawy przygotowuje Twój tata?
Mój tata na Wielkanoc przygotowuje białą kiełbasę, sałatkę warzywną i wiele innych potraw.

Wywiady przeprowadziła:
dziennikarka Patrycja Odziomek

JAK NAM UPŁYNĄŁ PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY? FOTO - RELACJA

21 marca jest pierwszym dniem kalendarzowej wiosny. A wraz z nadejściem wiosny wszyscy, z młodzieżą na czele, zaczynają marzyć o wygrzewaniu się w pierwszych ciepłych promieniach słońca, 21 marca obchodzone jest nieformalne święto - Dzień Wagarowicza. I choć większość uczniów chciałoby uczcić ten dzień wagarami i świętować na swój sposób, mimo istnienia Dnia Wagarowicza same wagary są zabronione. Dlatego też część władz szkolnych stara się ograniczyć lub „zalegalizować" wagary, organizując w tym dniu rozmaite atrakcje dla uczniów na terenie szkoły lub okolicznościowe wyjścia pozaszkolne (np. w celu tradycyjnego topienia Marzanny, symbolu zimy). Dzień Wagarowicza obchodzony jest nie tylko w Polsce, ale też w niektórych terenach Litwy.
Oprócz Dnia Wagarowicza 21 marca to również **Dzień Wierzby, Światowy Dzień Lasu oraz Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa.**

Informacje wyszukała: redaktor naczelna Aneta Gołembowska

Dzień Wiosny, który odbył się **21 marca 2013 roku**, był udanym dniem dla uczniów Szkoły Podstawowej w Damnie. Zaczął się od rywalizacji sportowych pomiędzy klasami, każda z nich wcześniej ustaliła z wychowawcami, jakie barwy sportowe przyjmuje i kto ją będzie reprezentował w zawodach sportowych. Nad przebiegiem dnia czuwał Samorząd Uczniowski pod opieką pani Doroty Rusak.

Punktualnie o 10.50 spotkaliśmy się w sali gimnastycznej i rozpoczęły się rozgrywki. Dzięki świetnym pomysłom panów wuefistów, Dominika Kaczmarka i Pawła Sadowskiego, bawiliśmy się wyśmienicie i nie poczuliśmy upływającego czasu.

Zwycięska drużyna klasy V wraz z wychowawczynią, panią Kamilą Zamecką, wypiła sok z cytryny..

W zabawę zaangażowali się również wychowawcy: pani Kamila Zamęcka i pan Dominik Kaczmarek.

Bycie w drużynie wiązało się z nawiązaniem współpracy i zgrania z kolegami Klasie IV to się udawało znakomicie.

Nikt się nie załamywał, czirliderki z klasy VI dopingowały swoich zawodników.

Kolejną atrakcją dnia było wykonywanie wiosennych sałatek na konkurs, każda grupa zaprezentowała je przed komisją złożoną z: Karoliny Petryki i Pawła Brzeskiego /SU/, pani Marzeny Patok /Rada Rodziców/ i pana wicedyrektora, Zbigniewa Mazura.

Każdy bardzo się starał, każdy chciał zdobyć I miejsce, komisja długo smakowała, oglądała i oceniała wg skali punktów. Wszyscy czekali z niecierpliwością na werdykt.

Wyniki konkursu na smaczną, wyjątkową sałatkę ogłosił pan wicedyrektor Zbigniew Mazur.
Każdy z uczestników chętnie odbierał wiosenne nagrody: jabłka, pomarańcze i kiwi.
Następnie komisja oceniała klasowe Marzanny, które…

…uroczyście zanieśliśmy żegnając zimę, a witając wiosnę.

Nasze Marzanny zostały spalone w ognisku, co wszystkich ucieszyło, gdyż nie możemy doczekać się wiosny.

CHCEMY WIOSNY

II WOJEWÓDZKI KONKURS PIOSENKI DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ „RYTM I MELODIA”

W sobotę, **23 marca 2013 roku** w Zespole Szkół w Damnie odbył się II Wojewódzki Konkurs Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „RYTM I MELODIA”. Honorowy Patronat nad imprezą objął Wójt Gminy Damnica, Pan Grzegorz Jaworski, który ufundował specjalną nagrodę – GRAND PRIX dla najlepszego wykonawcy. Utalentowana młodzież miała więc do wyśpiewania nie lada nagrodę.

Konkurs odbył się już po raz czwarty. Pierwsze dwie edycje miały rangę konkursu gminnego, od ubiegłego roku rozszerzono jego wymiar i biorą w nim udział wykonawcy z całego województwa pomorskiego.

Na uroczystość do Zespołu Szkół w Damnie przybyli *zaproszeni goście*: Zastępca Wójta Gminy Damnica, Pan Paweł Lewandowski, Przewodniczący Rady Gminy Damnica, Pan Włodzimierz Kisiel, Przedstawiciele Rady Rodziców oraz Rodzice. 23 marca na scenie zaprezentowało się 26 solistów oraz 7 zespołów w trzech grupach wiekowych: klasy 0-3 i 4-6 szkoły podstawowej oraz I-III gimnazjum. Uczestnikami byli uczniowie z Człuchowa, Gdyni, Łupawy, Niepoględzia, Redzikowa, Słupska, Wytowna, Wierzchowa (woj. zachodniopomorskie), Zagórzycy oraz gospodarze konkursu z Damna. Występy młodych artystów oceniała komisja w składzie: Pani Jolanta Otwinowska – dyrygent chóru Cantele oraz chóru ZNP, przewodnicząca wielu konkursów wokalnych, Pani Luiza Sikorska – nauczyciel muzyki, wokalistka wielu zespołów i ekspert do spraw muzyki MEN-u, jurorka wielu konkursów piosenki dziecięcej i młodzieżowej oraz Pani Beata Kamińska – pianistka, wokalistka i absolwentka wokalistyki jazzowej Akademii Muzycznej w Gdańsku.

Po wysłuchaniu wszystkich uczestników Jury wyłoniło zdobywcę Wielkiej Nagrody oraz laureatów i wyróżnionych w poszczególnych kategoriach wiekowych. Dzień 23 marca 2013 roku najmilej wspominać będzie Kamil Kowalski z Gimnazjum w Wierzchowie woj. zachodniopomorskie), który otrzymał GRAND PRIX II Wojewódzkiego Konkursu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „RYTM I MELODIA” i nagrodę Wójta Gminy Damnica Pana Grzegorza Jaworskiego.

Wśród nagrodzonych znaleźli się również uczniowie z Zespołu Szkół w Damnie. W grupie uczniów klas 0-3 szkoły podstawowej, w kategorii solista wyróżnienie otrzymała Zuzanna Kalinowska, a w kategorii zespół wyróżnienie zdobył Zespół „Skrzaty”. Miejsce na podium w kategorii zespół wyśpiewał sobie Zespół „Do, Re, Mi” – III miejsce w grupie klas 4-6 szkoły podstawowej. Młodych artystów z Damna przygotowywała do konkursu Pani Małgorzata Kozłowicz.

W trakcie przerwy, podczas obrad Jury, zgromadzonym czas umilił młodzieżowy zespół „Crezy” ze Szkoły Podstawowej nr 1 z Człuchowa – zwycięzca poprzedniej edycji konkursu.

Nagrodę główną wręczył Zastępca Wójta Gminy Damnica, Pan Paweł Lewandowski, natomiast statuetki i dyplomy dla zwycięzców w pozostałych kategoriach członkowie Jury i dyrektor Zespołu Szkół w Damnie, Pani Joanna Rusak. Wszyscy uczestnicy konkursu zostali należycie ugoszczeni oraz otrzymali pamiątkowe dyplomy za udział. O oświetlenie sceny oraz nagłośnienie imprezy zadbali dyrektor i pracownicy Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Damnicy.

Konkurs dostarczył zebranym ogromnych, pozytywnych emocji oraz wspaniałej zabawy. Pozostały wspomnienia, zdjęcia i autografy w księdze gości oraz nadzieja, że za rok znów się spotkamy.

Szczegółowe wyniki znajdują się na stronie Zespołu Szkół w Damnie: www.zsdamno.pl/damno_2013rytm.html

Autor: p. Agnieszka Nowicka

GRAND PRIX
II Wojewódzkiego Konkursu

Zespół „Do, Re, Mi”
zwycięzca III miejsca