



CZWÓRKOWE NEWSY

Kwartalnik nr IV/3/2019

W numerze:

- Czy nastolatki potrafią zachowywać się dojrzałe?* ➤ str. 3
- Międzynarodowy Tydzień Pisania Listów* ➤ str. 5
- Jak prawidłowo odżywiać się w wieku szkolnym?* ➤ str.8
- Zdrowa dieta nastolatka* ➤ str. 9
- Z życia szkoły* ➤ str. 11
- „Czwórkowe” talenty* ➤ str. 18
- Z Panią Starostą bez tajemnic* ➤ str. 21
- UTW- uczelnia dla aktywnych seniorów* ➤ str.23
- Andrzejki* ➤ str. 25
- Gwiazda Mikołaja* ➤ str. 26
- Coś na ząb* ➤ str. 27
- Rozrywka* ➤ str. 28



Zapraszamy do lektury ☺



*Skacze Aniołek, skacze po chmurkach
Niesie życzenia w bielutkich piórkach.
Dźwiga w plecaku bombki i świece,
a w małych rączkach trzyma dzwoneczki
Do wieczery wigilijnej zaprasza.
Wielką radość całemu światu ogłasza:
- Niech spełniają się wszystkim życzenia.
Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia!
KoD*



Drodzy Czytelnicy!

Rozpoczęliśmy właśnie nowy rok szkolny 2019/2020. Zostaliśmy powitani miłymi i motywującymi słowami Pani Dyrektor dr Agnieszki Batóg. Wielu z nas postanawia sobie, aby ten rok zakończyć jak najlepiej, więc trzymajmy się tego postanowienia już od dziś. Starajmy się dbać o nasze oceny i odpowiednie zachowanie. Doceniajmy te chwile, które spędzamy tu w szkole, bo już niedługo będziemy dorośli, a nasze szkolne lata staną się jedynie wspomnieniem... Niech każdy z nas przeżyje ten rok szkolny najlepiej jak tylko się da!

Oddajemy do Waszych rąk kolejny – a w tym roku szkolnym pierwszy - numer „Czwórkowych Newsów”. Mamy nadzieję, że każdy w nim znajdzie coś dla siebie. Postaramy się zamieszczać krótkie opisy najważniejszych wydarzeń w szkole, ale także wzmianki o Waszych zainteresowaniach i nie tylko. Dołożymy wszelkich starań, aby gazetka spełniała Wasze oczekiwania!

W tym roku szkolnym rusza kolejny program „Aktywny uczeń”. Zachęcamy wszystkich, by z niego korzystali. Mamy szeroką gamę zajęć dodatkowych! Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie! Dla najbardziej aktywnych uczniów czekają atrakcyjne nagrody.

- W naszej szkole realizowanych jest szereg zajęć pozalekcyjnych rozwijających zainteresowania uczniów, dzięki którym poszerzają swoje pasje oraz miło spędzają czas. Przekonują się, że również po lekcyjnych wspólnie z rówieśnikami można wszechstronnie rozwijać swoje zainteresowania. Tu każdy znajdzie coś dla siebie. W nowym roku szkolnym działa: Szkolne ATELIER – koło plastyczne, Zuchy, Grupa misyjna, Koło Caritas, Gry planszowe, Anglojęzyczne Koło Teatralno-Muzyczne, Czwórkowe Koło Dziennikarskie, Chór, Klub Cheerleaderek, Koło taneczne, Tenis stołowy, Zajęcia sportowe. Oferta jest bogata. Warto skorzystać! Nikt w naszej szkole na pewno nie będzie się nudził - powiedziała pani Dyrektor dr Agnieszka Batóg.

KoD

Nowością w tym roku szkolnym jest **Anglojęzyczne Koło Teatralno – Muzyczne**. Z uczestnikami zajęć przeprowadziliśmy krótki wywiad:

- Co Was skłoniło do zapisania się na Kółko Teatralne?

Sonia B.: *Zapisałam się, gdyż przedstawienia będą wystawiane w języku angielskim.*

Tomek M. *Lubię język angielski i często się nim posługuję. Myślę, że te zajęcia pozwolą mi go doskonalić jeszcze bardziej.*

Maja K.: *Bardzo lubię oglądać filmy w języku angielskim i sama też chciałam się poczuć aktorką.*

Martyna W.: *Moje koleżanki się zapisały i uznałam, że może to być ciekawa przygoda z językiem angielskim.*

- Co zazwyczaj robicie na zajęciach?

Tomek: *Siedzimy w kółku, rozmawiamy po angielsku, uczymy się i ćwiczymy role.*

Martyna: *Każde zajęcia polegają na doskonaleniu naszej wymowy w języku angielskim oraz pamięciowym opanowaniu danej roli.*

- Do jakiego przedstawienia się obecnie przygotowujecie?

Sonia: *Przygotowujemy się do musicalu o młodziuży, ale więcej na ten temat na razie nie mogę powiedzieć.*

Tomek: *Nasze przedstawienie mamy zamiar pokazać u nas w szkole oraz w Ostrowieckim Browarze Kultury na przełomie lutego i marca 2020 roku.*

- Kiedy odbywają się te ciekawe zajęcia?

Maja: *Odbywają się w poniedziałki od 13.30 do 14.20. Prowadzi je pani Justyna Chojnacka w sali nr 23. Wszystkich chętnych serdecznie zapraszamy.*



**CZWÓRKOWE
NEWSY**

Kwartalnik „Czwórkowe Newsy” redaguje
Czwórkowe Koło Dziennikarskie

Redaktorzy: Beata Adamska, Sonia Banaś, Wiktor Bernard, Zuzanna Cebula, Kacper Barański, Marcelina Dziewięcka, Kacper Dzik, Radek Farys, David Gromczyk, Amelia Jaśkiewicz, Julia Jesionowska, Michał Kasprowicz, Kamila Kazimierska, Maja Kolbut, Kamil Kreowski, Marcelina Kromke, Paulina Krzos, Amelia Kubik, Kinga Lipińska, Agnieszka Loranty, Milena Loranty, Marek Majcher, Marietta Major, Piotr Młodawski, Laura Podgórną, Oliwia Rutkowska, Julia Siek, Wiktoria Sieczka, Oliwia Stępień, Lilianna Sprycha, Natalia Surowiecka.

Opiekunowie: Jolanta Karolewska, Edyta Wykrota

Czy nastolatki potrafią zachowywać się dojrzałe?

Wszyscy wiemy, że nastolatki, to nie tylko banda rozpieszczonych dzieciaków, ale osoby, które potrafią być naprawdę mądre i zachowywać się lepiej, niż niejeden dorosły. Szczególnie u starszych osób jest przekonanie, że młode osoby są lekkomyślne i nieodpowiedzialne, lecz rzadko okazuje się to prawdą. Wielu z nich jest inicjatorem przeróżnych zbiórek lub akcji charytatywnych. Są wolontariuszami w domach opieki, schroniskach dla zwierząt, szpitalach. To zazwyczaj nastolatki w sytuacjach zagrożenia życia potrafią zachować zimną krew i udzielić pomocy w przeciwieństwie do dorosłych. Nasi uczniowie o tym doskonale wiedzą. Nie są obojętni na ludzką krzywdę i chętnie angażują się w przeróżne akcje. W miarę swoich możliwości pomagają innym oraz proszą: ***Nie bądźmy obojętni! Wiele osób oraz zwierząt czeka na naszą pomoc! Czasem wystarczy tak niewiele, aby sprawić komuś radość.***

Olivia Rutkowska, David Gromczyk



Uczniowie Szkolnego Koła Caritas chętnie włączają się do różnorodnych akcji. 20 września brali udział w Ogólnopolskiej Zbiórce Żywności prowadzonej przez Caritas pod hasłem „Tak, Pomagam”. Zebrane dary zostały przekazane dla osób biednych i potrzebujących do Jadłodajni założonej przez ks. Pawła Anioła. W październiku włączyli się do akcji „Misje - opatrunek dla Zambii”, zorganizowanej przez Diecezję Sandomierską. To piękne, że zawsze starają się być tam, gdzie ktoś potrzebuje pomocy.

Bohaterka

Historia, którą opiszę, jest bardzo smutna, pomimo iż zakończenie wydaje się być szczęśliwe. Trzy lata temu, na początku roku szkolnego, zmarła moja ciocia. O swojej chorobie dowiedziała się zaledwie dwa tygodnie przed śmiercią. Osierociła trójkę dzieci: Marcelinę (121.), Maksa (111.) i Magdę (191.). Był to dla nas wszystkich ogromny cios, a dla niech szczególnie. Tym bardziej, że w tej sytuacji nie potrafił odnaleźć się ich tata. Zamiast stworzyć dzieciom spokojny, ciepły i bezpieczny dom, odszedł od nich. Zdecydował, że nie będzie ich wychowywał.

W takiej sytuacji Magda, najstarsza z trójki rodzeństwa — pomimo iż sama jeszcze była nastolatką, musiała podjąć trudną decyzję. Jej pierwsza, naprawdę dorosła decyzja, dotyczyła losu rodzeństwa. Dzieci mogły zostać pod opieką Magdy - jako rodziny zastępczej lub trafić do Domu Dziecka. Decyzja była bardzo trudna, ale dla Magdy oczywista. Podjęła wyzwanie, została



23 października cała społeczność szkolna wzięła udział w charytatywnym kiermaszu ciast, z którego dochód w całości przeznaczony został na szczytny cel. Akcja trwała 6 godzin, a ze sprzedaży przekąsek i ciast udało się zebrać w sumie, aż 2 tysiące 486 złotych i 60 groszy. Kwota w całości została przekazana na leczenie 6-letniego Oskarka, który choruje na glejaka mózgu. Pieniądze przybliżają chłopca do kosztownego wyjazdu i leczenia w Zurychu, który jest jego szansą na życie i zdrowie.

rodziną zastępczą dla siostry i brata. Była świeżo upieczoną maturzystką, z głową pełną marzeń oraz z nadzieją, że od października podejmie studia. Niestety, musiała zrezygnować ze swoich planów i odłożyć je na jakiś czas. Opieka nad rodzeństwem, pomoc w nauce, codzienne obowiązki domowe, w tej trudnej sytuacji były nie lada wyzwaniem. Uważam, że jej decyzja był bardzo dojrzała. Powoli uczyli się nowego życia. Od tego zdarzenia minęło właśnie trzy lata. Magda podjęła pracę w rodzinnym mieście, studiuje zaocznie w Krakowie. Realizuje się jako fotomodelka. Grała nawet mały epizod w serialu dla młodzieży pt.: „19+”. Z opieki wywiązuje się wzorowo. Jak możemy się domyślać, para nastolatków pod opieką - to wyzwanie. Oczywiście Maks i Marcelina również wykazali się dojrzałością. Tworzą przecież razem wspólny, dobry dom. Jednak, jak to dzieci, niekiedy sprawiają kłopoty. Miewają okresy buntu. Czasami Magda potrzebuje wsparcia specjalistów — psychologa, nauczycieli. Rodzina również otoczyła ich opieką. Pomaga im również moja ukochana i najlepsza babcia Ewa z Gorlic (ich ciocia). Również ja jeżdżę do nich w odwiedziny. Nie ulega jednak wątpliwości, że największą bohaterką, młodą - lecz niezwykle dojrzałą dziewczyną jest Magda. Bardzo ją kocham i traktuję ją jak siostrę — najlepszą...

Marietta Major

„Nastolatki potrafią się zachowywać dojrzałe.”

Te słowa to prawda... Większość osób jest bardzo dojrzała jak na swój wiek. Przykładem jest moja koleżanka. Byłyśmy dwa miesiące temu razem w kinie. Była godzina 16.00-kończył się seans. Wychodzimy z budynku, gdy zauważyłyśmy starszą od nas młodzież. Wydawało mi się, że zaczepiali młodszą uczennicę i przestraszyłam się. Powiedziałam do Ani (tak ma na imię moja koleżanka), że trzeba coś z tym zrobić. Ja nieco spanikowałam i bardzo byłam zdenerwowana. Ania odpowiedziała, że podejdzie i zapyta się, co im zrobiła ta biedna dziewczynka. Zabroniłam jej tego robić, bo bałam się, że jeszcze się jej coś stanie. Nie posłuchała i pobiegła. Ja stałam z boku, byłam przerażona i czekałam. Po

piętnastu minutach Anka wróciła i powiadomiła mnie, że jest już wszystko ok. Okazało się, że dobrze znam tą dziewczynkę, ponieważ chodziłam z nią do przedszkola. Zebrałam się na odwagę, kiedy tamci „starsi” odeszli. Podeszłam zapytać, o co im chodziło, dlaczego ją zaczepili? Jak to u większości, powodem takiego zachowania była po prostu zazdrość... Byłam bardzo dumna z mojej koleżanki! Pokazała, że jest gotowa w każdej sytuacji pomóc innym. Opowiedziała mi również, że dwa lata temu to sama ona była tak atakowana przez starszych uczniów i stąd jej zachowanie. Wykazała się swoją dojrzałością, odpowiedzialnością oraz charyzmą. Warto mieć takich znajomych, którzy nie przejdą obok, tylko się zainteresują zaistniałą sytuacją i pomogą, jeśli będzie potrzeba. Zrozumiałam to i następnym razem będę próbowała ją naśladować.

Lilianna Sprycha

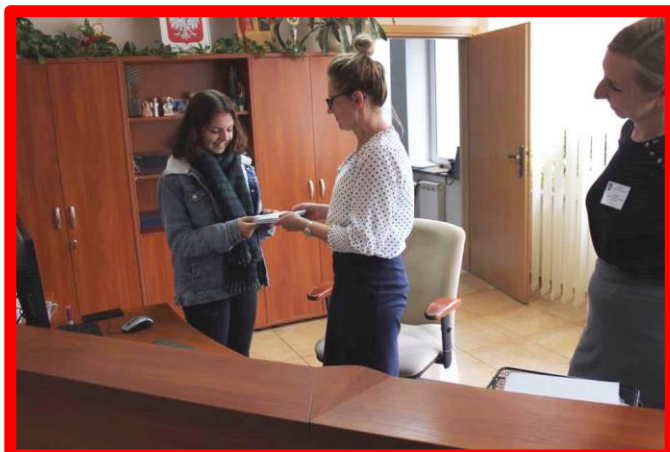
Uczniowie PSP nr 4 z pomocą



Międzynarodowy Tydzień Pisania Listów.



Możemy sięgnąć po papierową korespondencję? Kilka miłych słów, koperta i znaczek pocztowy... Tak niewiele trzeba, by wywołać uśmiech drugiej osoby. 9 października obchodziliśmy Światowy Dzień Poczty, Znaczka Poczтового i Pisania Listów. W tym dniu rozpoczęliśmy także tydzień poświęcony korespondencji w formie papierowej. Zachęcaliśmy wszystkich do sięgnięcia po starszą formę przekazywania informacji, życzeń, pozdrowień itp. Na lekcji języka polskiego pisaliśmy listy do Prezydenta Miasta, Starosty, Redakcji Radia czy Telewizji Lokalnych.



Szanowny Panie Prezydencie!

Z wielką przyjemnością pragnę Panu podziękować za to, jak wiele Pan zrobił w tym roku dla naszego miasta. Wykonanych zostało wiele inwestycji, a Ostrowiecki Browar Kultury był jedną z większych, jak nie największą z nich.

W obiekcie tym mieszczą się: Biuro Wystaw Artystycznych, Miejska Biblioteka Publiczna oraz Miejskie Centrum Kultury. Budynek, który szpecił w centrum miasta swoim wyglądem, został wyremontowany i dziś swoją architekturą zachwyca mieszkańców. Dodatkowo iluminacja budynku podkreśla wieczorami jego zabytkowy charakter. Dzięki tej inwestycji z przebudowanego browaru będą mogli korzystać wszyscy mieszkańcy Ostrowca Św. i okolic. Dodatkowo z przekazanych przez Pana informacji wynika, że teren przy tym budynku zostanie dodatkowo zagospodarowany przez rozbudowanie go z przeznaczeniem na siedzibę Rad Osiedlowych oraz wykonanie ogrodu sensorycznego. Do Miejskiego Centrum Kultury należą: sala teatralna i muzyczna oraz pracownia wielofunkcyjna z przeznaczeniem na warsztaty z piecem do wypalania ceramiki. Biblioteka posiada nowoczesną czytelnię i „kącik malucha”. BWA dysponuje profesjonalnymi pomieszczeniami wystawienniczymi, natomiast zaraz po wejściu do browaru od strony parkingu znajduje się kawiarenka.

Według mnie jest to bardzo potrzebna placówka, w której ludzie mogą poszerzać swoje horyzonty i wiedzę, co później przyczynia się do kształtowania ich światopoglądu.

*Z poważaniem
Marek Majcher*



Szanowna Pani Starosto!

Nazywam się Kinga Lipińska i jestem uczennicą klasy siódmej PSP nr 4. Interesuję się problematyką ekologiczną. Wiem, że leży Pani na sercu dobro naszego powiatu, dlatego swój list postanowiłam napisać właśnie do Pani.

Skłoniło mnie do tego przeczytanie w magazynie „Świat Wiedzy” artykułu, który mnie zaniepokoił. Opisano w nim między innymi ogromną wyspę znajdującą się w archipelagu Malediwy, zwaną „Wyspą Śmieci”. Jest całkowicie zasypana odpadami, a codziennie przybywa ich około czterysta ton. Sam jej teren powiększa się w ten sposób o 1m². Zaniepokoiło mnie to, że człowiek przez swoje nieprzemyślane działania zaczyna niszczyć ostatnie najpiękniejsze zakątki Ziemi. Jeśli taki stan rzeczy będzie się utrzymywał, grozi to katastrofą ekologiczną. W związku z tym mam pewną propozycję, a zarazem prośbę do Pani jako Starosty naszego powiatu. Chodzi o ograniczenie używania wyrobów plastikowych jednorazowego użytku w naszym mieście. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to kwestia jednego rozporządzenia, lecz długotrwały proces. Być może jest to niewielki wkład w walkę o czystość naszej planety, ale możemy mieć nadzieję, że za naszym przykładem pójdą inne powiaty.

Jestem tylko trzynastoletnią uczennicą i mam ograniczone możliwości działania, dlatego proszę Panią o pomoc w tej sprawie.

Z wyrazami szacunku
Kinga Lipińska

jak największa ilość osób, mieszkańców naszego miasta i regionu.

Dzięki Państwa obecności było to możliwe, za co serdecznie dziękuję i zapraszam na inne szkolne uroczystości.

Amelia Jaśkiewicz

Szanowna Redakcjo!

Piszę do Państwa z prośbą o emisję na antenie programu dla dzieci. Uważam, że jest on potrzebny, aby promować talenty zdolnych dzieci z naszego regionu.

W każdym programie nowy uczestnik mógłby pokazywać swoje umiejętności, np. śpiew, taniec, zdolności artystyczne. Myślę, że mógłby on otworzyć dzieciom drogę do zdobycia sławy. Dodatkowo zachęcałby pozostałą młodzież, aby nie marnowała swojego wolnego czasu na bezsensowne siedzenie i granie na telefonie oraz innych sprzętach elektronicznych.

Mam nadzieję, że mój pomysł się spodoba i wkrótce na antenie ogłosicie casting do tego właśnie programu. Bardzo by mi na tym zależało. Cieszę się, że mogłem do Was napisać ten list.

Kacper Barański

PS Może i ja wezmę udział w tym programie...



Szanowna Redakcjo!

Zgłaszam się do Państwa z ogromną prośbą, by Telewizja Lokalna mogła uczestniczyć w bardzo ważnych dla naszej szkoły - a także klasy wydarzeniach.

Cieszę się, że media były obecne na otwarciu nowego boiska szkolnego. My, uczniowie, długo czekaliśmy na to wydarzenie. Śledziliśmy postępy, jak ono powstawało. Teraz, kiedy obiekt jest gotowy, chętnie się nim chwalimy. Chcemy, by go zobaczyła

Szanowna Redakcjo Radia Ostrowiec!

Jestem uczennicą klasy 6 PSP nr 4. Bardzo lubię słuchać Radia Ostrowiec. Codziennie dojeżdżam do szkoły ok. 20km. W trakcie podróży wspólnie z mamą zawsze słuchamy Waszych audycji. Często występują w programach moje koleżanki i koledzy. Sama również miałam przyjemność być gościem Radia Ostrowiec. Kiedy wracamy do domu samochodem, zdarza się, że mama ucisza mnie i brata, bo bardzo ją interesuje temat, który akurat

poruszacie. Osobiście szczególnie miło wspominać pewną akcję Radia Ostrowiec z ubiegłego roku. Była to świąteczna akcja „Gwiazdki Moc” - druga edycja. Dla mnie i dla mojej rodziny szczególnie bliska. W trakcie trwania tej akcji Radio Ostrowiec przez cały tydzień wspierało wspaniałą inicjatywę, która miała na celu zebranie funduszy dla Zespołu Szkół Specjalnych. Przez cały tydzień cała moja rodzina praktycznie była „zаслуchana” w Radio. Kibicowaliśmy i licytowaliśmy. Moja mama pracuje w Zespole Szkół Specjalnych. Mam tam wielu przyjaciół. Szczególnie bliska mi jest Bianka - którą znam od dziecka. Bardzo lubię też Patrycję i Adama. Patrycja podczas trwania akcji „Gwiazdki Moc” śpiewała w Waszym studio. Wszystkie audycje były niesamowite. Zaangażowani w tą imprezę byli słuchacze Radia Ostrowiec, mieszkańcy miasta i nie tylko. Nauczyciele, uczniowie, starsi młodzi. Uczniowie mojej szkoły z Koła Teatralnego wcieliłi się w rolę kołędników i również odwiedzili Radio Ostrowiec. Gośćmi było też Szkolne Koło Caritas. Wszyscy kibicowali i zachęcali słuchaczy do licytowania. W trakcie trwania akcji „Gwiazdki Moc” zebrano bardzo dużo pieniędzy. Zakupiono za nie wspaniałe rzeczy do różnych pracowni w Szkole Specjalnej. Dzieci są z tego powodu bardzo szczęśliwe. Dzięki tej akcji wszyscy przeżyli wiele wzruszeń. To była super inicjatywa. Ponieważ Święta zbliżają się wielkimi krokami, życzę całemu Radiu cudownej kolejnej edycji „Gwiazdki Moc”. Już nie mogę się doczekać. Pozdrawiam Wszystkie Osoby pracujące w Radiu Ostrowiec.

Marietta Major

Rozmowa z Panem Prezydentem

- W tym roku z okazji Międzynarodowego Dnia Pisania Listów uczniowie naszej szkoły napisali do Pana listy. Czy było ich dużo? Czy uczniowie poruszali w nich trudne dla Pana tematy?

- Tych listów było dużo - około 40. Miałem przyjemność je przeczytać. Każdy z nadawców otrzyma dziś ode mnie odpowiedź.

- Panie Prezydencie, czy lubi Pan pisać listy i czy w tym roku zdarzyło się Panu napisać list?

- Nie, nie napisałem. Tylko te, które dziś do Was przyniosłem. Piszę zazwyczaj krótkie wiadomości SMS-owe. Kiedyś listy miały swoją wartość. W tej chwili sztuka pisania listów trochę zanikła i tym bardziej cenna jest ta Wasza inicjatywa.

- Dziękujemy za rozmowę.

- Ja również dziękuję.

Beata Adamska, Amelia Kubik



Prezydent odpowiada na listy

Drogi Marku,

z przyjemnością przeczytałem Twój list. Cieszę się, że nasza ostrowiecka młodzież uczy się sztuki epistolarnej i potrafi ją praktykować. Bardzo się cieszę, że Ostrowiecki Browar Kultury daje mieszkańcom radość i że młode pokolenie potrafi tak wnikliwie ocenić efekty naszej pracy. Miło mi czytać, iż nasze wysiłki zostały dostrzeżone i docenione. Mam nadzieję, że Browar będzie ważnym ośrodkiem kultury dla wszystkich – zwłaszcza dla dzieci i młodzieży.

Z pozdrowieniami
Prezydent Jarosław Górczyński



Jak prawidłowo odżywiać się wieku szkolnym?

Na to trudne pytanie spróbował odpowiedzieć samorząd szkolny, który z okazji Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania przygotował akcję pod hasłem „Zdrowo i Kolorowo”. Przez cały tydzień zachęcał społeczność szkoły do zdrowego odżywiania. Przygotował świetną zabawę z kolorami, warzywami i owocami. Każdego dnia od poniedziałku do czwartku uczniowie, którzy ubrani byli na ustalony kolor oraz mieli tego samego koloru owoc lub warzywo, nie byli pytani podczas zajęć lekcyjnych. Akcja została zakończona w piątek podsumującym wydarzeniem, podczas którego na holu głównym uczniowie częstowali owocowo-warzywnymi koktajlami, kanapkami oraz zdrowymi przekąskami. Ponadto uczniowie na lekcjach wychowawczych poznawali **dziesięć przykazań prawidłowego żywienia**. Teraz chętnie stosują je na co dzień.

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie żywieniowej.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanki, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grup: mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

8. Odstaw solniczkę, unikaj spożywania słonych produktów.
9. Unikaj spożywania cukru, słodczy, słodkich napojów.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



Uczniowie chętnie też układali wierszyki promujące zdrowe odżywianie. Pomysłów było wiele. Oto niektóre z nich:

Jedz zdrowo. Żyj kolorowo!

Odżywiaj się zdrowo.

Prowadź życie na sportowo.

*Gdy chcesz zdrowym być jak ryba,
jedz owoce i warzywa.*

Chipsy, frytki idą w kosz,
gdy chcesz zdrowy być jak dorsz.

*Zjedz sałatkę, zjedz jabłuszko,
bo to Twoje jest serduszko.*

Jedz owoce i warzywa,
bo to zdrowa perspektywa.

Każdy uczeń „czwórki” o tym wie.

Owoce oraz warzywa na przerwie je.

Gdy wypijesz soczek zdrowy,
będziesz zwarty i gotowy!

Nie jedz tłuszczów, bo to źle.

Zjedz sałatkę, wesprzyj się!



Zdrowa dieta nastolatka

W okresie dojrzewania następuje bardzo szybki wzrost i rozwój. Dlatego należy dbać o to, by dieta nastolatka zawierała odpowiednią ilość witamin i składników odżywczych. Najwięcej znajduje się ich w owocach i warzywach, produktach zbożowych, mlecznych, mięsie, wędlinach i rybach, tłuszczach i jajach. Dobra dieta powinna składać się z pięciu posiłków: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja. Organizm nasz nie magazynuje wielu witamin i składników mineralnych, dlatego należy je dostarczać jak paliwo – 5 razy dziennie, pamiętając, aby sporą ich część stanowiły porcje warzywno-owocowe. Warzywa, owoce i soki mają niską wartość energetyczną, czyli mało kalorii, a jednocześnie są naturalnym źródłem witamin. Wygodnie jest wykorzystać 100-proc. sok, który zachowuje większość wartości świeżych owoców i warzyw. Soki przecierowe są źródłem błonnika, sok pomarańczowy oraz pomidorowy dostarczają folianów. Warto wiedzieć, że jedna porcja (200 ml) soku z cytryny, grejpfruta lub pomarańczy pokrywa całkowite dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Pamiętajmy, że najważniejszy posiłek – śniadanie – powinien przygotować organizm nastolatki czy nastolatka do wzmożonego przez cały dzień wysiłku umysłowego i fizycznego oraz dostarczyć odpowiedni „zastrzyk energii”.

Na **pierwsze śniadanie**: nabiał, pełnoziarniste pieczywo lub płatki zbożowe, a także owoc lub szklanka soku owocowego. Muesli z mlekiem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajecznica lub kanapka z wędliną i pomidorem czy ogórkiem – to tylko kilka przykładów wartościowego śniadania.

Wielu nastolatków lekceważy **drugie śniadanie**, którym śmiało mogą być owoce oraz ulubiony jogurt.

Obiad: chude mięso, do tego sałatka lub surówka przyrządzona z ulubionych warzyw.

Pamiętajmy, że nie służą naszemu organizmowi tzw. zapychacze, czyli podjadanie między posiłkami. Chrupki, chipsy czy słodczyce nie służą ani ciału, ani cerze. Sięgajmy po owoce, pestki słonecznika, orzechy, migdały czy soki.

Ostatni posiłek **kolacja** – najlepiej lekkostrawny i wartościowy – należy zjeść ok. 2 godziny przed snem. Sałatka z pieczywem i produkty mleczne będą dobrze przyswojone przez młody organizm.

Odpowiednia ilość dzienna: ok. 2700 kcal

Śniadanie: 25%: ok. 675 kcal

Drugie śniadanie: 10%: ok. 270 kcal

Obiad: 40%: ok. 1080 kcal

Podwieczorek: 10%: ok. 270 kcal

Kolacja: 15%: ok. 405 kcal

Samorząd Szkolny

Przepis na zdrowe ciasteczka, które możecie przygotować sami.



Czas

przygotowania:

10 minut

Czas pieczenia:

20 minut

Ilość porcji:

20 ciastek

Kalorie: 105 w 1 ciastku

Składniki:

- 1,5 szklanki płatków owsianych - 200 g
- pół kostki miękkiego masła - 100 g
- 4 łyżki cukru
- 2 średnie jajka
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżki mąki pszennej

Do miski wsyp mąkę, proszek do pieczenia, cukier oraz płatki owsiane. Wbij dwa jajka i dodaj miękkie lub roztopione masło. Całość dobrze wymieszaj. „Ciasto” będzie bardzo gęste.

Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Nabierz porcję wielkości małego orzecha włoskiego. Formuj kulkę i spłaszczaj ją na papierze.

Przygotowane ciastka wstaw do piekarnika nagrzanego do 180o stopni. Czas pieczenia ok. 15-20 minut, do zarumienienia ciastek.

*Życzę smacznego
Agnieszka Loranty*

Pachnąca choinka z mandarynek



Dzięki niej cały Twój dom wypełni cudowny świąteczny zapach!

Czego będziecie potrzebować:

- mandarynki (25-30 sztuk)
- styropianowy stożek
- wykałaczki (25- 30)
- 1 szklanka goździków
- gałązki choinki

Jak ją wykonać?

1. Na każdą z mandarynek powbijaj goździki.
2. Weź wykałaczki i nabij na nie owoce.
3. Przyczep je do stożka ze styropianu.
4. Jedną mandarynkę przyczep na szczycie.
5. Ozdób całość gałązkami sosny.

Uwaga! Zamiast mandarynek możesz użyć jabłek.



Aniołek

Przygotowujemy kółka:

- 4 niebieskie (1 o średnicy 150mm, 3 o średnicy 47mm)
- 8 różowych (2 o średnicy 47mm, 4 o średnicy 20mm)
- 1 białe (o średnicy 47mm)

Wykonanie:

- ✓ Duże niebieskie koło składamy na pół. Zaginamy zakładkę i nacinamy od krawędzi koła. Nacięty fragment odginamy ku dołowi. W ten sposób otrzymujemy sukienkę i skrzydła.
- ✓ Białe koło, jako głowa, pozostaje niezgięte.
- ✓ Pozostałe kółka zginamy raz na połowę.
- ✓ Do głowy doklejamy włosy i oczy.
- ✓ Do sukienki przyklejamy kołnierzyk i ręce.

Gotowego aniołka możemy przykleić na kolorowej kartce, na której napiszemy życzenia świąteczne dla bliskich. To może być także ozdoba na choinkę, wystarczy tylko dokleić kolorową wstążeczkę.



Wczoraj przedszkolaki, dzisiaj już pierwszaki!

W tym roku szkolnym do ślubowania przystąpiło 73 uczniów. Pasowania na uczniów dokonał pan Prezydent Jarosław Górczyński i pani Dyrektor Agnieszka Batóg.



W trakcie tej podniosłej uroczystości uczniowie zobowiązywali się do: pilnej nauki, dbania o dobre imię szkoły, szacunku dla nauczycieli, koleżanek i kolegów, szanowania przyrody i miłości do Ojczyzny. Starsi koledzy obiecywali służyć pomocą, gdy szkolne życie okaże się trudne.



Cieszymy się, że powiększyła się nasza szkolna rodzina. Pierwszoklasistów zapytaliśmy, co sądzą o szkole oraz nauczycielach.

- Jesteście już uczniami pierwszej klasy, jak czujecie się w tej roli?

Adaś - Jest wspaniale!

Gabryś i Marcelek - Czuję się bardzo dobrze.

Maja - W tej roli czuję się miło i fajnie.

Nikola - Jest bardzo fajnie.

Wiktoria - Czuję się extra!

Gracjan - Bardzo fajowo jest być uczniem.

Gabrysia - Jest fajnie, uwielbiam wszystko.

-**Co możecie powiedzieć o nauczycielach?**

Maja- Nauczyciele są mili, kochani i opiekują się nami.

Bartek - Są bardzo ładni i fajni.

Nikola -Stawiają dobre oceny.

Wiktoria - Nauczyciele są mega, mega fajni!

Gabrysia- Są najlepsi na świecie i nawet na planetach.

Marcelek - Pani stawia bardzo dobre oceny, jest miła i uczy nas.

- **Jak Wam się podoba nasza szkoła?**

Adaś - Szkoła jest suuuper! Czasami mogę rowerem przyjechać

Gabryś - Jest fajna, przytulna.

Maja - Jest taka bardzo, bardzo, bardzo fajna, a nasza pani zabiera nas na boisko.

Bartek - 100 na 100!

Nikola - Szkoła jest ładna i czysta.

Marcel - Kochana jest szkoła.

Gabrysia - Uwielbiam ją na całym świecie i na planetach 😊

Marcelek - Jest bardzo ładna i kolorowa.

- **Co najbardziej lubicie robić w szkole?**

Adaś - Biegać na przerwie i się uczyć.

Gabryś - Ćwiczyć na w-f i też się bawić.

Gabrysia - Najbardziej lubię na przerwie jeść, pić, a na lekcji pisać i czytać.

Marcel - Bawić się w clowna

Marcelek - W szkole lubię bawić się z kolegami, jeść drugie śniadanie i odpoczywać na przerwach.

Amelia Kubik, Beata Adamska, Wiktoria Radlak



Otwarcie wielofunkcyjnego boiska szkolnego. Dziękujemy!!!

Na ten dzień czekała cała społeczność szkoły. Już z dniem rozpoczęcia remontu z uwagą śledziliśmy zmiany zachodzące w naszym otoczeniu. Z miesiąca na miesiąc powstawały kolejne części kompleksu: począwszy od boisk do gry w piłkę nożną, siatkówkę oraz koszykówkę, kończąc na terenie zagospodarowanym wokół. Aż w końcu 12 września nastąpił niezwykle podniosły dzień, bo odbyło się uroczyste otwarcie i oddanie do użytku boiska wielofunkcyjnego w naszej szkole. Tak ważne w naszej społeczności chwile, uświetnili swoją obecnością znamienici goście: pan Prezydent Miasta Jarosław Górczyński, pani Starosta Marzena Dębniak, Radosław Malec – wykonawca, Karol Wójcik -Radny Rady Miasta, Tomasz Gębka- Naczelnik Wydziału Planowania i Rozwoju UM oraz ksiądz dziekan Jan Sarwa. Pani Dyrektor szkoły dr Agnieszka Batóg w swoim przemówieniu otwierającym wydarzenie wyraziła ogromną radość z powodu otwarcia nowego obiektu sportowego i podziękowała wszystkim, którzy przyczynili się do jego powstania.



Pan Prezydent podkreślił, że jest to jeden z najnowocześniejszych obiektów sportowych w mieście i posłuży upowszechnianiu aktywności fizycznej.

Wielki aplauz całej społeczności szkolnej i zgromadzonych gości wywołało przecięcie wstęgi symbolizujące oficjalne otwarcie i oddanie do użytku całego kompleksu sportowego.



Uczniowie uświetnili swoimi występami ten ważny dzień a pan Prezydent wraz z panią Dyrektorem Agnieszką Batóg wykonali pierwsze rzuty na bramkę i do kosza, ku uciesze wszystkich zgromadzonych uczniów i rodziców.



Na koniec w niebo „poleciały” kolorowe balony i przyszła pora na życzenia, wspólny toast oraz częstowanie się ogromnym, wyjątkowym tortem w kształcie boiska.



Mamy nadzieję, że nowy obiekt sportowy będzie długo i dobrze służył nam i przyszłym uczniom naszej szkoły. Na co dzień już widać, jak tętni życiem zgodnie ze swoim przeznaczeniem.

Coraz więcej języka angielskiego w naszej szkole...

Nasza szkoła w ramach współpracy z II LO im. J. Chreptowicza przystąpiła do programu AIESEC, dzięki któremu studenci z Hiszpanii oraz Algierii poprowadzili zajęcia z języka angielskiego z uczniami PSP nr 4.

W trakcie zajęć studenci – wolontariusze, Laure Acena z Hiszpanii oraz Abdessalam Boukraa z Algierii przybliżyli uczniom kulturę i obyczaje krajów, z których pochodzą. Lekcje były okazją dla uczniów, by w praktyce poćwiczyć swoje umiejętności językowe, zarówno podczas prezentacji, ćwiczeń, jak również indywidualnych rozmów.

Oprócz programu AIESEC nasi uczniowie biorą również udział w „Euroweek – Szkole Liderów”, w ramach której uczestniczą w tygodniowym wyjeździe, gdzie ćwiczą swoje umiejętności językowe z uczniami z innych szkół oraz wolontariuszami z całego świata. Kolejnym ważnym działaniem jest działalność szkolnego „Anglojęzycznego Koła Teatralno-Muzycznego”, które funkcjonuje od bieżącego roku w ramach szkolnego programu „Aktywny uczeń”. Zajęcia są bezpłatne podczas, których uczniowie ćwiczą umiejętności teatralne i wokalne w języku angielskim.



Nowoczesna pracownia języka angielskiego

Od tego roku szkolnego w naszej szkole funkcjonuje nowoczesna pracownia języka angielskiego, do której sprzęt multimedialny oraz pomoce dydaktyczne zostały zakupione przez Gminę Ostrowiec Świętokrzyski. Prezydent Miasta Jarosław Górczyński gościł w Publicznej Szkole Podstawowej nr 4 i mógł sam zaobserwować, jak przebiega lekcja w takiej pracowni oraz jakie ma to korzyści dla uczniów. Podkreślił fakt, że uczniowie są naszą przyszłością i zawsze będzie dążył do stwarzania bardzo dobrych warunków do nauki języków obcych, a co się z tym wiąże do możliwości zdobycia Certyfikatów Językowych, które będą potrzebne z całą pewnością w dorosłym życiu.



W recytacji nie mają sobie równych

Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w jubileuszu Ostrowieckiego Klubu Literackiego „Aspekt”, który w tym roku kończy już trzydzieści lat.

Nasi recytatorzy: Zuzanna Cebula, Marcelina Kromke, Beata Adamska, Kamil Michalek, Błażej Seremet, Tomasz Masternak prezentowali poezję artystów działających w klubie.

Do występów przygotowała uczniów Pani Katarzyna Stola. Ten szczególny rodzaj obcowania z literaturą jest bardzo istotny dla naszych uczniów i został doceniony przez poetów klubu „Aspekt”. Tomek Masternak i Beata



Adamska zostali również wyróżnieni prezentami w postaci tomików poezji z dedykacjami.
Brawo!

Beata Adamska



„Jan Paweł II - Droga do świętości”

„Habemus Papam!”. 41 lat temu Karol Wojtyła został wybrany na papieża

16 października 1978 r. zgromadzeni na Palcu św. Piotra dziennikarze i wierni kolejny już dzień wyczekiwali na decyzję konklawe. Wszyscy z niecierpliwością spoglądali w stronę Kaplicy Sykstyńskiej. I nagle nad kaplicą pojawił się biały dym - znak, że decyzja o wyborze następcy św. Piotra zapadła. Chwilę później z balkonu Bazyliki św. Piotra padły pamiętne słowa: "Habemus papam!". Mało kto przypuszczał wtedy, że nowym papieżem został Polak - metropolita krakowski, **kard. Karol Wojtyła**.

22 października 1978 roku Karol Wojtyła jako papież Jan Paweł II rozpoczął swój pontyfikat.

Niezwykły Papież Polak

Papież Polak na imię Karol miał.
Był wesoły, codziennie się śmiał.
Kochał dzieci, miłość wokół się.
Mówił, że Msza święta jest najpiękniejsza,
tak jak dla wszystkich komunie pierwsza.
Nosił szaty fioletowe, zielone i czerwone.
Patrzył na świat przez okno przeszkłone.
Uwielbiał piesze wędrówki,
jeździł w różne światy kierunki.
Pielgrzymki były dla niego pasją,
przemierzył prawie całą kulę ziemską.
Był pierwszym polskim Papieżem – pielgrzymem.
Każdy na świecie zna jego imię.

Lilianna Sprycha

Św. Janie Pawle II, Papieżu!

Tyś nadzieją dla Kościoła był,
zawsześ przykładnie żył.
Dzieci wszystkie mocno kochałeś.
Dużo po świecie pielgrzymowałeś.
Aż osiem języków biegle znałeś,
Świat prawie cały zwiedziłeś.
Tyle kilometrów przemierzyłeś,
że aż 42 razy równik okrążyłeś.
Przeżyłeś zamach na placu św. Piotra w Rzymie
i nadal byłeś wytrwałym pielgrzymem.
Tyle sportów uprawiałeś,
w piłkę nożną chętnie grałeś.
Jesteś dla nas wszystkich wzorem.
Zostaniesz na wieki naszym idolem.

Marietta Major

13 października 2019 roku uczniowie naszej szkoły we współpracy z uczniami Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia oraz scholą *Michałki* w ramach Tygodnia Kultury Chrześcijańskiej zaprezentowali program słowno-muzyczny pt. „Jan Paweł II - Droga do świętości” w Kolegiacie św. Michała Archaniola. Program ten wzruszył słuchaczy i przypomniał wybitną postać naszej Ojczyzny.



Bal Wszystkich Świętych

Na zaproszenie dyrekcji Szkoły Specjalnej przy ulicy Ilżeckiej, grupa uczniów z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 4 należących do Szkolnego Koła Caritas wzięła udział w Balu Wszystkich Świętych, który odbył się 20 listopada w sali Michael przy parafii św. Michała. Udział w tym wydarzeniu miał na celu integrację z dziećmi ze Szkoły Specjalnej. Uczniowie SK Caritas prowadzili zabawy, uczyli piosenek z gestami i tańczyli wraz z dziećmi. Mogli także nauczyć się od swoich podopiecznych wielkiej serdeczności oraz promiennego, płynącego z serca uśmiechu. Dzieci pokazały, że potrafią swoją radością zarażać innych. Bal Wszystkich Świętych był wspaniałą zabawą i pokazał nam, że do świętości może dążyć każdy, bez względu na to kim jest, tak jak w słowach popularnej piosenki: „*Taki duży, taki mały, może świętym być.*”



Światowy Dzień Postaci z Bajek

5 listopada w związku z tym przemiłym dniem uczniowie z klasy 3b a także przedstawiciele klas 8a i 8b zaprosili przedszkolaków z Przedszkola nr 7, nr 11, nr 12 i oddział zerowy z naszej szkoły do wspólnej zabawy. Dzieci zostały powitane przez uczniów przebranych za różne postacie z bajek, m.in. były to; Smerf, Wróżka, Czerwony Kapturek, Plastuś, Osiołek z Kubusia Puchatka, Myszka Miki, Masza, Minionek, Przedszkolaki na początek wysłuchali piosenki „*Witajcie w naszej bajce*”, a później zostali zaproszeni do wspólnej zabawy: odgadywali kim są poszczególne postaci, rozpoznawali rekwizyty z bajek, rozwiązywali quizy i zagadki. A na koniec nauczyli się i zatańczyli wspólnie z klasą 3b – „*Taniec Smerfa*”. Wszyscy otrzymali także medale - **Czwórkowego Znawcy Bajek**. Zwieńczeniem wspólnej zabawy były barwne, zabawne zdjęcia. Ten dzień stał się też doskonałą okazją do rozwijania zainteresowań czytelniczych. *Pamiętajmy, że wartościowe książki kształcą w dzieciach odpowiednie postawy moralne, rozwijają dziecięcą fantazję, pamięć, bogacą słownictwo. Warto wybierać więc bajki, gdzie dobro zwycięża, a zło zostaje ukarane.*



Dzień Życzliwości i Pozdrowień

Dziś jest Dzień Życzliwości,
uśmiech na naszych twarzach gości.

Bądź dziś miły dla każdego,
bo to dobra cecha mój kolego!

Sonia Banaś, Lilianna Sprycha

Od samego rana uczniowie z Samorządu Uczniowskiego w drzwiach życzliwie witali każdego, kto przyszedł do szkoły. Uczniowie z klas młodszych odwiedzili swoich młodszych kolegów i koleżanki z pobliskiego przedszkola, zaś starsi uczniowie przekazali miłe słowa i uśmiechy swoim starszym kolegom z II LO im. J. Chreptowicza, oraz pracownikom z sąsiadujących ze szkołą instytucjami. W szkole przez cały dzień pracowała uczniowska poczta życzliwości. Każdy mógł napisać miłe słowa, które pod koniec dnia za pośrednictwem szkolnego listonosza trafiły do adresatów. Dokonano także wyboru najżyczliwszego ucznia i najżyczliwszej uczennicy w każdej klasie, którzy zostali obdarowani orderami życzliwości. Rozstrzygnięto również konkurs na najdłuższy klasowy łańcuch życzliwości składający się z życzliwych słów i pozdrowień. W ramach konkursu uczniowie utworzyli wspólny „Czwórkowy Łańcuch Życzliwości”, który osiągnął **1949m** długości. Najdłuższy łańcuch klasowy (**345m**) wykonała klasa **6A**, która wybierze się na pizzę ufundowaną przez pizzerię Da Grasso.



Światowy Dzień Telewizji

Dziś telewizja jest najpopularniejszym środkiem masowego przekazu, a telewizor to obowiązkowe wyposażenie każdego domu. Szklany ekran wzięły w swoje władanie wszystkich członków rodziny, od małego berbecia zaczynając, a na wiekowym dziadku kończąc. Koniec XX wieku to czas głębokich przemian, które dokonywały się w każdej niemal dziedzinie ludzkiego życia. Jednym z największych wynalazków tego okresu



WEZ ZE SOBĄ MIŁE SŁOWO



PODARUJ UŚMIECH



było powstanie Internetu - sieci, która odmieniła życie milionów ludzi, gdyż pojawiły się nowe możliwości wymiany danych, informacji i wiedzy. Tu także możemy oglądać filmy, grać i porozumiewać się. Internet to najbardziej nowoczesne i wszechstronne medium. Łączy cechy prasy, radia i telewizji.

Blaski i cienie wirtualnej rzeczywistości

Wirtualna rzeczywistość to świat, w którym każdy chciałby przebywać. Ale czy to jest na pewno dobry pomysł? Przede wszystkim ten świat pozwala odkryć swoje prawdziwe „ja”. Można w nim zostać kim tylko chcesz, robić, co tylko ci się podoba, rozwijać swoje umiejętności i zapomnieć o problemach dnia codziennego. Natomiast takie działanie ma również swoje ciemniejsze strony, między innymi: uzależnienia i utrata kontaktu z rzeczywistym światem. Ludzie, którzy popadli w ten nałóg, przede wszystkim spędzają coraz mniej czasu z rodziną, przyjaciółmi, przestają dostrzegać piękno prawdziwego świata. Należy się więc zastanowić, czy na pewno warto ryzykować taką cenę. Jeśli naprawdę lubisz spędzać czas w ten sposób, ogranicz to lub rób to z umiarem. Nie pozwól, by wirtualna rzeczywistość przysłoniła ci realny świat!

Kinga Lipińska, Milena Loranty, Kamila Kazimierska, Julia Siek, Wiktoria Sieczka

Administratorowi, po jakimś czasie, może znudzić się stworzona przez niego rzeczywistość. I co wtedy? W naszej ocenie ten świat jest wspaniały, ale tylko do czasu. Musimy pamiętać o umiarze, żeby nie zrobić sobie krzywdy. Niestety, skutki mogą być nieobliczalne!

*Kacper Dzik, Radek Farys,
Kamil Krelowski, Piotr Młodawski*

Z wizytą w Telewizji Lokalnej

Dnia 21 listopada przedstawiciele Czwórkowego Koła Dziennikarskiego odwiedzili redakcję Telewizji Lokalnej. Złożyli serdeczne życzenia wszystkim pracownikom oraz przekazali emotikony z uśmiechniętymi buźkami.

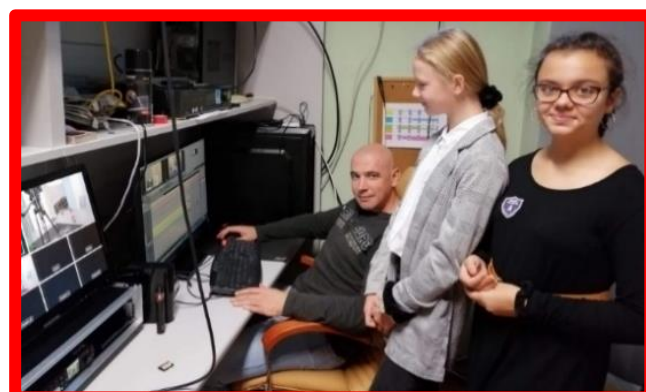
Z redaktor naczelną Telewizji Lokalnej Panią Agnieszką Cybulską przeprowadzili wywiad dotyczący jej codziennej pracy. Efektem tego przedsięwzięcia było specjalne wydanie Espresso. Młode dziennikarki spisały się na medal i zdaniem Pani redaktor naczelnej są już gotowe do przygotowania własnego programu Cappuccino, który będzie emitowany raz w miesiącu na antenie Telewizji Lokalnej. Już dziś na nasz program serdecznie zapraszamy. To dla nas ogromne wyróżnienie, za które serdecznie dziękujemy.

Marcelina Kromke, Lilianna Sprycha



Sim city- blaski i cienie

Życie w wirtualnej rzeczywistości ma wady i zalety. Chyba każdy chciałby tam być. W tym świecie nic nikogo nie obowiązuje. Admin może decydować o losach innych. Wszystkie żywy są pod jego władaniem. Najlepszą zaletą jest nieśmiertelność. Nie zapominajmy jednak też o wadach. Jako mieszkańcy tego świata jesteśmy narażeni na wszystkie katastrofy. W każdej chwili czas może się zmienić, a my zestarzeć.



Najlepsi z najlepszych

„Nauka to podróż, która trwa przez całe życie”.

Janusz Korczak



21 października w naszej szkole odbyła się wyjątkowa uroczystość- wręczone zostały stypendia naukowe i sportowe. Ciężka i często żmudna nauka nie poszła na marne. Najlepsi uczniowie byli w doskonałych humorach, gdy otrzymali stypendia z rąk Pani Dyrektor dr Agnieszki Batóg oraz Naczelnika Wydziału Edukacji, Opieki i Spraw Społecznych Pana Mariusza Łaty.

Stypendia naukowe otrzymali: **Laura Podgórną, Wiktor Bernard, Roksana Krzysztóń, Michał Nowakowski, Zuzanna Reczka, Jakub Ruszkiewicz, Adam Sudwoj, Michał Kasproicz, Marietta Major, Lilianna Sprycha, Maja Kolbut, Tomasz Masternak, Natalia Surowiecka, Beata Adamska, Kamila Kazimierska, Kinga Lipińska, Piotr Młodawski, Nikola Olech, Antonina Pierzchała, Julia Tłuczkiwicz, Patrycja Maj.**

Stypendia sportowe zostały wręczone: **Małgorzacie Krawczyk, Bartoszowi Kaczorowi, Krystianowi Ziółkowskiemu.**



Gratulujemy wszystkim! Mamy nadzieję, że wkrótce dołączą do nich inni, rozwijając swoje pasje i zainteresowania. Życzymy dalszej owocnej pracy i wielu sukcesów!



Jak powiedział kiedyś Lew Tołstoj: **„Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w swoje marzenia”**. Spytałiśmy więc naszych stypendystów, **co lubią robić, jaki jest ich ulubiony przedmiot i o czym marzą...**

- Lubię tworzyć własną muzykę i piosenki. Mój ulubiony przedmiot to historia – *powiedziała Laura.*

- Mam zdolności sportowe. Lubię grać w piłkę nożną. Pasjonuję się matematyką- *dodał Bernard.*

- Bardzo lubię zajęcia sportowe i matematykę. Chciałbym zostać policjantem -*stwierdził Michał.*

- Moim marzeniem jest zostać wizażystką lub weterynarzem. Lubię się uczyć języka angielskiego i matematyki - *rozmarzyła się Zuzia.*

- Jestem uzdolniony plastycznie. Chciałbym zostać animatorem filmowym - *oznajmił Kuba.*

- Często pływam i uczę się języków obcych. Mam nadzieję, że zostanę informatykiem - *uśmiechnął się Adam.*

- Moją pasją jest piłka nożna. Marzę o karierze piłkarza. Uczęszczam na treningi sportowe- *podsumował Michał K.*

- Lubię jeździć konno i rysować. Moim ulubionym przedmiotem w szkole jest język angielski- *rzekła Marietta.*

- Uwielbiam śpiewać. Uczęszczam na zajęcia scholii dziecięcej. Lubię się uczyć biologii. Chciałbym zostać prawnikiem- *stwierdziła Lilianna.*

- Moją pasją jest rysowanie oraz jazda konna. Chciałabym studiować stomatologię - *dodała Maja.*

- Jestem wolontariuszem w Szkolnym Kole Caritas. Biorę udział w kursach medycznych, gdyż to mnie interesuje. Uczę małe dzieci z przedszkola, w jaki sposób udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej. Moim marzeniem jest zostać lekarzem- *stwierdził Tomek.*

- Dobrze sobie radzę z biologią, językiem polskim, matematyką. Całą rodziną jeździmy na basen, bo lubimy pływać. Chciałabym zwiedzać świat i zamieszkać kiedyś w Ameryce- *rozmarzyła się Natalia.*

- Interesuję się dziennikarstwem. Uczęszczam na zajęcia Czwórkowego Koła Dziennikarskiego. Mam za sobą wystąpienia w radiu. Z tym zawodem wiąże swoją przyszłość. Lubię sport, głównie siatkówkę - *powiedziała Beata.*

- Jestem uzdolniona plastycznie i muzycznie. Uczęszczam na zajęcia sportowe i chóru szkolnego – *dodała Kamila.*

- A ja w ogóle lubię się uczyć i pomagać innym- *podsumowała Kinga.*

-Uwielbiam piłkę wodną. Dobrze jeżdżę na rowerze i na nartach. Chciałabym zostać informatykiem - *powiedział Piotr.*

- Lubię jazdę na rolkach, pływanie oraz treningi siatkówki. Działam również w harcerstwie. W przyszłości chciałabym zostać psychologiem- *stwierdziła Nikola.*

- Jestem harcerką i uwielbiam rysować. Mój ulubiony przedmiot to geografia - *dodała Antonina.*

- Gram na skrzypcach, śpiewam i maluję na płótnie. Pasjonuje mnie gimnastyka fitness, siatkówka, chemia i biologia. W przyszłości planuję studia na Akademii Muzycznej. Chciałabym zostać skrzypaczką lub podjąć studia medyczne. Podoba mi się zawód foniatry lub terapeuty głosu – *odpowiedziała Julia.*

- Jestem miłośniczką książek. Uwielbiam też jazdę na rolkach. W przyszłości chciałabym zostać lekarzem lub weterynarzem - *podsumowała Patrycja.*

- Jestem harcerką i śpiewam w szkolnym chórze. Moje ulubione przedmioty to w-f i biologia. Potrafię słuchać i mam w sobie duży poziom empatii. W przyszłości chciałabym zostać

szkolnym psychologiem- *dopowiedziała Małgosia.*

- Kocham piłkę nożną i dobrze czuję się na lewej pozycji. Chciałabym zostać piłkarzem- *uśmiechnął się Bartek.*

- Od siedmiu lat uprawiam judo i z tym sportem wiąże swoją przyszłość. W szkole lubię język polski- *odrzekł Krystian.*



A jakie talenty mają jeszcze nasi prymusi? Warto przeczytać!

Moje miasto

Ostrowiec Świętokrzyski,
miasto to wspaniałe.

Zupełnie w sam raz.

Nie duże i nie małe,

Pośród mnóstwa zieleni,
dużo domów, kamienic.
Wartka rzeka też płynie,
co Kamienna się zwie.

Tutaj chodzę do szkoły,
uczę się i trenuję.

Z przyjaciółmi spotykam,
i z dziadkami spaceruję.

Bardzo kocham to miasto,
parki, skwery, ulice.
Szczęście, że tu mogę mieszkać.
Kocham te okolice!

Marietta Major

W Ostrowcu

Tu, u mnie w Ostrowcu,

piękna kolegiata stoi.

Moją małą miścinę

już od wieków stroi.

Ostrowiec jest wspaniały,
przez wszystkich uwielbiany.
Dobrze się tu czujemy
i nawzajem szanujemy.

Moje miasto jest urocze,
choć na mapie prawie niewidoczne.
I chociaż się tu nie urodziłam,
tu się wychowałam,
tu również pierwsze kroki stawiałam.
I może jest malutkie, może zwyczajne,
lecz dla mnie zawsze będzie fajne.

Zuzanna Cebula

Nasz Ostrowiec Świętokrzyski

Polubisz to miasto, gdy je zobaczysz.
Pokochasz to miasto, gdy dłużej w nim zabawisz.
Przepiękne widoki w dorzeczu Kamiennej
i grzybiaste lasy w pięknej barwie jesiennej.
Dla sportowców też nie lada atrakcje mamy.
Piękny stadion i pływalnia wita słowami:
Zapraszamy!

Na skraju miasta nasza duma stoi,
to Huta Ostrowiec jak paw pióra stroi.
Od dziesięcioleci nasze miasto rozślawiła
i dla niejednego ostrowczanina żywicielką była.

Michał Kasprowicz



W moim mieście

Jeszcze nie wszystko w moim mieście jest dla
mnie znajome.
Wychodzę na słoneczne podwórko i widzę:
gołębie, kota sąsiadów, słońce nad wierzbą i te
róże...

Jest mój dom, pełen ciepła i miłości
i zegar na Kolegiacie świętego Michała,
który dzwoni jak moje serce.
I galerie pełne spacerujących ludzi.
I jest jeszcze coś...
Ale mnie tam jeszcze nie ma.

Natalia Surowiecka

Do Kolegi!

Na mapie mały znak, mniejszy niż ziarno maku.
To jest Ostrowiec na świętokrzyskim szlaku
Zapiera mi dech i nawet słów brakuje,
gdy na co dzień moje miasto obserwuję.
Piękne tu ulice i w dzień, i w nocy.
Most na rzece Kamiennej zaślepia nam oczy.
Nocą kolorowe neony miasto upiększają
jak gwiazdkami lśniącymi cudnie przystrajają.
Wśród zieleni piękne parki, a ten im. Józefa
Piłsudskiego- jest pełen atrakcji i czeka na Ciebie
- *Mój Drogi Kolego!*

Lilianna Sprycha

Ja i moje miasto

Moje miasto - to Ostrowiec Świętokrzyski,
niektórym - tak daleki, a mnie - tak bardzo bliski.

Tu się urodziła moja mama, mój tata, no i ja -
Majka ze Wspólnej, co czasem w głowie pstro
ma.

Najbardziej w mym mieście lubię Park Miejski,
który wiosną rozkwita bujnie,
a na jego początku -
Józef Piłsudski strzeże go czujnie.

Lubię też Rynek i Wąską Uliczkę,
prowadzącą do kościoła świętego Michała,
przed którym stoi postać Jana Pawła II cała.

Czasem przychodzi ochota na trochę rozrywki.
Wówczas jest basen, a na nim - zjeżdżalnia oraz
natryski.

Ozdobą miasta jest rzeka Kamienna,
która - jak pogoda - bywa bardzo zmienna.

Bardzo lubię przebywać w moim mieście.
Szkoda tylko, że wcześniej o tym nie
wiedzieliście.

Maja Kolbut

Ze Starostą Marzeną Dębniak bez tajemnic



„Wszystko można zdobyć dzięki pracy, wytrwałości i szczerości”

Grace Kelly

-Pani Starosto, obecnie już minął rok od czasu pełnienia przez Panią funkcji Starosty Powiatu Ostrowieckiego. Jesteśmy bardzo ciekawi, jakie są Pani wrażenia i odczucia po roku pracy?

- Zostałam Starostwo a także finanse oraz funkcjonowanie jednostek w bardzo złej sytuacji. Moje pierwsze wrażenia nie były zbyt dobre. Przez cały rok staramy się uporządkować pracę. Najgorsza sytuacja jest w szpitalu. Czeka nas ciężka praca przez całą kadencję i oby wystarczyło czasu na wyjście z tej trudnej sytuacji. Powiat jest zadłużony na 57 mln zł i praktycznie nie ma żadnych zdolności kredytowych, natomiast potrzeby są olbrzymie.

- Proszę nam w przybliżeniu i skrócie powiedzieć jaką funkcję pełni Starostwo Powiatowe?

- Starostwo Powiatowe jest jednostką Powiatu i tu załatwia się wiele spraw z zakresu administracji, typu: rejestracja pojazdów, wydawanie prawa jazdy, wszelkie sprawy związane z geodezją, pozwolenia na budownictwo. Starostwo nadzoruje także działalność jednostek powiatowych, w tym Szpitala Powiatowego, Domów Pomocy Społecznej, podlega mu szkolnictwo średnie oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.

- Jakie obowiązki spoczywają na osobie, która pełni funkcję Starosty?

- Tych obowiązków jest dużo. Po pierwsze Starosta reprezentuje Powiat na zewnątrz. Podejmuje ważne decyzje administracyjne. Jest także przewodniczącym Zarządu Powiatu - to tam zapadają decyzje odnośnie budżetu oraz nadzorowania i funkcjonowania jednostek administracyjnych. Starosta musi dbać o rozwój powiatu, szukać pieniędzy, podejmować decyzje. Druga rola to typowo administracyjna.

- Jakie uczucia i emocje towarzyszyły Pani w chwili wręczenia nominacji i jak w perspektywie czasu postrzega Pani swoją pracę?

- Wrażenia były dosyć spokojne. Wiedziałam, że będzie to trudna i odpowiedzialna funkcja, bo znałam sytuację Powiatu Ostrowieckiego.

- Czy po objęciu funkcji Starosty coś Panią zaskoczyło? Czy rzeczywistość pokrywa się z Pani wyobrażeniami?

- Zaskoczyła mnie fala zaniedbań, która przerosła moje oczekiwania. Ta praca tu jest więc od podstaw, żeby Starostwo funkcjonowało właściwie.

- Jakie były pierwsze ważne decyzje na pełnionym stanowisku?

- Pierwszą najważniejszą decyzją było ratowanie przyznanej dotacji dla szpitala w wysokości 800 tysięcy złotych. Swoją funkcję objęłam 23 listopada 2018 r., a do 31 grudnia niewykonanie szeregu prac budowlanych na terenie szpitala, skutkowało oddaniem tych pieniędzy. Podejmowałam różne działania, aby uzyskać zgodę od Rady Ministrów, by można było rozliczyć tę kwotę do 31 marca 2019 roku. I to się udało. To była taka pierwsza ważna decyzja z marszu.

- Powiat Ostrowiecki po raz pierwszy jest kierowany kobiecą ręką. Czy w związku z tym czuje się Pani przytłoczona odpowiedzialnością, czy raczej inspiruje Pani inne kobiety do podejmowania działań?

- Kiedyś Margaret Thatcher powiedziała: „Jeżeli chcesz o czymś porozmawiać, zaproś mężczyznę. Jeżeli chcesz coś zrobić, to zaproś kobietę”. My kobiety to chyba jesteśmy stworzone do ciężkiej pracy. Przytłoczona odpowiedzialnością nie jestem, gdyż wcześniej też obejmowałam wysokie stanowiska. Odpowiedzialność mam we krwi.

- Co zmienia się w urzędzie?

- W urzędzie zmienia się dużo, przede wszystkim struktura organizacyjna. Pracuje tyle osób, ile to jest konieczne. Ponadto zmieniło się funkcjonowanie Wydziału Komunikacji. Urząd ten pracuje teraz przez pięć dni w tygodniu. Zmieniło się również dużo w zakresie obsługi naszych mieszkańców w wydziale geodezji czy budownictwa.

- Jakie ma Pani najbliższe plany? Co w pierwszej kolejności chciałby Pani zrobić?

- W pierwszej kolejności chciałabym uratować szpital. Wymaga to jednak dużo pieniędzy i wiele działań. Mam nadzieję, że to się uda.

- Jakie ma Pani plany w dłuższej perspektywie?

- Zamierzam dokończyć uporządkowanie całego Powiatu i wyprowadzić go na prostą. Szukać wszędzie oszczędności.

- Z jakimi największymi problemami boryka się Pani na co dzień?

- Największym problemem jest brak środków finansowych.

- A może teraz trochę wspomnień? Jak ocenia Pani swoje lata szkolne? Do jakiej szkoły Pani uczęszczała i jak ją Pani wspomina?

- Uczęszczałam do Szkoły Podstawowej nr 3 im. Bolesława Chrobrego. Mam bardzo dobre stamtąd wspomnienia. Później było II Liceum Ogólnokształcące im. Joachima Chreptowicza. To były najpiękniejsze lata mojego życia, bo jedynym moim obowiązkiem była nauka.

- Jakie przesłanie chce Pani przekazać młodym ludziom naszej szkoły?

- Bądźcie otwarci na świat! Nauka jest ważna, ale nie można żyć tylko nią. Trzeba poznawać nowe języki oraz technologie. Starać się zyskać nowych przyjaciół na całym świecie.

- Czy w natłoku obowiązków publicznych nie brakuje Pani czasu na życie prywatne? Czy ma Pani jakieś hobby?

- Często brakuje mi czasu, ale bardzo dużo czytam. Robię to w każdej wolnej chwili, najczęściej na czytniku. Lubię też grać w gry komputerowe. Czekam, że na emeryturze to wszystko nadrobię.

- Co Pani najlepiej wspomina ze swojej dotychczasowej pracy związanej z naszym miastem?

- Najlepiej wspominam pracę w Urzędzie Miasta na stanowisku sekretarza. Wówczas udało się zrobić wiele rzeczy. Otworzyliśmy Biuro Obsługi Interesanta, które funkcjonuje do dziś. Uzyskaliśmy wszystkie możliwe nagrody, w tym Certyfikat ISO. To były najbardziej twórcze lata mojej pracy.

- Co Pani uważa za swój największy sukces?

- Jednym z moich sukcesów było przeprowadzenie reorganizacji szkolnictwa podstawowego. Dzięki temu w naszym mieście została taka ilość szkół, jaka powinna być. Kilka lat temu rozpoczęto także proces odnawiania szkół i boisk. Funkcjonują zajęcia dodatkowe, np. z języka angielskiego, matematyki i wychowania fizycznego. Uczniowie mogą zdobywać certyfikaty językowe.

- Prosimy o dokończenie zdań:

Mój ulubiony kolor to *niebieski*.

W szkole lubiłem uczyć się *matematyki, historii i języka polskiego*.

Marzę o *świętym spokoju*.

Książka, którą warto przeczytać to *„Sto lat samotności”*. Jej autorem jest *Gabriel Garcia Marquez*.

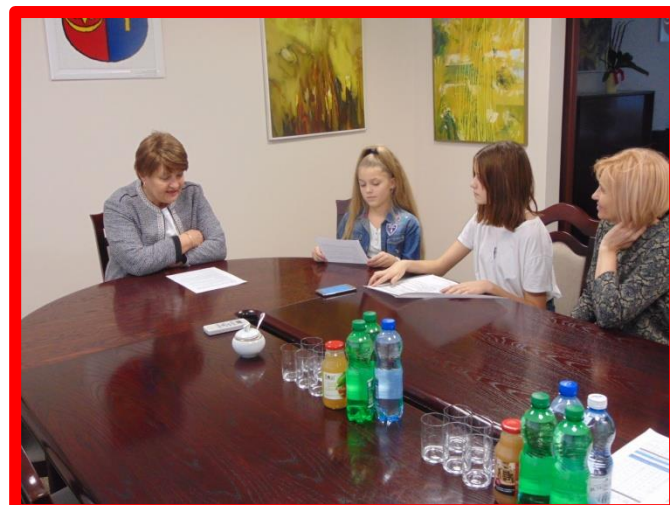
Moja ulubiona pora roku to *wiosna*.

Lubię wracać myślami do *dzieciństwa*.

- Dziękujemy za wywiad i życzymy samych sukcesów w pracy oraz w życiu osobistym.

- Dziękuję i wam również życzę samych sukcesów. Chodźcie do fajnej szkoły.

Sonia Banaś, Marcelina Dziewięcka



Uniwersytet Trzeciego Wieku – uczelnia dla aktywnych seniorów

7 października 2019 roku przedstawiciele Czwórkowego Koła Dziennikarskiego uczestniczyli w uroczystej inauguracji nowego roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Ostrowieccy seniorzy po raz siedemnasty rozpoczęli swoje zajęcia.



Nam udało się porozmawiać z panią prezes ostrowieckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Matyldą Niewójt i dowiedzieć się o tej niezwykłej szkole.

„Nie ma lepszego leku niż Uniwersytet Trzeciego Wieku.”

Jan Sztudynger

- Kiedy i w jakich okolicznościach powołano UTW?

- Jan Sztudynger miał rację, bo ja też powtarzam, że: „Nie ma lepszego leku na starość niż Uniwersytet Trzeciego Wieku”. Uniwersytet powstał w październiku 2003 roku. W tej chwili rozpoczęliśmy 17. rok działalności jedynej w naszym mieście uczelni dla seniorów. Uniwersytet powstał przy Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości z inicjatywy ówczesnego rektora Pana prof. zw. dr. hab. Zbigniewa Doliwa-Klepackiego. Właśnie on zapoczątkował idee UTW w Ostrowcu Świętokrzyskim.

- Jakże według Pani są najważniejsze powody, dla których seniorzy biorą udział w zajęciach UTW?

- Naszymi słuchaczami są osoby, za którymi zamknęły się drzwi z napisem „Praca”. Często zastanawiają się, co dalej robić. Chodzi zwłaszcza o te osoby, które były w pracy aktywne, kreatywne. Chciałyby coś robić i nie siedzieć w domu, bo jeżeli nie ma się pomysłu na

swój dalszy rozwój, to często dopada człowieka depresja bezczynności. A to jest najgorsza choroba, z której się trudno wychodzi. UTW właśnie przeciwdziała jej skutkom. Naszym celem jest przede wszystkim edukacja - kształcenie ustawiczne, czyli uczenie się przez całe życie. My głównie postawiliśmy na zdrowie, dlatego zajęcia prowadzą specjaliści z dziedziny medycyny, filozofii, psychologii, historii, kulturoznawstwa. Jest więc szeroki wachlarz tematyki i bierzemy pod uwagę propozycję słuchaczy. Jeżeli słuchacze mają zapotrzebowanie na jakiś temat, to oczywiście zarząd stara się to realizować. Mamy warsztaty komputerowe i lektoraty języków obcych. Odbývają się one najczęściej w liceach ogólnokształcących dzięki życzliwości Starostwa Powiatowego i dyrektorów szkół. W tej chwili nasi słuchacze mogą korzystać z zajęć języków obcych - języka niemieckiego i angielskiego w Liceach im. Joachima Chreptowicza czy im. Władysława Broniewskiego. Również w waszej szkole, dzięki życzliwości Pana Prezydenta i pani dyrektor, nasi słuchacze mają lektorat języka angielskiego z panią Justyną Chojnącką.

- Kto prowadzi zajęcia w UTW?

- W Uniwersytecie Trzeciego Wieku prawie wszystkie zajęcia, z wyjątkiem tańca towarzyskiego i basenu, bo to są zajęcia płatne, prowadzone są przez instruktorów - nauczycieli w ramach wolontariatu. Nikt nie pobiera żadnych opłat.

- Jakie inne działania podejmuje UTW?

- Staramy się wychodzić do środowiska lokalnego, żeby było nas widać. Nie pracujemy tylko dla siebie, ale chcemy pracować dla innych. Z inicjatywy UTW powstały Ostrowieckie Senioralia. W tej chwili, w czerwcu następnego roku, będą to już 9-te. To impreza dwudniowa dla wszystkich seniorów w mieście. Pierwszy dzień jest edukacyjny i odbywa się w WSBiP, a drugi jest artystyczny.

- Czy UTW posiada patronat naukowy uczelni wyższej?

- Tak, naszą uczelnią patronacką od początku jest WSBiP. Zawsze możemy liczyć na pomoc i wsparcie. Korzystamy z sal wykładowych oraz pracowni komputerowej. My za to nie płacimy, oni nas chętnie wspierają, kiedy organizujemy jakieś większe przedsięwzięcie. Istnieją również wspólne przyjęcia i uroczystości.

- Jak powstaje program zajęć? Jest on stały czy się zmienia?

- Program opracowujemy i konsultujemy, bo mamy Radę Programowo Konsultacyjną. Stanowią ją osoby, które są związane z WSBiP. Obecnie przewodniczącą rady jest pani prof. dr hab. Bożena Zboina. Stanowią

ją też pracownicy naukowcy WSBiP oraz zarząd naszego UTW i jeszcze członkowie – wybrani słuchacze. Najpierw na tej radzie programowo konsultacyjnej zapada decyzja, w jakim kierunku będzie pracował uniwersytet w danym roku akademickim. Potem te sugestie są przenoszone na zarząd i on podejmuje decyzje jakie sekcje powstaną, ile ich będzie. Wcześniej też zarząd zajmuje się tym, ilu mamy chętnych wykładowców, kto będzie chciał z nami współpracować. Wtedy już, jeżeli mamy pełen plan, to ustalamy harmonogram zajęć, które odbywają się raz w miesiącu, tak jak seminaria, które trwają 2 godziny. Natomiast inne zajęcia są cykliczne na przykład odbywają się raz w tygodniu: jak chór, lektoraty języków obcych czy warsztaty komputerowe.

-W jaki sposób UTW promuje się i dociera do potencjalnych studentów?

-Promujemy się zawsze przed rozpoczęciem roku akademickiego. Staramy się odwiedzić redakcje: Telewizji Lokalnej, Radio Ostrowiec czy Rekord. Ogłoszenie dajemy też w Gazecie Ostrowieckiej. Poza tym jeszcze przez naszych słuchaczy, którzy już są pewni, że uniwersytet to dobra szkoła dla seniorów i wspaniałe miejsce dla nich. Oni też, poprzez swoich znajomych, zapraszają tych, którzy przeszli na emeryturę. Poza tym, przy okazji różnych imprez miejskich, gdzie się uniwersytet pokazuje. Ludzie wtedy nas widzą, słyszą i oglądają .

- Jaki rodzaj zajęć lub aktywności o charakterze kulturalnym cieszy się największą popularnością wśród seniorów?

- Seniorów najbardziej interesuje cały blok zajęć artystycznych, bo tutaj najwięcej jest chętnych. Okazuje się, że seniorzy pomimo swojego wieku, mają chęć, ale i też zdolności do tego, żeby uczestniczyć w różnych działaniach kulturalnych. Są to zespoły, twórczy kabaret, taniec ludowy oraz teatr żywego słowa. Oprócz tego mamy jeszcze wykłady o tematyce związanej z szeroko pojętą kulturą, na przykład mieliśmy w tamtym roku „Motyw Sądu Ostatecznego w Biblii, literaturze i sztuce”.

- Jak zmienia się życie seniorów pod wpływem uczestnictwa w UTW?

- Często do nas przychodzą seniorzy z taką nieśmiałością. Myślą, co ja tu będę robić i co zyskam. A potem, jak faktycznie zaczną uczestniczyć w tych zajęciach, to między nimi nawiązuje się przyjaźń. Okazuje się, że mogą na siebie liczyć. Dobrze się tu czują i po prostu się tutaj odnajdują. Doceniają, że uniwersytet jest tym miejscem, gdzie mogą nie tylko zdobywać wiedzę, ale i też rozwijać swoje pasje oraz odkrywać talenty. Mamy takie osoby, które wystawiają swoje obrazy czy piszą wiersze.

- Czego należy życzyć wszystkim seniorom?

- Przede wszystkim zdrowia, pogody ducha, samorealizacji, dużo otwartości do innych ludzi.

Beata Adamska, Amelia Kubik



Przeprowadziliśmy również wywiad z niektórymi seniorami. Uczestnicy zajęć zwracali uwagę, że najważniejsze dla nich to jest możliwość wyjścia z domu, spotkanie ze znajomymi i aktywne życie. Zapraszamy do lektury!

- Seniorów w Polsce przybywa, czy w takim samym tempie przybywa słuchaczy UTW?

- Seniorów przybywa, ale do UTW trochę mniej, dlatego że działają jeszcze inne organizacje, grupy seniorów.

- Zdecydowanie przybywa.

- W naszym uniwersytecie co roku jest większa grupa ludzi zainteresowanych naszym projektem.

- No, nie wiem jeszcze jak w tym roku, bo w tamtym roku przybyło.

- Co zachęciło Panią/Pana do zapisania się na UTW?

- Nie chcę siedzieć w domu. Tu mam zajęcia, znajomych...

- Trochę późno się zapisałam, bo cztery lata temu, czego bardzo żałuję, ale tu jest cudowna atmosfera. Tu się odnalazłam. Mam dobry kontakt z ludźmi, mogę zdobywać wiedzę.

- Tu jest wspaniała atmosfera! Zajęcia, spotkania... Czas biegnie bardzo szybko. Człowiek nie ma czasu myśleć o swoich chorobach i starości.

- Czy trzeba mieć maturę, żeby studiować na tym uniwersytecie?

- Nie, bez matury też przyjmujemy. Wszystkich chętnych zapraszamy!

- Mam maturę, ale jak pozostali, to nie wiem.

- Niekoniecznie trzeba mieć maturę. Wystarczy chęć i otwarty umysł na zdobywanie wiedzy.

- Nie. Myślę, że każdy tu znajdzie swoje miejsce.
- **Czy zmieniło się w Pani/Pana życie pod wpływem uczestnictwa w zajęciach UTW?**
- Jestem aktywna, śpiewam, tańczę, gram w teatrze, pływam. Dobrze, że zdrowie mi na to pozwala.
- Lubię tu przychodzić i spędzać czas.
- Mam duży kontakt z ludźmi, wyczuwam przyjazną atmosferę.
- Będąc na emeryturze, człowiek się nudzi, nie ma co robić w wolnym czasie, więc po co ma siedzieć w domu? Na uniwersytecie są różne zajęcia, np.: malarstwo, chór, klub muzyczny. Można też pochodzić z kijkami. Tak spędzamy nasz wolny czas.
- Życie się zmienia, bo człowiek jest cały czas w ruchu i nie myśli o chorobach, które ma już w tym wieku.
- Zmieniło się, bo zostałam sama po śmierci męża, dzieci poszły w świat, a ja mam tu blisko. Robię to, co sprawia mi przyjemność i to, co lubię.
- Tak, jestem bardziej aktywna i sprawna fizycznie, rozwijam swoją wiedzę.

Sonia Banaś, Marcelina Dziewięcka,
Marietta Major, Oliwia Rutkowska

Andrzejki to wieczór wróżb odprawiany w nocy z dnia 29 na 30 listopada, czyli w **wigilię świętego Andrzeja**, patrona Szkocji, Grecji i Rosji. To specjalna okazja do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem. Przypadają zawsze 30 listopada. To święto pochodzące ze Szkocji. Tam czci się je hucznie, jedząc i pijąc. W Polsce, w czasie obchodów tego święta, odbywają się wróżby na przyszłość. Najczęściej jest to lanie wosku na zimną wodę, często przez klucz. Ta wróżba przeznaczona jest dla wszystkich uczestników zabawy andrzejkowej. Inna znana powszechnie wróżba związana z andrzejkami, przeznaczona jest tylko dla niezamężnych panien na wydaniu. Uczestniczki zabawy ustawiają swoje buty jeden za drugim, a następnie przestawiają je, kierując się w stronę drzwi. Ta, której but pierwszy opuści pomieszczenie, pierwsza wyjdzie za mąż.

KoD



Gwiazdka Mikołaja

Ho, ho, ho, Święta już za pasem! Ogień w kominku rozpalony, a dzieci właśnie przystrajają zieloną choinkę. Nie tylko tutaj praca wre. Elfy w fabryce prezentów też mają ręce pełne roboty. A gdzie się podział Święty Mikołaj? Jak mają się odbyć święta bez ich głównego bohatera? Tyle listów czeka na przeczytanie, tyle prezentów do rozdania...

A Ty, czy napisałeś już list do Świętego Mikołaja? O co go prosisz? Czy przyszedł już do Ciebie? Czy nie zapomniałeś o najbliższych? A może Ty tym roku zastąpisz Świętego Mikołaja? Na pewno warto sprawiać innym radość!

Kochany Święty Mikołaju!

Nazywam się Oliwia Stępień. Mam 10 lat i chodzę do IV klasy. Mieszkam w Ostrowcu Świętokrzyskim z rodzeństwem i rodzicami. Interesuję się wszystkim po trochu, a najbardziej rysowaniem. W przyszłości chciałabym zostać malarką. W związku z tym, pragnęłabym dostać płótno stojące na sztaludze. Święta coraz bliżej, a ja nie mogę się doczekać Twojej wizyty. Mam nadzieję, że odwiedzisz mnie i tym razem.

Pozdrawiam
Oliwka

Drogi Święty Mikołaju!

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Bardzo się cieszę z tego powodu. Razem z pierwszą gwiazdką pojawi się pięknie przystrojona choinka, a pod nią prezenty...

Jak co roku zawsze nas odwiedzasz. Wiem, że jesteś bardzo zajęty, bo na Twoje prezenty czekają przecież dzieci na całym świecie.

Dobrze wiesz, że kocham piłkę nożną. Znam prawie wszystkich piłkarzy. Każdą wolną chwilę spędzam z piłką. Chodzę do szkoły piłkarskiej. Uwielbiam też grać w gry na konsoli związane z piłką.

Chciałbym dostać karty z piłkarzami lub nową piłkę. Moim największym marzeniem jest jednak wyjazd na finał Ligi Mistrzów w Turcji.

Nie zapomnij, Drogi Mikołaju, że byłem grzeczny!

Mam nadzieję, że Cię przekonałem, abys i w tym roku obdarował mnie prezentem. Powodzenia Mikołaju!

Pozdrawiam!

Wiktor

PS Pamiętaj też o mojej siostrze Sarze. Ona też była grzeczna. Koniecznie pozdrów Rudolfa!!!

Drogi Święty Mikołaju!

Na wstępie mojego listu chciałabym Cię serdecznie pozdrowić. Jestem Julka i mam 10 lat. Chodzę do czwartej klasy. W tym roku, jak obiecałam, byłam bardzo grzeczna. Moją pasją jest taniec. Aby rozwijać swoje hobby, zaczęłam uczęszczać do Studia Tańca. W tym roku nie mam jakiegoś szczególnego marzenia co do prezentu. Ty dobrze wiesz, jak sprawić mi radość i liczę na jakąś niespodziankę. Wiem, że mnie nie zawiedziesz i już nie mogę się doczekać. Kończąc, chciałabym Ci podziękować za zeszłoroczne prezenty. Były naprawdę super!

Ściskam Cię mocno

Julka



Koktajle, czyli bomby witaminowe



Okres jesienno-zimowy, w którym właśnie jesteśmy, sprzyja bardzo wielu infekcjom. Jest to spowodowane osłabieniem układu odpornościowego. Wtedy warto wzmocnić nasz organizm.

Najpopularniejszą witaminą, która odpowiada za odporność, jest witamina C, czyli kwas askorbinowy. Znajduje się w zielonej pietruszce, porzeczkach, kiwi, kiszonkach, cytrusach.

Naszą odporność podnoszą również witaminy A, D i E. Wzmacniają kości, łagodzą stany zapalne, są ważne dla wzroku i skóry. Również bardzo pomocne w walce z infekcjami są mikroelementy takie jak: cynk, magnez. Zwiększają one sprawność działania systemu immunologicznego i skracają czas trwania choroby.

Oto jeden ze sposobów na zapewnienie sobie odporności- zdrowe koktajle, czyli bomby witaminowe.

Proponujemy Wam proste przepisy:

Bomba witaminowa

Składniki:

- świeży ananas (ok. 100g)
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko
- świeży imbir (3 cm)
- mały pęczek zielonej pietruszki

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki zblendować i od razu wypić.

Fioletowy napój mocy

Składniki: 1 jabłko, 1 marchewka, 1 mały burak

Sposób wykonania:

Warzywa przepuścić przez sokowirówkę lub zblendować, dodając wodę najlepiej mineralną.

Ciasteczka z wróżbą



Składniki:

- 4 jajka
- 2 łyżki oleju
- 3 łyżki wody

Przygotowane wróżby na paskach papieru

Sposób wykonania:

Ze wszystkich składników zagnieść ciasto i rozwałkować. Wykroić niewielką szklanką kóleczkę. Skleić brzegi. Piec 20 minut w temperaturze 170 stopni.

Baw się dobrze i spraw radość innym! To do Ciebie zależy, jakie wróżby znajdą inni w środku.

Oto kilka naszych propozycji:

Szczęście pomaga tylko tym, którzy pomagają sobie.

Nie ma w szczęściu ni w nieszczęściu niczego, czego sami sobie nie zgotowaliśmy.

Zaraż kogoś radością.

Bądź optymistą.

Gdy nie masz nic do ofiarowania, ofiaruj uśmiech.

Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać.

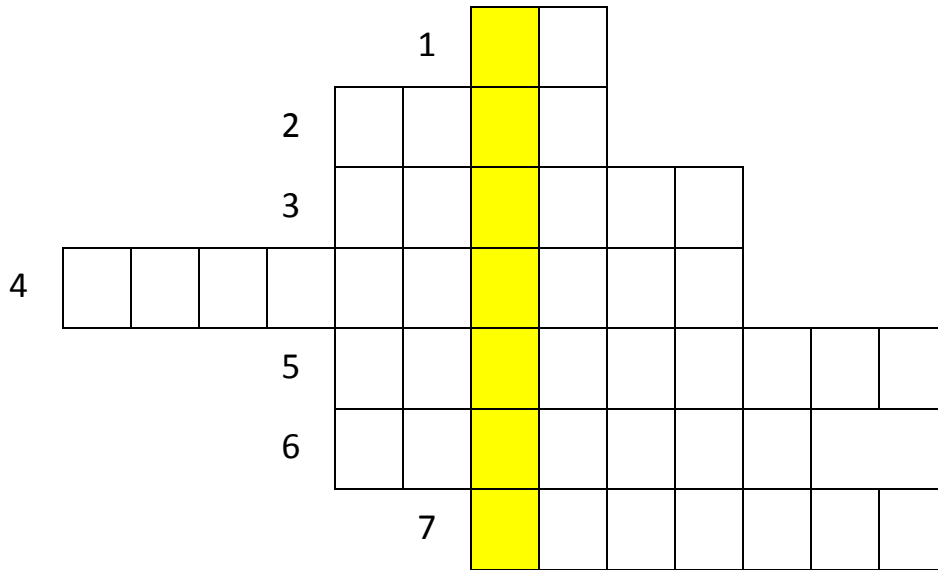
Szczęście, którego szukasz, jest w drugim ciasteczku.

KoD



Krzyżówka

- 1) mieszkają w nim pszczoły
- 2) opada jesienią
- 3) z niej pada śnieg
- 4) inaczej miś
- 5) zbiera orzechy
- 6) w bajkach przynoszą dzieci
- 7) jest czarna, zielona, owocowa lub z cytryną



Hasło:

Laura Podgórną

