

CZWÓRKA



STYCZEŃ

ROK SZKOLNY 2024/2025



PISMO UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 4 W LEGIONOWIE



Uwaga, uwaga! Czy wszyscy czują ten zapach zimowego odpoczynku? Tak jest – ferie tuż za rogiem! Po długich tygodniach wyteżonej pracy, klasówek, sprawdzianów i biegania za lekturami (kto pamięta o „Syzyfowych pracach”?), nadszedł czas, by odłożyć zeszyty na półkę i na dwa tygodnie zapomnieć o budziku o 6:30.

W tym numerze naszej gazetki znajdziecie prawdziwą dawkę inspiracji na ferie. Jak spędzić je aktywnie, gdzie można w tym roku pojeździć na sankach, łyżwach czy po prostu dobrze się bawić? Ale spokojnie, nie zapomnieliśmy o najważniejszym – jak wrócić do szkoły całym i zdrowym!

Dla ósmoklasistów mamy kilka złotych porad na temat egzaminu. Nie martwcie się, to nie będzie kolejne przypomnienie, że „trzeba się uczyć” – znajdziecie tu wskazówki napisane przez Waszą rówieśniczkę, które naprawdę mogą Wam pomóc!

A jeśli szukacie chwili relaksu, zajrzyjcie do naszego wywiadu z AI, dowiedcie się, jak komputer może pomóc w nauce (ale tylko etycznie, obiecujemy!). A na koniec coś dla łasuchów – przepis na najlepszą gorącą czekoladę, która uratuje każdą zimową chandrę, oraz relacja z naszego karnawałowego szaleństwa.

Zapraszamy do czytania i... udanych ferii! Pamiętajcie, żeby odpocząć, ale nie zapomnijcie wrócić – szkoła czeka na Was z nową energią i kolejnymi przygodami! 😊

Zespół redakcyjny



Bezpieczne ferie

Niezależnie od tego, gdzie spędzasz ferie, powinny być one bezpieczne dla ciebie, dlatego w tym artykule powiem ci, jak bez zagrożeń, a zarazem przyjemnie, spędzić ten zimowy odpoczynek, jadąc na narty lub sanki.

Przede wszystkim kiedy będziesz w górach, pamiętaj, by dostosowywać poziom trudności stoku do swoich umiejętności. Zanim zaczniesz zjeżdżać na sankach, dokładnie obejrzyj górkę i sprawdź, czy koniec trasy to przypadkiem nie jezdnia.

Pozostałe zasady to :

1. Kiedy zjeżdżasz z góry, dokładnie patrz przed siebie. Dzięki temu zmniejszysz prawdopodobieństwo, że twój zjazd skończy się wjazdem w kogoś. Jeśli tak się stanie, przeproś, i jeśli ta osoba poprosi, pomóż jej wstać lub odprowadź ją w bezpieczne miejsce.

2. Nigdy nie zatrzymuj się na samym środku stoku, by na przykład poprawić czapkę lub kask. Po pierwsze stwarzasz niebezpieczeństwo, ponieważ blokujesz drogę innym narciarzom, a po drugie ktoś może wjechać centralnie w twoje narty i mogą nagle zacząć jechać, przez co zjazd może zakończyć się naprawdę tragicznie.

3. Kiedy ciągnik ciągnie cię na górę, nigdy go nie puszczaj (ponieważ może się to skończyć upadkiem, albo co najgorsze, zjazdem tyłem, jeśli w ogóle uda ci się zjechać). Możesz to uczynić tylko wtedy, kiedy dojedziesz już na sam szczyt.

Myślę, że przypomniałem ci już najważniejsze zasady bezpiecznych ferii, resztę zapewne pamiętasz z klas 1-3 .

Autor: Hubert Przewłoka kl. 4a

Gdzie na ferie?



Jeśli zastanawiasz się, dokąd pojechać podczas ferii, w tym artykule przedstawię ci kilka naprawdę fajnych pomysłów.

1. Wyjazd do dziadków - jedna z najbardziej popularnych opcji. Czas z dziadkami na pewno będzie cenny i ważny dla umocnienia waszych relacji. Poza tym czeka cię pyszne jedzonko, które robi babcia lub dziadzio – nikt tak dobrze nie gotuje 😊

2. Rodzinne ferie z nartami. Jest mnóstwo bardzo fajnych miejsc, które możesz odwiedzić: Zakopane, Wisła, Białka Tatrzańska, Czarna Góra na Podhalu, Karpacz czy Jugowice na Dolnym Śląsku. Czas z rodziną i rodzeństwem, jeśli je masz, może być bardzo zabawny. Poza tym zawsze czujemy się bezpiecznie przy tych, których kochamy.

3. Zorganizowane kolonie i obozy (kilkudniowy wyjazd z noclegiem) lub półkolonie (kilkudniowe zajęcia blisko miejsca Twojego zamieszkania bez noclegu). Te opcje są dobre dla osób, które kochają spędzać czas w gronie rówieśników. Tu jesteśmy też zdani trochę na siebie, nie ma z nami rodziców, którzy się nami opiekują, a więc uczymy się samodzielności.

4. Pobyt w domu to też niezła opcja, zwłaszcza dla tych, którzy cenią sobie spokój, ciszę, powolne poranki bez pośpiechu. Będąc u siebie, także można dobrze spędzić czas. Możemy nadrobić zaległości książkowe, iść na lodowisko, na basen, do kina. Spotkania z przyjaciółmi też wchodzi w grę.

Szydełkowanie – dobry sposób na nudę 😊

Moja przygoda z szydełkowaniem zaczęła się, gdy oglądałam YouTube'a w poszukiwaniu ciekawych pomysłów na własnoręczne prace. Wówczas wyświetliło mi się mnóstwo ciekawych propozycji z tutorialami pomagającymi w nauce szydełkowania. Zaczęłam się więc stopniowo uczyć coraz to trudniejszych i bardziej skomplikowanych wzorów. Teraz, gdy umiem większość ściegów i supełków, takie oto dziewiarstwo sprawia mi bardzo dużo radości. Codziennie znajduję trochę wolnego czasu, który oczywiście poświęcam na szydełkowanie. Tworzę maskotki, np. misie, ubrania, a także czapki, szaliki, szale czy chusty i rękawiczki. Taka praca manualna wspiera sprawność dłoni i palców, a także sprawia, że nasz mózg się bardziej rozwija. Jak najbardziej mogę powiedzieć, że szydełkowanie to moja pasja. Nie poddaję się i szczerze powiedziawszy, mimo iż niektórzy rówieśnicy traktują moją pasję z przymrużeniem oka i drwiną, nie poddaję się. **POLECAM ROZWIJAĆ SIĘ W TEN SPOSÓB!** Włącz Youtube'a, pooglądaj kilka filmików i zobacz, czy ci się spodoba. Jeśli tak, kup motek włóczki, szydełko, i naucz się podstaw 😊 Aplikacje takie jak właśnie Youtube, Pinterest czy Ravelry na pewno Ci pomogą. Jeśli masz babcie, ona także może pomóc i nauczyć cię podstaw.

Zacznij swoją przygodę z szydełkowaniem. To naprawdę wciągające!

Autorka: Zosia Sak



Jak ciekawie spędzić ferie w domu?



Na pewno kiedyś przyszła ci do głowy myśl, że ferie w domu nie mają sensu. Ferie kojarzą się zazwyczaj z sankami, nartami i gorącą czekoladą po zjazdach na stoku. Nie każdy z nas ma możliwość wyjechania gdzieś w czasie ferii: czasami jest to spowodowane tym, że rodzice pracują, czasami tym, że brakuje nam funduszy na wyjazd. Pozostanie w domu nie musi oznaczać jednak katastrofy.

W tym artykule przedstawię ci świetne pomysły na mile spędzony czas na dworze na własnym podwórku, przed blokiem lub po prostu w mieście.

Zapytasz: co możemy robić, pozostając w domu? Oto kilka propozycji.

1. Budowa fortu ze śniegu, jeśli śnieg się pojawi. Nie traćmy nadziei, choć wydaje się, że wiosna już nadciąga, zima może jeszcze dać nam o sobie znać i zmrozić nam porządnie uszy 😊

2. Wspólne z rodzeństwem/przyjaciółmi/sąsiadami - lepienie bałwana. Tu podobnie – liczymy na śnieg 😊

3. Bitwa na śnieżki z przyjaciółmi.

4. Wszelkie zabawy i gry terenowe: podchody, zabawy w chowanego, w berka, budowanie bazy, wyścigi rowerowe jeśli pogoda na to pozwala.

5. Dla tych, którzy lubią posiedzieć w domu, dobrą opcją jest książka, gorąca herbata, kocyk i pies lub kot, jeśli posiada się jakiegoś futrzaka. To zestaw odśrodkujący.

6. Jeśli poruszasz się sam/sama po mieście, możesz wybrać się do kina. W repertuarze na pewno znajdzie się coś dla młodzieży.

7. Aktywnie, czyli za darmo na łyżwy. Lodowa Arena zawsze w czasie ferii oferuje dzieciom wejście za darmo. Jeśli masz swoje łyżwy, nie płacisz nic, możesz jeździć cały dzień!

8. Pyszna gorąca czekolada – to opcja niezależna od śniegu i temperatury na zewnątrz. Możesz ją zrobić sam lub kupić produkt gotowy, który wystarczy zalać gorącym mlekiem lub wodą. Ja jednak polecę ci dziś gorącą czekoladę według domowego przepisu, znajdziesz ją w poniższym artykule.

9. Zajrzyjcie też na program Zima w mieście – tam znajdziecie więcej informacji na temat tego, co można robić, zostając na ferie w Legionowie.

Autor: Hubert Przewłoka kl. 4a



Gorąca czekolada na zimowe dni 😊



Składniki

4 porcje, po 386 kcal

- 400 ml mleka
- 200 ml śmietanki kremówki 30%
- 2 łyżeczki cukru wanilinowego (opcjonalnie)
- 100 g gorzkiej czekolady

Przygotowanie

- Do rondelka wlać mleko i śmietankę kremówkę, opcjonalnie dodać cukier wanilinowy i mieszając podgrzać prawie do zagotowania.
- Stopniowo dodawać po kostce czekoladę cały czas energicznie mieszając. Zagotować i jeszcze chwilę pogotować aż czekolada będzie gładka i kremowa.
- Zdjąć z ognia i podawać w małych filiżankach. Można udekorować bitą śmietaną i np. posypką z kakao czy cynamonu.



JAK DOBRZE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU I NIE ZWARIOWAĆ W TYM SAMYM CZASIE?



Drodzy rówieśnicy, ósma klasa to trudny czas, z każdej strony słyszymy przynaglenia, by się uczyć i nie ustawać w przygotowaniach.

Wszyscy musimy przejść przez ten stres. Czy to oczekiwanie na wyniki, czy przygotowania – z jednej strony nie powinniśmy się obciążać obowiązkami, z drugiej jednak nie powinniśmy też unikać nauki – od tego zależy przecież nasza przyszłość!

Dam wam kilka rad, co można zrobić, by optymalnie się przygotować i... nie zwariować 😊

STWÓRZ PLAN NAUKI

Bez dobrego planu łatwo się pogubić. Podziel materiał na mniejsze części i zaplanuj swój czas

ZADBAJ O PRZERWY I ODPOCZYNEK

Mózg nie może pracować bez przerwy. Po 45-60 minutach nauki, zrób krótką przerwę (10-15min.), aby odetchnąć.

ZRELAKSUJ SIĘ I ODDYCHAJ GŁĘBOKO

Ćwiczenia oddechowe pomagają uspokoić nerwy. Spróbuj przez kilka minut wdychać powietrze

głęboko nosem, następnie powoli wypuść je ustami.

ZADBAJ O ODPOWIEDNIE MIEJSCE DO NAUKI

Otoczenie ma znaczenie. Wybierz ciche i czyste miejsce, w którym nic cię nie rozprasza m.in; telefon, znajomi. Tylko Ty i nauka.

FISZKI

Fiszki mogą pomóc w szybkiej powtórcie materiału (definicje, wzory, słówka) Najlepiej robicie je samemu, ponieważ podczas robienia zapamiętujemy.

ZADBAJ O SEN

Jeśli będziesz niewyspany, nauka nie przyniesie efektów. Staraj się spać co najmniej 7-8godz. Nie graj do późna na komputerze, to naprawdę nie pomaga. Dwie godziny przed snem mózg nie powinien już oglądać żadnych ekranów.

NAUCZ SIĘ ODDYCHAĆ

Nie stawiaj sobie wygórowanych i nierealistycznych oczekiwań. Skup się na tym, co możesz wykonać, kontrolować. Staraj się nie być pesymistą, połowa sukcesu, to pozytywne nastawienie.

Pamiętaj o sobie i nie bój się prosić o pomoc. Twoje zdrowie jest najważniejsze. Żaden egzamin nie jest wart złego, zaniżonego samopoczucia. Planuj mądrze, odpoczywaj regularnie. Znajdź równowagę.

Autorka: Rybka kl.8



Karnawałowa zabawa – wyjątkowy dzień pełen radości!



W 23 stycznia w naszej szkole odbyła się niezapomniana zabawa karnawałowa, która zgromadziła uczniów w różnym wieku w atmosferze wspaniałej rozrywki i kreatywności.

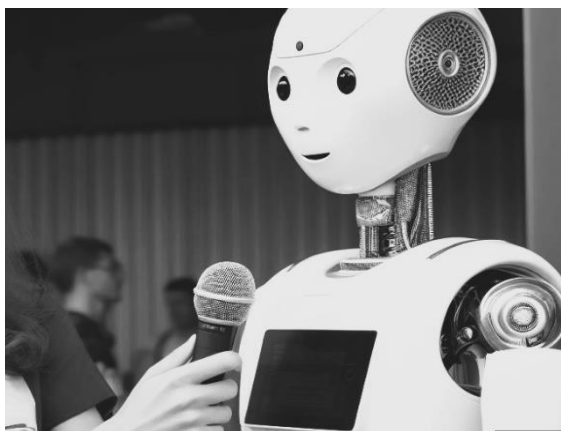
Najpierw na parkiecie pojawili się najmłodszy uczniowie, poprzebierani w różnorodne stroje. Można było podziwiać Harrego Pottera, księżniczki, wróżki, piłkarzy, piratów czy czarodziejów. Dzieci włożyły wiele wysiłku w przygotowanie swoich przebrań, a ich radość była zaraźliwa. Zabawę poprowadził energiczny DJ, który nie tylko zadbał o muzykę, ale także organizował konkursy i angażował wszystkich uczestników do wspólnej zabawy. W karnawałowe klimaty świetnie wpasowały się również panie nauczycielki, które olśniły dzieci swoimi pomysłowymi strojami.

Nieco później na parkiecie pojawili się starsi uczniowie. Ich zabawa różniła się od tej najmłodszych, ponieważ dominowały bardziej współczesne i stylowe kreacje. Mimo różnicy w stylu, wszyscy bawili się równie dobrze, pokazując, że dobra zabawa nie ma granic wiekowych.

Cała impreza zakończyła się o godzinie 15:30, pozostawiając uczestników z mnóstwem wspomnień i uśmiechów na twarzach. Dziękujemy wszystkim uczniom, nauczycielom i organizatorom, którzy przyczynili się do stworzenia tego wyjątkowego wydarzenia! Czekamy z niecierpliwością na kolejne karnawałowe szaleństwo w naszej szkole!



Wywiad z AI – czyli rozmowa z mądrym komputerem 😊



Uczeń: Cześć! Kim jesteś i co potrafisz?

AI: Hej! Jestem sztuczną inteligencją, czyli AI. Możesz mnie traktować jak komputerowego pomocnika, który umie odpowiadać na pytania, podpowiadać pomysły, a nawet tworzyć różne rzeczy. Ale spokojnie, nie jestem tutaj, żeby za Was wszystko robić, tylko pomóc!

Uczeń: No właśnie – jak można Cię wykorzystać w szkole?

AI: Świetne pytanie! Mogę być pomocny na wiele sposobów:

- **Do nauki:** Pomagam zrozumieć trudne tematy, tłumaczyć zagadnienia czy nawet ćwiczyć języki obce.
- **Do kreatywności:** Mogę podpowiedzieć pomysły na opowiadanie, pomóc napisać scenariusz na szkolne przedstawienie albo wymyślić ciekawe pytania do quizu.
- **Do organizacji:** Pomagam w planowaniu czasu, robieniu notatek czy tworzeniu list zadań.

Uczeń: To brzmi fajnie, ale czy można Cię używać do ściągania?

AI: O nie, i tutaj dochodzimy do bardzo ważnej rzeczy! Sztuczna inteligencja nie

jest po to, żeby oszukiwać. To byłoby tak, jakbyście wzięli kalkulator na sprawdzian, na którym nie można go używać. Używanie mnie w taki sposób jest nieuczciwe wobec Was samych, bo to Wy powinniście się uczyć, rozwijać i zdobywać wiedzę.

Uczeń: A jak mogę Cię używać w uczciwy, etyczny sposób?

AI: Kluczowe jest, żeby korzystać z mojej pomocy jako narzędzia, a nie jako „gotowca”. Na przykład:

- Jeśli piszesz wypracowanie, mogę pomóc Ci z pomysłem, ale to Ty piszesz tekst.
- Jeśli masz trudność z zadaniem, mogę wytłumaczyć Ci, jak je zrobić, ale rozwiązanie musisz znaleźć samodzielnie. Ważne jest, żeby zawsze być uczciwym i szanować zasady.

Uczeń: Czy korzystanie z Ciebie rozwija kreatywność?

AI: Jak najbardziej! Możemy razem wymyślać historie, tworzyć opisy czy planować projekty. Kiedy pracujesz ze mną, rozwijasz wyobraźnię i uczysz się nowych rzeczy. Ale pamiętaj – najważniejsze, żebyś to Ty był twórcą.

Uczeń: Dziękuję za rozmowę!

AI: Dzięki, że mogłem z Tobą porozmawiać. Życzę Ci mnóstwa radości z nauki i zabawy. I pamiętaj – jestem tutaj, żeby Ci pomagać, ale to Ty jesteś bohaterem swojej edukacji! 😊

Autor: Kosma

UDANYCH FERII!



Opracowanie tekstów: Marta Obrębska, Monika Sak

Oprawa graficzna: Monika Sak

Korekta: Monika Sak, Marta Obrębska

Artykuły: uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4: Hubert Przewłoka, „Rybka”, „Kosma”,
gościnnie Zosia Sak.