

#CO W NASZEJ SZKOLE?#

✓ 7 maja odbył się konkurs w Olsztynie w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim „Uruchom serce bliźniemu” w tym konkursie wzięły udział uczennice z klasy 8a. Gratulujemy!!

✓ Również 7 maja dziewczęta z rocznika 2009 i 2010 zostały Vice-Mistrzyniami Województwa Warmińsko Mazurskiego Szkolnego Związku Sportowego w koszykówce dziewcząt w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej. Tego dnia drużyna dziewcząt rozegrała dwa spotkania ze Szkołą Podstawową nr 5 im. Marii Konopnickiej w Ełku oraz Szkołą Podstawową nr 4 w Działdowie. Gratulujemy!!

✓ 14,15 i 16 maja od godzinie 9.00 odbyły się egzaminy ósmoklasisty. We wtorek z j. polskiego w środę z matematyki a w czwartek z j. angielskiego.

✓ 24 maja uczniowie naszej szkoły wzięli udział z międzyszkolnym konkursie pt.: „Przyjaciel na medal” ,który odbył się w Szkole Podstawowej nr 1. I miejsce w konkursie recytatorskim zajęła Julia Zawadzka z klasy 5e, w konkursie plastycznym 1 miejsce Kornelia Pieńczykowska z klasy 2e, 3 miejsce Amelia Zyzman z klasy 5b.

✓ 24 maja 2024 r. Dominika Dobkowska uczennica klasy III b i Natalia Kiluk uczennica klasy III f wzięły udział w powiatowym konkursie wiedzy dotyczącym bezpieczeństwa pt. „Bezpieczny smyk na Warmii i Mazurach”. W tym dniu nasze uczennice udały się do Komendy Powiatowej Policji w Ełku by rozwiązać test składający się z 15 pytań. Dziewczynki udzieliły właściwej odpowiedzi na 14 pytań. Wynik doskonały - serdecznie gratulujemy. Żałujemy tylko, że mimo wszystko było to za mało, by zakwalifikować się do etapu wojewódzkiego.

✓ Do 4 czerwca trwa akcja charytatywna, mająca na celu pomoc dzieciom i ich mamom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Lista potrzebnych rzeczy znajduje się na stronie szkoły. Zachęcamy do udziału w tym szlachetnym przedsięwzięciu.

✓ Trzydzieści lat temu, 6 maja 1994 roku naszej szkole nadano imię Henryka Sienkiewicza. W nawiązaniu do tego wydarzenia trzydzieści troje uczniów z klas I-III przystąpiło do konkursu plastycznego „Henryk Sienkiewicz- ręką dziecka”.

✓ Odbyło się szkolne dyktando „O pióro Sienkiewicza” Klasy 4 i 5 zmagaly się 13 maja, a klasy 6-8 20 maja. Czekamy na wyniki ☺

✓ Opracowała **Blanka Browarska**



Redakcja:

Liliana Szczygieł (redaktorka naczelna), Julia Dmochowska, Blanka Browarska, Jakub Iwaszko, Lena Limberger, Alan Zyśk, Aleksander Thien. Opieka: Jolanta Bowżyk

Kontakt samorzadnik.sp.3.elk@wp.pl

SAMORZĄDNIK

Organ Samorządu Uczniowskiego
przy Szkole Podstawowej nr 3 im. H. Sienkiewicza w Ełku

Nr 8/2024 MAJ

50 gr



Koniec roku coraz bliżej. Nie możemy doczekać się rozdania świadectw. Przed nami ostatnia prosta – walka o poprawę ocen, o zdanie, świadectwo z paskiem. Każdy walczy o coś innego, a jednocześnie o to samo. Drodzy koleżanki i koledzy życzymy Wam na tej ostatniej prostej siły i wytrwałości. I oczywiście jak najlepszych ocen na cenzurkach.

30 lat temu nasza szkoła otrzymała imię Henryka Sienkiewicza. To było wielkie święto. Przypomnimy o nim w czasie festynu 29 maja. Chcemy także zaprezentować Wam wiersz o naszym patronie.

*Można innym przykład dać,
jak tradycji poznać smak.
Całą duszą czytać tekst,
który o Polakach jest.*

*Bo Sienkiewicz dał nam wzór
jak zwyciężać mamy bój.
Poprowadził nas do ksiąg,
w których trudem swoich rąk
literacki obraz dał
Polski, którą w sercu miał.*

*Szkoła ma patrona już,
złożmy zatem bukiet róż.
I hołd za każdej księgi wiersz,
bo to od wielu lat jest nasz wieszcz.*



PIERWSZA POMOC

Pierwsza pomoc jest kluczowa, ponieważ ratuje życie i stabilizuje stan poszkodowanego do przybycia pogotowia. Osoba znająca zasady pierwszej pomocy jest pewna siebie, potrafi szybko ocenić sytuację i działać skutecznie. Dzięki temu może przynieść natychmiastową ulgę, zapobiec pogorszeniu stanu poszkodowanego i zwiększyć szanse na przeżycie.

1. Ocena bezpieczeństwa: Zawsze dbaj o własne bezpieczeństwo, aby nie stać się kolejną osobą potrzebującą pomocy.

2. Ocena przytomności: Sprawdź przytomność poszkodowanego, najpierw głosem, potem lekkim dotykiem, a na końcu przez lekkie ucisk i mimikę twarzy.

3. Wezwanie pomocy: Poproś o wsparcie osób postronnych i udzielaj im konkretnych wskazówek.

4. Udrożenie dróg oddechowych: Wykonaj rękoczyn czoło-żuchwa lub rękoczyn Heimlicha, aby przywrócić oddech osobie nieprzytomnej.

5. Ocena oddechu: Sprawdź oddech przez co najmniej 10 sekund, używając wzroku, słuchu i dotyku.

6. Telefon alarmowy: Po ocenie stanu poszkodowanego zadzwoń pod numer 112, podając dokładne informacje o zdarzeniu.

7. Postępowanie zależne od stanu poszkodowanego: Dostosuj działania do stanu poszkodowanego, obserwując jego stan i reagując na zmiany.

7.1 Pozycja boczna ustalona: Ułóż poszkodowanego na boku, aby utrzymać drożność dróg oddechowych.

7.2 Resuscytacja krążeniowo-oddechowa: Wykonuj RKO, aby przywrócić lub podtrzymać krążenie krwi.

Podstawowe zasady pierwszej pomocy



Zbadaj terytorium.



Oceń sytuację.



Wołaj o pomoc.



W razie potrzeby udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego i sprawdź oddech.



Wezwij fachową pomoc medyczną.



Postępuj zgodnie ze stanem poszkodowanego

(defibrylator / resuscytacja krążeniowo-oddechowa / pozycja boczna ustalona / opatrzenie ran)

7.3

Defibrylator:

Użyj AED, aby przywrócić prawidłową pracę serca

Julka Dmochowska

NASZE PASJE

Moją pasją jest BJJ czyli Brazylijskie jiu-jitsu (sztuki walki).

BJJ to sztuka walki, która wywodzi się z połączenia japońskiego Jiu-Jitsu, Judo oraz tzw. zapasów wszechstylowych.

Panuje przekonanie, że jest to najbardziej skuteczna technika walki wręcz bez wykorzystania jakiejkolwiek broni. W walce nie stosuje się bezpośrednich ciosów, lecz mimo to doskonale sprawdza się, gdy idzie o

obezwładnienie przeciwnika.

BJJ stanowi obecnie jedną z najbardziej znanych sztuk walki i jest niezwykle popularna za sprawą MMA, czyli mieszanych sztuk walki.

Chodzę na treningi od 5 lat dwa razy w tygodniu. Jeżdżę na zawody, zdobywam medale i dyplomy. W zeszłym roku byłem na 19 Mistrzostwach Polski w Warszawie i udało mi się dojść do ćwierć finału. Bardzo lubię trenować oraz jeździć na zawody. Jest to sport, który wymaga dyscypliny i skupienia. Czasami zdarzają się kontuzje, ale nie zawsze są poważne.

Alan Zyśk, 4b

Z Kulturą Na TY

Film: „Ucieczka z Zwierzowersum ”

Maggie, dzielna wombatka przebrana za superbohaterkę, przeszukuje miasto w poszukiwaniu złoczyńców. Ostatnio pomaga jednak głównie mieszkańcom w drobnych sprawach, takich jak udrożnianie kanalizacji czy składanie zeznań podatkowych, zamiast ratować świat. Pewnego dnia pojawia się jednak prawdziwe zagrożenie – zły geniusz technologii chce uwięzić mieszkańców w komputerowej symulacji. Maggie i jej pomocnik Płyś ruszają na misję, by ich uwolnić, ponieważ żadna wirtualna rzeczywistość nie dorówna pięknu prawdziwego świata.

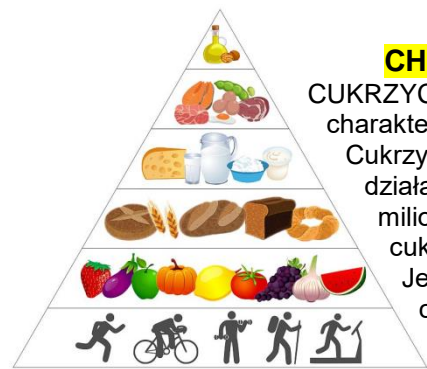


Książka: „100 dni słońca ”

Autorka Abbie Emmons opowiada o szesnastoletniej Tess Dickinson, która traci wzrok na sto dni po wypadku samochodowym, co sprawia, że czuje się pozbawiona normalności i radości. Dziadkowie ogłaszają w gazecie poszukiwanie kogoś, kto pomoże jej w pisaniu poezji i blogowaniu. Pojawia się Weston Ludovico, chłopiec w jej wieku, który również ma niepełnosprawność, lecz ukrywa to przed Tessą. Mimo jej początkowej niechęci, Weston pomaga jej i stają się sobie bliscy. "100 dni słońca" to wzruszająca opowieść o nadziei, uzdrowieniu i miłości, idealna dla fanów słodkich współczesnych romansów i silnych więzi rodzinnych



Wyboru dokonała Julka Dmochowska



CHOROBY CYWILIZACYJNE - CUKRZYCA

CUKRZYCA to cywilizacyjna choroba metaboliczna, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem cukru we krwi. Cukrzyca związana jest z nieprawidłowym wydzielaniem i/lub działaniem insuliny w organizmie. Szacuje się, że blisko 2,7 milionów dorosłych Polaków – w wieku 20-79 lat – żyje z cukrzycą.

Jeśli chcesz zapobiec wszelkim chorobom takim jak cukrzyca to pamiętaj o tym, żeby używać mniej cukru.

Jak zmniejszyć ilość cukru w diecie? Rób to stopniowo. Zamień cukier na słodziki przynajmniej

częściowo. Ogranicz cukier w napojach. Jedz mniej słodczy i słodzonego jedzenia. Lepiej jest samemu słodzić swoje jedzenie. Używaj mniej cukru podczas pieczenia i gotowania, żeby nie mieć cukrzycy pamiętaj też o zdrowym odżywianiu!!! Zdrowe odżywianie to sposób jedzenia, który polega na przyjmowaniu tylko takich substancji, które są korzystne dla zdrowia i zapewniają poprawną kondycję Twojego organizmu. Dzięki zdrowej diecie znacząco zmniejszysz ryzyko takich chorób, jak: otyłość, cukrzyca, nowotwory czy choroby serca. I oczywiście nie można zapominać o ruchu i aktywności fizycznej – to podstawa dobrej kondycji naszego organizmu i konieczne uzupełnienie naszej diety. Polecamy, by bliżej przyjrzeć się zamieszczonej obok piramidzie. Powodzenia!

Opracowali: Julka Dmochowska i Kuba Iwaszko

PUDEŁKA ŻYCZLIWOŚCI

Pudełka życzliwości to pudełka, do których są zbierane przybory szkolne, np. ołówki, linijki, długopisy, kartki, gumki itp. Pudełka oznaczają życzliwość w naszej szkole. Więcej o tej ciekawej inicjatywie opowiedziała nam p. Ewelina Blech, która jest pomysłodawczynią i koordynatorką tej akcji..

Na czym polegają pudełka życzliwości?

Pudełka życzliwości są to pudełka umieszczone w salach szkolnych na stałe i wyposażone w codzienne przybory, z których mogą korzystać dzieci, między innymi kartki, długopisy, linijki.

Skąd wziął się pomysł na pudełka życzliwości?

Pomysł pojawił się podczas obchodzonych akcji w szkole przed obchodzeniem dnia życzliwości, który przypadał na 21 listopada. Zespół nauczycieli wpadł na taki pomysł, aby ta życzliwość nie była tylko z nami w ciągu tego jednego dnia, ale zagościła wśród uczniów tak naprawdę na co dzień. Dlatego zorganizowaliśmy zbiórkę wśród naszej społeczności. Uczniowie mogli przynosić do szkoły potrzebne artykuły na powstanie tych pudełek życzliwości. Były to niepotrzebne kartony po butach, niepotrzebne długopisy, ołówki linijki, różnego rodzaju kolorowe papiery. Udało nam się zebrać naprawdę bardzo dużo materiałów. Z pomocą innych nauczycieli i uczniów stworzyliśmy takie kolorowe, ładnie ozdobione pudełeczka. Ze zgromadzonych w pudełkach pomocy uczniowie korzystają na co dzień.

Czy dużo uczniów korzysta z pudełek życzliwości?

Materiały w pudełkach życzliwości już tak naprawdę się wyczerpały Przypuszczam, że cieszy się to popularnością podczas bieżących lekcji. Wiem, że uczniowie nie

mają problemu, aby podejść do pudełka życzliwości. Skorzystał z kartki, wziął potrzebny ołówek, długopis, czy inną rzecz, której akurat się zapomniało.

Czyli można powiedzieć, że akcja spełniła pokładane w niej oczekiwania?

Z pewnością. Być może w przyszłym roku będziemy kontynuować tę akcję.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Alan Zysk

O PRACY Z SAMORZĄDEM UCZNIOWSKIM SŁÓW KILKA...

Rok szkolny zbliża się ku końcowi, dlatego warto przyjrzeć się, jak wyglądała praca z SU w tym roku szkolnym. Może to będzie taka trochę ewaluacja, albo wskazówki dla tych, którzy zechcą zaangażować się w pracę Samorządu w przyszłym roku. Na temat tegorocznej pracy z SU porozmawiałem z opiekunkami paniami Małgorzatą Sobolewską, Karoliną Szumską i Krzysztofą Sokołowską.

Pytania do pani Małgorzaty Sobolewskiej

1. Jak długo opiekuje Pani już Samorządem Uczniowskim?

Hmmm, szczerze mówiąc nigdy nie liczyłam, ile to już lat. Myślę, że ok. pięciu.

2. Jak wygląda współpraca między opiekunkami?

Nasza współpraca opiera się na bardzo dobrej komunikacji i zaufaniu.

3. Jak ocenia Pani pracę obecnego Samorządu Uczniowskiego? Jak często się spotykacie?

Samorząd uczniowski tworzą wszyscy uczniowie szkoły, mamy uczniów, którzy chętnie wychodzą z własnymi inicjatywami. Spotykamy się wedle potrzeb.

4. Jakie były najciekawsze akcje/programy realizowane przez SU?

Na pewno dyskoteki cieszyły się dużą popularnością, dni tematyczne, kiermasze. Uczestniczyliśmy w Dniu Nauki Polskiej organizując m.in.: - quiz wiedzy o Mikołaju Koperniku, - akcję "przebierz się za polskiego naukowca". Dodatkowo uczniowie mogli skorzystać z cyklu bezpłatnych wykładów online w ramach projektu „Przybij piątkę nauce”, którego celem było inspirowanie wszystkich, którzy kochają naukę.

5. Czego Pani brakuje w obecnym SU? Co można by zmienić w pracy Samorządu Uczniowskiego?

Czytając przewodnik dla opiekunów samorządów uczniowskich zapadły mi w głowie słowa Janusza Korczaka. Myślę, że cytat będzie odpowiedzią na pytanie jaki powinien być SU: "Samorząd – to właśnie praca, żeby jednakowo dobrze działało się wszystkim, którzy razem pracują, uczą się i pół dnia razem spędzają, żeby jeden drugiego nie krzywdził, nie przeszkadzał, nie dokuczał, nie wyśmiewał, a przeciwnie, żeby świadczył przysługi, pomagał, opiekował się i pilnował porządku. [Janusz Korczak]"

6. Jakież propozycje, pomysły na działania Samorządu Uczniowskiego w przyszłym roku?

Myślę, że nadal będziemy zachęcać uczniów do działalności kulturalnej, naukowej, sportowej oraz rozrywkowej mającej na celu integrację społeczności szkolnej.

Rozmawiał Alexander Thien