



MAGIA KWIECIA



WYKONANIE: MAJA



# Słowo od redakcji



„Kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata” –  
– mówi stare polskie przysłowie.

Nasza gazetka również nawiązuje do tej różnorodności



## — W tym numerze znajdziecie: —



♥ Wywiad z panem Marcinem Zarzecznym



♥ wyjątkowe zestawy ćwiczeń



♥ Pomysły na zdrowe śniadanie



Wyjaśnienie, dlaczego warto dbać o planetę



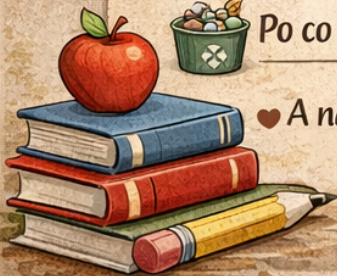
♥ Kalendarz nietypowych kwietniowych świąt



Młodzieżowe słowa



Po co segregować śmieci?



♥ A na końcu gazetki – jak zawsze –  
czeka na Was zadanie!



*Milej lektury!*  
Dziennikarki

## Jak zdrowo żyć? Rozmowa o ruchu, diecie i dobrych nawykach

Zbliżająca się wiosna to idealny moment, by zadbać o zdrowie i aktywność fizyczną.

Członkinie szkolnego koła dziennikarskiego porozmawiały z panem **Marcinem Zarzecznym** – specjalistą od zdrowego odżywiania i sportu – o tym, jak w prosty sposób wprowadzić dobre nawyki do codziennego życia.

**Marietta:** *Dzień dobry, bardzo się cieszymy, że możemy przeprowadzić z Panem wywiad. Tworzymy szkolną gazetkę. Zbliża się wiosna i lepsza pogoda, dlatego chcielibyśmy porozmawiać o sporcie i zdrowym stylu życia. Czy możemy zaczynać?*

**Pan Marcin Zarzeczny:** *Dzień dobry, oczywiście, chętnie odpowiem na Wasze pytania.*

**Zuzia:** *Czy zawsze prowadził Pan zdrowy tryb życia?*

**Pan Marcin:** *Nie zawsze miałem świadomość, czym jest zdrowy tryb życia. Kiedy jednak poznałem jego zasady, zacząłem wprowadzać je w życie – zarówno jeśli chodzi o zdrowe odżywianie, jak i aktywne spędzanie wolnego czasu.*



**Lena:** *Od czego zaczęła się Pana przygoda ze sportem?*

**Pan Marcin:** *Od treningów. Na początku była to zabawa i chęć ruchu, a z czasem przerodziło się to w bardziej profesjonalne podejście.*

**Wiktoria:** *Jak wygląda Pana przykładowy dzień?*

**Pan Marcin:** *Wstaję rano i przygotowuję dzieci – córkę do szkoły, a syna do przedszkola. Następnie idę do pracy. Po powrocie jem posiłek, a potem, jeśli dzieci nie mają zajęć dodatkowych, staramy się spędzać czas aktywnie – chodzimy na basen, jeździmy na rowerach, gramy w piłkę lub biegamy. To bardzo ważne. Później zajmuję się innymi obowiązkami.*

**Marietta:** *Który posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy?*

**Pan Marcin:** *Myślę, że śniadanie – dostarcza energii na cały dzień i pomaga utrzymać koncentrację.*

**Zuzia:** *Ile razy w tygodniu powinniśmy ćwiczyć i jak długo?*

**Pan Marcin:** *Zgodnie z zaleceniami powinniśmy być aktywni przynajmniej godzinę dziennie. Bardzo ważne są też lekcje wychowania fizycznego – to podstawa.*

**Lena:** *Czy ma Pan jakieś rady, jak zacząć zdrowo się odżywiać?*

**Pan Marcin:** *Warto korzystać z piramidy zdrowego żywienia. Trzeba pamiętać, że to, co znajduje się u jej podstawy, jest najważniejsze, a to na szczycie – czyli na przykład słodycze – powinno być ograniczane. Pomocne są także lekcje edukacji zdrowotnej.*

**Wiktoria:** *Czy uważa Pan, że lekcje WF-u przygotowują do zdrowych nawyków?*

**Pan Marcin:** *Zdecydowanie tak. Lekcje WF-u nie tylko zachęcają do aktywności, ale też uczą, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i pokazują różne formy ruchu.*

**Marietta:** *Jakie są zalety ćwiczeń na świeżym powietrzu?*

**Pan Marcin:** *Przede wszystkim dotlenienie organizmu, poprawa samopoczucia dzięki wydzielaniu endorfin oraz wzmocnienie odporności.*

**Zuzia:** *Czy korzystanie z telefonów i innych urządzeń elektronicznych wpływa na zdrowie młodzieży?*

**Pan Marcin:** *To zależy, jak z nich korzystamy. Istnieją aplikacje pomagające monitorować zdrowie, np. liczbę kroków czy tętno. Jeśli używamy telefonu w odpowiedni sposób, może być pomocny. Natomiast nadmierne korzystanie, zwłaszcza z gier, może negatywnie wpływać na zdrowie, np. na jakość snu.*

**Lena:** *Co najbardziej szkodzi zdrowiu uczniów w dzisiejszych czasach?*

**Pan Marcin:** *Z moich obserwacji wynika, że przede wszystkim niewłaściwe odżywianie i brak ruchu. Mogą one prowadzić do otyłości, a w konsekwencji nawet do chorób, takich jak cukrzyca.*

**Zuzia:** *Dziękujemy za ciekawą rozmowę.*



## **Nietypowe wiosenne ćwiczenia**

Wiosna to idealny czas, żeby się ruszać – nawet podczas codziennych obowiązków!

Zamiast zwykłych ćwiczeń spróbuj czegoś kreatywnego i... trochę szalonego.

### **Wiosenny jogging z kosiarką**

Pomagając w ogrodzie, możesz jednocześnie zadbać o kondycję 💪

### **Bieg szalonego ogrodnika**

Pierwsza osoba biegnie w za dużych kaloszach do wyznaczonego punktu.

Na miejscu zakłada kuchenne rękawice 🧤 i... przesadza kwiatka! 🌻

### **Plogging**

Czyli zbieranie śmieci podczas biegania 🏃

Możesz zrobić wersję „bingo” – kto pierwszy znajdzie np. starą butelkę lub but 🥿

### **Animal flow**

Udawanie zwierząt budzących się z hibernacji 🐻

Przeciagnij się jak niedźwiedź 🐻 – to świetne ćwiczenie rozciągające!

**Ruch + zabawa = idealne połączenie!**

*Ćwiczenia zebrała Viktoria*

## 🌿 Pomysły Marietty na zdrowe śniadanie 🌿

Śniadanie to jeden z najważniejszych posiłków dnia, dlatego warto zadbać o to, aby było zdrowe i pożywne. Oto kilka smacznych i prostych propozycji:

### 🥣 Owsianka

Przygotuj owsiankę i dodaj ulubione owoce, np. maliny, truskawki lub jagody.

### 🔍 Jajecznica

Usmaż jajecznicę, podaj ją z chrupiącymi grzankami z masłem i posyp świeżym szczypiorkiem.

### 🥤 Smoothie

Zmiksuj banana z mlekiem i ciesz się pysznym, szybkim napojem.

### 🍞 Zdrowa kanapka

Wybierz chleb pełnoziarnisty i dodaj twarożek z rzodkiewką oraz szczypiorkiem.

Smacznego!



## **Dlaczego warto dbać o planetę? – apel Marty**

Nasza planeta jest coraz bardziej zanieczyszczona. Każdego dnia produkujemy tony śmieci, które trafiają do lasów, parków i rzek. Wystarczy krótki spacer, by zauważyć porzucane odpady – butelki, papierki czy resztki jedzenia.

Problemem jest także nadmierne kupowanie ubrań. Coraz częściej kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, a po krótkim czasie je wyrzucamy. W ten sposób powstają ogromne ilości odpadów tekstylnych, które również zanieczyszczają środowisko.

Zaśmiecanie planety ma poważne konsekwencje. Szkodzi nie tylko przyrodzie, ale także nam samym. Szczególnie cierpią dzikie zwierzęta, które często mylą odpady z pożywieniem lub zaplątują się w nie. W ten sposób niszczy my świat, którego jesteśmy częścią.

Dlatego warto już dziś zacząć działać. Pamiętajmy o segregacji śmieci, ograniczajmy ich ilość, kupujmy rozsądnie i oszczędzajmy wodę. Wybierajmy rozwiązania przyjazne środowisku i reagujmy, gdy widzimy, że ktoś je zanieczyszcza.

Dbając o planetę, dbamy o naszą przyszłość. To od nas zależy, w jakim świecie będziemy żyć – czystym i bezpiecznym czy pełnym odpadów. Nie bądźmy obojętni. Razem możemy wiele zmienić!



*Modowe cmentarzysko na pustyni*

## Jak i po co segregować śmieci?

Segregowanie śmieci jest bardzo ważne, ponieważ pomaga chronić naszą planetę. Dzięki temu Ziemia jest mniej zanieczyszczona, a wiele odpadów może zostać ponownie wykorzystanych. Oznacza to, że mniej śmieci trafia na wysypiska oraz do lasów, parków i na ulice.

Każdy z nas ma wpływ na środowisko, dlatego warto pamiętać o dokładnym segregowaniu odpadów i niewyrzucaniu ich w przypadkowych miejscach. To małe działanie może przynieść naprawdę duże efekty.

**Warto wiedzieć:** na wielu plastikowych butelkach znajdują się informacje, czy nadają się one do recyklingu lub czy objęte są systemem kaucji. Zwracajmy na to uwagę!



### Kącik poetycki

*Kwiecień przyszedł już jest wiosna  
Temperatura nam w końcu wzrosła  
Słońce wyszło już zza chmur  
Śpiewa dla nas kwiatów chór  
Kurtkę dzisiaj rzuć na bok  
Na podwórko skieruj wzrok  
Weź przyjaciół na rowery  
Chodź codziennie na spacer*

## 🌈🌟 Nietypowe dni w kwietniu 🌟🌈

Wiosną czeka na nas wiele ciekawych świąt!

Sprawdź i świętuj razem z nami.

### 17 **3.04 – Dzień tęczy** 🌈

Wypatrujemy tęczy na niebie! 👁️👁️

### **5.04 – Dzień czytania mapy**

Dedykujemy panu Jackowi od geografii 😊

### **9.04 – Dzień jednoroźca**

Eksplozja kolorów: zakładamy kolorowe skarpetki 🧦 i peruki 🎩

### **12.04 – Dzień czekolady**

Próbujemy różnych rodzajów czekolady 😊

### **13.04 – Dzień Scrabble**

Poszerzamy słownictwo! 📖

### **14.04 – Dzień patrzenia w niebo**

Wracając ze szkoły, spoglądamy w górę! 👁️👁️

### **16.04 – Dzień ochrony słońi**

Czas dowiedzieć się, jak pomagać zwierzętom 🌍

### **17.04 – Światowy Dzień Kostki Rubika**

Komu z nas się uda ją ułożyć? 😞

**Bawmy się i uczmy przy okazji!**

*Artykuł przygotowały: Marietta i Viktoria*

 **Matematyczna zagadka – odkryj tytuł następnej gazetki szkolnej!** 

Każdy wynik działania jest przypisany do litery.  
Rozwiąż działania, dopasuj wyniki i odczytaj hasło!

**+ Działania:**

$$2 + 2 = \underline{\quad} = A$$

$$5 - 3 = \underline{\quad} = J$$

$$7 \times 2 = \underline{\quad} = Y$$

$$2 + 3 = \underline{\quad} = Z$$

$$3 + 4 = \underline{\quad} = K$$

$$7 + 3 = \underline{\quad} = C$$

$$20 + 5 = \underline{\quad} = W$$

$$3 \times 3 = \underline{\quad} = E$$

$$4 \times 2 = \underline{\quad} = N$$

$$1 + 2 = \underline{\quad} = G$$

$$7 + 4 = \underline{\quad} = T$$

 **Odszyfruj hasło**

Wpisz odpowiednie litery nad wynikami:

3    4    5    9    11    7    4

25    4    7    4    10    14    2    8    4

 **Hasło:** .....

