



Czerwolistna

Pismo Szkoły Podstawowej nr 4 w Grodzisku Mazowieckim

Nr 2 (20) maj 2026 – 1 PLN



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4
IM. JÓZEFY JÓTEYKO
w Grodzisku Mazowieckim

Czas na zdrowie!

Szlachetne zdrowie!

Z tą pogodą to może nam się nawet pora roku pomylić. Raz jest bardzo ciepło, że ciężko wytrzymać, kolejnego dnia przed wyjściem do szkoły szukamy kurtki, bo urywa głowę poranny wiatr. Deszczu za to jak nie było, tak nie ma. Susza to jedno ze zjawisk, które prawdopodobnie będzie nam doskwierać już w najbliższe lato.

W naszej szkole jak zwykle mnóstwo się dzieje. Kwiecień upłynął pod hasłem tolerancji i wdzięczności. Na początku maja uczciliśmy apelem kolejną rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja. Klasy 6 się spisały na medal!



Patrząc w przyszłość optymistycznie, skoro już koniec maja, to niedługo kapryśna wiosna się skończy i nadejdą zasłużone wakacje!

Jeszcze tylko ostatnie kartkówki, sprawdziany, samoocena zachowania, oceny roczne i z górki. W czerwcu będzie można włączyć niższy bieg, aby przed końcem roku wy-

hamować. Jednak są przed nami jeszcze ważne wydarzenia.

W ostatnim czasie uczniowie, nauczyciele i rodzice skupili się na profilaktyce zdrowotnej. Jako posiadacze certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie mamy w tym zakresie dodatkowe zadania edukacyjne, aby poszerzyć wiedzę o najważniejsze zagadnienia dotyczące zdrowia. Świadomość to podstawa! A z takimi podstawami można pracować nad zdrowymi nawykami, sposobami dbania o dobrostan fizyczny, psychiczny. Świetnie spisały się klasy 4, które przedstawiły baśń „Kopciuszek na zawodach”, zachęcające do aktywności i dbania o kondycję naszego ciała. Bardzo dużo już wykonaliśmy, a przed nami jeden z ważniejszych dni w roku!

Plan jest taki, że w poniedziałek 1. czerwca w ramach Dnia Dziecka będziemy uczyć się, jak mądrze wybierać aktywność ruchową, dlaczego warto zamienić niezdrowe chrupki na chrupiące marchewki, czy powinniśmy zrezygnować z cukru w codziennej diecie. Dokładnie wszystko przetestujemy. Zadania są ułożone w formie konkurencji, za większość z nich klasy będą zdobywały punkty. Dla najlepszych przewidziano nagrody.

Szczegółowy plan wyzwań klasowych znajdziecie w rubryce **Co w szkole piszczy?**

To już ostatnie nasze spotkanie przed wakacjami, więc trzymajcie fason, odpoczywajcie mądrze, bezpiecznie i zdrowo. Dla zdrowotności to i poczytać można! Dobrej lektury!

Redakcja

W tym numerze:

• Czas na zdrowie!
Szlachetne zdrowie!, s. 1



• Zawsze gorący temat –
wiersz o zdrowym stylu życia, s. 2

• Co w szkole piszczy?,
s. 3- 4

• Poradnik zdrowia, s. 5

• Przepisnik—lemoniada,
s. 5

• Lustra weneckie kl. 8c ,
s. 6

• Sukcesy w konkursie –
Czas na zdrowie!, s. 6

Działajmy razem, w grupie siła!

W naszej szkole każdy ma prawo do bycia sobą i do wyrażania swoich uczuć w bezpieczny sposób. Budując atmosferę akceptacji i empatii sprawiamy, że szkoła staje się miejscem przyjaznym dla wszystkich.

Zachęcamy całą społeczność szkolną – uczniów, nauczycieli oraz rodziców – do wspólnego działania na rzecz wzajemnego szacunku i zrozumienia. Razem możemy stworzyć środowisko, w którym każdy czuje się ważny, zauważony i akceptowany.

Paulina Dywańska

ZAWSZE GORĄCY TEMAT

Przez cały rok szkolny realizujemy zadania związane ze zdrowiem. Jako szkoła posiadająca certyfikat SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE podejmujemy szczególnie trudne wyzwania. Musimy postawić na edukację.

To przywilej, że możemy wiedzieć więcej na temat tak ważny, jakim jest ochrona naszego zdrowia i życia. I choć to temat bardzo rozległy od zdrowego odżywiania, przez aktywność sportową, profilaktykę chorób po higienę cyfrową i zdrowie psychiczne, to mamy nadzieję, że nasze młode umysły są w stanie ogarnąć ten temat i wdrożyć te najważniejsze wskazówki.

W poprzednim numerze naszej gazety dużo miejsca poświęciliśmy na temat higieny cyfrowej i wprowadzonych ograniczeń dotyczących korzystania z telefonów w szkole. Zdrowy powinien być nie tylko nasz styl życia, a przede wszystkim rozsądek, który należy zachować, aby nasze projekty edukacyjne i podjęte wysiłki poszły nam tylko na zdrowie! Poniżej prezentujemy wiersz Oskara Góreckiego.

ENERGIA ZAMIAST KANAPY

Telefon leży gdzieś na biurku,
A ja wybiegam na podwórko.
Bo zamiast ciągle w domu siedzieć,
Wolę po boisku sobie pobiegać.

Lepiej na rower, piłkę,
Poskakać choćby na krótką chwilkę.
Ruch poprawia humor też,
I więcej siły potem masz, wiesz?

Dobry sen to ważna sprawa,
Po nim lepsza jest zabawa.
Kiedy śpisz przez całą noc,
Rano masz energii moc!

Trzeba dbać o czyste ręce,
Bo bakterii krąży więcej.
Mycie zębów, szybki prysznic –

To dla zdrowia ważny wyczyn!

My nastolatki dobrze wiemy,
Że o zdrowie dbać możemy.
Mniej telefonów, więcej ruchu
Uśmiech słyhać już – mój druhu!

Oskar Górecki, 6c

Kiedy zdrowie na języku!

Językowo także warto przyjrzeć się zdrowiu. Jak funkcjonuje ten rzeczownik w naszych powiedzeniach, zwrotach? O czym to świadczy? **W zdrowym ciele zdrowy duch** – a niektórzy żartują, że w zdrowym ciele zdrowe cielę! To od dawna znane przysłowie, które pokazuje nieodłączny związek zdrowia fizycznego i psychicznego. A o to musimy dbać! Tak nas przekonuje także poezja Jana Kochanowskiego, który dostrzegł paradoks ludzkiego podejścia do zdrowia. Szanujemy je dopiero wówczas, gdy je stracimy. Mało tego, nie doceniamy jego wartości, przeceńniamy to, co doczesne (kosztowności, stanowiska, wpływy), a tymczasem bez zdrowia życie okazuje się pozbawione smaku. Fraszka Kochanowskiego „Na zdrowie” to pierwszy polski manifest prozdrowotny, od początku wartościuje zdrowie epitetem „szlachetne”, co czyni je czymś pożądanym i bezcennym. **Zdrowy rozsądek** zatem przebija się w każdej sytuacji życiowej, także nie powinien nas opuszczać w temacie dbania o zdrowie. Chętnie przecież sobie tego życzymy przy każdej okazji. Musimy jednak uważać, bo mianem **zdrowych przekąsek** reklamodawcy są w stanie nazwać najdziwniejsze produkty, które ze zdrowiem nie mają nic wspólnego. No i pamiętajcie, że *co za dużo, to niezdrowo* i nie ma to jak być **zdrowym jak ryba**, a na pewno dobrze mieć **końskie zdrowie**. Ale o zdrowie trzeba dbać, zanim je stracimy.

Redakcja

Co w szkole piszczy?





SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4
IM. JÓZEFY JOTEYKO
w Grodzisku Mazowieckim


Będzie się działo! Czyli Dzień Dziecka w zdrowym stylu!


Jesteśmy zvarci i gotowi na świętowanie, ale równie ciekawi planowanych atrakcji na nadchodzący Dzień Dziecka w strefie


ruchu. To będzie rewolucja! Będzie można wziąć udział w wielu przeróżnych konkurencjach.


 **Rzut do gara**, oczywiście warzywem, a zręczność ocenią pani Paulina Dywańska z klasą 8a i pani Iwona Dobiesz z klasą 4a.


 **Skok po zdrowie** to klasyczne zawody skakankowe, Delegacja z klasy skacze do momentu skuchy. Rywalizację poprowadzą klasy 6a i 6b z wychowawcami Joanną Plamowską i Agnieszką Stefanowicz.


 **„Białe szaleństwo”** zaproponowane przez panię Justynę Wasiak, Annę Adydan i Katarzynę Domańską z uczniami z klas 5b, 5c i 7c to eksperymenty, gry i warsztaty dotyczące całej prawdy o cukrze.


 **„Sportową niespodziankę”** szykują klasy 4b, 4c i 7a z paniami Renatą Łomińską, Agatą Szadkowską i Katarzyną Romańską. Nie możemy nic więcej zdradzić.


 Klasy 1b i 1c przeprowadzą pod okiem pań Małgorzaty Wiewiór-Noseckiej i Grażyny Kaczorowskiej **Pranie na czas**, czyli konkurencję zręcznościową. Zobaczmy, kto potrafi rozwieszać pranie.


 **Studio Tattoo** poprowadzą pani Agnieszka Morawska i Aneta Pergoń-Dąbrowska.


 **Misja „Nie upuść”** to kolejne zadanie przygotowane przez klasy 6c i 7b i wychowawczynie panię Katarzynę Kulpan i Barbarę Skrzyńską. Kto wygra wyścig z łyżką i umieszczonym w niej warzywem?


 **„Powiedz kotku, co jest w środku”** to uwielbiana przez wszystkich konkurencja polegająca na zgadywaniu przedmiotu na podstawie dotyku. Jak myślicie, co będzie do odgadnięcia? Stawiamy w tym dniu na owoce i warzywa!


 Klasa 5a z panią Ewą Banaszczyk ma nie lada propozycję! To **Impostor**, czyli **escape room** pełen zagadek dotyczących zdrowia. Dowiedzie się co wiecie, czego jeszcze się trzeba dowieść o zdrowiu.

 Klasy 2a i 2b z paniami Karoliną Gasik, Agnieszką Sierocińską i Mirosławą Kępką proponują stoisko pod nazwą **„Kreatywny relaks”**. Odpoczynek może być twórczy, więc będzie można poćwiczyć manualnie tworzenie breloków i mandali

 Dla klas 4-8 czekać będą trzy **stanowiska sportowe**: rzut karny, rzut do kosza i piłka siatkowa: odbicia górne i dolne przygotowane na boisku lub sali gimnastycznej (w razie deszczu) przez nauczycieli wychowania fizycznego: panią Martę Oźminkowską, panów Andrzeja Faliszewskiego, Piotra Szmausa i Pawła Delugę.

 **Zabawy plastyczne i ruchowe** proponują wszystkie klasy 3 z paniami Wioletą Koziół, Agnieszką Gimbut i Moniką Pytlarczyk.

 **Loterię fantową** poprowadzi pani Beata Pustuła.

 **„Nasze Łąki”** to stoisko plastyczne klasy 8b i pani Sylwii Śliwińskiej.

Zaplanowano dzień pełen atrakcji, będzie **„Kącik Życzeń”** i **„Muzyczny corner z Zumbą”**. Nie może was tam zabraknąć. *Widzimy się! Red.*

Poradnik zdrowia

Rozkminiasz na zakupach?

Dzięki dokładnej analizie napisów na opakowaniach można świadomie wybierać zdrowsze produkty. Dziś trzeba być bystrym. Spieszę z pomocą i przybliżam znaczenie najważniejszych oznaczeń. To dobry trening uważności.

Na opakowaniach produktów spożywczych można spotkać się z oznaczeniami dotyczącymi wartości odżywczych danego produktu tzw. Nutri-Score—międzynarodowy system oznaczania żywności. Pomaga on przy ocenie jakości i wartości odżywczych produktów. Czym zatem kierować się przy wyborze i porównywaniu danych produktów? Oczywiście płatki z oceną B będą zdrowsze od tych z oceną D.

Jednak nie należy kierować się tylko skalą Nutri-Score. Przede wszystkim należy skład! Trzeba porównać zawartość cukru, soli, białka czy błonnika, ale także kolejność wymienionych składników. Na pierwszym miejscu znajduje się ten, którego w produkcie jest najwięcej. Im krótszy skład, tym lepszy produkt.

Wyjaśnienie znaczenia skali Nutri-Score:

A—(ciemnozielone) – **najlepszy wybór**

B—produkt korzystny

C—średnia wartość odżywcza

D—produkt o niskich wartościach odżywczych

E—(czerwone) – **najmniej korzystny**

Mam nadzieję, że przy kolejnych zakupach skorzystacie z podpowiedzi i sprawnie odczytanie wartość odżywczą produktu. Dlatego dobrze sobie ustalić sprawdzoną listę produktów, a wówczas

zakupy będą krótsze, bo nie będziemy studiować od początku każdej etykiety, która zwykle jest specjalnie przygotowana małym drukiem... Nie dajmy się nabić w butelkę!

Zosia Mielczarek, 6a

Przepisnik

Na nadchodzące upalne dni mamy alternatywę dla napojów słodzonych i gazowanych. Nutkę orzeźwienia znajdziecie w lemoniadzie. Każdy może dodać swój ulubiony owoc, w moim klasyczny przepisie królują owoce cytrusowe.

Lemoniada cytrynowo – pomarańczowa

Składniki:

- 3 cytryny
- 2 limonki
- 2 pomarańcze
- Kilka liści mięty
- 2 l wody lekko gazowanej
- Erytrytol, ksylitol, syrop z agawy lub miód



Przygotowanie:

- ⇒ Przygotuj duży dzbanek
- ⇒ Sparz owoce wrzątkiem
- ⇒ Wyciśnij sok z cytrusów (muscisz odkroić kilka plasterów do dekoracji)
- ⇒ Do dzbanka wrzuc plasterki i mięte
- ⇒ W małej ilości letniej wody rozpuść składnik słodzący
- ⇒ Wlej sok z cytrusów i słodzik do dzbanka
- ⇒ Dolej lekko gazowaną wodę
- ⇒ Dodaj kilka kostek lodu wedle uznania
- ⇒ Dokładnie wymieszaj składniki

Smacznego!

Kornelia Czarnecka, 6c

Lustra weneckie

Tym razem zadaliśmy wakacyjne pytania uczniom z klasy 8c, której wychowawcą jest pani Marta Żółkiewska. A to, gdy anonimowo przepytani odbijają się w naszym „niewidzialnym” lustrze, widać jak na dłoni.

1. Aby nie nudzić się w wakacje proponuję...

- zakupy • basen • posprzątać w szafie • uciec z domu (kogoś fantazja poniosła, nie popieramy i nie o taką odpowiedź nam chodziło, red.) • wyjść ze znajomymi • spacer (niekoniecznie z psem) • wycieczka rowerowa • pojechać do jakiegoś innego miasta • wreszcie odespać cały rok szkolny

2. Najbardziej w wakacjach lubię to, że...

- nie ma szkoły • jest spokój i wolność • można często jeść lody • zwykle jest ciepło i słonecznie • są długie dni • nie muszę się spieszyć • nie trzeba wstawać o 6:30 • można odpoczywać • mam dużo wolnego czasu • można robić co się chce

3. Moja ulubiona aktywność w wakacje to...

- luksusowy wyjazd • spotkania ze znajomymi • jazda na rolkach • piknik • oglądanie zachodów słońca • pływanie • wyjazd gdzieś daleko • granie w piłkę nożną • wycieczka rowerowa • wyjazd nad morze

Zofia Mielczarek, Matylda Siemiątkowska, 6a

CZAS NA ZDROWIE — nasze sukcesy w konkursie

Pod koniec kwietnia jury w naszej szkole wyłoniło zwycięzców VI edycji gminnego

konkursu plastycznego na plakat „Czas na zdrowie” pod hasłem: Jesteśmy bezpieczni. Uzależnieniom mówimy-NIE. Celem tegorocznego konkursu było propagowanie zdrowego, bezpiecznego stylu życia wolnego od uzależnień.

Prezenterujemy dwie zwycięskie prace z naszej szkoły, ale gratulacje należą się wszystkim nagrodzonym i wyróżnionym, bo temat był bardzo trudny, a uczestnicy podeszli do niego niezwykle odpowiedzialnie. Mamy nadzieję, że przez sztukę możemy lepiej odczytać przesłanie tegorocznej rywalizacji. Wybieramy każdego dnia i małe rzeczy składają się na duży sukces. Zdrowie musimy świadomie chronić.

W kategorii kl.1-3 zwyciężyła Julia Witecka

z klasy 3a, a w kategorii kl. 4-8 wygrała Julia Sierocińska z klasy 6c. Dziewczyny, jesteście świetne!

Red.



Stopka redakcyjna pisma Czterolista

Redakcja: Zofia Mielczarek – redaktor naczelna **Redaktorzy:** Matylda Siemiątkowska, Wiktoria Kiemstacz

Współpraca: Kornelia Czarnecka, Oskar Górecki

Opiekun gazetki: Agnieszka Stefanowicz **Korekta:** Paulina Dywańska

Kolportaż: Zofia Mielczarek

Publikacja: Wyd. 1 – 29.05.2026 (pdf+30 egz.).

Kontakt: stefanowicz.agnieszka@sp4grodzisk.edu.pl lub wiadomości w dzienniku Librus