LUZIK

Nr 82
2026/2027

Gazetka uczniów ZSP nr 2 w Leżajsku

KALENDARIUM

11 listopada
→ Narodowe Święto Niepodległości

12-13 listopada
→ dni wolne od zajęć dydaktycznych

W NUMERZE

- Ze szkolnego korytarza...
- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
- Liście, które potrafią mówić...
- Sposoby na jesienną nudę
- Halloween
- i inne...





Ze szkolnego korytarza...

Dzień Edukacji Narodowej







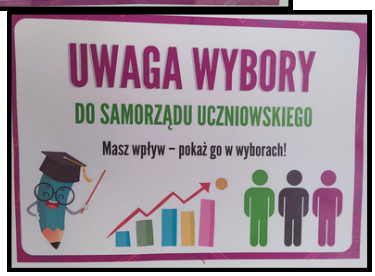
13 października w naszej szkole odbyła się uroczysta akademia z okazji Dnia Edukacji Narodowej, która przybrała formę wyjątkowej gali „ Złote Kredy". Podczas uroczystości uczniowie wyrazili wdzięczność nauczycielom za ich codzienną pracę, zaangażowanie, cierpliwość i serce wkładane w edukację oraz wychowanie młodego pokolenia. Było to wyjątkowe wydarzenie, pełne uśmiechu, życzliwości i miłych słów, które stało się piękną okazją do podziękowania wszystkim Nauczycielom i Pracownikom.

Z okazji ich święta życzymy wielu sukcesów zawodowych, satysfakcji z wykonywanej pracy oraz nieustającej radości z każdego dnia spędzonego w szkole.

Wybory do Samorządu Szkolnego

W naszej szkole odbyły się wybory do Samorządu Szkolnego. Uczniowie mogli wziąć udział w głosowaniu i wybrać swoich przedstawicieli. Każdy uczeń miał możliwość oddania głosu na wybranego kandydata. Wszyscy głosowali samodzielnie i zgodnie ze swoimi przekonaniami. Wybory przebiegły w miłej atmosferze. Dzięki temu uczniowie mogli poczuć, że mają wpływ na życie naszej szkoły.





Wyniki wyborów

Przewodniczący szkoły: **Gabriel Olender**
Zastępca przewodniczącego: **Igor Firut**
Sekretarz: **Yusuf Alosaim**



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Wiktoria Malawska kl. 7a

Obchodzony jest **10 października**, na pierwszy rzut oka błahy i niepotrzebny, ale ma na celu zwiększenie świadomości na temat kluczowych kwestii zdrowia psychicznego. Dzięki temu artykułowi dowiesz się dlaczego i w jaki sposób powinieneś/powinnaś dbać o swoje zdrowie.



Na samym początku zacznijmy jednak od historii tego święta. **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego** jest globalną inicjatywą mającą na celu zwiększenie świadomości na temat problemów psychicznych oraz walkę ze stygmatyzacją. Święto ustanowiono w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (WFMH). Od 1994 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) aktywnie wspiera obchody, pomagając w promocji corocznych kampanii na całym świecie, a każdemu 10 października towarzyszy konkretne hasło przewodnie. Mała ciekawostka – kolorami przewodnimi są żółty i zielony, kolory wsparcia dla osób w kryzysie. Mało się mówi o tym, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak te fizyczne. Od niego bowiem zależy nasze samopoczucie, czy sposób naszego funkcjonowania.

Oto kilka sposobów jak zadbać o zdrowie psychiczne:

1.Regularny sen: 7,8 godzinny sen pozwala odpocząć układowi nerwowemu, przetworzyć emocje i przygotować się na kolejny dzień.

2. Bądź aktywny: Ruch stymuluje wydzielanie „hormonów szczęścia", np. endorfiny (hormon i neuroprzekaźnik, działa jak środki przeciwbólowe) i serotoniny (neuroprzekaźnik i hormon tkankowy odpowiadający za sen, apetyt, nastrój i procesy trawienne). Nawet 20-30 minut umiarkowanego wysiłku, takiego jak szybki spacer, redukuje poziom napięcia i poprawia nastrój.

3. Odżywiaj się zdrowo: To, co jesz, wpływa na Twoją energię i stabilność emocjonalną. Pamiętaj o regularnych posiłkach i odpowiednim nawodnieniu, co bezpośrednio przekłada się na pracę mózgu.

4. Pielęgnuj relacje: Więzi z innymi ludźmi są fundamentalne dla poczucia przynależności. Rozmowa z bliskimi, wsparcie społeczne i bycie częścią grupy dają oparcie w trudnych momentach.

5. Świadomy odpoczynek: Znajdź czas na regenerację w ciągu dnia oraz praktykuj techniki relaksacyjne, które pozwolą Ci odciąć się od codzienności i wyciszyć układ nerwowy.

6. Zmniejsz czas przed ekranem: Ogranicz media społecznościowe i bezsensowne przewijanie, zamiast tego wyjdź na krótki spacer lub przeczytaj kilka stron książki. Sztuczna dopamina jest prostsza, jednak może skutkować z problemami ze znalezieniem jakiejkolwiek radości w przyszłości.

Zapamiętaj! **Nie musisz być sam/a ze swoimi problemami.** Jeśli czujesz, że nie dajesz rady możesz zadzwonić na ogólnopolskie telefony zaufania (bezpłatne i anonimowe):

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowy)
116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych (całodobowy)
800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (całodobowy, również czat na stronie rpd.gov.pl)
800 12 00 02 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"
112 – Uniwersalny numer alarmowy w sytuacjach nagłego zagrożenia życia lub zdrowia

LIŚCIE, KTÓRE POTRAFIĄ MÓWIĆ...

Miłosz Skotnicki kl. 3c

Pewnego jesiennego dnia chłopiec wyszedł ze swoim psem na spacer do parku. Było tam dużo drzew, a pod nimi leżało wiele kolorowych liści. Jedno drzewo było magiczne, ale nikt w okolicy o tym nie wiedział. Chłopiec kiedy odpoczywał po zabawie ze swoim psem zaczął przyglądać się liściom. Zabrał ich parę do domu, a kiedy wrócił zapytał się mamy co by było gdyby one zaczęły mówić. Liście pochodziły z magicznego drzewa i umiały mówić. Chłopiec jeszcze o tym nie wiedział, ale gdy poszedł na obiad liście zaczęły ze sobą rozmawiać. Kiedy wrócił usłyszał szeptanie. Powiedział to mamie, ale ona mu nie uwierzyła. Wrócił do swojego pokoju i usłyszał, że liście też mają marzenia: bardzo by chciały nigdy nie spadać z drzew. Znają tajemnice i marzenia wszystkich dzieci. Liście powiedziały chłopcu, że tylko parę osób wie, że rosną na magicznym drzewie i on też dzięki temu się o tym dowiedział, ale nikomu nie może o tym powiedzieć. Od tamtej pory chłopiec codziennie odwiedzał to drzewo i rozmawiał z listkami o wszystkich swoich sprawach, a listki które miał trzymał w pokoju, w pudełku. Zawsze jak zostawał sam i się nudził listki z nim rozmawiały. Chłopiec był bardzo szczęśliwy. Dzięki liskom mógł dowiedzieć się o wielu rzeczach.



ROZPOZNAJ GRZYBY JADALNE I TRUJĄCE

Jan Drozd kl. 6b

Grzyby jadalne



Borowik szlachetny



Pieprznik jadalny (kurka)



Podgrzybek brunatny



Koźlarz babka

Grzyby trujące



Muchomor



Piestrzenica kasztanowata



Zasłonak rudy



Borowik szatański

Sposoby na jesienną nudę

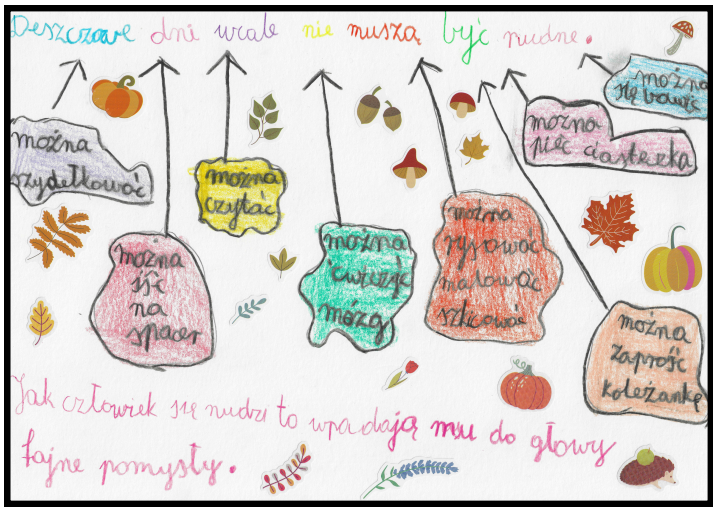
Kuba Kycia kl. 3a

Mój sposób na jesienną nudę to: zabawa i wychodzenie z psem na spacer, układanie klocków lego, malowanie, oglądanie ciekawych filmów, granie na konsoli, składanie origami i odpoczywanie.

Maja Paluch kl. 3a

Mój sposób na jesienną nudę to: malowanie kolorowanek, granie w gry planszowe, bawienie się z psem, pójście do FOKu, pojechanie do babci.

Julia Majerska kl. 3a



Amelia Więcław kl. 3a

Mój sposób na jesienną nudę to: ciepły kocyk i dobra książka, kubek gorącej herbaty, wspólny seans filmowy oraz twórcze zajęcia DIY, tj. malowanie, rękodzieło czy pieczenie domowych ciast, tj. szarlotka czy domowe latte.

Jesień

🍂 Jesienne Smaki: Rozgrzej się i Zyskaj Energię! 🎃
Gdy na zewnątrz robi się chłodno, w kuchni królują potrawy i napoje, które rozgrzewają organizm i wzmacniają naszą odporność przed przeziębieniami. Oto jesienne hity, które musisz wypróbować!

🥣 1. Rozgrzewające Klasyki

Krem z dyni: Król jesieni! Ma piękny kolor, a najlepiej smakuje z dodatkiem imbiru i chrupiących, uprażonych pestek dyni.

Kolorowe leczo: Gęste i sycące danie pełne sezonowych warzyw – papryki, cukinii oraz pomidorów.

🍎 2. Słodkości z Sadów

Szarlotka z cynamonem: Klasyczne ciasto z dużą ilością jabłek. Sam zapach cynamonu świetnie poprawia koncentrację przed lekcjami!

Pieczone gruszki: Podane z miodem i orzechami włoskimi, które genialnie stymulują pracę mózgu.

☕ 3. Rozgrzewające Napoje Jesienne

Herbata korzenna: Czarna lub owocowa herbata zaparzona z plastrami pomarańczy, świeżym imbirem, goździkami i miodem. Prawdziwy pogromca przeziębień!

Korzenne kakao: Klasyczne, gęste kakao podkręcone szczyptą cynamonu lub przyprawy do piernika. Idealnie poprawia humor po ciężkim dniu w szkole.

Ciepły kompot z jabłek i śliwek: Tradycyjny napój z naszych sadów, gotowany z dodatkiem goździków. Smakuje wybornie zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Utworzył:

Karol Stelmach

🧩 Pytania (Prawda czy Fałsz?)

1. Dynia to z botanicznego punktu widzenia warzywo.
Prawda / Fałsz

2. Sam zapach cynamonu (dodawanego do szarlotki) może poprawić koncentrację przed lekcjami.
Prawda / Fałsz

3. Tradycyjne leczo to potrawa, która oryginalnie pochodzi z kuchni polskiej.
Prawda / Fałsz

4. Miód zachowuje wszystkie swoje zdrowe właściwości, nawet gdy wlejemy go do wrzącej herbaty.
Prawda / Fałsz

5. Imbir dodawany do jesiennej herbaty pomaga rozgrzać organizm i walczyć z przeziębieniem.
Prawda / Fałsz



Nazwy miesięcy

- Wrzesień – wziął swoją nazwę od wrzosów, które masowo kwitną w tym miesiącu.
- Październik – nawiązuje do słowa „październie", czyli twardych pozostałości po obróbce lnu i konopi.
- Listopad – pochodzi wprost od opadających z drzew liści.

Jesienny wierszyk logopedyczny

„Jesienne szelesty”

Szur, szur, szur – liśćmi szura,
wiatr jesienny w liściach hula.
Szeleściutko szumi las,
jesień przyszła już do nas!
Kasztan spada: **stuk, stuk, stuk!**
Jeż pod krzakiem robi: **tup, tup, tup!**
Szara wiewióreczka skacze, szyszki zbiera, głośno kłacze?
Deszczyk kapie: **kap, kap, kap!**
Żółty liść na ziemię spadł.
A pod grzybkiem mały ślimak swoje rogi śmiesznie wygina.
Szur, szur, szur – liście lecą,
wiatry dmuchają,
chmurki świecą.
Jesień szumi, jesień gra,
każde dziecko wierszyk zna!

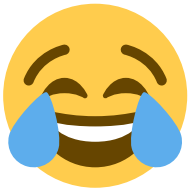


Ćwiczenia logopedyczne do wierszyka

- **„Szur, szur, szur”** – ćwiczymy głoskę **sz**, układając język za górnymi zębami.
- **„Szeleściutko szumi las”** – utrwalamy głoski **sz** i **s**.
- **„Stuk, stuk, stuk”** – rytmicznie stukamy językiem o wałek dziąsłowy.
- **„Deszczyk kapie: kap, kap, kap”** – ćwiczymy wyraźną wymowę sylab.
- **„Wiatr dmucha”** – nabieramy powietrze nosem i delikatnie wydmuchujemy ustami.

Żarty na poprawę humoru

Jan Drozd kl. 6b



Dlaczego ryby boją się telefonów?
Bo boją się sieci.

Dlaczego szkielety nie walczą ze sobą?
Bo nie mają serca

Co robi rolnik w polu, kiedy skończy mu się benzyna w traktorze?
Orze jak może

Jak nazywa się pies, który potrafi robić magiczne sztuczki?
Labrakadabrador





CZWORONOGI NASZYCH UCZNIÓW

ZUMA



Zuma to mój kochany pies – labrador o masie biszkoptowej. Ma 3 lata, ale zachowuje się jak mały szczeniaczek, ponieważ jest szybka, energiczna i ciekawa świata.
Uwielbia kopać doły na całym podwórku. Ma piękny, długi ogon, którym radośnie merda po moim powrocie ze szkoły. Jej uszy są długie, cienkie i oklapłe. Zuma ma duże, brązowe i słodkie oczka. Lubi się bawić z psem moich dziadków. Dwa lata temu Zuma miała małe pieski, które były mieszanką taty i mamy. Jednego z tych małych psiaków przygarnęła moja ciocia, która nazwała ją Sofi.

Gabrysia kl. 4b

LUNA

Moja kotka nazywa się Luna. Jest już z moją rodziną kilka lat. Uwielbiam się z nią przytulać. Jest bardzo wesoła i lubi bawić się zabawkami.
Luna ma puszyste, miękkie futerko, mały nosek i piękny ogonek. Najbardziej uwielbia, gdy ją głaszczę po grzbiecie. Często śpi obok mnie, ponieważ lubi towarzystwo. Jest spokojna i bardzo kochana.
Bardzo cieszę się, że mam taką wspaniałą kotkę.

Aleksandra kl. 4b



CYNA



Mój pies nazywa się Cyna. Jest bardzo radosnym kundelkiem i sięga mi do kolan. Cyna jest już ze mną kilka lat. Ma piękne futro z czarnym pyszczkiem i charakterystycznym białym krawatem. Cyna ma piękne brązowe oczy i duże uszy. Jest bardzo wierna i uwielbia bawić się z dziećmi. Potrafi wysoko skakać, ponieważ ma duże łapy i zna podstawowe komendy, takie jak : „ siad” czy „daj głos”.
Bardzo kocham mojego psiaka.

Dorian kl. 4b

MUFFINKI JESIENNE

Amelia Rusinek kl.3a

Składniki:

- ☐ 1 jabłko (tarte na drobnym tarku)
- ☐ 1 burak ćwikłowy (tarty na drobnym tarku)
- ☐ 250 g mąki
- ☐ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ☐ 1 łyżeczka cynamonu
- ☐ 80 g cukru
- ☐ 100 ml miodu
- ☐ 60 ml jogurtu naturalnego
- ☐ 120 ml oleju
- ☐ 2 całe jajka

Wszystkie składniki należy wymieszać, nałożyć do foremek i piec 25 minut w temperaturze 180 st.



HALLOWEEN - HISTORY AND TRADITIONS

Zofia Grabarz kl. 7a

Halloween is one of the most popular holidays in the world. It is celebrated every year on the 31st of October. Today, it is mostly famous in the United States, Canada, Great Britain, and Ireland, but people all over the world enjoy it too.

1. The Origins of Halloween

The history of Halloween started over 2,000 years ago. It comes from an ancient Celtic festival called Samhain. The Celts believed that on the night of October 31st, the ghosts of the dead returned to Earth. To protect themselves, people built big bonfires and wore scary costumes to frighten the spirits away.



2. Trick-or-Treating and Costumes

This is the most famous custom for children. They dress up in costumes (like ghosts, witches, movie characters, or superheroes) and go from house to house. When the door opens, they say: "Trick or treat!". People usually give them sweets.



3. Carving Jack-o'-lanterns

People buy big pumpkins, cut off the top, and scoop out the inside. Then, they carve scary or funny faces on them and put a candle inside. These pumpkin lanterns are called Jack-o'-lanterns and people put them in windows to scare away bad spirits.



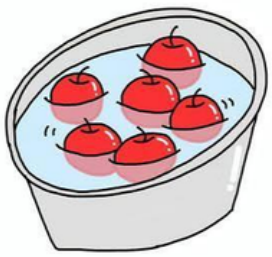
4. Apple Bobbing Game

This is a traditional Halloween game. Apples float in a large bowl or tub of water, and players must grab one with their teeth without using their hands. It always causes a lot of laughter!

HALLOWEEN IN ENGLAND

Karolina Błońska kl. 7a

Halloween is now celebrated across the world on the night of 31st October. Modern day celebrations generally involve groups of children dressed in costumes. They go from house to house, asking for “trick-or-treat”.



Old Halloween customs

In medieval Britain, Halloween was a custom where the poor would go door to door offering devotions for the dead in exchange for food or coins. In northern England, children were dressed in costumes and performed songs, poems, or jokes in exchange for sweets. Another old British custom was fortune-telling games, especially in it apples. Apple bobbing.

Halloween in Canada

Alicja Hałaj kl. 7a

How do Canadians celebrate Halloween?

Halloween is a popular holiday in Canada. It is celebrated every year on October 31st. Children and adults enjoy dressing up, decorating their homes and eating sweets.



Costumes

On Halloween, children dress up as **witches, vampires, ghosts, superheroes and many other characters**. Some costumes are funny, while others are scary. Many adults also wear costumes and have Halloween parties.

Trick or Treat!

In the evening, children go from house to house and say "Trick or treat!". People give them sweets, chocolate and other treats. Children often carry a pumpkin-shaped basket or a bag for their candy.

Pumpkins and Decorations

Many Canadian families decorate their homes for Halloween. They put **carved pumpkins, ghosts, spiders and skeletons** outside their houses. The pumpkins often have faces and candles inside.



Halloween in different countries

Karolina Burek kl. 7a

Halloween is a holiday celebrated on October 31st. People often dress up in costumes, decorate their homes with scary decorations, and go trick-or-treating. People in different countries celebrate this in their own ways.



barmbrack

Ireland → In Ireland Halloween is called **samhaid**. Just like in USA children dress up in scary or funny costumes and they're going to collect candies. Events and bonfires are also organized in many cities. A popular feature of Irish Halloween is dish called ,,barmbrack"- sweet cake with raisins and it has fortne-telling inside.

Romania → In Romania Halloween is celebrated mainly in Transylvania in Bran castle where it was later named Dracula's Castle. They organize Halloween parties in there, where you have to come in costume and authors of the best costumes win awards. Parties started in the evening and they are ending in the morning on the next day.

Mexico → Halloween in Mexico is not exactly ,,Halloween" it is a significant and sacred cultural event. This holiday is called ,,Día de los Muertos" and it's celebrated on 1st-2nd November. Like Halloween ,,Día de los Muertos" embraces death and spirits as key elements. Although death is the central theme, Mexicans celebrate a joyous holiday, looking forward to the return of the deceased. According to ancient Mexican beliefs, the dead return from the afterlife once a year. Amidst decorated streets, colorful costumes, elaborate makeup, music, food, and dancing, they honor the departed and celebrate life.



Halloween is a very special holiday and it's nice that it's celebrated differently in various parts of the world.