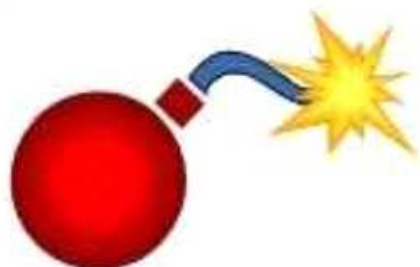


BUM!



**Pisemko Szkoły
Podstawowej
w Węgorzynie
Nr 4/2014/2015
Grudzień 2014**

*Świąt wypełnionych radością i miłością,
Niosących spokój i odpoczynek.
Nowego Roku spełniającego wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary
szczęścia i powodzenia
Nauczycielom, Uczniom i Rodzicom
Życzy redakcja gazetki szkolnej BUM*



Redakcja:
Gardyjas Anna
Wieczorek Aleksandra

Z życia zerówek

Najmłodsi uczniowie naszej szkoły z oddziałów przedszkolnych 0a i 0b przez ostatnie tygodnie bardzo aktywnie spędzali czas w szkole.

4 grudnia odwiedziliśmy kino w Drawsku Pomorskim. Obejrzeliśmy bajkę pt. *Wielka Szóstka*. Wyjazd można zaliczyć do bardzo udanych. Należy zauważyć, że pojechały wszystkie dzieci z oddziałów przedszkolnych.



W oddziale przedszkolnym 0b dzieci przygotowywały się do nadejścia Świąt Bożego Narodzenia. Jeden z rodziców przywiózł nam żywą, piękną choinkę, którą wspólnie dekorowaliśmy. Każdy przyniósł własnoręcznie robione ozdoby świąteczne.



Dodatkowo, przygotowaliśmy się na gminne Mikołajki i wykonaliśmy eco-choinkę z wytłaczanek po jajkach pomalowanych na zielono. W tym



zadaniu bardzo pomocni byli rodzice, bez których byśmy sobie nie poradzili. Naszą eco-choinkę udekorowaliśmy kolorowymi bombkami wykonanymi z nakrętek po napojach. Mikołajkowa zabawa była bardzo udana.

W międzyczasie wykonywaliśmy świąteczną dekorację do ozdobienia naszej klasy i szkolnego korytarza. Uczyliśmy się świątecznych piosenek, aby powitać Świętego Mikołaja i ćwiczyliśmy nasze role do jasełek klasowych.

Święty Mikołaj odwiedził naszą klasę i przyniósł dla wszystkich grzecznych dzieci prezenty. W zamian, uczniowie podarowali Mikołajowi przygotowane wcześniej laurki oraz drobne upominki. Każdy mógł sobie zrobić pamiątkowe zdjęcie z Mikołajem.



Nie zabrakło też wyjścia na pocztę, aby wysłać własnoręcznie zrobione kartki świąteczne do naszych najbliższych.





Owoce i warzywa w szkole



Dieta dla dzieci powinna być bogata w owoce i warzywa, gdyż stanowią one wyjątkowo bogate źródło witamin, minerałów, węglowodanów oraz błonnika. Dieta bogata w składniki odżywcze to ważny element wpływający na prawidłowy rozwój intelektualny i ogólne zdrowie młodego organizmu. Prawidłowe żywienie może zapobiec wielu kłopotliwym problemom zdrowotnym, takim jak nadwaga lub otyłość, kruche kości czy cukrzyca, lecz także dolegliwościom jak brak koncentracji i trudności w nauce. Świeże owoce i warzywa, soki owocowe oraz owoce suszone powinny znaleźć się w jadłospisie na każdy dzień.



© Can Stock Photo - csp12619517

Karotenoidy – luteina i zeaksantyna - mogą chronić organizm przed rozwojem niektórych chorób oczu. Jedząc owoce i warzywa bogate w te substancje, np. marchew, pomidory, szpinak, paprykę, kukurydzę, brokuł, morele, można chronić siatkówkę oka przed uszkadzającym wpływem promieniowania słonecznego.

Witamina C odpowiada za odporność organizmu i chroni przed infekcjami układu oddechowego. Najlepszymi źródłami witaminy C jest natka pietruszki, szpinak, porzeczki, cytrusy.

Jarzyny, zwłaszcza pomidory, są znakomitym źródłem potasu, który usprawnia pracę serca i mięśni.

Bogatym źródłem obfitującym w pektyny, które korzystnie wpływają na układ pokarmowy, zapobiegając zaparciom są jabłka. Zawierają one także flawonoidy – substancje o właściwościach prozdrowotnych, które chronią przed nowotworami, działają przeciwzapalnie. Ponadto wzmacniają układ odpornościowy, dzięki czemu jesteśmy mniej podatni na infekcje.



Spore ilości pektyn zawierają także maliny. Sok malinowy wspomaga powrót do zdrowia przy przeziębieniach, grypie. Ze względu na zawartość kwasu salicylowego obniża gorączkę i wykazuje działanie przeciwzapalne.

Dużo energii dostarczają banany. Są one także źródłem witamin z grupy B oraz potasu, który reguluje gospodarkę wodną w organizmie. Ponadto zawierają spore ilości magnezu, który korzystnie wpływa na układ nerwowy oraz pracę mózgu.

Sporą ilość witamin i składników mineralnych, np. fosfor, żelazo, wapń mają truskawki. Zawarte w nich witaminy C i A działają antyoksydacyjnie, witaminy z grupy B korzystnie wpływają na wygląd skóry, a witamina PP korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych. Zawarty w truskawkach

magnez działa uspakajająco na układ nerwowy. Bogate są także w mangan, dzięki czemu wzmacniają nasze włosy.



DOBRE RADY

- Wybieraj owoce i warzywa sezonowe.
- Wybieraj produkty świeże, odpowiednio je przechowuj.
- Najwięcej cennych składników znajduje się w surowych warzywach i owocach.
- Nie zapomnij przed podaniem dokładnie umyć warzyw i owoców pod bieżącą wodą.



WARSZTATY KULINARNE

Uczniowie klasy 2b przyrządzili przystawki „Warzywne potworki”, które następnie ze smakiem zjedli. Do przygotowania przysmaków wykorzystali ulubione warzywa. Podczas zajęć uczniowie omawiali wartości odżywcze wybranych warzyw.



SPOTKANIE Z PIEŁĘGNIARKĄ SZKOLNĄ



Dzieci z oddziału przedszkolnego 0a oraz 0b spotkały się z pielęgniarką szkolną. Celem spotkania było przybliżenie uczniom warunków zasad zdrowego odżywiania oraz zachęcenie do regularnego spożywania owoców i warzyw. Dzieci dowiedziały się, że owoce i warzywa są bogatym

źródłem:

- witamin
- substancji mineralnych
- błonnik pokarmowego

Pani pielęgniarka zwróciła uwagę na to, że powinniśmy nauczyć się podjadać warzywa i owoce zamiast chipsów, krakersów, paluszków, ciasteczek itp. Dzieci wysłuchały pogadanki i zapoznały się z "piramidą zdrowego żywienia" oraz "talerzem zdrowia"





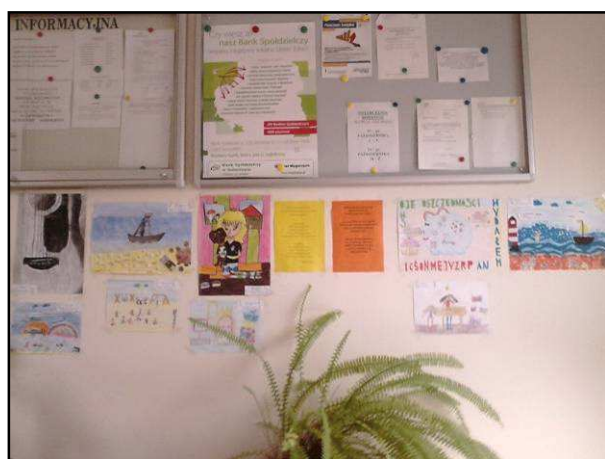
W listopadzie osobą, która oszczędzała najbardziej systematycznie została ponownie uczennica klasy 1c- Aleksandra Weilandt, która dokonała 16 wpłat na książeczkę oszczędnościową.

Drugie miejsce zajęły Zaczekiewicz Oliwia- 0a i Małys Dagmara- 2b, które dokonały po 14 wpłat. Trzecie miejsce przypadło Gabrielowi Wierzchowskiemu – 0b, który wpłacał 13 razy w listopadzie.

Rywalizację międzyklasową wygrał oddział przedszkolny 0b, drugie miejsce zajęła klasa 1c, trzecie miejsce- 3b. Uczniowie z wygranej klasy dostali pamiątkowe nagrody.



W Banku Spółdzielczym w Węgorzynie mają miejsce dwie



wystawy prac konkursowych uczniów naszej szkoły. Są to: ***Fantazyjne Skarbonki*** oraz prace plastyczne „***Na co, zostały wydane pieniądze zaoszczędzone w SKO w***

minionym roku szkolnym”. Zapraszamy do Banku Spółdzielczego na wystawę.





WIGILIA

Co kraj to obyczaj...

Tak głosi przysłowie. Ale wewnątrz naszego kraju również istnieją różnice w tradycjach świątecznych. Zastanawialiście się czasem jak

wyglądają Święta Bożego Narodzenia w różnych regionach Polski? Jakie są podobieństwa, a jakie różnice?

Gdy zabłyśnie pierwsza gwiazdka większość rodzin zasiada do kolacji wigilijnej. Na stole powinno znaleźć się dwanaście potraw, które symbolizują 12 miesięcy roku kalendarzowego. Tradycja nakazuje, by spróbować każdej z potraw, by zapewnić sobie pomyślność na cały rok.

Zestaw wigilijnych potraw w zależności od regionu, a także rodzinnych tradycji, jest różny, ale niektóre dania pojawiają się niemal na każdym stole. Barszcz z uszkami - wszechobecna zupa, niemalże symbol kolacji wigilijnej. W niektórych regionach podawany jest zamiennie lub obok zupy rybnej (Pomorze, Kaszuby), grzybowej (Śląsk, Mazowsze, Wielkopolska, Podkarpacie), żurku (Małopolska), czy owocowej (Warmia i Mazury). Pierogi z kapustą i grzybami to kolejna ze sztandarowych potraw, obok niej często pojawia się karp, ryba po grecku, śledzie w różnej postaci, kapusta z grzybami, ciasta... a co jest różne? Moczka - czyli tradycyjna, śląska potrawa. Słodkim akcentem na polskich stołach są pierniki, jak również mak z dodatkami (bakalie, miód). Podawany w różnych zestawieniach: z ryżem, makaronem, kluskami, łamańcami, a nawet chałką. Makiełki czyli makaron z masą makową podawany jest na Podlasiu oraz w Wielkopolsce. Łazanki (rodzaj makaronu) z makiem podaje się również na Podlasiu. Makówki - chałka, bądź bułeczki pszenne, przekładane masą makową - pojawiają się Śląskich stołach. Kutia to tradycyjna potrawa z Podlasia, ale i województwie Dolnośląskim, Podkarpackim i Małopolskim można ją spotkać. Kluski z makiem można spotkać w Lubelskim, a także Kujawsko - Pomorskim. Na Podlasiu podaje się również Kartacze (cepeliny) z grzybami.

Po wieczerzy grzeczne dzieci odwiedza Mikołaj. Tak dzieje się w województwach takich jak: Podlaskie, Warmińsko-Mazurskie, Zachodniopomorskie, Dolnośląskie, Mazowieckie, Lubelskie, Podkarpackie i Kujawsko - Pomorskie. Gwiazdor najczęściej odwiedza rodziny z województw: Kujawsko-Pomorskiego, Wielkopolskiego oraz Lubuskiego. Dzieciątko Jezus przy

pomocy aniołków głównie jest na Śląsku. Największe zróżnicowanie jest w województwie Małopolskim.

Wspólnym zwyczajem panującym w wielu polskich rodzinach jest kładzenie sianka na stół/pod obrus, a także stawianie jednego nakrycia więcej dla wędrowca/niespodziewanego gościa. W województwie zachodniopomorskim do niektórych uszek wkłada się pieniążek. Ten komu się trafi, będzie miał szczęście. Podobnie jest w Podkarpackim, tam pieniążki wkłada się do pierożków. Na Śląsku pieniądze wkłada się pod talerzyk, a następnie często trafiają one na tacę w Kościele. W Małopolskim zaś w wigilijny poranek twarz myje się monetą. Tam również na opłatek stawia się kolejno talerze z potrawami, jeśli się przyklei to w przyszły rok będzie urodzaj np.; na ziemniaki, grzyby itp. A opłatkiem dzieli się ze zwierzętami. Tak samo jest na Podlasiu, gdzie panuje również zwyczaj chowania łuski od karpia w portfelu na szczęście.

Bez względu na to jakie potrawy pojawiają się na naszych wigilijnych stołach, a także panują związane z nią tradycje, łączy nas chęć spędzenia tej magicznej kolacji, w ciepłym gronie najbliższych.

NA WESOŁO

Mama Jasia pracuje w kuchni.
Przygotowuje potrawy wigilijne.
Nagle słyszy głos Jasia dochodzący
z pokoju:

- Mamo, choinka się pali !!!
- Tyle razy ci mówiłam, że nie mówi
się „pali”, tylko „świeci” !

Jasiu po chwili:

- Mamo, firanki się świecą !!!

Przedszkolak pyta kolegę:

- Co dostałeś na gwiazdkę?
 - Trąbkę.
- Mówiłeś, że dostaniesz lepsze prezenty!
- To super prezent! Dzięki niej zarabiam codziennie złotówkę!
 - W jaki sposób?
- Tata mi daje, żebym przestał trąbić!



Wrzuć do garnka
rozsądku troszeczkę
i już nie wejdiesz
na zamrożoną rzeczku.



© Can Stock Photo - esp.1686272

Gdy **wyobraźni**
trzy łyżki odliczysz
ominiesz górki
w pobliżu ulicy.



Dodając kubek
rozwagi i miodu
nie przypniesz
sanek do samochodu.

Wszystko przyprawisz
szczyptą **uwagi**
a nie rzucisz śnieżką
w twarz kolegi.



POSZUKIWANY

Mikołaj

Pseudonim:

Santa Claus (używany w Anglii)

Dziadek Mróz (używany w Rosji)

Gwiazdor (Niemcy)

Wiek: podeszły

Wzrost: średni

Wygląd: „puszysty”, srebrno- biała broda, ubrany był w: czerwony płaszcz wykończony futerkiem, czerwone spodnie, w pasie opięte na wystającym brzuchu, czerwoną czapkę wykończoną białą futerkiem, na jej czubku znajduje się biały pompon.

Znaki szczególne: worek pełen prezentów

Miejsce stałego pobytu: Laponia

Środek lokomocji: sanie zaprzężone w 9 reniferów



CIEKAWOSTKI



- Mikołaj doskonale wie, czy byłeś grzeczny, czy nie!
Święty prowadzi ogólnoświatową listę dobrych i złych uczynków, a także oczekiwanych prezentów. Nawet nie jesteś świadomy tego, że liczna armia małych elfów dokładnie śledzi Twoje poczynania. Tak naprawdę to od nich zależy czy dostaniesz prezent, czy ...różgę!
- Bożonarodzeniowe drzewko jest symbolem drzewa życia.
Światelka symbolizują narodzenie w Betlejem – „Światła świata”, jabłka zawieszone na drzewku nawiązują do rajskiego jabłka poznania, ale symbolizują także możliwość powrotu do raju.
- Zwyczaj strojenia choinki przyjął się dopiero w XIX wieku. Tradycja ta wywodzi się z pogańskiego święta Rauhnachte. Ludzie do obrony przed złymi duchami zawieszali w domach zielone gałązki.
- Opłatek znany był już za panowania Karola Wielkiego, cesarza rzymskiego od 800r. Do nas dotarł dopiero w XVw. Słowo „opłatek” wywodzi się z łacińskiego słowa „oblata”, co znaczy ofiara.



Biblioteka poleca....

Nawiązując do świąt Bożego Narodzenia polecamy książkę Karola Dickensa pt. „Opowieść wigilijna”. Dlaczego warto przeczytać tę książkę? Otóż znajdziemy w niej przepiękną opowieść o przemianie głównego bohatera, skąpca, która zachodzi dzięki magii wigilijnej nocy. Chcesz wiedzieć, co pokazują bohaterowi nacierające go duchy- zerknij do książki. Naprawdę warto!

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ...

Uczniowie naszej szkoły postanowili przeprowadzić wywiad ze szczególnym gościem, który odwiedził naszą szkołę ósmego grudnia.

Redakcja Bum: Święta już tuż, tuż... Czy Mikołaj ma dużo pracy w grudniu, czy praca w fabryce trwa cały rok?

Święty Mikołaj: Rzeczywiście, grudzień to miesiąc wytężonej pracy, choć nie do końca mojej. Elfy wręcz wyrzuciły mnie z



warsztatu. Mówią, że tylko im przeszkadzam. Są pracowite, więc jestem spokojny. Do moich obowiązków należy dostarczenie tych wszystkich prezentów w jedną noc.

Red: Jak wygląda normalny dzień Świętego Mikołaja?

Ś.M.: Dzień zawsze rozpoczynam od pożywnej owsianki, później jest czas na spotkania z różnymi gośćmi. Czasem odwiedzam też swój warsztat, w którym w pocie czoła pracują elfy, ale jak już wspominałem, nie jestem tam mile widziany☺. Codziennie wieczorem siadam zaś przy kominku w ciepłych kapciach i z gorącą herbatą, czytając listy, bo to przecież mój obowiązek, ale i przyjemność.

Red.: Czy worek na prezenty jest bardzo ciężki? I jak to jest, że Mikołaj bez problemu mieści ten wielki wór w kominie?

Ś.M.: W dzisiejszych czasach są trochę cięższe niż kiedyś. Dawniej dzieci dostawały zupełnie inne rzeczy, nie było takiego wyboru zabawek w sklepach. Dziś zabawki są większe, ciekawsze, a rodzice wydają na nie coraz więcej. Jeśli zaś chodzi o komin, to przyznam szczerze, że w domu mam taką wielką książkę kominów. To dzięki niej właśnie poznałem te wszystkie sekrety.

Red.: O jakie prezenty najczęściej w swoich listach proszą dzieci?

Ś.M.: Prześcigają się w kreatywności. Już od wielu lat największą popularnością cieszą się znane i lubiane przez wszystkich klocki Lego. Do standardów należą również lalki dla dziewczynek najlepiej z wieloma ubrankami. Chłopcy natomiast od zawsze bawili się samochodzikami i to także nie uległo zmianie.

Red.: Jakie są dzieci w dzisiejszych czasach? Czy bliżej im do aniołków, czy są to raczej urwisy?

Ś.M.: Oczywiście, że są grzeczne! Tylko rodzice czasem nie potrafią tego dostrzec. Według mnie grzeczne dziecko to takie, które słucha swoich rodziców, jest posłuszne, ale potrafi także powiedzieć, że się z czymś nie zgadza - w sposób kulturalny i w miarę spokojny. Potrafi dzielić się z innymi, nie wyśmiewa innych dzieci, ale potrafi wyraźnie zaznaczyć, że coś mu się nie podoba. Rodzice czasem mówią wtedy, że jest niegrzeczne. Dla dziecka najważniejsza jest dobra zabawa i kontakt z rodzicem - a możliwość wspólnego spędzania czasu z rodzicem jest największą nagrodą i przywilejem. Wtedy na pewno będzie zadowolone, szczęśliwe oraz grzeczne. Gdy rodzice będą je angażować do wspólnej pracy, zabawy, to ich pociecha na pewno w przyjemny sposób wykorzysta swoją energię i chętnie będzie słuchała mamy i taty.

Red.: A czy Mikołaj wykorzystuje czasami różgę, czy jest to tylko bajka opowiadana przez dorosłych?

Ś.M.: Jeśli otrzymamy różgę od świętego Mikołaja, to wiemy, że jest ona niejako światłem ostrzegawczym. Nie lubię jej dawać, ale czasem nie mam wyboru. Choć wtedy staram się, by wiązała się ona z jakimś mniejszym prezentem. Nie chodzi mi przecież o to, żeby ukarać dziecko, a jedynie zwrócić mu uwagę.

Red.: Bardzo dziękujemy za poświęcony czas.





Szkoła Podstawowa w Węgorzynie od września 2013r. współpracuje z Bankiem Spółdzielczym w Goleniowie w ramach Szkolnej Kasy Oszczędności (SKO). Uczniowie naszej

szkoły z entuzjazmem włączyli się w akcję oszczędzania i systematycznie wpłacają pieniądze na swoje książeczki oszczędnościowe. Dodatkowo, biorą udział w licznych konkursach organizowanych w ramach działalności SKO. Prace konkursowe prezentowane są zarówno w naszej szkole jak i w Banku Spółdzielczym w Węgorzynie.

Dlatego też, 8 grudnia 2014r. naszą szkołę



odwiedził członek Zarządu Banku Spółdzielczego w Goleniowie oraz Pani Anna Drapała- Dyrektor Banku Spółdzielczego oddział Węgorzyno. Czas odwiedzin zbiegł się z zabawą mikołajkową w naszej szkole. Goście

przybyli do nas ze wspaniałymi prezentami. Za owocną współpracę ze Szkołą Podstawową w Węgorzynie Bank Spółdzielczy w Goleniowie wręczył naszej szkole cztery nowoczesne odtwarzacze muzyczne. Sprzęt trafił do klas, gdzie magnetofony były bardzo potrzebne, a stary sprzęt się zepsuł.



Uczniowie naszej szkoły podczas spotkań Klubu SKO przygotowali ozdoby bożonarodzeniowe i wręczyli te drobne upominki naszym gościom. Bardzo serdecznie dziękujemy za wspaniałe prezenty.



Gardyjas Anna- opiekun SKO

A, o jakich prezentach Wy marzycie?

Uczennice z klasy 6b przeprowadziły wśród uczniów naszej szkoły sondę. Respondentom zadano pytanie: „O jakim prezencie marzysz?”. Oto najczęstsze odpowiedzi:

- Zabawny mikrofon, Dobrusia, 0b
- Skuter, Igor, 0b
- Słuchawki, Nikola, 5a
- Buty do biegania- kolce, Agata, 5a
- Telefon. Daria, 5b
- Zestaw lalek Monster Hight, Dagmara, 2b
- Play Station, Kacper, 3a
- Keyboard, Nikola, 6a
- Kota i telefon, Nikola, 6b
- Świnkę morską, Jessica, 6b
- Tablet, Alicja, 5c
- Telewizor, Dominik, 4a

BEZPIECZNA SZKOŁA = BEZPIECZNY UCZEŃ



W grudniu rozpoczęła się akcja dotycząca bezpieczeństwa w szkole. Celem tej akcji jest podniesienie stanu bezpieczeństwa uczniów w szkole, kształtowanie właściwych postaw uczniowskich zgodnie z prawami i obowiązkami ucznia, tworzenie warunków do różnorodnych form aktywności samorządowej uczniów na terenie szkoły.

Koordynatorami akcji są opiekunowie Samorządów Uczniowskich.

By zwiększyć poczucie bezpieczeństwa naszych uczniów wprowadziliśmy szereg działań mających zniwelować niebezpieczne zachowania. Inicjatorami tych innowacji są uczniowie, to oni zaproponowali by: wprowadzić żółte i czerwone kartki za niewłaściwe zachowanie, przygotować z nauczycielami języka polskiego zbiory zasad dotyczących bezpiecznego zachowania się w szkole, odbyły się prelekcje, pogadanki, oglądanie filmów, wykonywanie plakatów. Uczniowie otrzymali ulotki informujące o właściwym zachowaniu w szkole. Na drzwiach każdej z klas zawisły ostrzeżenia przypominające, że z klasy należy wychodzić, a nie wybiegać.

Mamy nadzieję, że akcja przyniesie zamierzone efekty. Na pewno zawiadomimy Was o tym, co udało nam się uzyskać. Przedstawimy również klasę, która zdobędzie najmniejszą liczbę żółtych kartek oraz zapoznamy Was z regulaminem bezpieczeństwa w szkole, który został wybrany jako najlepszy i zacznie obowiązywać w naszej szkole.

