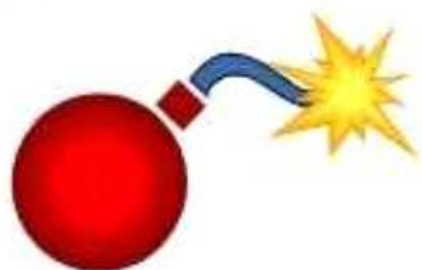


BUM!



**Pisemko Szkoły
Podstawowej
w Węgorzynie
Nr 5/2014/2015
Luty 2015**

**Oto uczniowie, którzy w
pierwszym półroczu roku
szkolnego 2014/2015
uzyskali najwyższe wyniki
w nauce**



**Redakcja:
Gardyjas Anna
Wieczorek Aleksandra**

APEL PODSUMOWUJĄCY PIERWSZE PÓŁROCZE NAUKI W ROKU SZKOLNYM 2014/2015

Koniec półrocza to najlepszy czas na podsumowanie wyników nauczania. Podczas apelu podsumowującego wyróżniono uczniów z klas 4-6, którzy w I półroczu roku szkolnego 2014/2015 uzyskali co najmniej bardzo dobre zachowanie oraz średnią ocen co najmniej 4,75.

Oto lista wyróżnionych osób:

Klasa 4a: Banaś Filip, Ościłowski Mikołaj, Gruszka Maja.

Klasa 4b: Krzyżanowski Mateusz, Wielgus Agata, Poznańska Patrycja, Sałdak Maciej, Sideł Hanna.

Klasa 5a: Parciak Mateusz, Pieróg Agata, Wichowska Paulina, Żurawik Filip, Pieróg Alicja, Żurawik Julita, Zacharewicz Nikola, Rózik Iga, Wolna Amelia.

Klasa 5b: Gaura Agnieszka, Wrzeszcz Jakub, Kondraciuk Miłosz, Żurawik Nikola.

Klasa 5c: Borysiewicz Sandra, Sawczak Alicja.

Klasa 6a: Regulska Wiktoria, Adamów Natan, Pastwa Oliwia, Tomala Oliwia, Grekowicz Bartłomiej.

Klasa 6b: Krawiec Aleksandra, Bernat Mateusz, Matuszewska Wiktoria, Liczbiński Michał

Finalistami Wojewódzkich Konkursów Przedmiotowych są: Wiktoria Regulska oraz Mateusz Bernat.

Gratulujemy wszystkim wyróżnionym!

Z życia zerówek

Dla dzieci z oddziałów zerowych miesiące styczeń i luty były bardzo aktywne. Zorganizowaliśmy wspaniałą akademię dla naszych Dziadków i Babci. Nasi najbliżsi stawili się licznie na przygotowane przedstawienie, podczas którego dzieci zaprezentowały piosenki i wierszyki z życzeniami dla Dziadków i Babci. Nie zabrakło także wspólnych tańców i śpiewania znanych piosenek. Podczas uroczystości dzieci wręczyły Dziadkom własnoręcznie wykonane upominki i laurki a także namalowane portrety przedstawiające Babcie. Rodzice dzieci byli bardzo pomocni przy organizacji imprezy, zajęli się przygotowaniem stołów i poczęstunkiem. Bardzo serdecznie dziękujemy za pomoc!



Dodatkowo, wzięliśmy udział w dwóch zabawach karnawałowych. Pierwsza odbyła się na hali sportowo-widowiskowej w Węgorzynie, a udaliśmy się na nią na zaproszenie Publicznego Przedszkola im. Króla Lwa. Zabawa była bardzo udana a w ramach rewanżu najstarsze dzieci z przedszkola zostały zaproszone na nasz szkolny bal karnawałowy. Podczas zabawy zorganizowane zostały różne konkursy i wspólne zabawy przy znanych i lubianych przebojach. Dzieci mogły zaprezentować swoje karnawałowe stroje oraz własnoręcznie zrobione maski, które przygotowane zostały na konkurs organizowany przez Radę Rodziców.





Pora na podsumowanie I półrocza oszczędzania w Szkolnej Kasie Oszczędności w naszej szkole.

Podczas apelu podsumowującego I półrocze nauki wręczone zostały nagrody za udział w konkursach SKO. Wyróżnione osoby zostały nagrodzone gadżetami z logo SKO ufundowanymi przez Bank Spółdzielczy w Goleniowie. Serdecznie gratulujemy i zachęcamy do dalszego oszczędzania!

A oto zestawienie rankingu najlepszych wpłacających oraz klas po I półroczu:

Miesiąc	Uczeń	Klasa
Wrzesień	Woźnicki Andrzej, Małys Dagmara, Jóźwiakowski Dawid	3b
Październik	Weilandt Aleksandra	3b
Listopad	Weilandt Aleksandra	0b
Grudzień	Gabriel Wierzchowski	0b

ZESTWIENIE WYNIKÓW MIĘDZYKLASOWYCH W I PÓŁROCZU 2014/2015

KLASA	LICZBA WPŁAT			
	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ
OA	9	19	14	8
OB	26	50	43	39
1A	5	10	5	2
1B	7	39	23	11
1C	22	65	39	20
2A	30	64	24	14
2B	34	51	34	21
3A	3	15	11	3
3B	35	76	37	18
4A	3	4	3	1
4B	12	15	4	5
5A	7	5	3	2
5B	13	25	12	5
5C	18	38	19	9
6A	11	12	13	1
6B	10	3	9	7

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ...

W ramach akcji „Poznajmy się lepiej” proponujemy Wam zagadkę. Należy odgadnąć kim jest postać, z którą przeprowadziliśmy krótki wywiad. Poprawną odpowiedź należy dostarczyć na podpisanych kartkach do biblioteki szkolnej do 10 marca 2015r. Ze zwycięzcą przeprowadzimy wywiad w kolejnym numerze gazetki.

Red.: Od ilu lat pracuje Pan/Pani w naszej szkole?

X.: Pracuję tutaj od 25 lat.

Red.: Co w swojej pracy lubi Pan/Pani najbardziej?

X.: Najbardziej lubię kontakt z dziećmi, szczególnie tymi grzecznymi i pracowitymi.

Red.: Kim chciał/a Pan/Pani być, gdy był/a Pan/Pani mały/ mała?

X.: Pomysłów było wiele. Najbardziej jednak chciałem/łam pracować w branży spożywczej jako sprzedawca.

Red.: Jak spędza Pan/ Pani czas wolny?

X.: Uwielbiam spacerować, kąpiele zwłaszcza te słoneczne oraz chętnie oglądam ulubione programy telewizyjne.

Red.: Jaka jest Pana/Pani ulubiona książka?

X.: Najchętniej sięgam po ... książkę kucharską. Chętnie czytam również gazety zawierające pomysły na wyjątkowe dania, które później testuję na członkach mojej rodziny.

Red.: Jaka jest Pana/Pani ulubiona potrawa?

X.: Uwielbiam zupy: rosół, pomidorową, ogórkową oraz wszelkie potrawy drobiowe.

Red.: Jaki jest Pana/ Pani ulubiony kolor i dlaczego?

X.: Bardzo lubię kolor zielony, gdyż kojarzy mi się z wiosną oraz kolor czerwony, gdyż symbolizuje miłość.

Red.: Spod jakiego znaku zodiaku jest Pan/Pani?

X.: Jestem spod znaku RYBY.

Red.: Dziękujemy za poświęcony nam czas.



Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.

Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych. Dlatego też należy wybierać i spożywać najbardziej wartościowe artykuły spożywcze z różnych grup żywności.

2. Bądź codziennie aktywny fizycznie

Ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę. Przypominamy o potrzebie codziennej aktywności fizycznej (zaleca się, co najmniej 30 minut dziennie), dlatego u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole). Prawidłowo zaplanowany codzienny jadłospis powinien zawierać, **co najmniej**

5 porcji produktów zbożowych, które są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele składników mineralnych i witamin, są także bogate w błonnik regulujący pracę jelit.

4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery. Dotyczy to najważniejszego źródła wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. W żadnym produkcie spożywczym nie ma tak dużo, jak w mleku i jego przetworach, dobrze przyswajalnego wapnia. Uczniowie, zatem powinni albo wypijać 3–4 szklanki mleka dziennie albo część mleka zastępować przetworami mlecznymi (jogurty, kefiry, maślanka lub serami twarogowymi, podpuszczkowymi żółtymi).

5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja.

Mięso, ryby, jaja i ich przetwory są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Nasiona roślin strączkowych i orzechy są również źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i witamin, włączone są do grupy produktów mięsnych. Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina). Ryby morskie (jak makrela, śledź i sardynka), warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy n-3 i witaminy D.

6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.

Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków i tzw. podjadania, (co najmniej 5 porcji dziennie). W diecie powinno się uwzględniać różnorodne warzywa (m.in. zielone: np. sałata, brokuł, szpinak, czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, pomidor, dynia). Dietę należy też wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone oraz w mniejszej ilości w soki.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

Większość tłuszczów w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek). Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby). Dzieci i młodzież mogą zmniejszyć spożycie tłuszczów, ograniczając spożycie produktów typu fast food (frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza) oraz chipsów, ponieważ mają bardzo dużą zawartość tłuszczów (33–48%).

8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.

Należy ograniczać słodczy ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do otyłości. Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.

Zalecamy ograniczanie spożycia soli kuchennej, czyli chlorku sodowego (NaCl) do 5 gramów dziennie. W przybliżeniu odpowiada to płaskiej łyżeczce do herbaty. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp. Ograniczać należy również spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki itp.). Duże ilości soli znajdują się także w gotowych daniach w puszkach, zupach i sosach w proszku.

10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Dzieci i młodzież powinny pić codziennie, co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym (zajęcia WF czy inne zajęcia sportowe) podaż płynów powinna być znacznie większa. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych.



Moje hobby

Każdy z nas potrzebuje chwili wytchnienia. Momentu wyciszenia, oderwania myśli od problemów dnia codziennego. Najlepszym lekarstwem na ukojenie jest znalezienie hobby. Dla jednych może to być wędkowanie, uprawianie sportu, czytanie książek, a dla mnie... to robótki ręczne-majsterkowanie.

Najchętniej wykonuję drobne naprawy w domu. Ostatnio naprawiłem ramkę na zdjęcia, szafkę, w której zepsuł się zawias. Chętnie pomagam tacie, w różnorodnych pracach domowych.

Myślę, że każdy chłopak powinien spróbować majsterkowania, gdyż miło jest pomagać najbliższym i widzieć uśmiech na ich twarzach. Być może w przyszłości będę inżynierem...?

Krystian Majchrzak, klasa 4b

Biblioteka poleca

Polecam Wam przeczytanie wspaniałej książki Janusza Korczaka pt. „Król Maciuś Pierwszy”. Jak sam autor podkreślał: „Ta niezwykła książka jest dla dzieci sposobnością do wyprawy w świat, w którym mogą walczyć, ustanawiać prawa, podróżować i zmieniać otaczającą ich rzeczywistość, ale także przekonać się, że każda decyzja pociąga za sobą konsekwencje, a reformowanie świata jest zadaniem pięknym, koniecznym, ale także żmudnym i niewdzięcznym”.

Walentynki

Święto to stało się popularne w Polsce dopiero w latach 90-tych XX wieku. Zapewne niewielu z Was wie, że Walentynki w Europie południowej i zachodniej są znane od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później.

Nazwa tego święta pochodzi od imienia św. Walentego; 14 lutego ma on swoje święto w Kościele Katolickim. Mimo, że patron święta jest katolicki, rodowód Walentynek (jak w przypadku wielu kościelnych świąt) wywodzi się od zwyczajów pogańskich – w tym wypadku ze starorzymskiego święta: Luperkalia, które przypadało w zbliżonym terminie. Obchody Luperkaliów polegały głównie na poszukiwaniu wybranki serca np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Chociaż współczesne święto zakochanych nie ma bezpośredniego związku z Luperkaliasami, to jednak jest nadal kojarzone z takimi postaciami z mitologii jak Kupidyn, Eros, Pan czy Juno Februata.

Stałym niemalże elementem walentynek jest wzajemnie wręczanie sobie walentynkowych ozdobnych karteczek. Czerwone, najczęściej w kształcie serca, opatrzone walentynkowym wierszykiem, a często i miłosnym wyznaniem. Ze świętem łączy się również zwyczaj obdarowywania partnera walentynkowymi upominkami w postaci kwiatów, słodczy lub pluszowych maskotek.



Zimowa poezja uczniów

Zima

Chociaż zima bywa zła,
to przyjaciół wielu ma.
Czasem zima też jest dobra,
loda zjeść to nie jest zbrodnia.

Gdy już zima jest tuż, tuż
zaraz idzie za nią mróz.
Wciąż rysuje swe obrazki
białe róże, liście w paski.

I malarzem jest najlepszym,
i wie o tym nawet wietrzyk.
Z dachu sople już spadają,
koniec zimy ogłaszają.

Maciej Sałdak, klasa 4b

DZIECI LISTY PISZA...

Uczniowie z klas III, którzy uczestniczą w zajęciach „Koła polonistycznego” pisali listy do Pani Zimy. Oto niektóre z nich.

Węgorzyno, 18.02.2015r.

Droga Pani Zimo!

Droga Pani, co się stało, że nie obdarowałaś nas śniegiem? Jest mi bardzo smutno. Czy nas już nie lubisz? Kupiłam sobie nowe narty, ale nie mogę z nich korzystać, bo nie ma śniegu. Trochę sypnęłaś śniegiem i wtedy udało mi się ulepić bałwana, ale następnego dnia roztopił się. Nie zapomnij o nas za rok! Pozdrawiam .

Kasia

Katarzyna Mes kl.3a

Węgorzyno, 18.02.2015r.

Droga Pani Zimo!

Na wstępie mojego listu chcę Cię powitać. Kupiłam sobie nowe łyżwy, ale śniegu w ogóle nie ma. Dlaczego? W tym roku śniegu było mało. Zdażyłam jedynie ulepić bałwana. Długo nie stał, bo zaraz pojawiło się słońce. Martwię się, że do nas nie przyjdiesz, bo już jest luty. Widać oznaki wiosny. W ogródku mojej babci są już przebiśniegi. Może w następnym roku przyjdiesz. Pozdrawiam.

Natalia

Natalia Staroń kl.3b