

Planeta zdrowia

Nr 3, 03.2023



Opiekunowie:
J. Kowalczyk, J. Wiśnik

Zdrowe odżywianie

Z rozpoczęciem Nowego Roku mieliśmy różne postanowienia, plany. Niejedna osoba marzyła o przejściu na dietę i zrzuconiu kilku kilogramów. Nie oszukujmy się, niektórym z nas to "zdrowe odżywianie" nie wyszło. Ale spokojnie, nie ma w tym nic złego, to ile jecie, lub co jecie absolutnie nie czyni was mniej wartościowym człowiekiem! Chcieliśmy, abyście małymi kroczkami zaczęli wdrażać zasady zdrowego odżywiania na co dzień, dlatego na starcie zorganizowaliśmy konkurs „Na MEGA KANAPKĘ”. Przypominając również, że drugie śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia. Konkurs odbył się 21 lutego. Do udziału zostały zaproszone klasy od 4 do 7 i wszystkie zaprezentowały rewaluacyjne kanapki. Oceniała ich walory estetyczne, długość, smak i oryginalność komisja w składzie: pani dyrektor Aneta Mrówka, pani Anna Wojda i pani Anna Słaby. Te smakowe arcydzieła zaskoczyły nawet organizatorów konkursu. Sami uczestnicy mogli spróbować przygotowanych przez siebie kanapek, a dodatkowo klasy świetnie się bawiły i zintegrowały. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym wychowawcom, rodzicom i oczywiście uczniom. Mamy nadzieję, że od tej pory zaczniecie zwracać uwagę na swoje kanapki, by były zdrowe, pyszne i kolorowe.

Oto wyniki konkursu:

1. miejsce: kl. VII b i V b

2. miejsce: kl. IV b

3. miejsce: IV a

Wyróżnienie zdobyli: kl. V a, VII a, VI b, VI a

Pani dyrektor zakupiła dla każdej klasy zdrowy „upominek”.

Zdobywcy 1. miejsca otrzymali arbuza, 2. - ananasa, 3. - melona, zaś każdy uczeń klasy, która zdobyła wyróżnienie- kiwi.

Dzięki tej akcji wprowadzone zostały do asortymentu szkolnego sklepiku zdrowe kanapki. Można je kupić na dużej przerwie. Zapraszamy.



Oto fotorelacja z tego wydarzenia:

















Poznajmy się -redaktorzy gazetki

Mam na imię Martyna

Mam 13 lat. Jeżdżę konno i gram w pin ponga. Przed wszystkimi sportami należy się dobrze rozgrzać, dlatego dzisiaj przedstawię wam kilka ćwiczeń rozgrzewających.

- Naprzemienne wymachy rąk w górę i w dół;
- Krążenie tułowia;
- Skrętoskłony;
- Bieg w miejscu;
- Wymachy nóg;
- Naprzemienne opuszczanie rąk do ziemi;
- Bieg tyłem;
- Bieg skrzyżny;
- Krążenie ramion;
- Krążenie głowy;
- Krążenie kostek;
- Wykroki.



Cześć jestem Borys

Moją pasją są samoloty , już w wieku siedmiu lat umiałem rozpoznać wiele linii lotniczych i samych samolotów typu : Airbus czy Thai Airways . Chciałbym pokazać kilka samolotów z mojej kolekcji oraz parę zdjęć z mojej galerii na temat statków powietrznych.

Zdjęcie pierwsze



Airbus A320 NEO w barwach Niemieckiej Lufthansy w starym malowaniu, zdjęcie wykonane: Port lotniczy Frankfurt.

Zdjęcie drugie



Boeing 787-9 DREAMLINER w barwach PLL LOT-u lotnisko im. Fryderyka Chopina w Warszawie.



Zdjęcie trzecie przedstawia Boeinga 737-800 w barwach linii lotniczej Smartwings. Lokalizacja: Ocean Atlantycki u wybrzeży Portugalii.





Moją kolekcję otwiera Boeing 737-8MAX PLL LOT oraz Hiszpańska linia lotnicza Iberia (Airbus a350-900) i Boeing 747, który zakończył już produkcję tego modelu samolotu w barwach British Airways.



Po lewej stronie znajduje się Boeing 787-9 DREAMLINER linii lotniczej Vietnam Airlines a po prawej Airbus a330 NEO Islandzkiej linii lotniczej WOW AIR, która zakończyła działalność w 2019 roku.

Po obu stronach znajdują się te same samoloty Airbusa A380, po prawej stronie w malowaniu EMIRATES a po lewej THAI AIRWAYS.



Ala

Cześć, Jestem Ala!

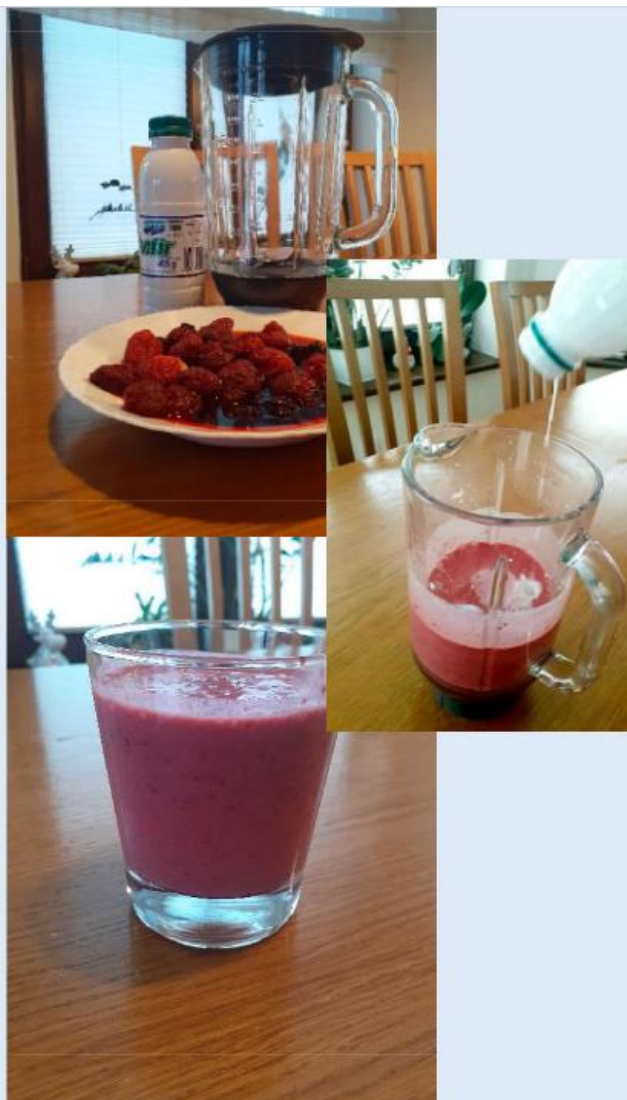
Chodzę do klasy 7a i mam 12 lat. W wolnym czasie lubię uprawiać gimnastykę lub czytać. Dziś jednak chciałabym przedstawić wam przepis na mój ulubiony koktajl owocowy (na 2/3 szklanki)

Lista składników:

- 380 g owoców leśnych
- 270 g kefiru
- Cukier puder lub miód

Na początku do blendera wrzucamy **owoce leśne**. Można je wyjąć kilka godzin przed z zamrażarki by nie były zimne, bądź po prostu użyć zamrożone dla efektu mrożonego koktajlu (tą drugą wersję polecam na upalne dni). Następnie dodajemy **kefir** i włączamy blender na maksymalną moc. Po dokładnym zmiksowaniu składników możemy dodać **miód** lub **cukier puder** w zależności od naszych preferencji. Jeśli zdecydujemy się posłodzić nasz koktajl ponownie, włączamy blender na wysoką moc. Na koniec przelewamy do szklanek.

Smacznego!



Natalka

Mam na imię Natalka
i chodzę do 7B .
W wolnym czasie
lubię czytać .
Jednymi z moich
ulubionych książek
są :
„ The inheritance
games tom 1 ” ,
„ The inheritance
games tom 2 ” .
Lubię te książki ,
ponieważ rozwiązuje
się w nich wiele
zagadek .



KONKURS Z WYJĄTKOWYMI NAGRODAMI

Wpisz w odpowiednie pola krzyżówki przetłumaczone na język hiszpański wyrazy.

Vida saludable

The crossword puzzle grid consists of 11 numbered squares. The numbers are placed in the top-left corner of the starting square for each word. The grid is as follows:

- 1: 10 squares (Vertical)
- 2: 5 squares (Vertical)
- 3: 5 squares (Vertical)
- 4: 3 squares (Vertical)
- 5: 7 squares (Horizontal)
- 6: 10 squares (Horizontal)
- 7: 7 squares (Horizontal)
- 8: 5 squares (Vertical)
- 9: 3 squares (Horizontal)
- 10: 7 squares (Horizontal)
- 11: 4 squares (Horizontal)

Horizontal

- 5. Tienen mucho azúcar.
- 6. Esta comida te ayuda a hacer muy bien en la escuela.
- 7. Esto parece una naranja, pero es más pequeña.
- 9. Una cosa grande muy popular en Halloween.
- 11. Este vegetal tiene mazorcas.

Vertical

- 1. Este vegetal parece un mini arbolito.
- 2. Una tienda donde puedes comprar verduras.
- 3. Los tomates, pepinos y lechuga hacen una buena ...
- 4. Deberías beber dos litros al día.
- 8. Las uvas secas se llaman...
- 10. Una fruta de color amarillo, tiene mucha vitamina C.

Pierwsze trzy osoby, które z prawidłowo uzupełnioną krzyżówką zgłoszą się do pani Malwiny Cicheckiej otrzymają w nagrodę kupon na dodatkowe nieprzygotowanie podczas lekcji języka hiszpańskiego. POWODZENIA!