



Pisemko
Szkoły Podstawowej
w Węgorzynie
Nr 3/2019/2020
styczeń 2020

Witamy w kolejnym numerze gazetki szkolnej!

Zajrzyjcie na strony naszego czasopisma, a znajdziecie tam profesjonalne porady dietetyka Pani Ilony Nowackiej, wesołą historyjkę obrazkową na temat uczniowskich metod ściągania na klasówkach oraz ciekawostki o sposobach obchodzenia Nowego Roku w różnych stronach świata. Obiecujemy, że znów wciągniemy Was w krąg detektywistycznych poszukiwań zaginionego pracownika szkoły, a ponadto swoje sekrety ujawni przed nami Pan Andrzej Królewicz. Gwarantujemy też rozrywkę przy Sudoku i moc życzeń noworocznych od znajomych.

Pozdrawia Was Bomba Benia!

Aby dowiedzieć się, kim ona jest, musicie przeczytać „Bum”!!!



Dowiedz się, kim jest Bomba Benia...

Nasza nowa maskotka ma już swoje imię!

Jak już wiecie, redakcja szkolnej gazetki „BUM” doczekała się swojej maskotki. Jednak był problem z wybraniem dla niej imienia. Dlatego poprosiliśmy Was o pomoc i przeprowadziliśmy głosowanie. To Wy wybieraliście imię dla naszej maskotki. Do wyboru były następujące propozycje:

- Bombek,
- Bumuś,
- Bomba Benia,
- Bumek.

Po przeliczeniu głosów stwierdzono, że zdecydowanie wygrało imię „Bomba Benia” , na które zagłosowało 22 uczniów.



Bardzo dziękuję Wam za pomoc! Bomba Benia dołącza się do moich podziękowań i od tego numeru gazetki będzie nam towarzyszyła w dziennikarskiej pracy. Może z jej pomocą znajdziemy „bombowe” tematy...

Nikoła Matuła

Nowy Rok w różnych częściach świata

Nowy Rok w Polsce tradycyjnie rozpoczynamy od otworzenia butelki szampana i składania sobie życzeń o północy z 31 grudnia na 1 stycznia następnego roku. Jednak warto by się dowiedzieć, jaką tradycję przyjęły inne kraje, jak obchodzi się to święto w innych miejscach na świecie.

Nowy Jork.

Nowy Rok w tym amerykańskim mieście tradycyjnie obwieściło zsuniecie kryształowej kuli Waterford z liczącego 21,3 m masztu wieżowca Times Square 1. O północy kula, lśniąca 16 milionami kolorów w różnych odcieniach i miliardem kalejdoskopowych wzorów, wygasła. Pojawił się na niej świetlny napis 2020.



Niemcy

Nowy Rok w Niemczech nie jest zwykłym świętem. To czas łączenia się rodzin. W noworoczną noc nie spotkasz samotnych lub smutnych ludzi. Wszyscy wychodzą na ulicę, aby złożyć życzenia sąsiadom, wypić szampana, obejrzeć fajerwerki.

Rosja

Nowy Rok w Rosji to czas, w którym Dziadek Mróz i Śnieżynka przynoszą dzieciom prezenty. Większość Rosjan wita nowy rok w domu, w gronie rodziny i przyjaciół, ale w dużych miastach popularne są również imprezy na świeżym powietrzu - na przykład na Placu Teatralnym, Czerwonym i Twerskim.



W różny sposób ludzie okazują radość z nadchodzącego roku. Niektóre zwyczaje mogą nam - Polakom wydawać się nietypowe i nawet bardzo oryginalne. Jakież?

W noc sylwestrową w **Rio de Janeiro** ludzie ubierają się na białe, a np. w **Edynburgu** spacerują z pochodniami. Dostają wyjątkowo obchodzą Nowy Rok **Hiszpanie** jedzący winogrona na czas lub **Duńczycy** rzucający talerzami w drzwi swoich przyjaciół.

Nie wiem jak Wy, ale ja chętnie spędziłabym ten dzień (a raczej noc) z mieszkańcami Edynburga w Teksasie, by w wielkim tłumie z pochodniami powitać nowy rok. To byłoby ciekawe przeżycie!

Zuzanna Organka

Przekonaj się do czytania lektur!

Treść powieści pt. „Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi” jest bardzo interesująca i zaskakująca. Do przeczytania tej książki skłoniła mnie ciekawość i chęć poznania losów bohaterów.

Tematem utworu są przygody trójki gimnazjalistów. Książka porusza także temat przyjaźni, niezwykłych wynalazków, sztucznej inteligencji, poszukiwania skarbów czy istnienia duchów. Znajdują się w niej liczne zwroty akcji, które zaskakująco zmieniają sens przygód.



Autorem książki jest Rafał Kosik, który pisze głównie utwory o treści fantastycznej, a czasami horrory. Oprócz cyklu „Felix, Net i Nika” opublikował również powieści przeznaczone głównie dla dorosłych czytelników, np. „Mars”, „Vertical”, „Kameleon”. Rafał Kosik uzyskał za swoją twórczość wiele wyróżnień, np. nagrodę na polsko-włoskim Konkursie na Scenariusz Filmu dla Młodego Widza.

Bohaterami jego powieści z cyklu „Felix, Net i Nika” są gimnazjaliści, którzy mają wybitne umiejętności. Felix jest uzdolnionym konstruktorem, a Net genialnym informatykiem i programistą. Nika natomiast posiada niezwykłą moc oraz intuicję. Cała trójka ma ogromny talent do pakowania się w niesamowite przygody.

Uważam, że każda książka posiada swoje „plusy” i „minusy”. Ta, o której piszę, bardzo rozwija wyobraźnię. Jest to, moim zdaniem, wielka zaleta tego utworu. Jedyną wadą jest początek powieści- nieco nudny, schematyczny i niezachęcający do poznawania dalszej części utworu.

Jestem zdania, że taki wstęp nie zaciekaWi większości czytelników. Kto jednak „przebrnie” przez ten fragment, ten nie pożałuje, bo kolejne przygody bohaterów okażą się wręcz niesamowite.

Polecam tę książkę wszystkim, którzy narzekają na swoje nudne życie. Warto tu wspomnieć, iż celem tej powieści jest uświadomienie odbiorcom, że to my kreujemy swój własny los i tylko od nas zależy, czy będziemy żyć ciekawie. Tak więc Felix, Net i Nika zapraszają Cię do swojego świata i obiecują moc wrażeń...

Julia JaroszuK

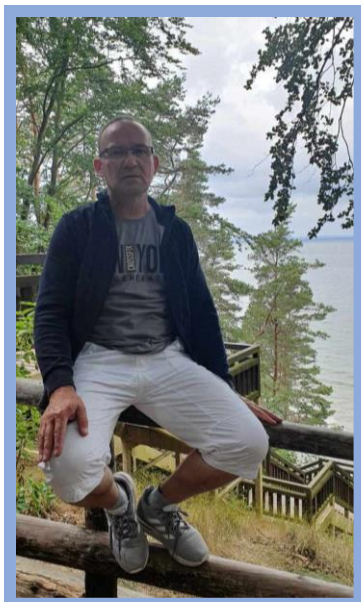
Talizman na szczęście

Prace klasowe i sprawdziany w szkole to wiele nerwów! Dla każdego z nas są one bowiem dowodem na to, kto dobrze się przygotował, a kto musi jeszcze popracować nad przyswojeniem danego materiału. Dlatego też oprócz wiedzy niektórzy uczniowie zabierają do szkoły swoje talizmany i wierzą, że przyniosą im szczęście. Są to maskotki, słoniki, monety i inne drobne przedmioty, które - rzekomo - mają zapewnić powodzenie na sprawdzianie.

Najlepszym talizmanem chroniącym przed oceną niedostateczną z pewnością jest solidne przygotowanie się do testu. Nie ma lepszej metody ! Jednak gdy zgłębiałam temat, odkryłam, że niektórzy sądzą, iż niezwykle właściwości - czasami nawet lecznicze- mają kamienie szlachetne. Poszukałam więc takich, które mogłyby pomóc uczniom w ich codziennej pracy, czyli nauce. Otóż okazało się, że **szmaragd** regeneruje organizm, poprawia pamięć i stabilizuje osobowość. Z kolei **szafir** ucisza wzburzone nerwy, gasi gorączkę, daje pogodę ducha. Jest też talizmanem mędrców i zakochanych. Pomocny okazał się także **malachit**, który wzmacnia odporność, ułatwia pracę umysłową. Można by też używać talizmanu z **diamentu**, bo ten odmładza, dodaje energii, siły, odwagi, przynosi radość oraz szczęście.

Temat amuletów chroniących przed złymi ocenami w szkole potraktowałam pół żartem, pół serio. Po prostu sędę, iż trzeba się uczyć, a wtedy żadna zła siła nam nie zaszkodzi i nie będzie potrzebny talizman.

Pola Warsz



Za drzwiami pokoju nauczycielskiego...

Wywiad z Panem Andrzejem Królewiczem

Ostatnio dzięki naszej gazetce poznajecie bliżej pracowników szkoły, a szczególnie nauczycieli. Powód jest oczywisty. Chcemy wiedzieć więcej o osobach, z którymi spędzamy tak dużo czasu (bo choć brzmi banalnie zdanie - „szkoła to drugi dom”, jest prawdziwe). Ponadto wielu naszych nauczycieli ma swoje sekrety, a więc tajemnicze pasje i marzenia, co czyni z Nich osoby niezwykle ciekawe.

- Dzień dobry, czy mogłabym przeprowadzić z Panem wywiad?

- Oczywiście.

- Jakie studia Pan ukończył i gdzie?

- Ukończyłem 4-letnie Studium Organowe przy Archidiecezji Katowickiej, studia na wydziale artystycznym Uniwersytetu Szczecińskiego (edukacja artystyczna z zakresu sztuki muzycznej i plastyki) oraz Podyplomowe Studia z Historii na wydziale humanistycznym Instytutu Historii i Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Szczecińskiego.

- Skąd wzięło się zainteresowanie muzyką i plastyką?

- Pochodzę z rodziny, w której wszyscy członkowie przejawiali zainteresowanie muzyką. Moi bracia (czterech) grali na instrumentach, a w czasach swojej młodości grali i śpiewali w różnych zespołach wokalnie - instrumentalnych. Tata, z zawodu główny księgowy w banku, grywał w orkiestrze dętej na waltorni i jednocześnie prowadził amatorski teatr, z którym jeździł na przeglądy po całym kraju. Mama śpiewała pięknym sopranem koloraturowym w chórze kościelnym oraz żeńskim tercecie estradowym. W latach 60. odbywał się bardzo popularny Ogólnopolski Festiwal Młodych Talentów w Szczecinie, dzięki któremu karierę rozpoczęli tacy wykonawcy, jak: Czesław Niemen, Karin Stanek, Niebiesko-Czarni i wielu innych wykonawców. Na jednym z takich festiwali moja mama zajęła II miejsce (I miejsce zajęły Alibabki).

- Ile lat pracuje Pan w zawodzie?
- **Swoją przygodę pedagogiczną rozpocząłem w roku 1992 jako katecheta w Parafii św. Ducha w Szczecinie, nie mając jeszcze pełnych kwalifikacji.**
- Co w pracy nauczyciela podoba się Panu najbardziej?
- **Kontakt z młodzieżą, szczególnie tą, która jest wrażliwa na muzykę i piękno sztuk plastycznych, która zaraża swoim entuzjazmem innych uczniów, a dla mnie jest inspiracją i motywuje mnie do dalszej pracy.**
- Czy od zawsze wiedział Pan, że chce być nauczycielem przedmiotów artystycznych?
- **Jak każdy młody człowiek, tak i ja miałem swoje marzenia. Myślałem o tym, by zostać księdzem, innym razem marynarzem (odległe biegunowo zawody). Jednak zwyciężyła muzyka, która towarzyszyła mi od najmłodszych lat. Już jako 15-latek prowadziłem żeńską scholę, z którą śpiewaliśmy w wielu kościołach, ubogacając liturgię Mszy Św. Sztukami plastycznymi zainspirował mnie mój tata, który pięknie rysował i malował – pejzaże, portrety, karykatury...**
- Jakiego rodzaju muzyki lubi Pan słuchać? Czy ma Pan ulubiony zespół lub wokalistę?
- **Od dziecka byłem pod wielkim wrażeniem muzyki amerykańskiej – gospel, pop, soul – takich wykonawców jak Ella Fitzgerald, Elton John, Stevie Wonder... Słucham też muzyki poważnej, głównie przepięknych form polifonicznych Jana Sebastiana Bacha czy znakomitych utworów fortepianowych polskiego romantyka Fryderyka Chopina.**
- Na jakich instrumentach umie Pan grać? Czy chciałby Pan nauczyć się grać na jakimś innym instrumencie?
- **Gram na organach piszczałkowych, gitarze, akordeonie oraz na lirze, na której grałem w orkiestrze dętej. Zawsze fascynowało mnie brzmienie saksofonu, ale na naukę gry na tym instrumencie jest dla mnie zdecydowanie za późno...**
- Czy udziela się Pan muzycznie poza szkołą?
- **Już od 16. roku życia gram jako organista w kościołach, między innymi w trzech kościołach szczecińskich, w tym w Katedrze św. Jakuba. Grałem również w Katedrze Sosnowieckiej. Niewątpliwie jest to moja największa pasja. Organy piszczałkowe**

są największym instrumentem na świecie. Wyposażone są w piszczałki - od kilku do kilkunastu tysięcy. Ten instrument ma o wiele większe możliwości brzmieniowe aniżeli największa orkiestra symfoniczna. Sam Mozart nazywał je królem instrumentów. Potężne i przepiękne brzmienie tego instrumentu zawładnęło takimi organistami – wirtuozami, jak: J. S. Bach, G.F. Handel, W.A. Mozart czy S. Moniuszko. Tę ogromną orkiestrę (instrument) obsługuje jeden człowiek.

- Co lubi Pan robić w wolnym czasie?

- Jak mam tylko możliwość i sprzyja ku temu pogoda, jeżdżę na rowerze. Lubię również pogłębiać swoją wiedzę z zakresu historii, która od zawsze mnie fascynuje. Dużo czasu poświęcam również pielęgnowaniu mojego dużego ogrodu.

- Jakie jest Pana największe marzenie muzyczne?

- Hmm... Chciałbym zagrać w Katedrze Najświętszej Marii Panny w Dreźnie na słynnych organach Silbermanna, na których grał najwybitniejszy organista i kompozytor epoki baroku Jan Sebastian Bach.

- Dziękuję za rozmowę. W imieniu redakcji zapewniam Pana, że z przyjemnością wysłuchalibyśmy Pana koncertu organowego, nawet gdyby trzeba było udać się do Drezna.

Paulina Różycka

UWAGA!

TRWAJĄ POSZUKIWANIA PRACOWNIKA NASZEJ SZKOŁY

W listopadowym numerze gazetki szkolnej szukaliśmy zaginionego pracownika naszej szkoły. Okazał się nim, (a właściwie okazała) Pani Władysława Wojciechowicz. Rozpoznanie postaci nie było łatwym zadaniem, gdyż trzymały się klasy 6a i 6b, które o zaginięciu podejrzewały jedną z pań polonistek, a także panią sekretarkę. Dokładne czytanie rysopisu zaginionej, znaki szczególne, a także znak zodiaku doprowadziły klasę 7a do Pani Władysławy, która chyba już powoli traciła nadzieję, że ktoś Ją odnajdzie. Za trud i determinację włożone w poszukiwania uczniowie klasy 7a zostali obdarowani pysznymi słodkościami i szczerym uśmiechem Pani Władysławy.



K.Ułasik

W dzisiejszym numerze naszej gazetki szkolnej także spróbujemy odnaleźć zaginionego pracownika naszej szkoły! Czy zadanie znów okaże się trudnym? Zobaczymy...

Rysopis: wysoka blondynka o niebieskich oczach.

Znaki szczególne: szybki chód (dodam, iż ta osoba jest bardzo energiczna), staranny makijaż, uśmiech.

Znak zodiaku: Byk

Ubiór: Poszukiwaną osobę wyróżnia elegancja. Preferuje gustowne spodnie i trafnie dobrane bluzki.

Zainteresowania: Poszukiwana osoba ma wiele pasji (choć tą największą jest Jej praca), uwielbia pracę z uczniami, każdego dnia cieszy się ze spotkania z nimi. Lubi też muzykę i taniec, czym zaraża swoich uczniów. Ma także zamiłowania do wszelkiego typu robótek ręcznych.

Jest także kolekcjonerką znaczków pocztowych, które zbiera od najmłodszych lat (ma ich pokaźną kolekcję). Jak sama mówi, uwielbia rozwiązywać krzyżówki. Interesuje się także sportem: piłką nożną, piłką siatkową i ręczną. Lubi też oglądać skoki narciarskie i jazdę figurową na lodzie.

Ulubiona książka: Najbardziej lubi czytać książki obyczajowe i kobiece, np. Moniki Szwai i Marii Ulatowskiej. Przedstawiają one sytuacje dnia codziennego. Czyta książki, dzięki którym na Jej twarzy pojawia się uśmiech, ale i takie, które wzruszają i opowiadają o trudnościach życia każdego człowieka. Wzrusza i zaskakuje Ją także poezja Katarzyny Michalskiej. Lekturą, którą najbardziej pamięta ze szkoły, jest „Ania z Zielonego Wzgórza”. Nasza bohaterka, tak jak Ania, ma głowę pełną pomysłów.

Sposób spędzania wolnego czasu: Wolny czas uwielbia spędzać z rodziną, dlatego w weekendy najczęściej wyjeżdża, bo ceni sobie wspólne chwile z bliskimi. Lubi także piec ciasta i gotować. Relaksuje ją także dobra książka.

Marzenia: Marzeniem poszukiwanej osoby są dalekie podróże. Bardzo chciałaby zwiedzić Portugalię.

Motto, którym kieruje się w życiu: Mottem, które zaginiona osoba stosuje w swojej pracy i w codziennym życiu, jest stwierdzenie: „Nigdy nie jesteśmy bezradni - zawsze jest coś, co jeszcze możemy zrobić”. Myślę, że zgodnie z tą myślą poszukiwana nauczycielka podejmuje się tak wielu inicjatyw i przedsięwzięć, które możemy dostrzec w szkole i poza nią.

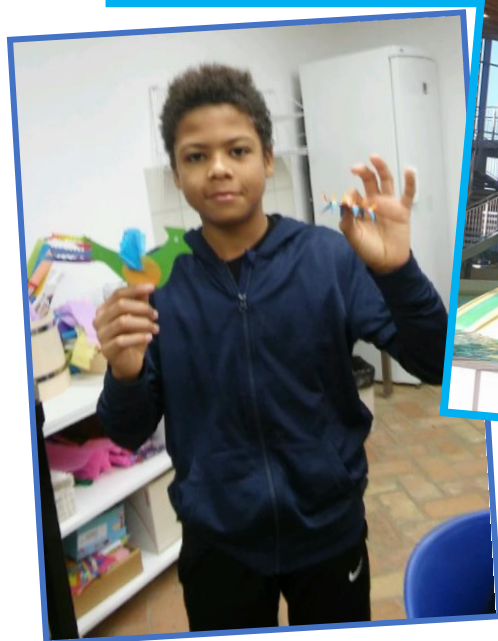
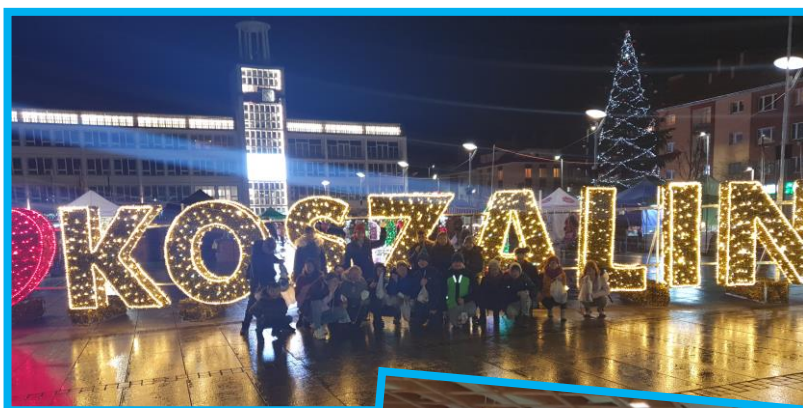
Cechy: Osoba jest wulkanem energii. Cechuje Ją także wielkie zaangażowanie w to, co robi. Ma w sobie nieskończone pokłady ciepłości, jest także bardzo empatyczna.

Być może wiecie już, o kogo chodzi. Pamiętajcie jednak, że poszukiwania mogą odbywać się w budynku szkoły przy ulicy Grunwaldzkiej, jak również przy ulicy Kościuszki!!!

Natalia Staroń

Koszalin miejscem sportu, zabawy, rekreacji, nauki i tradycji

19 grudnia uczniowie klasy 6 a i 6 b oraz ich koleżanki i koledzy z innych klas wyjechali na wycieczkę do Koszalina. Naszą przygodę rozpoczęliśmy od pobytu w miejscu sportu, rozrywki i rekreacji, a więc w parku wodnym - największym i najnowocześniejszym na Pomorzu. Tu czekały na nas niesamowite atrakcje - wodne zjeżdżalnie typu turbo, anakonda, rwące rzeki, jacuzzi. Ogromnym zainteresowaniem cieszył się także basen zewnętrzny - miejsce zabawy, ale i relaksu. Jego atutem jest także położenie u podnóża Góry Chełmskiej w bliskim otoczeniu lasów. Odpoczywając na masujących leżakach, mogliśmy podziwiać piękno koszalińskiej przyrody, a słońce w tym dniu także nie oszczędzało nam swoich promieni.



Kolejnym punktem naszego wycieczkowego programu było zwiedzanie Zagrody Jamneńskiej, gdzie poznaliśmy historię i kulturę XIX - wiecznej wsi. Mogliśmy obejrzeć wystawę znajdującą się w chałupie kmiecej, która jest wierną rekonstrukcją budynku sprzed dwustu lat. Ekspozycja przybliżyła nam codzienne życie rodziny z tamtych czasów. Zobaczyliśmy między innymi unikatowe sprzęty, barwne stroje, a także zdobnictwo typowe dla dawnych mieszkańców Jamna. Bogatsi w wiedzę o dawnej wsi udaliśmy się na warsztaty bożonarodzeniowe, podczas których wykonaliśmy ozdoby świąteczne będące odzwierciedleniem tych, którymi wiele lat temu mieszkańcy Jamna ozdabiali bożonarodzeniowe drzewka.



Dopełnieniem wycieczki był spacer po koszalińskim parku pełnym pięknych świątecznych iluminacji, a także udział w bożonarodzeniowym jarmarku. To właśnie tu podziwialiśmy stoiska z rękodziełem artystycznym: stroikami, ręcznie robioną biżuterią, ozdobami choinkowymi, pierniczkami i wszystkim tym, co kojarzy się z pięknym czasem świąt. Zabawa na karuzelach, zdjęcia z Mikołajem i Elfinką, przedświąteczne zakupy na jarmarku dostarczyły nam wiele radości.

Okazało się, że Koszalin to miejsce sportu, zabawy, rekreacji, nauki i tradycji.

„Wycieczka do Koszalina bardzo nam się podobała. Panie wychowawczynie zapewniły nam wiele atrakcji. W naszą pamięć zapadły warsztaty świąteczne, na których mogliśmy wykazać się pomysłowością i kreatywnością”.

Marlena, Dawid, Wiktoria

„Pomysł na wycieczkę był niesamowity. Basen, warsztaty, spacer, bożonarodzeniowy jarmark wzbogaciły nas w wiedzę, ale i zapewniły relaks oraz dobrą zabawę!”.

Zuzia i Julka

„ Wykonanie świątecznych ozdób wyzwoliło w nas kreatywność i pomysłowość. Nawet nie wiedzieliśmy, ile mamy zdolności ”.

Tomek, Daria, Szymon

„Najbardziej podobał nam się pobyt w parku wodnym. Dawno się tak nie wyszaleliśmy. Strefa zewnętrzna to prawdziwy raj dla ciała i umysłu - zapewniła nam odpoczynek i świetną zabawę. Koniecznie musimy to powtórzyć”.

Filip, Adrian, Emek, Ksawery, Wiktor, Dominik, Oliwia, Wiktoria

„ Takiej wycieczki się nie zapomina! Organizatorzy zadbali nawet o przepyszny dwudaniowy obiad. Jednak najwięcej emocji dostarczył nam udział w jarmarku bożonarodzeniowym- to cudowne miejsce pachnące świętami ‘’.

Weronika, Maja, Paulina, Ania

„ Karuzele, pierniki, prezenty dla bliskich, zjeżdżalnie, jacuzzi, zabawa, śmiech- to wszystko wyróżniało ten dzień ”

Patrycja, Daria, Ala, Hania, Karol, Fabian, Oskar, Sandra

Katarzyna Staroń, Andżelina Wierzchowska- Biedna i Uczniowie

Żywieniowe A B C

W tym numerze gazety nasza redaktorka przeprowadziła wywiad z Panią Iloną Nowacką - nauczycielką i dietetykiem.



N. S. Dzień dobry. W ubiegłym roku szkolnym mogliśmy się spotykać z Panią na lekcjach chemii. Wtedy też dowiedziałam się, że jest Pani dietetykiem. Czy mogłabym zadać Pani kilka pytań na temat zdrowego i prawidłowego żywienia?

I. N. Dzień dobry. To miłe, że uczniowie o mnie pamiętają. Chętnie odpowiem na Twoje pytania, bo zdrowe odżywianie to podstawa właściwego rozwoju młodego człowieka.

- Jak łatwo i szybko przygotować zdrowe i smaczne śniadania do szkoły?

Ze strony fizjologicznej uzasadnione jest spożywanie pierwszego śniadania w godzinach od 6.00 do 8.00. Zgodnie z rytmem okołodobowym w tym przedziale godzinowym obserwuje się maksymalne wydzielanie kortyzolu, który to pobudza przemianę aminokwasów w glukozę w procesie glukoneogenezy oraz pośrednio wydzielanie kwasu solnego (poprzez gastrynę) niezbędnego do zaktywowania pepsynogenu w żołądku - enzymu proteolitycznego. Opierając się na zasadach racjonalnego żywienia, mogę stwierdzić, iż śniadanie powinno uzupełnić glikogen, białka, witaminy i składniki mineralne, dlatego też musi być posiłkiem najbardziej obfitym właśnie w te składniki. Zaleca się spożycie śniadania przed wyjściem do szkoły, pracy w postaci lekkostrawnego białka i warzyw, ze względu na biosyntezę neurohormonów dopaminy i noradrenaliny, które są syntetyzowane z aminokwasu tyrozyny przy współudziale witaminy B₁₂, kwasu foliowego i magnezu. Neurohormony te poprawiają procesy myślowe, zwiększając tym samym wydolność umysłową oraz wpływając pozytywnie na napięcie mięśniowe. Pamiętajmy, że posiłki muszą być urozmaicone. Możliwości jest wiele, ja proponuję kanapkę z pieczywa pełnoziarnistego z pastą jajeczną składającą się z jajek, rzodkiewki, szczypiorku i jogurtu naturalnego. Pieczywo smarujemy pastą, a na wierzch kładziemy liść sałaty i plasterk pomidora. Substytutem może być pasta z twarogu z warzywami. Inny wariant to domowy jogurt ze zmiksowanych ulubionych warzyw i twarożku (ewentualnie dobrej jakości jogurtu naturalnego bez cukru). Serek możemy podać bez niczego albo z kromką pełnoziarnistego pieczywa. Aby jogurt był bardziej pożywny, możemy do niego dosypać garść orzechów lub płatków owsianych. Zaleca się

również wypić na czczo szklankę ciepłej, przegotowanej wody (do smaku można dodać kilka kropel cytryny). Neutralizuje ona działanie ciężkostrawnych potraw, usuwa toksyny, zwiększa tempo przemiany materii oraz usprawnia trawienie.

- Czy to prawda, że ciemne pieczywo jest zdrowsze od białego?

Jedno jest pewne - zboża stanowią podstawę wyżywienia ludności świata. Spożywamy je pod różną postacią. Jednak z produktów zbożowych powinno się jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału. Należy do nich między innymi pieczywo pełnoziarniste.

Pieczywo jasne ze względu na wysoki stopień oczyszczenia mąki zawiera mniej składników mineralnych niż pieczywo z pełnego przemiału. Jest również źródłem węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych, dlatego po spożyciu pszennego pieczywa szybko robimy się głodni.

Pieczywo ciemne produkowane jest z mąki razowej, typu graham, sitkowej lub innych jej rodzajów, charakteryzujących się mniejszym oczyszczeniem. Taki rodzaj pieczywa tłumi uczucie głodu na dłużej, ponieważ zawarte w nim węglowodany złożone uwalniają się powoli, dając zastrzyk energii, który jest rozłożony w czasie. Produkty zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika.

Warto poznać korzyści, które płyną ze spożycia odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego i witamin z grupy B. Spożycie błonnika jest szczególnie istotne w zapobieganiu wielu chorobom na tle wadliwego żywienia. Obniża on poziom cholesterolu, szczególnie frakcji LDL, zwiększa stosunek cholesterolu HDL do LDL, przez co zmniejsza wskaźnik aterosogenności u dorosłych i dzieci oraz powoduje zwiększone wydalanie tłuszczu. Poza tym reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości i ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała. I tu mała ciekawostka - pożywienie zawierające znaczne ilości błonnika jest zazwyczaj bardziej twarde, mniej nawilgocone i natłuszczone niż żywność z mniejszą jego ilością, przez co wymaga ono dłuższego rozdrobnienia z wydzieleniem większej ilości śliny. Odruchowe pobudzanie wydzielania śliny przez błonnik zwiększa możliwości rozpuszczania i wypłukiwania pozostających po jedzeniu w jamie ustnej resztek pokarmowych oraz ułatwia rozcieńczanie węglowodanów.

Każda z witamin z grupy B pełni w organizmie inną rolę. Przede wszystkim są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a co za tym idzie - za stan zdrowia psychicznego. Łagodzą napięcie nerwowe, pozytywnie wpływają na nastrój, a także poprawiają sprawność intelektualną. Wspólnymi siłami można zdziałać więcej i podobnie jest w przypadku witamin z grupy B. To najlepsza drużyna, która tylko jeśli występuje razem, wygrywa rywalizację o zdrowe serce.

- Czy to prawda, że częstsze spożywanie mniejszej ilości posiłków powoduje spadek masy ciała?

Regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia wpływa korzystnie na nasz metabolizm. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia ilość posiłków w ciągu dnia powinna wynosić od 4 do 5, w 3 - 3,5 godzinnych odstępach czasowych. Taki rozkład spożywania posiłków pozwala utrzymać właściwe stężenie glukozy we krwi, podczas gdy mniejsza ich ilość będzie sprzyjała wyniszczeniu organizmu, a większa - odkładaniu się tkanki tłuszczowej i w konsekwencji zwiększeniu wartości wskaźnika BMI. Podczas przygotowywania posiłków należy pamiętać, by dostarczyć organizmowi optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach oraz we właściwych odstępach czasu.

- O której godzinie należy jeść ostatni posiłek?

Ostatni posiłek należy zjeść 3 - 4 godziny przed snem oraz pamiętać, aby był on lekkostrawny oraz węglowodanowy, ze względu na tryptofan i powstający z niego (przy współudziale witamin B₆, B₁₂ i kwasu foliowego) neurohormon serotoninę, która to jest prekursorem do biosyntezy melatoniny - hormonu regulującego procesy snu.

- Czy to prawda, że ananas i zielona herbata odchudzają?

Zielona herbata zawiera kofeinę oraz przeciwutleniacze zwane katechinami, które mogą przyczynić się do zwiększania metabolizmu i spalania tłuszczu. Podobnie jest w przypadku ananasa, który jest źródłem licznych związków, m.in. błonników pokarmowych wpływających korzystnie na perystaltykę jelit oraz glikoproteiny o nazwie bromelina, która ułatwia trawienie białek, tłuszczu. Wiele jest jednak produktów zawierających podobne składniki. Nie znam jednak badań naukowych, które potwierdzają ten fakt.

Zieloną herbatę „znam” od innej strony. Posiada ona wiele prozdrowotnych właściwości. Jest źródłem fluoru oraz magazynem takich witamin, jak: A, B₂, B₁₂, K oraz PP. Obniża ona poziom glukozy we krwi, wzmacnia gojenie się ran powstałych na skutek oparzeń słonecznych, wykazuje właściwości przeciwmiażdżycowe oraz działanie przeciwbakteryjne w stosunku do próchnicotwórczych bakterii. Ananasa zaś często używam do dekoracji potraw
Wychodzę z założenia, że racjonalne odżywianie plus aktywność fizyczna dają wymarzoną sylwetkę.

- Czy sen wpływa na masę ciała?

Sen jest podstawową biologiczną potrzebą organizmu, bez której człowiek nie może prawidłowo funkcjonować. Odpowiednia jego ilość (zależna od wieku) korzystnie wpływa na metabolizm naszego organizmu. Ważne jest również, by był on spokojny. Podczas snu wydzielane są regulatory zegara biologicznego. Zbyt krótki sen często prowadzi do zaburzenia wydzielania hormonów głodu i sytości. Wszelkie wybudzanie również szkodzi naszemu wypoczynkowi. Nie ma znaczenia, czy jest związane z funkcjonowaniem samego organizmu, czy spowodowane przez czynniki zewnętrzne, np. telefon, hałas. Zła jakość snu często sprzyja niekontrolowanemu jedzeniu pod wpływem emocji. Taka sytuacja może powodować odkładanie tkanki tłuszczowej i przyrost masy ciała.

N.S. Bardzo dziękuję Pani za rozmowę i za cenne rady. Wierzę, że wielu uczniów będzie z nich korzystać, bo przecież chodzi tu o nasze zdrowie.

I. N. Ja także dziękuję za spotkanie i zainteresowanie tematem. Mam nadzieję, że przybliżyłam Wam temat racjonalnego odżywiania. Pamiętajcie o właściwym odżywianiu, ale także o aktywności fizycznej.

Natalia Staroń

Ślemy życzenia ...

Z naszej redakcyjnej „poczty” korzystacie chętnie, by przekazać znajomym miłe słowa, pozdrowienia czy życzenia. W tym numerze okazja jest wyjątkowa, bo właśnie rozpoczęliśmy nowy rok - już 2020.

Abyś mogła o roku 2020 powiedzieć, że był rewelacyjny... Róży z 8b życzy koleżanka z klasy Nikola.

Dużo szczęścia i pomyślności w nowym roku Dominikowi z 5c życzy kolega z klasy Daniel.

Dużo cierpliwości, wytrwałości i dużo uśmiechu w 2020r. Pani Annie Jarmołowicz Pieróg - życzą uczniowie klasy 7a.

Samych dobrych ocen z matematyki w roku 2020 Gabrysi z 5c życzy koleżanka z klasy Tola.

Aby od Sylwestra cały rok był ekstra. By marzenia się spełniały i pieniądze się sypały, a uczucia nie znikwały i z serduszka wypływały. Życzą Pani Dyrektor oraz całemu Gronu Pedagogicznemu redaktorzy gazetki „Bum”.



Nikola Matuła

O „ściągnięciu” na wesoło

Dobrze wiemy, że najlepszą metodą na sukcesy dydaktyczne jest rzetelna nauka. Czasami jednak próbujemy osiągnąć ten cel, idąc drogą na skróty. Tak więc wymyślamy różne sposoby podpatrzenia informacji na pracy klasowej kolegi lub po prostu przygotowujemy sobie „pomoce dydaktyczne” i chowamy je przed czujnym okiem nauczyciela.

Jakie mamy metody?

Ściąganie „na myśliciela”.

Udajemy głęboko zamyślnego i szukającego trafnego rozwiązania problemu, a tymczasem... zapuszczamy żurawia do kartki naszej sąsiadki.



Czary - mary , hokus - pokus, czyli w dłoni pojawia się ściągą, a znika, kiedy zbliża się nauczyciel. Do tej techniki niezbędne jest opanowanie umiejętności pisania małutkimi literami...

Metoda „a’ la Natalia”, bo tak ma na imię autorka tego pomysłu (zaręcza, że bywa skuteczny). Aranżujemy sytuację ze spadającym długopisem, a kiedy po niego się schylamy, dyskretnie zaglądamy do kartki koleżanki z tyłu.



Ha, ha, ha ... , chi, chi, chi...

Skąd ten śmiech? Otóż kiedy chcemy ściągać, pomyślmy, że po drugiej stronie (czyli za biurkiem nauczycielskim) siedzi człowiek, który jest równie sprytny jak my. Sam kiedyś był uczniem, no i oczywiście... niejedno już widział w swoim „pedagogicznym życiu”. Nie liczymy więc na „łatwiznę”, tylko książki w dłoń i ... do roboty!



Karol Mielcarek, Paulina Plizga, Natalia Staroń

RUSZ GŁOWĄ



W tłumaczeniu z japońskiego na język polski słowo „su” oznacza cyfrę, „doku” – stojąca oddzielnie. W Sudoku gra już cała Europa. Nie trzeba zgadywać ani korzystać z książek – wystarczy logiczne myślenie i chwila uwagi. Zasady gry są proste: należy zapisać puste kratki cyframi od 1 do 9 tak, by w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu kwadratów (3 x 3 kratki) cyfry się nie powtarzały.

Potraktujcie te zadania jak gimnastykę dla Waszych „szarych komórek”.

		1			8	3		
	4				6			5
5		7	2			8	1	6
4		3		1				
		2		6		5		
				2		9		3
7	2	5			1	4		9
1			3				2	
		4	9			1		

5					9		6	
	6				5		7	
		8		6	7	2	3	5
	5				3			
3			4		1			6
			7				1	
7	8	5	3	1		6		
	4		5				8	
	3		9					2

Paulina Różycka

SPORTOWIEC ROKU

Plebiscyt na najlepszego sportowca roku to inicjatywa „Przeglądu Sportowego” i Telewizji Polsat. 4 stycznia 2020r. wybrano gwiazdę sportu za rok 2019, a wyniki ogłoszono w trakcie wielkiej Gali Mistrzów Sportu. Zwyciężył Bartosz Zmarzlik (żużel). Na podium znaleźli się również Robert Lewandowski (piłka nożna) i Paweł Fajdek (rzut młotem).



Nie zawsze znamy tych sportowców. Czasami też na zwycięzcę typowalibyśmy kogoś innego. Poniżej podaję moją propozycję najlepszych sportowców w kolejności od piątego do pierwszego miejsca. Poznajcie ich osiągnięcia i sprawdźcie, czy zgadzacie się z tą klasyfikacją.

5.Dawid Kubacki

Z pewnością Dawid Kubacki zasłużył na miano dobrego sportowca. Ten blisko 30-letni skoczek narciarski nie tak dawno pokazał swoje wielkie możliwości, lecz lista jego osiągnięć już jest bardzo duża.

Posiada brązowy medal drużynowych skoków narciarskich, a uzyskał go podczas Igrzysk Olimpijskich w Pjongczangu.

Zdobył też 3 medale mistrzostw świata: 2 złote i 1 brązowy.

Jest kilkakrotnym laureatem Turnieju 4 Skoczni.

To jedynie kilka z jego osiągnięć. Warto też przedstawić jego sukcesy z sezonu 2019/2020. Oto niektóre z nich:

- złoty medal zdobyty w letnim Grand Prix,
- srebrny medal w Titisee-Neustadt Five,
- złoty medal w Turnieju 4 Skoczni,
- złoty medal w Seefeld In Tirol.

4. Piotr Lisek

To 28-letni lekkoatleta, który specjalizuje się w skoku o tyczce. Umieściłbym go wyżej w zestawieniu sportowców, gdyż – moim zdaniem - posiada on większy dorobek medalowy niż Kubacki. Do jego największych osiągnięć należą:

- złoty medal Halowych Mistrzostw Europy w Belgradzie,
- dwukrotnie brązowy medal Halowych Mistrzostw Świata,
- srebrny medal Halowych Mistrzostw Świata,
- wielokrotnie stawał na podium w Mistrzostwach Polski w różnych kategoriach wiekowych,
- jest aktualnym rekordzistą Polski w skoku o tyczce (6,02 m).

3. Marcin Lewandowski

O tym 33-letnim lekkoatlecie już wiele słyszano. Specjalizuje się w biegach na dystansie 1500 m i 800 m. Do jego największych osiągnięć należą:

- złoty medal Mistrzostw Europy w biegu na 800 m,
- dwa srebrne medale Mistrzostw Europy w biegu na 1500 m i 800 m,
- srebrny medal Halowych Mistrzostw Świata,
- trzykrotnie złoty medal Halowych Mistrzostw Europy,
- złoty medal w Glasgow na 1500m,
- brązowy medal w Doha w biegu na 1500m .

2. Wojciech Nowicki

Ten blisko 2 – metrowy lekkoatleta specjalizuje się z rzucie młotem. Osiągnięcia sportowca są znaczące:

- trzykrotny brązowy medal w rzucie młotem ,
- ośmiokrotnie zajmował podium w Mistrzostwach Polski seniorów,

- dwukrotnie stawał na podium Mistrzostw Europy,
- to trzykrotny brązowy medalista Mistrzostw Świata,
- zdobył złoty medal w Wuhanie,
- uzyskał brązowy medal w Doha.

1. Robert Lewandowski

Tego zawodnika nie trzeba nikomu przedstawiać. Robert Lewandowski – piłkarz europejskiej klasy – zadebiutował nie tylko w lidze polskiej, lecz także niemieckiej. Kapitan reprezentacji Polski, jednocześnie czołowy napastnik Bayern Monachium nieraz pokazał, że nie należy go lekceważyć. Wielkie sukcesy przyniosły mu sławę i uznanie kibiców. Są to :

- siedmiokrotne zwycięstwo „Plebiscytu Sportowego”,
- siedmiokrotny niemiecki „król strzelców”,
- „wicekról strzelców” Bundesligi,
- 2. miejsce klasyfikacji punktowej Bundesligi,
- najskuteczniejszy strzelec rozgrywek międzynarodowych,
- ośmiokrotny tytuł „Sportowca roku”,
- 2 rekordy Guinnessa w liczbie i czasie oddanych strzałów .

Karol Mielcarek

Szkoła Podstawowa im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego w Węgorzynie

ul. Grunwaldzka 2

73 – 155 Węgorzyno

tel. 913971808



Redaktor naczelny- Nikola Matuła

Zespół redakcyjny:

Karol Mielcarek

Pauliana Różycka

Anna Gural

Pola Warsz

Julia Jaroszuk

Zuzanna Organka

Nikola Matuła

Natalia Staroń

Maria Ościłowska

Ksawery Ułasik

Opiekunowie gazetki:

Barbara Krzeczko, Joanna Halama, Anna Kamińska.

Kontakt z redakcją: pisemkobum@wp.pl