

SZKOLNE NEWSY

Gazetka szkolna nr 2, kwiecień, maj 2019r.

Zespół Szkół w Marzeninie

Aktualności szkolne

Przedszkole

Przedszkolaki

Wywiad o odżywianiu

Szkola

Uczeń

Humor
szkolny

Piramida
żywnościowa

Zdjęcia, artykuły, obrazki

Kalendarium

Spis treści

Co się dzieje w Przedszkolu?.....	3
W skrócie.....	4
Uroczystości szkolne.....	5
Co to jest zdrowe odżywianie?.....	6
Wywiad.....	7
Ile cukru w napojach?.....	8
Ile, gdzie jest wody.....	9
Kulinaria.....	10
Humor szkolny.....	11
Motywator.....	12
Kalendarium.....	13
Gratulacje dla naszych uczniów.....	14
Egzamin ósmoklasistów i co dalej?.....	15
Dzień Mamy, Dzień Taty, Dzień Dziecka.....	16

*Witamy ponownie
Drugi numer przedstawiamy
nowe informacje dla was mamy
Zachęcamy do czytania
I komentowania.
Jeżeli masz dla nas nowości,
zapraszamy do współpracy pełnej radości.*

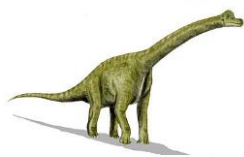
ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

**BEDNAREK WERONIKA
GAŚSIOROWSKA PAULINA
KOWALCZYK LAURA
LAMENT JULIA
SOBAŁA DOROTA
STAŃCZYK JULIA
WDOWIŃSKA ZUZIA
OPIEKUN – KATARZYNA SZCZECIŃSKA**



Co się dzieje w Przedszkolu???

TYDZIEŃ DINOZAURA



W przedszkolu w marcu odbył się „tydzień dinozaura”. Dzieci z zachwytem słuchały opowieści o pradawnych stworach, kiedy żyły, jak wyglądały, czym się żywiły. Poznały nazwy i zapoznały się z ilustracjami przedstawiającymi różne gatunki dinozaurów. Poznawaniu ciekawostek związanych z wielkimi gadami towarzyszyły prace plastyczne i techniczne a także eksperyment: wulkan zrobiony z octu i sody, który po połączeniu składników wybuchł. Podczas świetnej zabawy dzieci poznały tajemnice i ciekawostki z życia dinozaurów. Zarówno dla chłopców jak i dziewczynek temat okazał się strzałem w dziesiątkę, wszystkim podobała się ciekawa podróż do prehistorycznego świata dinozaurów.

NOWE OBUDOWY NA KALORYFERACH



W salach przedszkolnych pojawiły się nowe, drewniane obudowy na kaloryferach. Obudowy mają funkcje zabezpieczającą oraz dekoracyjną. Maskownice na kaloryferach mają za zadanie zabezpieczenie przed przypadkowym uderzeniem się najmłodszych w metalowy kaloryfer. Zabudowę można także wykorzystać jako przedłużenie parapetu i użyć do ustawienia, na

NOWA SZAFKA W SALI KUJAWIACZKÓW

W sali najmłodszych Przedszkolaków pojawił się nowy mebel, piękna i pojemna szafka z przesuwanymi drzwiami. Szafka jest kolorystycznie dopasowana do reszty wyposażenia sali. Ma zielone i szare fronty, które idealnie pasują do kolorystyki dywanu i innych mebli znajdujących się w Sali.. Świetnie dopasowany mebel może pomieścić w swoim wnętrzu różne potrzebne pomoce, drobiazgi oraz materace, poduszeczki i kocyki, których używają dzieci podczas pobytu w Przedszkolu.



W skrócie

Akcja „N jak Nakrętka”

W naszej szkole nadal zbieramy nakrętki dla chorego na mózgowe porażenie dziecięce, Kacpra, na jego rehabilitację i leczenie. To nic nie kosztuje, zamiast wrzucić do kosza przynieś nakrętki do szkoły i wrzuć do pudełka z napisem nakrętka. Jednocześnie chronimy środowisko i jednocześnie pomagamy. Do tej pory zostało zebranych pięć dużych worków nakrętek. Worki z nakrętkami zostały przekazane mamie Kacpra. To wspaniałe uczucie, kiedy komuś można pomóc. Zachęcamy do dalszego udziału w akcji „N jak Nakrętka”



Rozwiązanie konkursu „Święta z jajem”

W przedszkolu rozstrzygnięty został konkurs rodzinny na najpiękniejszą pisanekę. Wszyscy uczestnicy wykazali się kreatywnością i znajomością różnych technik plastycznych. Prace były ozdobą w sali Krakowiaczków a także użyte zostały do ozdoby sali gimnastycznej podczas Śniadania Wielkanocnego. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowe dyplomy i nagrody.



UROCZYSTOŚCI SZKOLNE

Święto Konstytucji 3 Maja

W dniu 29 kwietnia w naszej szkole odbyła się akademie z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Uczniowie II klasy pod kierunkiem p. Doroty Jaworskiej przedstawili uroczysty program słowno – muzyczny pełen symboliki patriotycznej. Jest to niewątpliwie dla dzieci jedna z form nauki historii Polski, a dla dorosłych – jej przypomnienie. Występy spotkały się z gromkimi brawami i uznaniem.

Śniadanie wielkanocne

12 kwietnia z okazji zbliżającej się Wielkanocy uczniowie pod kierunkiem p. Moniki Suwald zaprezentowali program artystyczny o tradycjach i zwyczajach wielkanocnych. Sala gimnastyczna na ten moment była odświętnie udekorowana, w centralnym miejscu stał stół wielkanocny z ozdobami wielkanocnymi, chlebem i babami. Na parapetach stały koszyczki, baranki, zajązki, dekoracje z bukszpanu i owsa. Uczniowie odświętnie ubrani przedstawili przygotowane i wyćwiczone dużo wcześniej wiersze i piosenki związane ze Świętami Wielkanocnymi. Była to świetna okazja, aby dowiedzieć się o zwyczajach z różnych regionów i różnych okresów związanych z Wielkanocą. Między innymi wyjaśnione zostało: kim jest Siuda baba, co to są pucheroki, jakie potrawy dominują na wielkanocnym stole. Podsumowaniem programu był konkurs z nagrodami dla uczniów i przedszkolaków, którzy mogli wykazać się znajomością zwyczajów i tradycji wielkanocnych. Nie obyło się także bez tradycyjnego „śmigusa dyngusa”, jak obyczaj stary nakazuje dyngusiarze pokropili wszystkich wodą.

Miłym dla wszystkich akcentem końcowym była degustacja jajek i przepysznych bab wielkanocnych. Po zakończeniu części artystycznej wszyscy udali się na pyszny żurek przygotowany przez nasze wspaniałe kucharki.

Dzień Świętego Patryka

W dniu 18 marca nasza szkoła obchodziła Święto Patryka, patrona Irlandii. Uczniowie w klasach przygotowywali zielone śniadanka, wszystkie potrawy miały kolor związany z irlandzkim świętem czyli zielony, biały i pomarańczowy. Uczniowie mieli na sobie ubrania w odcieniach zieleni, w salach klas 4-8 uczniowie przygotowali gazetki z informacjami na temat Irlandii a z głośników rozbrzmiewała irlandzka muzyka. W całej szkole w różnych miejscach można było znaleźć koniczynki z pytaniami konkursowymi w języku angielskim, za poprawne odpowiedzi najlepsi otrzymali ocenę celującą z języka angielskiego. Z okazji Dnia Świętego Patryka uczniowie klas 1-3 przygotowali prace w różnych technikach plastycznych. Prace zostały wystawione a trzy najlepsze zostały nagrodzone w drodze głosowania przez uczniów i pracowników szkoły.

Dzień Kobiet

W dniu 8 marca uczniowie pod kierunkiem p. Sławomiry Szadkowskiej przygotowali program artystyczny z okazji Dnia Kobiet. Były życzenia, pokaz mody dla kobiet w wersji humorystycznej, omówione zostały znaczenia imion żeńskich nauczycielek pracujących w szkole i w przedszkolu. Występ uświetniły piosenki wykonane przez naszych zdolnych uczniów. W tym szczególnym dniu każda kobieta w szkole została obdarowana kwiatem, życzeniami i uśmiechem. Oby radosna atmosfera towarzyszyła paniom każdego dnia w roku, nie tylko 8 marca

Co to jest zdrowe odżywianie?

Jakie są zasady zdrowego odżywiania według nowoczesnej diety? Odżywiaj się regularnie, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, jedz jak najwięcej warzyw, a owoce w dwóch porcjach dziennie, ogranicz spożycie węglowodanów - to najważniejsze zalecenia dietetyków dotyczące zdrowego żywienia.

Zdrowe odżywianie w świadomości większości osób to dieta z niską zawartością tłuszczu, bez wieprzowiny, słodczy i białego pieczywa. Ale czy to wystarczy, żeby być zdrowym i zapobiec chorobom cywilizacyjnym? Oraz przede wszystkim – czy to właściwe podejście? Postęp w dziedzinie nauk o żywieniu dokonuje się bardzo szybko, a nowa wiedza dociera na uczelnie kształcące dietetyków z opóźnieniem co najmniej dekady. Oznacza to, że w praktyce należy być na bieżąco z badaniami naukowymi, poszukiwać samodzielnie i testować, czy nowe wytyczne się sprawdzają. Dużym postępowaniem w oficjalnych zaleceniach jest wykluczenie węglowodanów jako podstawowego składnika zbilansowanej diety i zastąpienie ich warzywami w Piramidzie Zdrowego Żywienia opublikowanej w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia.



Kilka zasad zdrowego odżywiania

- Posiłki powinno się spożywać regularnie, czyli mniej więcej co 3-4 godziny. Łącznie w ciągu dnia powinniśmy zjeść 4-5 posiłków.
- Warzywa i owoce to co najmniej połowa dziennej diety. Ich stosunek to 3/4 warzyw do 1/4 owoców.
- Owoce oraz orzechy doskonale zastąpią cukry i słodczy.
- Wybierając produkty zbożowe, powinno się sięgać po te pełnoziarniste.
- Powinno się wypijać dwie szklanki mleka lub innego produktu mlecznego dziennie. Ogólnie porcja nabiału powinna odpowiadać właśnie dwóm szklankom mleka.
- Ilość czerwonego mięsa powinno się ograniczyć do pół kilograma tygodniowo.
- Tłuszcze zwierzęce powinny zostać zastąpione tłuszczami roślinnymi.
- Wiele osób ma tendencję do nadmiernego solenia. Należy pracować nad tym nawykiem, a sól najlepiej zastąpić ziołami.
- Nawadnianie organizmu odgrywa kluczową rolę. Dziennie należy pić co najmniej 1,5 litra wody.

Wywiad

Nasz zespół redakcyjny rozmawiał z naszą szkolną kucharką, panią Grażynką o zdrowym odżywianiu. O jedzeniu i gotowaniu wie jak mało kto, opowiada z pasją o swej pracy i jednocześnie pasji. Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne i ważne jest, aby wyrobić u dzieci dobre nawyki żywieniowe, które będą mieć wpływ na życie i zdrowie w dorosłości. Należy jak najwcześniej angażować dzieci w robienie zakupów i przygotowanie posiłków. Podczas takich zajęć dziecko powinno być uczone, które produkty są zdrowe a które nie.

Redakcja: Dzień dobry, chciałybyśmy zadać Pani kilka pytań na temat gotowania i odżywiania.

p. Grażynka: Dzień dobry, proszę bardzo, chętnie odpowiem na pytania.

Redakcja: Dlaczego zajmuje się Pani gotowaniem?

p. Grażynka: To moja praca i jednocześnie to moja pasja. Lubię gotować, eksperymentować w kuchni, lubię poznawać nowe smaki i przepisy.

Redakcja: Czy sprawia Pani radość gotowanie?

p. Grażynka: Tak, gotowanie zawsze sprawiało mi przyjemność, pracuję w tym zawodzie już 30 lat.

Redakcja: Co może Pani powiedzieć o zdrowym odżywianiu?

p. Grażynka: Zdrowe odżywianie jak najbardziej. To istotna sprawa dla naszego zdrowia i samopoczucia. Należy jeść dużo warzyw, owoców, używać mało soli, pić dużo wody. Ograniczyć chipsy, słodczyce, napoje gazowane.

Redakcja: Czy mogłaby nam Pani podać przykład zdrowego posiłku?

p. Grażynka: Na przykład surówka z marchewki i jabłka albo jakaś sałatka, może być z tuńczykiem albo kurczakiem.

Redakcja: A jaki posiłek najbardziej smakuje naszym uczniom?

p. Grażynka: Dzieci z naszej szkoły i przedszkola lubią zupy: rosół i pomidorową i bardzo lubią spaghetti.

Redakcja: A w jaki sposób stosuje Pani zasady zdrowego odżywiania w kuchni szkolnej?

p. Grażynka: Dużo warzyw, prawdziwe masło, chude mięso, mało soli, mało cukru, wszystko racjonalnie i zgodnie z zaleceniami dostosowanymi dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Redakcja: Dziękujemy za rozmowę i poświęcony czas.

Bednarek Weronika, Kowalczyk Laura
Gąsiorowska Paulina, Sobala Dorota
Stańczyk Julia, Wdowińska Zuzia, Lament Julia





ILE CUKRU W POPULARNYCH NAPOJACH ?

w 500ml



 /MOTYWATOR.TV

10,5 łyżeczki
210 kcal



9 łyżeczek
180 kcal



5 łyżeczek
95 kcal



4,6 łyżeczki
94 kcal



4,4 łyżeczki
96 kcal

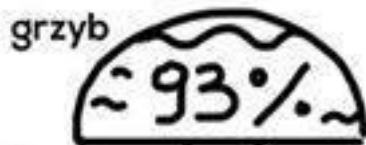
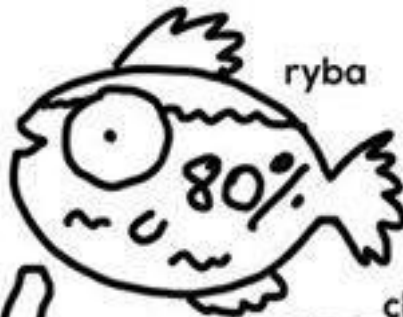
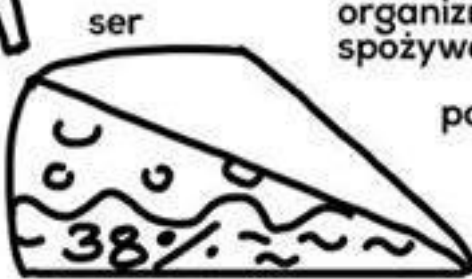
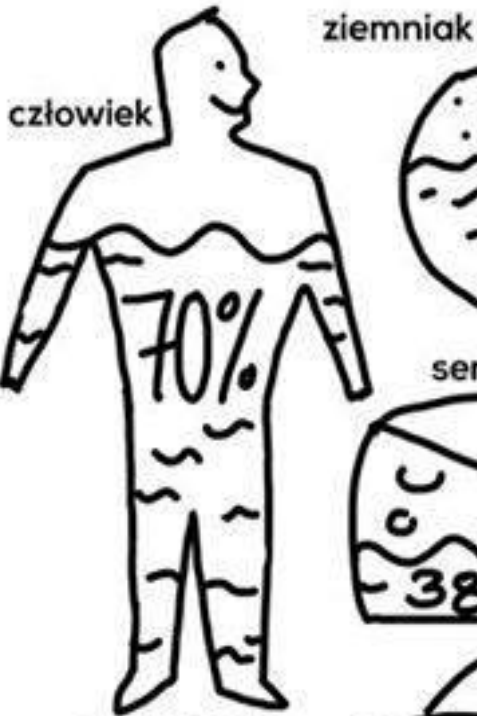


2 łyżeczki
46 kcal



ILE, GDZIE JEST WODY?

Woda to główny składnik organizmów i produktów spożywczych



Kulinaria

Prosty przepis na zdrowe śniadanie – owsianka



Składniki:

3 Łyżki płatków owsianych

3 łyżki płatków jaglanych

1 szklanka mleka

Suszone śliwki

Suszona żurawina

1 banan

1 łyżeczka miodu opcjonalnie

Sposób wykonania: Mleko gotujemy dodajemy płatki owsiane i jaglane. Cały czas mieszając, doprowadzić do wrzenia i gotować ok 2 minuty. Owsiankę przełożyć do miseczki, dodać owoce i miód . Gotowe.

W zależności od upodobań i preferencji można dodać inne owoce np. maliny, jagody a zamiast mleka użyć wody lub mleka kokosowego

SMACZNEGO

HUMOR SZKOLNY



W szkole pani kazała narysować dzieciom swoich rodziców,

Po chwili podchodzi do Jasia i pyta:

- Jasiu dlaczego twój tata ma niebieskie włosy?
- Bo nie miałem łysej kredki, proszę pani.

Mama wraca z wywiadówki.



- Jasiu, dlaczego nie uczysz się polskiego?
- Uczę się, mamo.
- To dlaczego robisz w wypracowaniu tyle błędów?
- Bo ja uczę się na błędach.

Mama do synka:



- Adasiu, zmieniłeś wodę rybkom w akwarium?
- Po co? Jeszcze tamtej nie wypily.

HUMOR Z ZESZYTÓW:

Ludzie pierwotni gdy chcieli rozpalić ogień musieli pocierać krzemieniem o krzemień a pod spód podkładali stare gazety

Matejko namalował „Bitwę pod Grunwaldem” chociaż ani razu jej nie widział w telewizji.

Wieś była samowystarczalna: kobiety dostarczały mleka, mięsa i skór.

Radio jest cudownym wynalazkiem, który mogą słuchać ślepi i oglądać głusi.

W komedii bohaterowie dążą do celu powodując śmierć, często zakończoną szczęśliwie

Błony komórkowe spełniają bardzo ważną funkcję w życiu komórki: wiedzą kogo wpuścić, a kogo wypuścić, czyli funkcje celnika.

U Żeromskiego ludzie dzielili zapałkę na czworo i też im się zapalała.

Zostawiam to na los pastwy.

Po zebraniu makulatury, sprzedaliśmy ją razem z panią.

Złom jest najlepszym bogactwem Polski

Lipiec i sierpień mają po 31 dni i jest to wywalczone dawno przez uczniów i nauczycieli.

Tatusz kupił stary samochód do spółki z wujkiem, którym dojeżdża do pracy.

motywator

Biegnij szybciej
Jedź zdrowiej

Ś
Sprij dłużej

Mierz wyżej

KoChaj mocniej

Codziennie

BUDUJ SWOJE

Szczęście



KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH

MAJ

- 3 MAJA – DZIEŃ SŁOŃCA, DZIEŃ BEZ KOMPUTERA
- 4 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ GWIEZDNYCH
WOJEN, DZIEŃ STRAŻAKA, DZIEŃ KOMINIARZA
- 5 MAJA – DZIEŃ GODNOŚCI OSOBY
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ
- 8 MAJA – DZIEŃ BIBLIOTEKARZA I BIBLIOTEK
- 12 MAJA – ŚWIATOWY DZIEŃ PTAKÓW WĘDROWNYCH
- 13 MAJA – ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO
- 14 MAJA – DZIEŃ FARMACEUTY
- 15 MAJA – ŚWIĘTO POLSKIEJ MUZYKI I PLASTYKI, DZIEŃ
NIEZAPOMINAJKI, MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ RODZINY
- 17 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TELEKOMUNIKACJI
- 18 MAJA – DZIEŃ MUZEÓW
- 19 MAJA – DZIEŃ MYCIA SAMOCHODÓW
- 20 MAJA – DZIEŃ PŁYNÓW DO MYCIA NACZYŃ
- 21 MAJA – ŚWIATOWY DZIEŃ KOSMOSU
- 22 MAJA – DZIEŃ PRAW ZWIERZĄT, DZIEŃ PAC-MANA
- 24 MAJA – EUROPEJSKI DZIEŃ PARKÓW NARODOWYCH
- 25 MAJA – DZIEŃ MLEKA, DZIEŃ RĘCZNIKA
- 26 MAJA – DZIEŃ MATKI
- 31 MAJA – DZIEŃ BOGIANA BIAŁEGO, ŚWIATOWY DZIEŃ
BEZ TYTONIU

Gratulacje dla naszych uczniów



Nasi uczniowie brali udział w powiatowym finale Ogólnopolskiego Turnieju Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym. Turniej rozgrywał się w Szkole Podstawowej Nr 1 w Łasku, gdzie przeprowadzono dwie konkurencje. Pierwsza to test wiedzy z bezpieczeństwa w ruchu drogowym, druga to sprawdzian praktyczny umiejętności w jeździe rowerem po torze przeszkód. W kategorii szkół podstawowych w grupie wiekowej 10-12 lat nasi uczniowie zajęli III miejsce. Natomiast w grupie wiekowej powyżej 12 roku życia nasi uczniowie byli bezkonkurencyjni i zajęli I miejsce.

Brawo WJ



Egzamin ósmoklasisty i co dalej???

W dniach 15-17 kwietnia 2019r. uczniowie klasy VIII przystąpili do egzaminu ósmoklasisty.

Egzamin ósmoklasisty jest **obowiązkowy**, co oznacza, że każdy uczeń klasy VIII musi do niego przystąpić, aby ukończyć szkołę. Ma formę **pisemną** i składa się z **trzech przedmiotów: języka polskiego, matematyki i języka obcego nowożytnego**.

Egzamin **sprawdza wiadomości i umiejętności** określone w podstawie programowej w odniesieniu do przedmiotów egzaminacyjnych nauczanych w **klasach I–VIII szkoły podstawowej**. Jego wyniki będą brane pod uwagę podczas **rekrutacji do szkół średnich**, jeśli liczba kandydatów będzie większa niż liczba miejsc w danej placówce.

Laureaci i finaliści olimpiad lub konkursów o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim, z zakresu jednego z przedmiotów objętych egzaminem ósmoklasisty, są zwolnieni z egzaminu z tego przedmiotu – uzyskają z niego maksymalny wynik. Będą mieli również pierwszeństwo podczas rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

Po zdaniu egzaminów i zakończeniu nauki w szkole podstawowej przed uczniami stoi trudny wybór dalszej ścieżki edukacyjnej. Co wybrać???

To jest trudny wybór, który może decydować o twojej przyszłości. Niestety nikt za ciebie nie podejmie tej decyzji.

Musisz zrobić to sam. Możesz jednak przeanalizować fakty za i przeciw, żeby właściwie zadbać o swoją przyszłość.

Niestety bez wykształcenia masz niewielkie szanse zaistnienia na rynku pracy. Przemysł więc swój wybór i zacznij działać już teraz, zanim zaczniesz ci się chcieć coraz mniej o tym myśleć!

ZAWODÓWKA, TECHNIKUM, LICEUM – CO WYBRAĆ?

Wiele osób myśli takimi kategoriami:

Jeżeli skończę tylko liceum, nie mam w sumie nic. Po liceum trudno mi będzie znaleźć zatrudnienie bez posiadania konkretnego zawodu. Skoro nie mam zawodu – muszę iść na studia albo do szkoły policealnej, żeby uzupełnić wykształcenie i mieć chociaż tytuł technika.

Technikum trwa rok dłużej niż liceum, ale za to mam zawód i mogę zdawać maturę. Po technikum mogę podjąć pracę, zarabiać, a jak zechcę – mam otwartą drogę, by skończyć studia, choćby zaocznie.

Po zawodówce od razu mogę iść do pracy. Mam wtedy sam zawód „na najniższym poziomie”, ale dobre i to. Mam też praktykę w zawodzie. Mogę ją odbywać na warsztatach szkolnych lub u pracodawcy, który – jeżeli okaże się, że mam „smykałkę” i lubię robić to, co robię – może mnie zatrudnić. Podpisuję też umowę o naukę zawodu i otrzymuję za praktykę pieniądze. Niewielkie, ale zawsze jakieś są. Jestem też pracownikiem młodocianym. Każdemu pracodawcy, który przyjmie mnie na praktykę przysługuje za mnie zwrot kosztów kształcenia. Z drugiej jednak strony nie mam większych szans, żeby udać się na studia, bo ta szkoła nie przygotowuje mnie do tego.

ŻYCZYMY TRAFNYCH DECYZJI!

26 maja – Dzień Mamy

Z OKAZJI ŚWIĘTA MAM

WSZYSTKIE DZIECI ZYCZĄ SWOIM MAMUSIOM

ZDROWIA, SIŁ I CODZIENNEJ RADOŚCI

WRAZ ZE SŁOWAMI WDZIĘCZNOŚCI.

ZA WSZYSTKIE TRUDY I STARANIA PRZYJMJCIE
MAMUSIE

PODZIĘKOWANIA



1 czerwca – Dzień Dziecka



23 czerwca – Dzień Taty



Tatusiowi Drogiemu,
Zawsze uśmiechniętemu,
Dużo życzymy radości
I dni pełnych miłości
Szczęściem wypełnionych chwil,
A do pracy...
...dużo sił!

