

KLEKS



Gazetka szkolna wydawana przez uczniów
Szkoły Podstawowej nr 1
im. Henryka Sienkiewicza w Turku

Nr 2 (112)

Ukazuje się od 1992 r.

Rok szkolny 2012/2013

***** 28 stycznia 2013 r. *****

Dziś do każdego
numeru dołączamy
walentynkowe
serduszko©

Słowo wstępne

Witamy Was w drugim numerze naszej gazетки w tym roku szkolnym. Jest poświęcony naszym szkolnym wydarzeniom. Oprócz tego znajdziecie w nim wiele interesujących tekstów, szczególnie zachęcamy do tych, poświęconych problemom zdrowotnym. Serdecznie zapraszamy do lektury.

Redakcja:)

Wiersz zimowy

*Już zasypane są śniegiem ulice,
Świąteczny nastrój wprowadzić czas,
Cieszą się ludzie i bawią dzieci,
Świetna zabawa? To coś w sam raz!
Zimno i ciemno? To nie przeszkadza!
Nawet śnieżycy nam nie zagraadza!*

Martyna :-)



Najbardziej nas cieszy ta chwila, gdy
Czytelnicy „Kleksa” biorą gazetkę do
swoich rąk i nie mogą się od niej
oderwać ☺

Dzień Patrona – s. 5



Nasz najnowszy projekt
SZKOŁA PROMUJĄCA
ZDROWIE
Zapraszamy na s. 2 - 3

Cała społeczność naszej szkoły
chętnie włączyła się do akcji
SZLACHTNA PACZKA



"W zdrowym ciele - zdrowy duch..."

Otyłość- coraz częstsze zjawisko wśród dzieci i młodzieży

Pewnie każdy z Was wie co to jest otyłość i czym ona grozi. Jednak nie każdy wie, jak sobie z nią radzić. Słyszymy: dieta i aktywność fizyczna to podstawa do szczupłej sylwetki, jednak nie każda dieta pasuje dla każdego.

Co i jak musisz jeść?

Człowiek w okresie dojrzewania powinien spożywać:

- ✚ **węglowodany** (produkty zbożowe oraz cukry), znajdziemy je ciemnym chlebie, grubej kaszy oraz innych produktach zbożowych;
- ✚ **białka**, zawarte w chudym mięsie, przetworach mlecznych i rybach;
- ✚ **tłuszcze**, najlepiej roślinne, są w olejach słonecznikowych oraz sojowych. Pamiętaj! Ograniczaj tłuszcze zwierzęce.
- ✚ **witaminy i minerały**, znajdziemy w warzywach i owocach, najlepiej surowych. Te składniki są Ci naprawdę potrzebne, zwłaszcza witaminy. Niedobór któreś z nich może spowodować choroby. Wszystkie produkty należy spożywać w rozsądnych ilościach. Piramida żywieniowa, jest podstawą w odżywianiu. Najlepiej spożywać 5 posiłków dziennie: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Pamiętaj! Jedz kolację na minimum 3h przed snem. Jeżeli chcesz wyeliminować niepotrzebne Ci składniki, ogranicz spożycie słodczy i śmieciowego jedzenia. Zamiast chipsów zjedz jabłko. Żołądek to nie śmietnik!

Jak ćwiczyć?

Jeżeli ważna dla Ciebie jest szczupła sylwetka, musisz poświęcić czas na aktywność fizyczną. Oto kilka rad:

- ✚ Nawet kiedy wydaje Ci się, że sport nie jest Twoją „mocną stroną”, nie poddawaj się! Każde dobrze wykonane ćwiczenie fizyczne, ma swój cel i sens.
- ✚ Najlepiej ćwicz na świeżym powietrzu lub przy otwartym oknie;
- ✚ Twoje treningi nie muszą opierać się na codziennych, męczących ćwiczeniach fizycznych. Aktywnością są także spacer, więc bierz psa lub zaprosz przyjaciela i w

drogę. Czekaj park, las i wiele innych miejsc, do których możecie się udać.

- ✚ Na początek zacznij od porannej gimnastyki, dopiero później zwiększaj ilość ćwiczeń;
- ✚ Nigdy nie zaczynaj ćwiczeń bez rozgrzewki;
- ✚ Twój organizm może być nieprzyzwyczajony do zwiększonej aktywności, więc przygotuj się na „zakwasy”;
- ✚ Zamiast samochodu wybieraj rower lub rolki. Wzbogaci się na tym środowisko, a ty pozbędziesz się zbędnych kalorii;

Dobre Rady

Jeżeli moje rady znajdą u Was zastosowanie, na pewno nie przytyjecie, a może uda Wam się „zrzucić” kilka kilogramów. Nie przejmujcie się głupimi docinkami ze strony kolegów i koleżanek na temat wagi. Każdy jest taki, jaki jest. Musicie wiedzieć, że anoreksja i bulimia to poważne choroby. Pamiętajcie, to Wy macie czuć się dobrze we własnym ciele, a nie nikt inny. Ci, którzy wyśmiewają niedoskonałości innych, nie zdają sobie sprawy z własnej głupoty. .

Gabrysia©

Sprawdź się!

TEST

1. Czy śpisz 8h dziennie?
2. Czy codziennie myjesz całe ciało?
3. Czy myjesz ręce przed posiłkiem i po wyjściu z toalety?
4. Czy masz zdrowe(wyleczone) wszystkie zęby?
5. Czy przed wyjściem do szkoły zjadasz śniadanie?
6. Czy jesz w szkole drugie śniadanie?
7. Czy jadasz przede wszystkim tłuszcze roślinne?
8. Czy codziennie jesz warzywa i owoce?
9. Czy ograniczasz spożycie słodczy?
10. Czy codziennie pijesz mleko i przetwory mleczne?
11. Czy waga Twojego ciała mieści się w granicach normy przewidzianej dla Twojego wzrostu, płci i wieku?
12. Czy zażywasz dużo ruchu na świeżym powietrzu?
13. Czy potrafisz zachować spokój i zyczliwość w trudnych dla Ciebie sytuacjach?

Jeśli na wszystkie pytania odpowiedziałeś/-aś twierdząco to znaczy, że twój tryb życia jest zdrowy i higieniczny.

Jeśli na któreś z pytań odpowiedziałeś/-aś przecząco, to znaczy, że w przyszłości będziesz musiał/-a coś zmienić w swoim trybie życia.

Szkoła Promująca Zdrowie

Poranny posiłek

W czwartek 8 listopada 2012 r. odbyła się akcja „Śniadanie daje moc”. Każda klasa przyniosła do szkoły smakowite warzywa, owoce, soki oraz gotowe kanapki. Najlepszą częścią lekcji było przyrządzanie i jedzenie. Gorzej było, gdy musieliśmy po sobie posprzątać☹. Dzień ten był ważny zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli. Po pierwsze najedliśmy się, a po drugie jedliśmy zdrowo. Każdy powinien jeść takie śniadanie codziennie lub chociaż jedną część np. chleb z szynką, pomidorem i ogórkiem. Drugie śniadanie powinno składać z owoców. Takie śniadanie to podstawa!

Zyguś ☺



Nasze redaktorki w sklepiu Pani Agnieszki



Klasa IV c „pałaszująca” zdrowe śniadanie

Zima, zima czas na sport

Przychodzi zima. Co robić? Może na narty, łyżwy, kulig? I zawsze ta sama odpowiedź: nie, nie... teraz za zimno. Proponuje Wam zabawy na zimowe dni.

Saneczkowy Kamieńczyk - Ubierasz się i idziesz na sanki. Co roku to samo. O nie. Weź sanki i kolegów. Ustawiajcie kamienie tam gdzie dojedzie każdy z was. W ten oto sposób zabawa jest ciekawsza. Kto dojedzie najdalej wygrywa grę i zaczyna rzucanie w kolegów śnieżkami.

Rzucanka śniegowa – Gra polega na ubraniu się w ciemne kolory i podzieleniu się na grupy parzyste. Wygrywa ta drużyna, która trafi przeciwników więcej razy śnieżką. Zapraszam do zabawy.



Iguac, Zyguś ☺

ZDROWA
ŻYWNOŚĆ
z naszego sklepiu

Zdrowie przede wszystkim!

Jak pewnie wiecie w naszym sklepiu szkolnym są do kupienia zdrowe produkty żywnościowe. Produkty te, pojawiły się ze względu na akcję pod hasłem „Szkoła promująca zdrowie”. W związku z tym przeprowadziłyśmy rozmowę z panią Agnieszką Marciniak, sprzedającą w sklepiu szkolnym. Z rozmowy dowiedzieliśmy się, że w sklepiu można kupować jogurty, kanapki, świeżo wyciskane soki owocowe, desery i owoce. To wszystko w bardzo atrakcyjnej cenie.

Uczniowie często kupują zdrową żywność. Najszybciej w ciągu jednego dnia sprzedają się kanapki. Jogurty, owoce i galaretki również szybko znikają!). Pani Agnieszka zdradziła nam, że ostatnio pewien chłopczyk kupił wszystkie owoce! - Niestety chipsy także szybko się sprzedają. Czasem nawet, gdy niektórzy są głodni wolą wybrać niezdrowe produkty - mówi pani Agnieszka.

Sklepić cały czas jest zaopatrywany w zdrowe produkty. Dowiedziałyśmy się również, że dzieci także mogą kupować soki. Takie soki można pić na miejscu w szklanym kubku, albo w kubku plastikowym, „na wynos”. Nauczyciele też kupują zdrowe produkty. Najczęściej są to kefir, za którymi dzieci nie przepadają.

Martyna i Julia :D



Z notatnika reportera...

„Jedynka” znów pierwsza!

11 listopada 2012 r. na stadionie miejskim w Turku odbyły się Biegi Niepodległościowe. Mimo iż było zimno w imprezie wzięło udział wiele rodzin. Każda z konkurencji cieszyła się dużą popularnością. Wszyscy uczestnicy biegu roczników od 2000 wzwyż na mecie otrzymali plakietkę. Do pokonania były różne odległości, w zależności od wieku uczestników.

Nasza szkoła znów zajęła I miejsce. To dzięki Wam mamy takie osiągnięcia. Gratulujemy i oby tak dalej!

Olga ☺

Prześwietlamy przeszłość

W środę, 21 listopada 2012 r. nasza szkolna drużyna, w składzie: Oliwia Walas, Gabriela Małecka i ja (Martyna Nawrocka) wybraliśmy się do Szkoły Podstawowej nr 5 na konkurs historyczny pt. „Kocham Cię Polsko!” Jak mówi sama nazwa, konkurs nawiązywał do programu telewizyjnego.

Bardzo zacięta walka toczyła się pomiędzy drużyną naszej szkoły, a drużyną SP nr 5. W końcu po męczących siedmiu rundach dowiedzieliśmy się, że zwycięstwo należy do „Piątki”, a miejsce drugie zajęła „Jedynka”.

Nasza drużyna wystąpiła pod opieką pani Marty Wesołowskiej.

Pomimo przegranej, myślę, że i tak to była świetna zabawa.

Martyna:)

SKOLNA CHOINKA

Tak się prezentowały dziewczynki Z KLASY I a.



Co nas czeka w przyszłości?

Jak co roku 29 listopada w naszej szkole bawimy się z okazji tradycyjnych andrzejek. Tego dnia odbyła się dyskoteka, a w świetlicy czekało na wszystkich mnóstwo wróżb. Każdy mógł dowiedzieć się kim zostanie w przyszłości, czy jego marzenie się spełni, jaki jest oraz wiele, wiele innych.

Dużą popularnością cieszyło się lanie wosku. Impreza trwała również poza świetlicą. Na sali gimnastycznej uczestnicy andrzejek mogli potańczyć m. in. do bardzo popularnej piosenki – „Gangam Style” oraz innych lubianych przez wszystkich utworów.

Dyskoteka i wróżby skończyły się o godz. 18:15. Wszyscy wyszli ze szkoły w bardzo dobrych humorach. Świadczy to o tym, że impreza andrzejkowa naprawdę się udała.

Olga☺



Każdy chciał się dowiedzieć co go czeka w przyszłości?

Kim był nasz Patron?

Dnia 20 listopada 2012r. w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Patrona Henryka Sienkiewicza, autora wielu wspaniałych książek. Z tej okazji odbył się apel. Spotkanie rozpoczęły przedstawicielki samorządu szkolnego : Oliwia Walas, Zofia Bąk oraz Gabriela Małecka. Następnie odbył się konkurs sprawdzający wiedzę o pisarzu.

Kiedy zmagania dobiegły końca, pani Emilia Kozłowska zabrała głos i przeprowadziła błyskawiczny quiz o Baobabach, które znajdowały się na korytarzu na drugim piętrze w budynku naszej szkoły. Potem odbyło się przedstawienie pt. „Janko Muzykant” zaprezentowane przez klasę 4D.



Następnie nasza redakcyjna koleżanka, Gabi przeprowadziła wywiad ze szkolnym patronem w którego wcielił się Miłosz Chrzepiec.



Bardzo podobało nam się to spotkanie, dzięki któremu mogliśmy bliżej poznać postać naszego patrona Henryka Sienkiewicza.

Natka i Zyguś ☺

Drzewa rosną na szkolnym korytarzu

Jak już pewnie większość z Was widziała, na drugim piętrze w naszej szkole, znajdowały się baobaby. Czy wiecie dlaczego zostały tam umieszczone? 20 listopada odbył się dzień patrona naszej szkoły – H. Sienkiewicza. Jedną z jego powieści jest „W pustyni i w puszczy”. To właśnie tam pojawiło się drzewo baobab, które Staś Tarkowski nazwał Krakowem. Poza tym na drzewie pozawieszano różnokolorowe listki z hasłami zachęcającymi do prowadzenia zdrowego trybu życia.

Baobaby są częścią projektu SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE.

Olga ☺

„Śladami polskiego noblisty - H. Sienkiewicza”

20 listopada 2012 r. w sali gimnastycznej odbył się konkurs czytelnicy zorganizowany przez bibliotekę szkolną.

W zmaganiach wzięły udział reprezentacje klas szóstych. Każda drużyna musiała odpowiedzieć na dwa pytania związane z życiorysem H. Sienkiewicza, trzy związane z jego twórczością, rozwiązać krzyżówkę oraz odgadnąć w jakiej książce wystąpiło i jaką rolę odegrało dane słowo - klucz.

Wyniki konkursu są następujące: 1 miejsce – zajęła klasa VI c (Orligóra Mateusz, Hartman Norbert), 2 miejsce – kl. VI a (Przygońska Maja, Resel Patrycja) , 3 miejsce – kl. VI d (Kosiorek Klaudia, Strzeliński Igor).

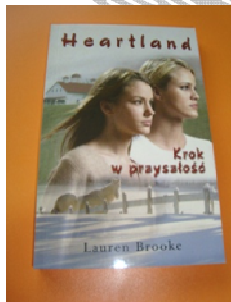
Gratuluję, wraz z całą redakcją, wszystkim uczestnikom, a szczególnie laureatom.

Olga ☺



Helenka Gromada z kl. II d została nagrodzona za wzięcie udziału w konkursie o naszym Patronie zamieszczonym na blogu biblioteki szkolnej. Na zdjęciu: laureatka wśród członków Redakcji „Kleksa”

KSIĄŻKOWY ZAWRÓT GŁOWY!!!



Dla miłośników koni

Bardzo polecam Wam książkę z serii Heartland pt. „Powroty”. Autorką cyklu jest Lauren Brooke. Książka opisuje wszystkie rodzaje uczuć:

rozpacz, przyjaźń, miłość.

Opowiada ona o dziewczynie, o imieniu Amy. W życiu pozaszkolnym liczą się dla niej tylko konie. Jej mama prowadzi ośrodek Heartland, który pomaga zwierzętom skrzywdzonym przez życie wyleczyć się ze strachu. Dla Amy, Heartland to dom. Przy koniach dziewczyna spędza dużo czasu, przeżywa z nimi wiele przygód. Te przygody stanowią główny wątek całej serii.

Zachęcam wszystkich do poznania tych wzruszających książek. Mnie naprawdę się podobały. Serdecznie polecam.

Julia ☺

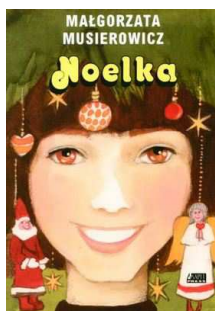
W klimacie bożonarodzeniowym

Książka pt. „Noelka” autorstwa Małgorzaty Musierowicz to siódma część z serii „Jeźcjada”. W tej części Ela, jedna z głównych bohaterek świętuje wraz z rodziną Boże Narodzenie. Niestety, w pewnym momencie jej plany się krzyżują. Natomiast Ida, druga bohaterka pełna obaw spędza święta, wiedząc, że następnego dnia stanie na ślubnym kobiercu.

Zabawne, zaskakujące, a zarazem w niektórych momentach smutne poczynania bohaterek, które w ogóle się nie znają możecie śledzić w tej książce, przepełnionej bożonarodzeniowym klimatem.

Nic więcej nie mogę zdradzić. Koniecznie przeczytajcie tę książkę. Serdecznie polecam!

Martyna ☺



Nasz pomysł na prezent



W dniach od 26 listopada do 10 grudnia w naszej szkolnej bibliotece zorganizowano kiermasz nowych książek. Wszystkie książki były w bardzo atrakcyjnych cenach.

Pojawiły się książki śmieszne, rozrywkowe, naukowe, lektury z opracowaniem, wiersze, komiksy, legendy, baśnie, słowniki... i wiele innych.

Każdy mógł wybrać coś dla siebie: dla młodzieży, małych dzieci i dorosłych.. Oto niektóre z nich „Słownik Frazeologiczny”, „Za minutę pierwsza miłość”, „Baśnie Andersena” Akcji przeprowadzonej przez nauczycieli zrzeszonych w Towarzystwie Nauczycieli Bibliotekarzy Szkół Polskich przyświecało motto: „Zrób prezent sobie, lub bliskiej osobie”. Wiele Czytelników kupowało książki z przeznaczeniem na gwiazdkowe prezenty, a byli też tacy, którzy wybrali prezent dla siebie spośród kiermaszowej oferty.

Dochód uzyskany ze sprzedaży książek został w całości przeznaczony na zakup nowych książek do naszej biblioteki.

Julia ☺

Historia – to ich pasja



Uczniowie z klasy IV d interesują się historią II wojny światowej. Biblioteka to bardzo dobre miejsce na rozwijanie różnych zainteresowań ☺

STRACH I ŚMIECH

Drukujemy 2. część opowiadania, które ukazało się w poprzednim numerze „Kleksa” pt. „Polowanie na duchy”.

Zaginiona strzałka

Tydzień później dziewczyny postanowiły ponownie spotkane z duchami. Mimo chłodu listopadowego popołudnia przyjaciółki wybrały się znowu na „magiczną” łąkę. Zabrały ze sobą kamień, którego użyły poprzednio. Jessica powtórzyła rytuał sprzed 7 dni. Kiedy wywoływanie się powiodło dziewczyny poszły na spacer po łące.

Znalazły kawałek betonowego chodnika w kształcie strzałki. Może się to wyda trochę dziecinne, ale doszły do wniosku, że przedmiot może wskazywać miejsce, gdzie pójdą. Gdy Lucy rzuciła strzałką, przyjaciółki ogarnął strach, bowiem wskazała ona dokładnie na cmentarz. Nie zastanawiając się długo ruszyły w kierunku miejsca wskazanego przez „strzałkę”. Po chwili gdy dotarły na miejsce, nacisnęły zardzewiałą klamkę i przekroczyły próg nekropolii. Szły główną aleją i natknęły się na nie podpisany grób. Przerażone dziewczyny uciekły tknięte złym przeczuciem.

Gdy znów znalazły się na łące, ponownie rzuciły „strzałką”. Nagle zaczęła tworzyć się bardzo gęsta mgła. Przyjaciółki wystraszone złapały się za ręce. Z każdą chwilą widziały coraz mniej. Zrobiły kilka kroków wprzód i... mgła rozplynęła się, a towarzyszył temu jakiś przerażający płacz dochodzący nie wiadomo skąd.

Gdy wszystko już ustąpiło, dziewczyny próbowały udawać, że nic się nie stało. Niestety Jane nie wytrzymała. Zaczęła szukać „strzałki”. Po chwili przyłączyły się do niej Lucy i Jessica. Szukały na próżno. Przedmiotu nie było...
CDN...

Maja i Olga

Infotainment

Co to jest?

W tym roku, w każdym numerze „KLEKSA” będziemy publikować różne infotainmenty. Nie wiecie co to jest? Zaraz Wam wytłumaczę. Infotainment to tekst, który dostarcza nam wiele informacji ale w bardzo zabawny sposób. Jednym z zadań tego tekstu jest zaskoczyć czytelnika. Bo tak naprawdę nigdy nie wiadomo gdzie kończy się prawda, a zaczyna zmyślenie...

Julia ☺

Biało-czerwona biblioteka

11 listopada 2012 r. na turkowskim stadionie miały się odbyć Biegi Niepodległości. Kiedy nadszedł czas na start pierwszej grupy, organizatorzy zorientowali się, że nikt nie pojawił się w miejscu imprezy. Tymczasem niemalże wszyscy Turkowianie bawili się w naszej szkolnej bibliotece, malując ją na biało-czerwono.

Gdy w poniedziałek pierwsi czytelnicy odwiedzili księżnicę, byli bardzo zaskoczeni jej nowymi, patriotycznymi barwami.

Maja

Taneczna wywiadówka

Dnia 15 listopada w godzinach popołudniowych w naszej szkole odbyła się wyjątkowa wywiadówka-zamiast rozejść się do klas swoich pociech, rodzice udali się do sali gimnastycznej, gdzie trwała już dyskoteka z udziałem uczniów i nauczycieli. Wszyscy zebrani bawili się w kółku, następnie utworzyli pociąg i zaczęli biegać po sali. Punktem kulminacyjnym było odtąnczenie przez uczestników spotkania hitu pt. „Gangam style” oraz rozdanie wydruków z ocenami.

Mimo, że ta wywiadówka nie miała miejsca w rzeczywistości, taki sposób spotkań rodziców z nauczycielami z pewnością przypadłoby do gustu wszystkim uczniom.

Maja ☺

Śmieszna lekcja WF-u

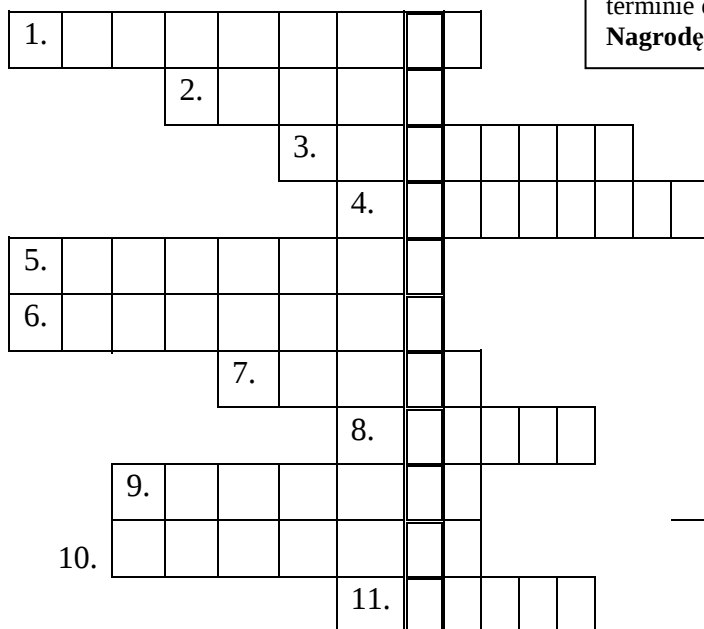
Dnia 3 grudnia 2012 r. na lekcji WF-u dziewczyny z klasy Vc i Vd grały w inne niż zwykle „Dwa Ognie”. Mianowicie- graliśmy ogromną piłką, która służy do ćwiczeń. To była naprawdę niezwykła zabawa. Według mnie najśmieszniejsze było łapanie piłki, wtedy dziewczyny wręcz turlały się po sali gimnastycznej.:)

Pomysłodawcą gry był pan Tadeusz Tomczak. Oby więcej takich lekcji!

Martyna;)

ROZRYWKA

KRZYŻÓWKA



Uczniowie, którzy chcą wziąć udział w losowaniu nagrody – niespodzianki powinni rozwiązać krzyżówkę z bieżącego numeru „Kleksa”, a następnie zapisać je na kartce podpisanej imieniem i nazwiskiem oraz klasą. Kartki należy przynieść do biblioteki szkolnej w terminie do 28 lutego 2013 r.

Nagrodę z poprzedniego numeru wylosowała Anna Resel, kl. IV a

1. Zawierają je np. jabłka, cytryny
2. Bywa, że ma ości
3. Dostajemy je od św. Mikołaja
4. Psują nasze zęby
5. Owocowe, warzywne... Wszystkie bardzo zdrowe
6. Słodkie zbiorniki wody
7. Np. Tatry, Alpy
8. Zjeżdżamy na nich z górki
9. Sport, o którym była mowa w ostatnim numerze „Kleksa”
10. Np. papryka
- 11... i warzywa

Porady naszych stylistek



Delikatna sukienka w odcieniach czerni świetnie pasuje na Tłusty Czwartek u babci. Czerwone rajstopy ożywią ciemny strój.

Czarne, sznurowane botki idealnie pasują do sukienki w kropki.



Wysokie trampki na gumowej podeszwie ładnie kontrastują z karnawałową sukienką. Ważne, aby ich kolor był taki sam, jak barwa stroju.



Zwiewna sukienka z cekinami na pewno sprawdzi się na balu karnawałowym. Zarówno czerń, jak i żywy, neonowy kolor świetnie komponuje się z obuwem sportowym.

Stopka redakcyjna. Skład redakcji: Iguac- Maciej Adamiak, Julia Kowalczyk, Natka- Natalia Krotowska, Gabriela Małecka, Olga Mikołajczyk, Martyna Nawrocka, Maja Przygońska, Zyguś- Wiktoria Włodarczyk Opiekunka p. Elżbieta Nowak. Współpraca p. Aleksandra Antczak. Adres redakcji: Szkoła Podst. nr 1, 62-700 Turek, ul.3-maja 29. Nakład 50 egz. Gazetka w wersji elektronicznej znajduje się na stronie naszej szkoły: www.sp1.turek.net.pl