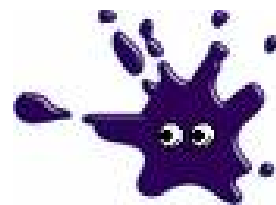


KLEKS



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

Nr 4 (128)

Ukazuje się od 1992 r.

Rok szkolny 2015/16

***** 31 maja 2016 r. *****



Relaks z grami planszowymi – s. 4



Kobiety i dziewczynki z naszej Szkoły dbają o swoje zdrowie – s. 3

Jedynka promuje zdrowy tryb życia

Mam Talent z okazji I dnia wiosny – s. 5



W naszej Szkole nauczyciele czytają książki dzieciom – s. 6



Szkolny Dzień Zdrowia – s. 2



Żywa lekcja przyrody – s. 6

Świątowy Dzień Zdrowia



Tegoroczne obchody Dnia Zdrowia były poświęcone problematyce cukrzycy, przyczynom i skutkom tej choroby oraz sposobom jej zapobiegania.

7 kwietnia nastąpiło podsumowanie wszystkich podjętych działań podczas spotkania uczniów klas IV-VI w sali sportowej. Na początku zostali powitani goście: pracownicy PSSE w Turku z dyrektorem p. Alfredem Rajczykiem oraz dietetykiem p. Justyną Wodzińską. Przybliżyli oni uczniom zagadnienia związane z cukrzycą oraz sposobami jej zapobiegania.

Kolejnym, ważnym punktem programu był finał konkursu dla uczniów klas IV nt. *Zdrowia i*



prawidłowych zasad żywienia jako sposobu zapobiegania cukrzycy. Wcześniej odbyły się eliminacje klasowe, które wyłoniły dwuosobowe grypy biorące udział w części ustnej konkursu. Uczestnicy konkursu wykazali się bardzo dużą wiedzą, a zwycięzcy zostali wyłonieni po dogrywce. W efekcie I miejsce zajęła para: Amelia Lis i Kinga Majtka z kl. 4 a, II miejsce przypadło Alicji Krauze i Gabrieli Bartczak również z kl. 4 a. natomiast na III miejscu znaleźli się Ola Kurzawa i Filip Dobrowolski z kl. 4 c.

W przerwie wszystkim uprzyjemnił czas występ uczennic z klasy II d: Mai Walas, Zosi Werbińskiej i Amelki Sobczyk.

Uczniowie klas szóstych brali udział w konkursie na najlepszą prezentację multimedialną pt. „Przyczyny i skutki cukrzycy”. I miejsce zajął Mateusz Ciechowicz kl 6 d, II miejsce – Mateusz Lis, kl. 6 d, a III miejsce – Adrianna Kolenda z kl. 6 b.

Ponadto wszyscy uczniowie klas IV-VI przygotowali plakaty nt. „Przyczyn i skutków cukrzycy”. Najlepsza okazała się kl. 5 d, II miejsce przypadło uczniom kl. 4 d, a III miejsce - klasie 4 a.

W obchody Świątowego Dnia Zdrowia włączyli się również najmłodszy uczniowie. Ich działaniami



przyświecało hasło: „Dzień bez słodyczy”. Pierwszoklasiści wzięli udział w pogadance z pielęgniarką szkolną o zasadach zdrowego odżywiania. Uczniowie klas drugich i trzecich wspólnie przygotowywali drugie śniadanie oraz przygotowali okolicznościowe plakaty.

Na zakończenie wszyscy wesoło bawili się wspólnie tańcząc „Belgijkę” i „Czekoladę”, pokazując, że ruch jest najważniejszym elementem zdrowego trybu życia. Do tańca chętnie włączyli się nauczyciele i zaproszeni goście. Po takim wysiłku fizycznym tym bardziej wszystkim smakowały wyśmienite zdrowe przekąski, przygotowane przez uczniów klas piątych i szóstych. Przekąski przygotowano z zgodnie z najnowszymi normami zdrowego żywienia, zawierające małą ilość tłuszczów zwierzęcych i cukrów, bogate w warzywa i owoce.

"W zdrowym ciele - zdrowy duch"

Zdrowe rady naszej szkolnej „dietetyczki”

Pewnego dnia w naszej szkolnej bibliotece odbyło się spotkanie z „naszą szkolną dietetyczką”- Zofią Dobrowolską z klasy 5d, która bardzo zdrowo się odżywia.

Nie jem glutenu, który znajduje się w mące pszennej, życie, jęczmieniu i orkisz. Można ją kupić bez białka. Nawet przed informacją o mojej nietolerancji unikałam pszenicy. Posiada coś jeszcze gorszego, czyli gliadynę. Obkleja ona jelita i szkodzi zdrowiu.- powiedziała Zosia. U naszej koleżanki nietolerancja glutenu objawiła się, gdy bardzo bolał ją brzuch. Mama dziewczynki, która wykryła u niej chorobę, kiedyś przeczytała, że wiele osób posiada uczulenie, chociaż nic o tym nie wie. *Zdrowo odżywiam się od zawsze, a gluten przestałam jeść kilka miesięcy temu* – odpowiedziała Zosia na jedno z naszych pytań. Zdrowe odżywianie polega na stosowaniu się do norm żywieniowych, spożywania mikroelementów i makroelementów.

Niedawno opracowano nową piramidę zdrowia. Oczywiście w podstawie jest ruch, ale później widnieją warzywa i owoce. Są różne filozofie życia. Niedawno ukazały się badania, które mówią, że powinno się jeść zgodnie ze swoją grupą krwi. Osoby z grupą krwi 0, którzy byli koczownikami, jedzą dużo mięsa, lecz nie tolerują pszenicy. *My unikamy nabiału, a w dodatku mleko powinno być fermentowane. Czasami jemy parmezan, twarde sery itp.* Zapytaliśmy Zosię czy założy bloga, na którym udostępniałaby przepisy tego typu. *Szczerze mówiąc mam już jednego bloga.*



Posiadam tam wiele zakładek, jedna z nich to kuchnia, ale także szydełkowanie oraz szycie.

Jakie zakąski dla nas przygotowałaś? – to jedno z naszych pytań. *To jest m.in. gorzka czekolada, która zawiera dużo magnezu oraz wafle ryżowe, które stosuję jako zamiennik chleba. Zamiast chipsów można jeść takie wyroby jak owocowe chrupki inaczej suszone owoce, które są niestety bardzo drogie.*- odpowiada Zosia na nasze pytanie. Zosia opowiedziała nam też co myśli o płatkach błyskawicznych. Uważa, że nie są one zbyt zdrowe i lepiej ugotować sobie owsiankę.



To było bardzo ciekawe spotkanie, z którego dowiedzieliśmy się jak dbać o naszą dietę.

Zuzia i Ola☺

Aktywny dzień kobiet

Z okazji Dnia Kobiet klasy 4-6 poszły na spacer z kijkami. Przez całą godzinę lekcijną chodziliśmy po bieżni. Najpierw p. E. Kulesza uczyła nas prawidłowego chodzenia. Zrobiliśmy kilka okrążeń. Byliśmy bardzo zadowoleni i weseli. Zdrowy dzień wszystkim bardzo się podobał. Na koniec zrobiliśmy zdjęcia. Mamy nadzieję że powtórzy się jeszcze taki wyśmienity dzień.

Zuzia Sz.



Muzycznie na języku polskim

Przerwy śródlecyjne na języku polskim wypełnione są tańcem i muzyką. Układy taneczne do najnowszych hitów muzycznych zapewniają sporą dawkę wszechstronnego ruchu i radości. Taniec to oczywiście okazja do wyzwalań dobrej energii.



Uczyć się, bawiąc



Godzina relaksu z grami planszowymi

10 maja w Szkole Podstawowej nr 1 w Turku odbyła się „Godzina relaksu z grami planszowymi”. Szkolne korytarze wypełniły się stolikami, przy których uczniowie klas I-VI grali w planszówki oraz różne układanki logiczne.

Organizatorem tego przedsięwzięcia była biblioteka szkolna, z okazji Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek, który w tym roku odbywa się pod hasłem „Biblioteka inspiruje”.



Dzień bezpiecznego Internetu

9 lutego 2016 r. klasa 4d wzięła udział w Dniu Bezpiecznego Internetu. Wraz z paniami E. Nowak i I. Dominiak wybraliśmy się do Biblioteki Publicznej w Turku. Przywitała nas sympatyczna p. Emilia, która zaprowadziła całą grupę do Sali w której rozpoczęło się spotkanie. Klasa podzieliła się na grupy które następnie grały w grę. Planszówka była bardzo skomplikowana i gdyby nie pomoc pań instruktorek na pewno nie dalibyśmy sobie rady. Gra polegała na zapamiętaniu zasad dotyczących bezpieczeństwa w Internecie. Po zakończonej zabawie otrzymaliśmy małe podarunki. Podziękowaliśmy za mile spędzony czas i wróciliśmy powrotem do szkoły.

To było bardzo interesujące spotkanie.

Nadia

Dodatkową atrakcją dla uczniów były stanowiska, przygotowane przez bibliotekarki z Miejskiej Biblioteki Publicznej oraz Publicznej Biblioteki Pedagogicznej, które przygotowały wiele bardzo atrakcyjnych gier planszowych. To była niezwykła godzina, podczas której zarówno uczniowie jak i nauczyciele świetnie się bawili.

Myślę, że cel tego przedsięwzięcia został osiągnięty, gdyż rozegrała się cała szkoła. Uczniowie grają z nauczycielami, często w świetlicy szkolnej. Wielu zabrało ulubione gry na Zieloną Szkołę. Niektórym uczniom udało się również namówić na wspólną grę swoich rodziców.



Gry polonistyczne pozwalają uczyć się poprzez zabawę

Talenty są wśród nas...



Wiosna zawitała do „Jedynki”

21 marca, z okazji pierwszego dnia wiosny w SP nr 1 w Turku, przygotowano wiele atrakcji, aby ten dzień był wesoły, kolorowy, a każdemu dopisywał dobry apetyt.

Uczniowie z klas 4-6 wspólnie przygotowywali drugie śniadanie z zachowaniem nowych norm żywienia. Powstały kolorowe, piękne stoliki, zastawione smacznymi i zdrowymi daniami. Podczas przygotowań uczniowie zapoznali się również ze składnikami odżywczymi, witaminami i minerałami, zawartymi w różnych potrawach.

Ponadto uczniowie przyszli tego dnia przebrani w wiosenne kolory, wcześniej wylosowane na zebraniu samorządu uczniowskiego. Przygotowane śniadania oraz przebrania uczniów oceniła komisja w składzie: pielęgniarka szkolna p. D. Walas, p. A. Antczak i p. E. Nowak. Punkty uzyskane w tym działaniu będą zaliczone do całorocznego Konkursu Aktywna Klasa. Na zakończenie odbyła się wspólna degustacja śniadania przez uczniów i opiekunów, w miłej wiosennej atmosferze.

Natomiast dla uczniów klas 1-3 przygotowano show *MAM TALENT*. Chętni uczniowie prezentowali własne talenty z różnych dziedzin. Gospodarzami imprezy byli uczniowie klasy 3c i 2d, pod opieką p. Agnieszki Perlińskiej i p. Izabeli Ochoty.

Wokalne talenty zaprezentowali następujący artyści: Marta Cieślak i Wanesa Wojciechowska (1d), Gabrysia Tyczyńska (1e), Wiktoria Paczeńska, Wiktoria Zefirjan, Nikola Koperska, Nadia Zawilska i Michalina Nowak (2c), Patrycja Goździkiewicz, Klaudia

Kupińska, Aleksandra Smolińska i Olga Knera (3a), Nina Graczyk (3b), Paula Biskup (3c), Michał Rychter (3d), uczniowie z kl. 2d wystąpili grupowo.

Pięknym tańcem grupowym popisali się uczniowie z kl. 2d oraz z kl. 3d: Kasia Wardzińska, Ola Ślusarek, Iga Chojnacka, Roksana Kaźmierczak. Ponadto indywidualne układy taneczne zademonstrowały: Antonina Sawicka (3a) oraz Zuzanna Tyczyńska i Gabriela Szymczak (3c).

Talent recytatorski zaprezentowała Julia Kucharska z kl. 2a.

Świetną grą na instrumentach pochwalili się uczniowie: Oliwia Siwek (1b), Ilona Linka (1e), Emil Kubiak i Julia Kujawa (2b).

Z wielkim zainteresowaniem obserwowano pokazy sztuk walk wschodnich. Pokaz karate obejrzelśmy w wykonaniu uczennic z kl. 3c: Patrycji

Będkowskiej i Gabrieli Maciejewskiej. Natomiast pokaz judo przedstawili uczniowie: Nikodem Chrostek, Mateusz Kaszyński, Wojciech Ślusarski i Antoni Wojtczak z kl. 2 b oraz Kajetan Gargula i Oliwier Szczesiak z kl. 3d.

Nie zabrakło wśród naszych szkolnych talentów nawet pokazu iluzji w wykonaniu uczniów z klasy 3a Igora i Maksa Krysztoforskich.

Młodych artystów zapowiadali uczniowie, którzy wykazali się talentem konferansjerskim: Maja Walas (2d), Nina Misiek i Olaf Dzieran (3c).

Podczas show panowała radosna atmosfera. Uczniowie dopingowali występy swoich koleżanek i kolegów. Wszyscy mali artyści zostali zwycięzcami, a za występ otrzymali słodkie upominki.



W szkole i w plenerze - zawsze zdrowo

Mądra szkoła czyta dzieciom



Nasza biblioteka szkolna, w ramach realizacji Rządowego Programu "Książki naszych marzeń" organizowała przez cały rok szkolny akcje głośnego czytania. Do programu włączyli się wszyscy nauczyciele, czytając uczniom „Książki marzeń”.

Uczniowie z wielkim zainteresowaniem słuchali czytanych im książek, o czym świadczy najlepiej fakt, że wszystkie znajdowały od razu chętnych czytelników.



Sobotnia wizyta klasy IV a w siłowni – to była naprawdę wspaniała wyprawa



Lekcja przyrody w terenie

29 kwietnia 2016 roku klasy 4c, 6e i 6d pod opieką p. B. Mielczarek i p. K. Błajet brały udział w lekcji przyrody w terenie. Lekcja przyrody odbyła się na ścieżce dydaktycznej „Moczary” w Leśnictwie w Grzymiszewie. Prowadził ją p. Radosław Szociński podleśniczy z Nadleśnictwa Turek. Uczniowie zobaczyli stawy, będące ostoją płazów, ptaków i bobrów. Oglądali ogromne i sędziwe dęby szypułkowe, które są pomnikami przyrody, piękne łąki położone w dolinie rzeki Topiec oraz ul dla dzikich pszczół.



Przerwy muzyczne w naszej Szkole są lubiane przez wszystkich uczniów



Goście Szkoły o naszym zdrowiu

Warsztaty z dietetykiem

22 marca w sali 407 odbyło się spotkanie z dietetykiem, panią Justyną Wodzińską. Wzięli w nim udział uczniowie, rodzice i nauczyciele. Spotkanie to odbyło się metodą warsztatową. Najpierw pani dietetyk wspólnie z uczniami omówiła zasady odżywiania zgodne z nową Piramidą Zdrowego Odżywiania i Aktywności Fizycznej. Później wszyscy uczestnicy spotkania przekonali się, ile cukru mieści się w różnych napojach typu coca cola, napój owocowy, woda smakowa itp.

Następnym etapem było eliminowanie ze stołu produktów kalorycznych, a zastępowanie zdrowymi. Pani dietetyk stwierdziła, że coś słodkiego człowiek również musi zjadać aby odżywić mózg, więc zaproponowała przygotowanie słodkiego deseru. Deser



To było bardzo wartościowe spotkanie, podczas którego wiedza łączyła się z praktyką. Inicjatorką spotkania była p. Emilia Kozłowska.



okazał się wymyślny. Warto zapamiętać składniki: jogurt naturalny, banan, płatki kukurydziane, miód, orzechy włoskie.

Później nastąpiło wspólne wysianie nasion na hodowlę kielków rzodkiewki, rzeżuchy. Pani dietetyk przekonała, że to prosty sposób na wzbogacenie organizmu w witaminy, a więc warto dodawać do posiłków.

Na koniec uczniowie przygotowali kanapki wg własnego pomysłu i omówili dobór użytych składników. Pani dietetyk wszystkich przekonała, że na stałe warto wprowadzić i stosować zasady eliminowania niezdrowych produktów na rzecz zdrowych, odżywczych i równie smacznych.

O WPLYWIE UŻYWEK NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

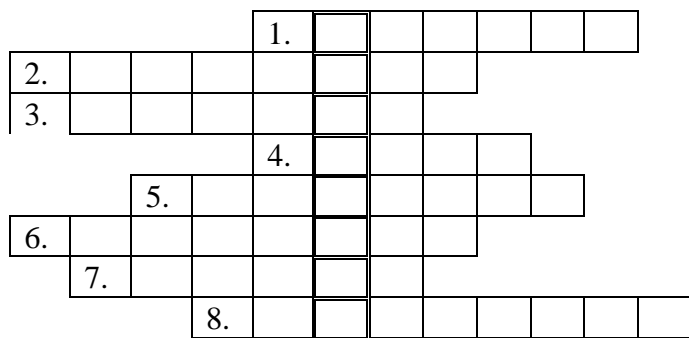
W nasze Szkole często gościmy wyjątkowe osoby. Gościem naszym był dr nauk medycznych, specjalista psychiatra, certyfikowany psychoterapeuta p. Jerzy Olas.

W trosce o własne bezpieczeństwo i zdrowie wzięliśmy udział w spotkaniu na temat wpływu używek na zdrowie człowieka. Wszyscy w skupieniu wysłuchaliśmy wykładu o szkodliwości działania dopalaczy i narkotyków na młody organizm. Dowiedzieliśmy się także wielu interesujących rzeczy na temat innych uzależnień, poznaliśmy ich skutki oraz zrozumieliśmy, jak duży wpływ na zdrowie psychiczne człowieka mają więzi rodzinne. W trakcie wykładu chętnie zadawaliśmy pytania.

W spotkaniu wzięli udział uczniowie klas piątych i szóstych.



Do zobaczenia w następnym numerze...



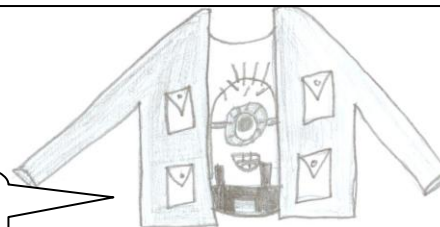
1. Biała śmierć.
2. „Zielony kalafior”.
3. Zdrowy owoc.
4. Jest podstawą piramidy zdrowia.
5. Bardzo zdrowa przekąska (np. laskowe, włoskie).
6. Można z nich zrobić sałatkę, zupę, lub zjeść na surowo.
7. Jabłka, gruszki, pomarańcze...
8. Warzywo dobre na wzrok.

Rady naszych stylistek

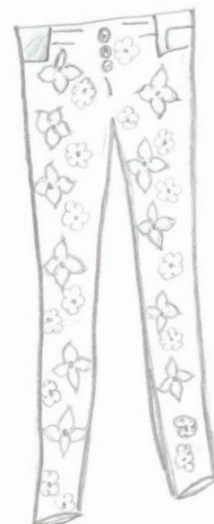


Chłpięca bluza z kapturem.
Można ją nosić na co dzień.

Ramonezka pasuje do
wzorzystych spodni i bluzki.
Najlepsza jest w ciemnych
kolorach.



Spodnie w różne wzorki na przykład
kwiaty. Idealne na każdą okazję.



Dresy Czarne lub szare z
gumkami i kieszonkami. Są
dobre dla chłopca i dziewczyny.
Pasują do sportowych butów.

Buty vansy. Pasują do
spodni. Najlepiej
wyglądają w zimnych
kolorach.



4a i 4c na wycieczce do lasu z użyciem kijków Nordic Walking

Nad całością czuwali nauczyciel WF. Przed wyjściem ze szkoły p. Ewa Kulesza, przeprowadziła instruktaż prawidłowego chodzenia z kijkami. P. Tadeusz Tomczak przedstawił zasady bezpieczeństwa podczas marszu do lasu. Okazało się, że wyprawa z użyciem kijków to doskonały pomysł na aktywność fizyczną. W lesie odbyło się spotkanie z leśnikiem, który omówił na czym polega wycinka drzew. Później były zabawy, ćwiczenia rozciągające a na koniec smaczny posiłek bogaty w warzywa i owoce. Hasło „Trzymaj Formę” zostało w 100% zrealizowane.

