

WESOŁA CZTERNASTKA

gazetka szkolna



JESIEŃ 2017—2018 r.
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 14
W ZIELONEJ GÓRZE



W JESIENNYM WYDANIU GAZETKI SZKOLEJ ZNAJDZIESZ:

-  **Żegnamy JESIEŃ!** str. 2
-  **ENGLISH CORNER** str. 3
-  **Zdrówko! PIJ WODĘ!** str. 4-5
-  **POLECAMY - Mól książkowy...** str. 6
-  **ŚWIETLICOWY TELEEXPRES** str. 7
-  **O WOLONTARIACIE..** str. 8-9
-  **Kreatywna zabawa** str. 10
-  **Wesołe gotowanie** str. 11
-  **Zakątek sportu** str. 12
-  **Ola i Maja o przyrodzie** str. 13
-  **ŚMIECHY-CHICHY, KONKURS** str. 14-15



JESIEŃ

NA POŻEGNANIE ...

JESIENNE CIEKAWOSTKI

Dlaczego jesienią liście zmieniają barwę?

Zielony barwnik liści powstaje w wyniku działania promieni słonecznych. Gdy zbliża się zima i słońce świeci krócej, powstaje go dużo mniej. Wówczas główną rolę w tworzeniu barwy liścia zaczynają

odgrywać inne barwniki, np. żółte lub pomarańczowe.

Dlaczego drzewa zrzucają liście?

Drzewa zrzucają liście, aby nie tracić przez nie wody w czasie zimy. Sygnałem do zrzucenia liści jest dla drzew długość dnia. Gdy jesienią dni stają się krótsze, między liściem a gałązką drzewa tworzy się przegroda, która sprawia, że do liścia przestaje dopływać woda. Liść usycha i przy podmuchu wiatru odpada od gałęzi.



Dlaczego ptaki odlatują

na zimę do ciepłych krajów?

Główną przyczyną ptasich odlotów jest brak możliwości zdobycia pokarmu. Owady czy pająki, którymi żywi się wiele ptaków, na czas zimy ukrywają się w swoje kryjówki. Brakuje także nasion i owoców. Dlatego tak ważne jest dokarmianie tych ptaków, które zostają w Polsce.

Skąd ptaki wiedzą, że czas już odlatywać do ciepłych krajów?

Na decyzję o terminie odlotu ptaków wpływa brak możliwości zdobycia pokarmu i niska temperatura powietrza. Jednak największą rolę odgrywa najprawdopodobniej długość dnia. Im bliżej zimy, tym dni stają się krótsze. Zmiany te ptaki odczytują podobnie, jak my kalendarz.

JESIEŃ 23 IX—21 XII

Piotrek



Reorder the letters and complete the crossword :

Across: →

1- atrehwe

2- dnyoMa

3- yJul

4- ocluyd

5- cein

6- nosyw

7- ramw

Down ↓

8- oth

9- yinwd

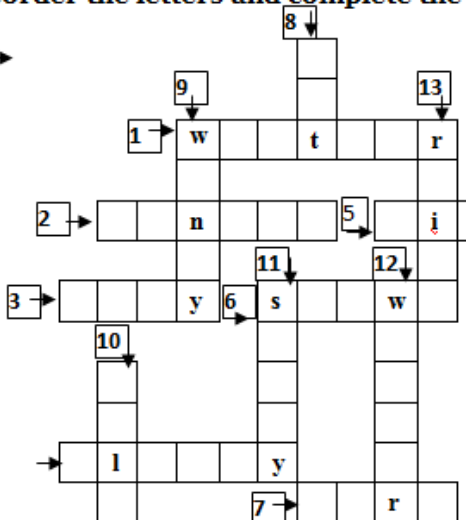
10- locd

11- nnsuy

12- niwret

13- nariy

14- retrilbe



Look at the pictures, read and complete:

1 It's and the street is bad.



2 It's very



3 It's very



4 It's outside.



5 It's a day today.



6 It's and it is going to rain.



7 It's and freezing cold.



8 We're on holiday and it's



cloudy, cold, windy, sunny, snowy, stormy, hot, nice

ZDRÓWKO!



To już nasza tradycja! Jak co roku w październiku w naszej szkole mamy okazję uczestniczyć w „**TYGODNIU ZDROWIA**”!

W tym roku podjęliśmy działania w oparciu o Ogólnopolski Program Edukacyjny „Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu”.

Tydzień w naszej szkole był naprawdę zdrowy, ponieważ:

- W klasach I -III uczniowie mogli poznać tajniki kulinarne w oparciu o ciekawe filmy i spotkania z królikiem Marchwianem. Podczas warsztatów dzieci, wraz z rodzicami i wychowawcami, wykonały koktajle, soki i kanapki, którymi częstowały uczniów i pracowników naszej szkoły. Do ich przygotowania użyły sezonowych warzyw i owoców.



- Podczas przerw uczniowie mogli też posiać nasiona ziół i założyć klasowy ogródek, wziąć udział w akcji picia wody.

- Ogromnym zainteresowaniem

cieszyło się stoisko ze świeżymi i suszonymi ziołami. Każdy mógł dodać do swojej kanapki: bazylię, miętę, tymianek, oregano, majeranek lub szczypiorek. Można było również dowiedzieć się o właściwościach zdrowotnych i walorach smakowych ziół.

- Atrakcją Tygodnia Zdrowia był również

kla-

sowy udział w konkursie zorganizowanym przez bibliotekę szkolną pod hasłem „Na tropie witamin w Królestwie Mola Książkowego”. W nagrodę uczniowie otrzymali sprzęt sportowy, który wzbogacił szkolną salkę korekcyjną.



Z uwagi na ogólnopolski charakter programu jego organizatorzy zapraszają do odwiedzania strony internetowej www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl

Koordynatorzy Tygodnia Zdrowia -M. Jarlaczek i J. Kramarek

PIJ WODĘ!



Wiele słyszy się o tym, że nasze ciało składa się z wody, w samym sercu 73% stanowi woda. Jednak czy odpowiednio się nawadniamy? Niezbędne jest minimum 2 litry wody dziennie! Z pożywienia możemy pokryć zaledwie około 20-30% tej ilości, pozostałą część powinniśmy wypijać. Czy faktycznie tyle pijemy? Postaw na zdrowie i podejmij wyzwanie nawadniania ciała, jako postanowienie do realizacji każdego dnia.

O ważności wody słów kilka.

Bez wody możemy przeżyć zaledwie kilka dni, co w porównaniu do braku pożywienia, kiedy to jesteśmy w stanie wytrwać kilka tygodni, zdecydowanie podkreśla ważność wody dla zdrowia – by po prostu żyć. Organizm nie jest w stanie wytworzyć wystarczających zapasów płynów, musimy więc je regularnie dostarczać. Woda wchodzi w skład każdej komórki, warunkuje wiele procesów fizjologicznych, uczestniczy w transporcie substancji odżywczych oraz wydalaniu z ciała zbędnych, często szkodliwych substancji z przemian metabolicznych.

Kiedy mamy do czynienia z odwodnieniem?

Strata zaledwie 1% wody stanowi, łagodne co prawda, ale już odwodnienie organizmu. Staje się on mniej wydajny zarówno psychicznie jak i fizycznie. Możemy zaobserwować zwiększone pragnienie, bóle głowy oraz problemy z koncentracją. Nie można lekceważyć tych objawów, mimo że to tak niewielki ubytek płynów.



Konsekwencje niedoboru wody.

Niedobór wody może przyczyniać się do rozwoju wielu chorób, co potwierdzają badania. Długotrwałe odwodnienie związane może być ze wzrostem ryzyka nadciśnienia tętniczego i innych chorób układu krążenia, jak choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, czy żylna choroba zakrzepowo-zatorowa. I odwrotnie, prawidłowa podaż wody może zmniejszać ryzyko wystąpienia m.in. zaparć czy też kamicy moczowej.

Co więc pić, aby chronić zdrowie serca?

Stawiaj na wodę! To właśnie ona powinna stanowić podstawę spożywanych płynów. Gdy jednak będziesz potrzebował urozmaicenia, lekkiego smaku, sięgnij po zieloną herbatę, czy odtłuszczone mleko. Uważaj na słodzone i barwione napoje, charakteryzujące się znikomą wartością odżywczą, za to pustych kalorii co nie miara. Twoje zdrowie raczej Ci za nie nie podziękuje... Nadmierne spożycie tych kalorycznych napojów, bogatych w cukier, przyczynić się może do rozwoju otyłości, a ta w konsekwencji do chorób układu krwionośnego i zaburzeń lipidowych.

Podsumowując, sięgaj po: wodę, herbaty bez cukru, odtłuszczone mleko, okazjonalnie pozwól sobie na: sok pomarańczowy, a całkowicie postaraj się wykluczyć z diety pełnotłuste mleko, napoje energetyczne i inne słodkie napoje gazowane.

Na zdrowie! NINA

MÓL KSIĄŻKOWY

W jesiennym numerze polecam Wam idealną na długie wieczory serię o...

Neli - małej reporterce!

Moim zdaniem te książki są bardzo ciekawe i czyta się je z zapartym tchem! Skradły moje serce, ponieważ opowiadają o przyrodzie, którą kocham!

Nela ma 8 lat. Od piątego roku życia podróżuje po świecie i nagrywa reportaże ze swoich wypraw. Była już w Tanzanii, na Zanzibarze i na Filipinach, w Tajlandii, Malezji, Kambodży, w Indonezji, Peru, Boliwii, Chile, Etiopii i Kenii.

Polacy mogą być dumni, gdyż nasz kraj ma najmłodszą reporterkę na świecie. Nela wspięła się już na ponad 4000 m. n.p.m. w Andach, zwiedzała boliwijskie wulkany i gejzery, podziwiała Machu Picchu w Peru, zaprzyjaźniła się z Masajem w Afryce, głaskała tygrysa w Tajlandii, a na Filipinach zeszła 120 metrów w głąb jaskiń. Widziała 2 miliony nietoperzy, wylatujących na żer, obserwowała w nocy kajmany w dorzeczu Amazonki..., a wszystko to relacjonowała do kamer, aby opowiedzieć dzieciom o swoich przygodach i by podzielić się z Wami swoją przyrodniczo-podróżniczą wiedzą.



POLECAM! Karolina

<http://abc.tvp.pl/18561519/o-programie4769.html#imglayer>

<http://allegro.pl/nela-mala-reporterka-pakiet-ksiazek-przygody-neli-i658115>

ŚWIETLICOWY TELEEXPRES

Zapraszamy do przeczytania wywiadu
z Panią Aleksandrą Wolejko—
nauczycielem świetlicy!

1. Od której godziny czynna jest świetlica?

Świetlica czynna jest każdego dnia od 6:30 do 17.00. W czasie wolnym od nauki w szkole świetlica pełni dyżury od godz. 7.00 do 15.30.

2. Ile dzieci korzysta z obiadów w stołówce szkolnej?

Na obiady w tym roku jest zapisanych 360 dzieci.

3. Ile dzieci chodzi do świetlicy?

Na zajęcia świetlicowe chodzi 176 dzieci.

4. Czy każdy uczeń naszej szkoły może być zapisany do świetlicy?

Do świetlicy mogą uczęszczać uczniowie klas I -III.

5. Kto opiekuje się "świetliczakami"?

W świetlicy pracuje siedmiu nauczycieli, którzy prowadzą bardzo ciekawe zajęcia:

- P. Ania (kierownik świetlicy) - zajęcia muzyczne,
- P. Bogusia - zajęcia czytelnicze,
- P. Ola - gry logiczne,
- P. Natalia - zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- P. Ola - zajęcia plastyczne,
- P. Karolina - zajęcia ekologiczne,
- P. Marysia - zajęcia z języka francuskiego.

Dziękujemy za rozmowę!



WIKTORIA B., WIKTORIA M.

WARTO POMAGAĆ - na co dzień i od święta!



5 grudnia obchodziliśmy w naszej Szkole Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Tego dnia na długich przerwach czekała na wszystkich uczniów moc atrakcji, przygotowanych przez Szkolne Koło Wolontariatu o nazwie „Pomocna Dłoń”, które zrzesza aż 30 uczniów z klas III-VII, chcących dzielić się swoim wolnym czasem i pomagać. Opiekunowie, którzy koordynują pracę wolontariuszy, to: pani Bogusława Momot, pani Anna Korycka i pani Marta Korczyńska.

Czym jest **wolontariat**? To bezpłatne, świadome i dobrowolne działanie na rzecz potrzebujących. Osobę, która podejmuje takie działanie, nazywamy **wolontariuszem**. Wolontariusz to osoba dobrowolnie i bezinteresownie pomagająca innym – może nim być każdy!

Pomimo tego, że Koło powstało w bieżącym roku szkolnym, to ma na swoim koncie już wiele działań. „Pomocna Dłoń” uczestniczyła w akcji charytatywnej „Pola Nadziei”. Wolontariusze odwiedzają mieszkańców **Domu Samotnej Matki w Zielonej Górze**, umilają im czas, a także prowadzą zbiórkę artykułów niezbędnych dla przebywających tam dzieci. Uczniowie Szkolnego Koła Wolontariatu prowadzą działania na rzecz **Zielonogórskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt** – nie tylko organizując zbiórkę karmy dla psów i kotów – pomogli pracownikom Schroniska, zabierając bezdomne psiaki na spacer.



Trwają akcje: „Zbieramy nakrętki dla Hani i Helenki”, „Każdy znaczek wspiera misję”, „Piszemy do Mikołaja” oraz pomoc koleżeńska „Pomocna Dłoń”, która polega na wspólnym czytaniu i odrabianiu lekcji w świetlicy szkolnej.

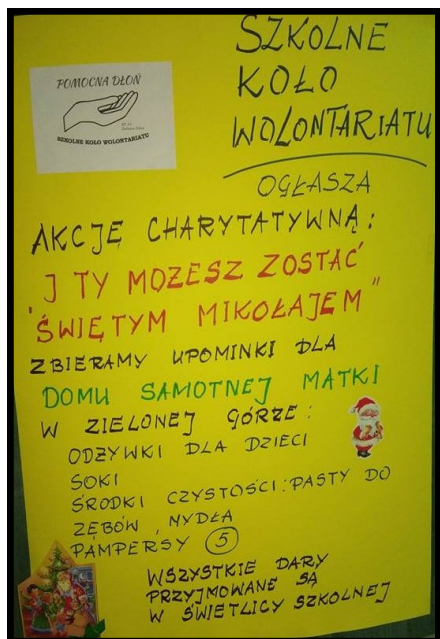
Wolontariusze pomagają w **szkolnej bibliotece**, przekazali dary dla biblioteki w postaci pięknych albumów przyrodniczych.

Najnowsza inicjatywa Szkolnego Koła Wolontariatu to **KONKURS** – skierowany do uczniów naszej Szkoły – **na najpiękniejszy świąteczny stroik dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej w Zielonej Górze**.

Zapraszamy do zapoznania się z działalnością Szkolnego Koła Wolontariatu „Pomocna Dłoń” w zakładce **Wolontariat na stronie internetowej naszej Szkoły**. Tam znajdziecie informacje na temat akcji charytatywnych oraz relacje z podejmowanych przez Szkolne Koło Wolontariatu działań.

Może i Ty będziesz chciał przyłączyć się do którejś z akcji wolontariatu?

Szkolne Koło Wolontariatu „POMOCNA DŁOŃ”



KREATYWNA ZABAWA

**W tym numerze pokażę Wam
jak wykonać żółwika
ze skarbów jesieni!**

Potrzebne będą:

- kasztany,
- plastelina,
- pestki ze śliwek węgierek,
- kreatywne oczy,
- klej na gorąco



Wykonanie:

Aby wykonać żółwika, wystarczy przykleić na górnej części kasztana kawałki plasteliny odwzorowujące jego skorupę, a od spodu podkleić plasteliną, która stanowi element mocujący dla nóg, ogona i głowy zrobionych z węgierkowych pestek. Na głowie doklejamy malutkie oczy klejem na gorąco.



Jagoda

WESOŁE GOTOWANIE

DLA KAŻDEGO COŚ PYSZNEGO
- ZDROWEGO I SMACZNEGO 😊

POLECAM PROSTY PRZEPIS NA...

KASZTANKI!



LISTA ZAKUPÓW:

- 220 g herbatników typu Petitki
- 120 g masła
- 0,5 szkl cukru pudru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 3 łyżki miodu prawdziwego
- 3 łyżki kakao
- 50 ml spirytusu
- 50 g orzechów włoskich
- rodzynki
- migdały
- kokos



WYKONANIE:

W blenderze rozkruszyć herbatniki. Odłożyć 2-3 łyżki do obtaczania. Masło utrzeć z cukrem waniliowym i cukrem pudrem. Dodać kakao, spirytus, miód i wymieszać. Wsypać herbatniki dodać drobno pokrojone orzechy włoskie i zagnieść. Jeśli masa będzie za sucha, dodać miodu lub spirytusu. Z masy formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Do środka włożyć 2-3 rodzynki lub sparzone i obrane ze skórki migdały. Kuleczki obtaczać w odłożonych herbatnikach i kokosie. Odłożyć do schłodzenia i przegryzienia się smaków.

Smacznego! **Lena**

ZAKĄTEK SPORTU



8.10.17r. odbył się mecz między drużynami reprezentacji **Polski** a **Czarnogóra**. Był to mecz eliminacji do Mistrzostw Świata, które odbędą się w Rosji w 2018 roku. Mecz był bardzo ekscytujący, aż do samego końca.



Gdy już wynik meczu był 2:0 dla Polski, wszyscy myśleli, że Czarnogóra nie ma szans. Jednak w 78 minucie, gola dla Czarnogórczan strzelił Mugosa, który wyszedł na murawę z ławki rezerwowych. Po kilku chwilach Czarnogórczanie strzelili kolejnego gola i wyrównali 2:2.

Polacy nie poddali się jednak i kapitan drużyny Polski Robert Lewandowski w niedługim czasie odrobił straty. Po kilku minutach reprezentant Czarnogóry Vladimir Stojković strzelił samobójczego gola i w ten sposób Polska wyrównała 4:2. Takim też wynikiem zakończył się mecz i dzięki temu polscy piłkarze jadą na Mistrzostwa Świata do Rosji. W tym dniu cała Polska i kibice cieszyli się z ich wygranej i byli dumni, że mają taką zdolną drużynę.

MICHAŁ

Źródła:

<http://wiadomosci.com/memy-meczu-polska-czarnogora-jedziemy-ms-2018-rosji/>

<http://www.sport.pl/pilka/51.65037.22483257.html?i=2>

<https://m.sportowefakty.wp.pl/pilka-nozna/715370/kibice-wsciekli-na-polsat-miala-byc-feta-byly-reklamy>

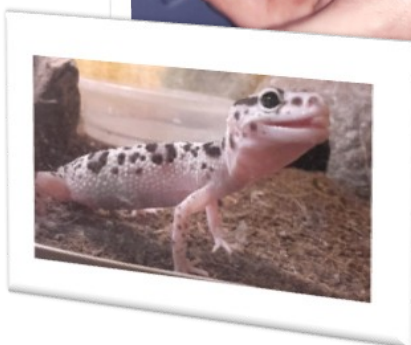
OLA I MAJA O PRZYRODZIE

W tym numerze chcemy Wam pokazać życie jaszczurek.

Mamy jaszczurki rasy Gekon Lamparci. Są bardzo kolorowe. Najstarsze mają na imię Marysia i Egon. Łącznie posiadamy ich 10 okazów. Większość gekonów nie ma ani groźnych zębów, ani ostrych pazurów, dlatego muszą bronić się inaczej. W dzieciństwie gekon nosi na ciele szerokie poprzeczne pręgi (stąd biorą się inne nazwy zwyczajowe gatunku: **eublefar tygrysi** lub **gekon tygrysi**). Nasze jaszczurki, gdy były małe wyglądały zupełnie inaczej niż obecnie.

Ich przysmakiem są owady (karaczany, świerszcze), drewnojady. Przed rozpoczęciem karmienia owada zanurzamy w witaminach, by gekon, który będzie je jadł, uzupełnił swoją dietę w elementy, które dostarczałyby w naturalnym środowisku poprzez różnorodny pokarm. Czasem, gdy taki świerszcz ucieknie z terrarium zostawia białe ślady w mieszkaniu, jakby ktoś rozsypał mąkę. Do tego cały rok w naszym domu słychać „cykanie” owadów. Można powiedzieć, że mamy lato cały rok. Gdy wyjeżdżamy na wakacje, nie musimy się obawiać o nasze zwierzęta. Gdy gekony są najedzone, mogą przeżyć bez pokarmu kilka tygodni. Są zwierzętami mało wymagającymi w hodowli. Bardzo lubimy nasze jaszczurki, bo są milusińskie, spokojne i urocze.

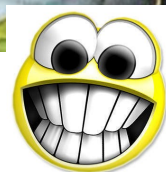
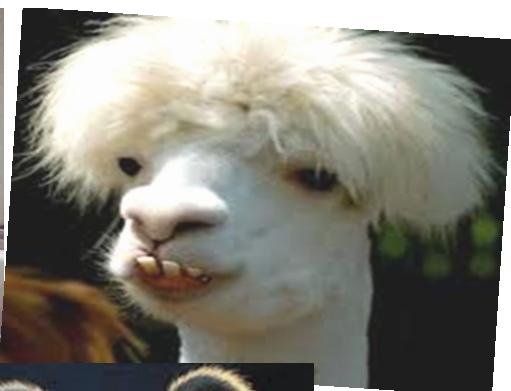
OLA I MAJA



SMIECHY-CHICHY



Nasz redaktor Franek jest wesoly co poranek,
dobry humor swój rozdaje i Śmiechy Chichy Tobie daje :)



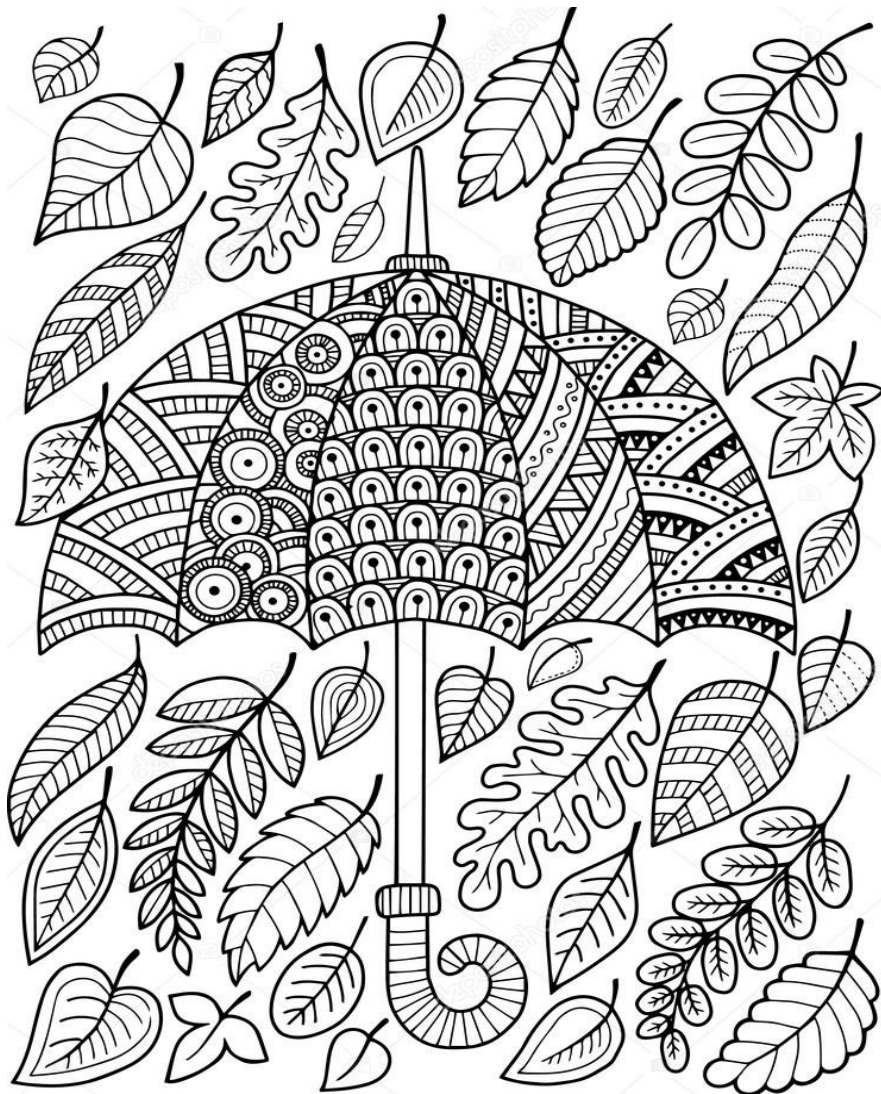
Obrazki pochodzą ze strony: <http://nafeejs.blogspot.com/2013/03/kolorowe-buzki.html>
<http://www.panicz.top/z-sieci/smieszne-psy-wpadki-i-wypadki-i317.html>

KONKURS!!!



WESOŁYCH
ŚWIĄT!!!
Życzy Redakcja

**Jak co roku, serdecznie
zapraszamy wszystkie
klasy 1—7
do udziału w konkursie
"NASZE KLASOWE
DRZEWKO
BOŻONARODZENIOWE"
W konkursie mogą wziąć
udział wszystkie klasy,
które mają w swoich
gabinetach choinki.
NA ZGŁOSZENIA CZEKA-
MY DO 21.12.2017 r.
ROZSTRZYGNĘCIE
KONKURSU —
OGŁOSZENIE WYNIKU
NAJPIĘKNIEJSZEJ
CHOINKI
NASTĄPI 9.01.2018 r.**



Źródło: <https://pl.depositphotos.com/105460472/stock-illustration-i-love-autumn-rain-coloring.html>

Redakcja:

W. Brychey, K. Grabowska, F. Grudziński, M. Kosakowski,
J. Kuzikiewicz, M. Łyś, O. Łyś, W. Macugowska, P. Nadachowski,
N. Nowakowska, L. Słotwińska

Opiekun gazetki: Jagoda Kramarek