

MAŁOLATEK

SP 18
W KIELCACH



NR 3
LISTOPAD 2015

GAZETKA SZKOLNA UCZNIÓW KLAS 1-3
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 18 W KIELCACH
ZESPÓŁ REDAKCYJNY PROWADZI PANI TAMARA MACHNIK

POWRÓT DO SZKOŁY



Witaj, szkoło!

Witamy Cię, szkoło!

Wakacje minęły.

Biegniemy wesoło

we wrześniu do Ciebie,

bardzo dumni z siebie.

Kredą napiszemy
na tablicy szkolnej,
że już bardzo chcemy
być tu znów uczniami.
Przywitaj się z nami.

Książki już czekają,
zeszyty i kredki,
a wróble ćwierkają,
że przyjazna szkoła
jest zawsze wesoła.

W naszej szkole jest zabawnie,
czysto, miło, no i ładnie.
Po wakacjach,
gdy wracamy,
z przyjemnością ją witamy.

Jakub Grób kl. 3b, Aleks
Choiński kl. 2d, Julia Wrona kl. 1c





Hej, chłopaki,
łobuziaki!



Koleżanki składają Wam
serdeczne życzenia,
aby spełniły się
Wasze marzenia.



Jedynki i dwójki
niech Was ominą,
a piątki i szóstki
same do Was przyptyną.



Każda dziewczynka
życzy Wam śmiało
dużo radości
i uśmiechów niemało.



Ada Detka kl. 2c
Natalka Karcz kl. 2a
Julia Wrona kl. 1c



**D
Z
I
E
Ń**

**C
H
Ł
O
P
A
K
A**

WYWIAD O ZDROWYM ŻYWIENIU

Wywiad z panią Jolantą Lewandowską, kierowniczką świetlicy, przeprowadziły uczennice kl.3a: Oliwia Górecka i Alicja Trzpiot z udziałem uczniów kl.1c: Julii Bieniaszewskiej, Dawida Menerta, Julii Gołębiowskiej, Filipa Pileckiego, Julii Wrony, Natalii Piorn, Nadii Motyki.

Uczennice: Dzień dobry. Dziękujemy, że zgodziła się pani na udzielenie wywiadu.

Pani Jolanta Lewandowska: Witam was serdecznie.

U.: Co to znaczy, że ktoś się zdrowo odżywia albo, że się odżywia niezdrowo?

P.J.L.: Zdrowo odżywia się ten, kto dba o to, aby w codziennych posiłkach znalazły się wszystkie składniki odżywcze, które są niezbędne człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania i zachowania zdrowia. Ważne są również stałe pory spożywania posiłków.

U.: Ile posiłków powinno jeść dziecko w naszym wieku?

P.J.L.: Dzieci w waszym wieku powinny zjadać pięć posiłków dziennie, czyli pierwsze śniadanie w domu, drugie śniadanie w szkole, obiad, podwieczorek i kolację.

U.: Dlaczego tak ważne jest, aby zjadać w domu pierwsze śniadanie?

P.J.L.: Zjedzenie pierwszego śniadania w domu jest bardzo ważne, ponieważ dziecko, idące do szkoły, potrzebuje dużo energii do nauki i aktywności ruchowej. Przykładowe śniadanie to płatki zbożowe z suszonymi owocami i z mlekiem, bułka grahamka, wędlina lub jajko, warzywa w postaci pomidora lub ogórka oraz szklanka soku.

U.: Jak powinno wyglądać drugie śniadanie ucznia?

P.J.L.: Na drugie śniadanie można zjeść kanapkę z ciemnego pieczywa z wędliną lub serem oraz z sałatą i rzodkiewką. Jako napój może być sok lub jogurt. Oprócz tego warto wziąć do szkoły na przykład jabłko. W szkole dzieci otrzymują warzywa, owoce i mleko, które stanowią ważny dodatek do drugiego śniadania.

U.: Które potrawy są zdrowe, a które są niezdrowe?

P.J.L.: Zdrowe jest ciemne, razowe pieczywo, warzywa i owoce,

produkty mleczne, ryby. Niezdrowe są słodyczne, potrawy słone i potrawy tłuste, a także lubiane przez dzieci czekoladowe chrupki, chipsy, frytki, hamburgery. Zdrowsze są potrawy gotowane i duszone, a mniej zdrowe – potrawy smażone.

U.: Co to jest piramida zdrowego żywienia?

P.J.L.: Piramida zdrowego żywienia to graficzne przedstawienie produktów spożywczych, które powinny się znaleźć w codziennej diecie każdego człowieka. Jej podstawę stanowią produkty zbożowe. Należy ich zjadać najwięcej, gdyż stanowią największe źródło energii. Na drugim poziomie piramidy znajdują się warzywa i owoce. Na trzecim i czwartym – produkty mleczne oraz mięso, ryby, jaja, orzechy, groch i fasola. Na szczycie są tłuszcze i słodyczne, których należy jeść jak najmniej.

Piramida zdrowego żywienia

według Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie



U.: Jakie są zasady zdrowego żywienia?

P.J.L.: Zasady zdrowego żywienia zostały opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. Przedstawię je w uproszczeniu, aby łatwiej je było zapamiętać.

Zasady zdrowego żywienia

1. Jedz pięć posiłków dziennie.
2. Dbaj o różnorodność posiłków.
3. Bądź aktywny ruchowo.
4. Jedz ciemne pieczywo.
5. Codziennie pij mleko (jogurty, kefir, biały ser).
6. Oprócz mięsa jedz ryby i jaja.
7. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
8. Unikaj nadmiaru słodczy, nie pij słodzonych napojów.
9. Nie jedz słonych i tłustych potraw.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

U.: Jakie mogą być skutki objadania się niezdrowymi potrawami?

P.J.L.: Jedzenie niezdrowych potraw i brak ruchu może doprowadzić do nadwagi i otyłości oraz próchnicy zębów i łamliwości kości. Mogą pojawić się różne choroby, na przykład cukrzyca.

U.: Co może się stać, jeśli dziecko je za mało?

P.J.L.: Takie dziecko nie dostarcza organizmowi potrzebnych składników. Skutki to: zmęczenie, niechęć do zabawy, rozdrażnienie, płaczliwość, bóle brzucha. W rezultacie dziecku trudno jest skoncentrować się na zajęciach, może mieć trudności w nauce, a przez to gorsze stopnie.

U.: Jak zachęcić „niejadki” do zdrowego odżywiania się?

P.J.L.: Dla zachęcania „niejadków” do jedzenia ważne jest urozmaicenie potraw, aby były kolorowe i pachnące. Poza tym dzieci chętniej jedzą w towarzystwie innych dzieci i tu ważną rolę odgrywa stołówka szkolna. Na poprawę apetytu doskonale wpływa ruch na świeżym powietrzu.

U.: Co jest brane pod uwagę podczas planowania jadłospisu w stołówce szkolnej?

P.J.L.: Bardzo dbamy o to, aby produkty, z których przygotowywane są obiady szkolne, były świeże. Jadłospis jest urozmaicony i ustalany zgodnie z normami zdrowego żywienia. Obiady składają się z dwóch dań. Drugie dania to potrawy przede wszystkim gotowane i duszone. Staramy się ograniczać smażenie. Używamy naturalnych przypraw takich jak: majeranek, bazyli, tymianek, lubczyk, kurkuma. Zupy solimy

solą morską, a kompoty słodzimy miodem. Do wieloskładnikowych surówek używamy surowych warzyw i owoców. Na deser są zwykle owoce. Dzięki urozmaiconym potrawom dzieci mogą zapoznać się z różnymi smakami i skosztować nieznanych potraw.

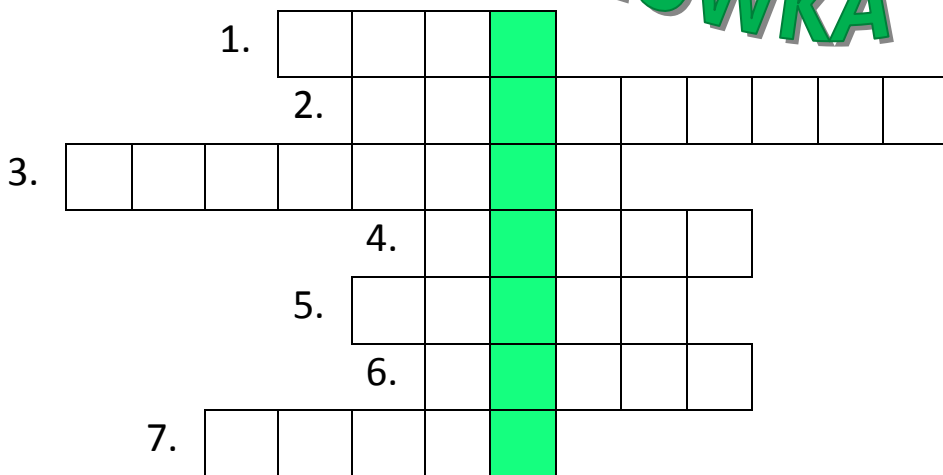
U.: Które potrawy obiadowe są lubiane przez uczniów, a których uczniowie nie lubią?

P.J.L.: Ulubione zupy to: pomidorowa, ogórkowa, barszczyk czerwony z uszkami, barszczyk biały z jajkiem, kapuśniak. Najbardziej jednak uczniowie lubią rosół. Jeśli chodzi o drugie dania, to dzieciom smakują naleśniki, spaghetti, łazanki, pulpety z cielęciny. Są różne upodobania.

U.: Dziękujemy za udzielenie wywiadu. Do widzenia.

P.J.L.: Do widzenia.

KRZYŻÓWKA



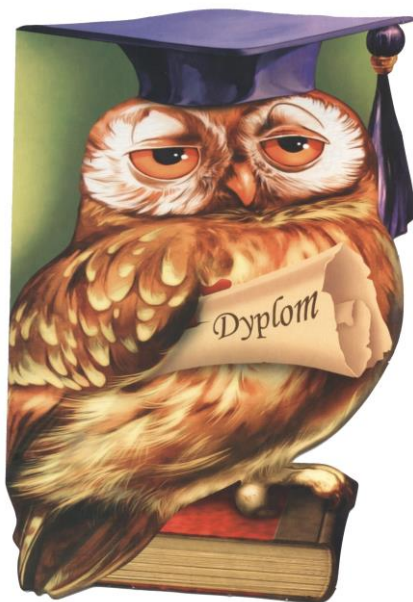
1. Wrzucamy do niego piłkę podczas gry w koszykówkę.
2. Jeździmy tam na łyżwach.
3. Broni bramki w trakcie meczu.
4. Dyscyplina sportu, w której krążek musi wpaść do bramki.
5. Ma dwa koła i wymaga pedałowania.
6. Służy do rzucania, turlania, kopania i goli strzelania.
7. Konieczne podczas kuligu.

Kinga Jaśkiewicz kl. 2b
pod kier. p. J. Lewandowskiej

„Szkoło, szkoło, jak się masz!
Jesteśmy już uczniami.
Oto książka, zeszyt nasz
i szkolny rok przed nami.”

ŚLUBOWANIE UCZNIÓW KLAS PIERWSZYCH

„Jak być dobrymi uczniami
doskonale już wiemy.
Teraz złożyć ślubowanie
honorowo możemy.”



„Nauczmy się literek, potem czytać, pisać też –
i będziemy mogli sami już przeczytać każdy wiersz.
Nauczmy się też liczyć i poznamy cały świat.
Będzie czas i na zabawę – każdy jest więc dzisiaj rad.”

PIERWSZAKI W SZKOLE

Każdy uczeń pierwszej klasy
jest ciekawy, jak tu będzie.
Nauka zamiast zabawek?
Znajdzie tu przyjaciół wszędzie!



Czego uczą się pierwszaki?
Czytać, pisać i... przyjaźni.
Bardzo sprytnie to dzieciaki,
każdego zadziwić mogą.

Już niestraszne im litery,
umieją je ładnie pisać.
A po lekcjach? Na rowery,
w chowanego, w piłkę, w berka.

Liczyć także już umieją,
i dodawać, odejmować.
Coraz więcej rozumieją
i czytają coraz lepiej.

Potrafiają zaśpiewać pięknie,
narysować nawet mamę.
Każdy rozrabiaka zmięknie,
gdy pierwszaki idą razem.



Julia Bieniaszewska, Antek Kapała, Brajan
Szymański, Przemek Fiuk, Julia Dąbrowska,
Krystian Stępień, kl. 1c

PANI JESIEŃ



Zuzia Sikora
Zuzia Kowalska
Natalia Danasiewicz
kl. 1b



1. Kolczaste zwierzę.
2. Chowamy się przed nim pod parasolem.
3. Rosną w nim drzewa owocowe.
4. Zmieniają kolor jesienią.
5. Ma rudą kitę i skacze po drzewach.
6. Miesiąc, w którym zaczyna się jesień.

Piotr Zychowicz kl. 2d

				1.				
				2.				
				3.				
				4.				
				5.				
6.								



JESIEŃ W SADZIE I W OGRODZIE

Dwa jabłuszka,
winogrona,
duża gruszka
jest zielona.

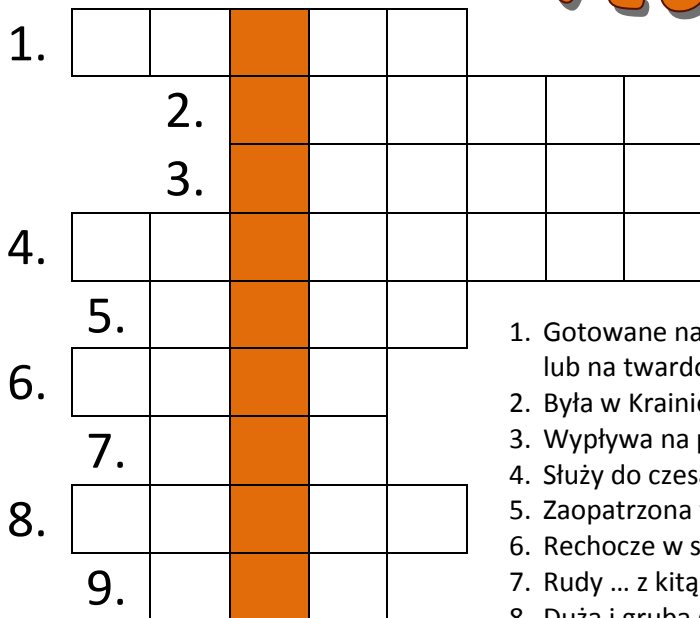
Jedz warzywa
i owoce,
będziesz silny,
pełen mocy.

Odżywiaj się zdrowo,
i żyj kolorowo!

Oliwia Durlik, Natałka Piorun,
Wiktor Dziedzic, Filip Pilecki, kl. 1c

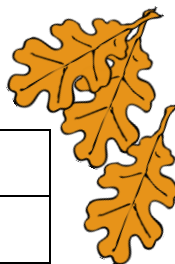
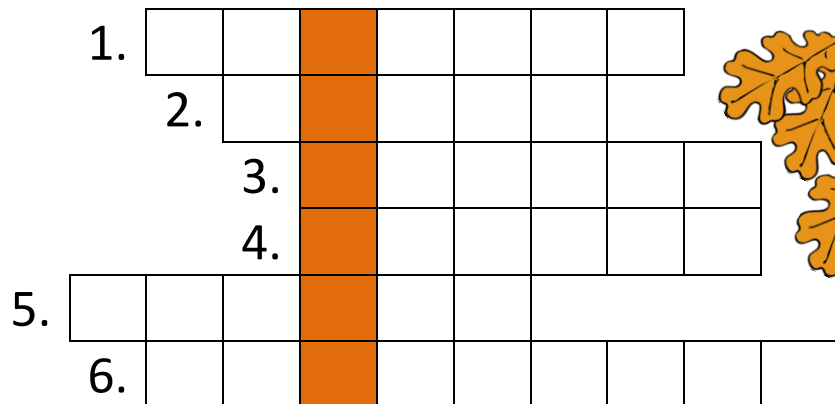
Prace plastyczne wykonali uczniowie kl. 1c: Nadia Motyka, Wiktoria Choińska, Filip Pilecki, Antek Kapała, Julia Bieniaszewska, Brajan Szymański, Julia Janas, Kamil Tokarczyk, Natałka Piorun, Hubert Soliński, Krystian Stępień, Bartek Palacz, Amelka Młynarczyk, Julia Dąbrowska.

DARY JESIENI



1. Gotowane na miękko lub na twardo.
2. Była w Krainie Czarów.
3. Wypływa na połów ryb.
4. Służy do czesania i ma zęby.
5. Zaopatrzona w dłoń.
6. Rechocze w stawie.
7. Rudy ... z kitą.
8. Duża i gruba gałąź.
9. Rośnie w nim dużo drzew.

Julia Schön kl. 2b

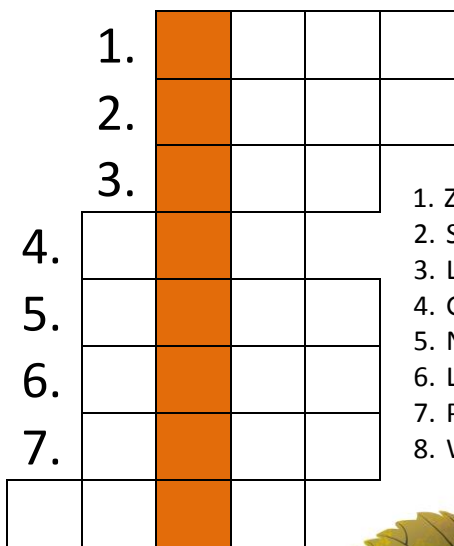


1. Buty na jesienną słońce.
2. Jest zimno, gdy wieje jesienią.
3. Jesienny owoc z sadu.
4. Zakładamy ją na głowę.
5. Przed zimą.
6. Zbiera orzechy do dziupli.

1. Otacza pień drzewa.
2. Mała Anna.
3. Wyciśnięty z owoców.
4. Najciemniejszy kolor.
5. Świeci i przeważnie ma baterie.
6. Afrykańskie zwierzę w paski.
7. Podłużny, żółty owoc.
8. Jeden kot, dwa...



Karolina Śmigłarska, Jagoda Jamróż,
Kacper Piotrowski, Filip Magolon, kl. 2c



1. Zwierzę w pancerzu.
2. Szklane, jest w każdym domu.
3. Leśne zwierzę z rozłożystymi rogami.
4. Gęgający ptak.
5. Nazwa rzeki lub choroby.
6. Leśny kuzyn świni.
7. Po jesieni.
8. Wierny jak....

Maciek Markiewicz, Jeremi Karyś,
Dawid Pawlikowski, kl. 2c

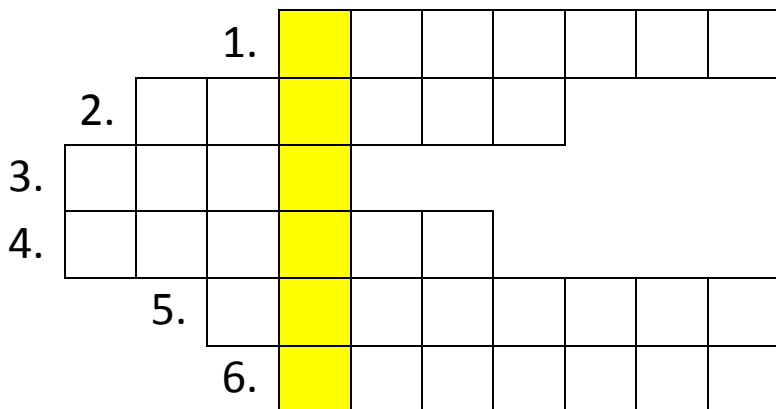


DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH



Alan Sobczyk, Krystian Lasota, Maja
Jędrzejkiewicz, Maks Moczulis, Marysia
Ceglarek, Mikołaj Gajewski, Patrycja Pastuszko, kl. 1b

ROZMAITOŚCI



1. Jego sierp błyszczy nocą na niebie.
2. Ziemia obraca się wokół niego.
3. Nazywany jest Czerwona Planeta.
4. Planeta zamieszкана przez ludzi.
5. Sławny, polski astronom.
6. Planeta, która ma pierścienie.

Kacper Papka kl. 4a

C
Z
Y
J
T
O
T
O
D
O
M
E
K
?



JESIENNE OBRAZKI



Nikola Kozłowska,
Mikołaj Gajewski,
Krystian Lasota, kl. 1b

Julia Gołębiowska,
Marcelina Stachura,
Natałka Piorun,
Wiktoria Choińska,
Julia Wrona, kl. 1c

