

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 24 w Opolu



Gazetka Szalonego Małolata

Wydanie nr 7 — marzec

Rok szkolny 2014/2015

Strona 1



XV Wojewódzki Konkurs Młodych Talentów Poetyckich Złote Pióro 2015

W numerze:

Ciekawostki miesiąca	2
Wieści szkolne	4
Świąteczne ciekawostki	6
Wiosenna dieta	8
Podziękowanie	10

Uczennica klasy 6b- Emilia Kopyłowska została laureatką XV Wojewódzkiego Konkursu Młodych Talentów Poetyckich Złote Pióro 2015. Tegoroczna edycja konkursu odbywała się pod hasłem: Niebo gwiaździste nade mną, prawo moralne we mnie. Tematyka prac w tym roku koncentrowała się wokół moralności – dokonywania właściwych wyborów między dobrem a złem, takich, by miała szansę zwyciężyć miłość, którą należy kierować się w życiu. To prawo moralne powinno być tak czyste i mocne jak niebo gwiaździste nad nami. Celem konkursu było:

- pobudzanie wyobraźni uczniów;
- zwrócenie uwagi na wartość postępowania człowieka kierującego się miłością, zdolnego do właściwego rozgraniczania między dobrem a złem.

Jury powołane przez organizatora, brało pod uwagę przede wszystkim:

- ciekawość i oryginalność podejmowanych problemów
- swobodę obrazowania i pomysłowość w doborze środków stylistycznych,
- umiejętność wyrażania swoich myśli i przeżyć,
- poprawność językową, ortograficzną i interpunkcyjną, umiejętność stosowania wersyfikacji oraz rytmu.

Laureaci otrzymali statuetki: Złotego, Srebrnego i Brązowego Pióra, dyplomy oraz nagrody ufundowane przez Opolskiego Kuratora Oświaty, Wójta Gminy Dąbrowa i Dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Dąbrowie.

WAŻNE TEMATY:)

Przyszli Nobliści str. 3

Dzień Kobiet str. 5

Kawały, czy wiesz że...
str. 7

Warto przeczytać str. 9



koło red.

Emilia K. z kl. 6b

Marzec 2015						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
						1 
2	3	4	5	6	7	8 
9	10	11	12	13	14	15 
16	17	18	19	20	21 	22
23	24	25	26	27	28 	29
30	31					

Ciekawe dni w marcu

1 marca – Międzynarodowy Dzień Walki przeciwko Zbrojeniom Atomowym, Światowy Dzień Obrony Cywilnej, Światowy Dzień Świadomości Autoagresji, Dzień Puszystych, Dzień Piegów

3 marca – Międzynarodowy Dzień Pisarzy, Międzynarodowy Dzień Chorego

5 marca – Dzień Teściowej, Dzień Dentysty

8 marca – Międzynarodowy Dzień Praw Kobiet, Międzynarodowy Dzień Pokoju na Świecie

10 marca – Dzień Mężczyzny

11 marca – Dzień Sołtysa

12 marca – Światowy Dzień Drzemki w Pracy

14 marca – Dzień Liczby Pi

15 marca – Światowy Dzień Praw Konsumenta

17 marca – Światowy Dzień Morza, Dzień Św. Patryka (Święto Piwa i Irlandii)

18 marca – Europejski Dzień Mózgu, Międzynarodowy Dzień Słońca

19 marca – Dzień Wędkarza

20 marca – Dzień Bez Mięsa

21 marca – Światowy Dzień Zespołu Downa, Międzynarodowy Dzień Poezji, Międzynarodowy Dzień Astrologii (przez niektórych obchodzony 20 marca), Światowy Dzień Leśnika, Światowy Dzień Lasu, Światowy Dzień Walki z Dyskryminacją Rasową

22 marca – Światowy Dzień Wody, Dzień Ochrony Bałtyku

23 marca – Światowy Dzień Meteorologii (wg niektórych źródeł obchodzony 24 marca), Dzień Windy

24 marca – Narodowy Dzień Życia, Dzień Walki z Gruźlicą

27 marca – Międzynarodowy Dzień Teatru

29 marca – Dzień Metalowca

31 marca – Dzień Budyniu

Przysłowia na Marzec ...

W marcu jak w garncu.

Co marzec wypieczę, to kwiecień wysieczę.

Czasami w marcu zetnie wodę w garncu.

Czasem marzec tak się podsadzi, że dwa kozuchy oblec nie zawadzi.

Ile w marcu dni mglistych, tyle w żniwa dni dżdżystych.

Kiedy w marcu deszczu wiele, nieurodząj zboża ściele.

Gdy w marcu deszcz pada, wtedy rolnik biada, gdy słońce jaśniej, to rolnik się śmieje.

Marzec, co z deszczem chadza, mokry czerwiec sprowadza. Słońce marcowe, owocom niezdrowe.

Marzec zielony - niedobre plony.

Suchy marzec, kwiecień mokry, maj przechłodny - nie będzie rok głodny.

W marcu, gdy są grzmoty, urośnie zboże ponad płoty.

Marzec, czy słoneczny, czy płacziwy, listopad obraz żywy.





Przyszli Nobliści

Jeśli masz w domu opowiadanie, wiersz lub tekst piosenki i chciałabyś/chciałbyś się nim podzielić, prześlij je do Nas – ewaopole@poczta.fm.pl, a My opublikujemy Twoje dzieła.

„Letnia przygoda”

Letnią porą podczas wakacji,
Kiedy słońce mocno grzało,
Bo nam przygód mało.
Szliśmy sobie dróżką leśną
Pogwizdując kujawiaka,
Aż tu nagle coś zniecka
Wyskoczyło nam zza krzaka.
Janek w prawo, Zosia w lewo,
A ja szybko hop na drzewo.
Spodziewamy się groźnego
zwierzaka,
Jednak Paweł złapał małego
kociaka. Kot do torby, my ruszamy
i go z sobą zabieramy.
Nad głowami sokół fruwa,
A za drzewem leśniczy czuwa.
Opowiada nam o lesie,
Pokazuje też zwierzęta,
Każdy z nas z uwagą słucha
i chce wszystko zapamiętać.
Po ścieżce kica zajączek
W zaroślach sarna się pasie,
Dzika mijamy z daleka
Ratując życie nasze.
Na ciekawych opowieściach
czas nam bardzo szybko mija.
Nim zdążyłem, się obejrzeć,
Już zegarek piątą wybija.
Ubrudzeni jagodami
do domu szybko wracamy.
Kot śpi w torbie, my zmęczeni
przygód na dzisiaj dosyć
mamy, miejsce, to nie żałujemy,
że tam pojechaliśmy, ponieważ
bardzo nam się tam podobało.

Katarzyna D. kl. 6a



„W lesie”

Wśród kolorowego lasu,
gdzie się cisza miesza z szumem,
piękno urok swój odciska,
czule serce to zrozumie.

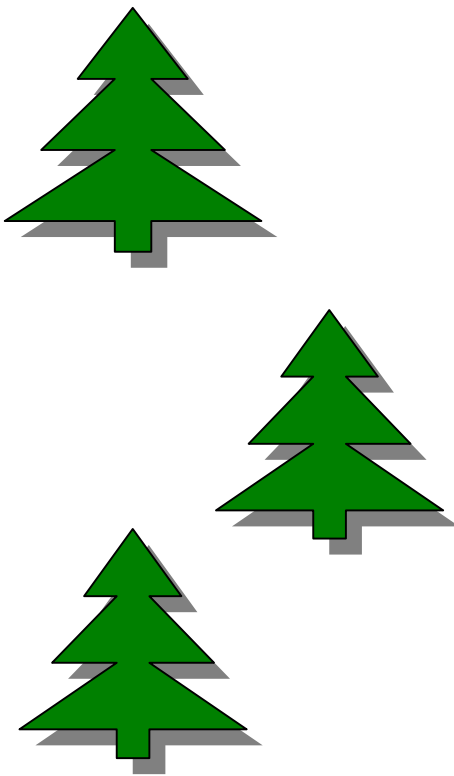
Tu sowa odezwie się czasem,
tam dzięcioł w drzewo zastuka.
W dal się echo niesie lasem
i kukułka zakuka.

Serce czuje spokój błogi,
w głowie się z zachwytu kręci,
wąska smuga leśnej drogi.
Iść i iść!... bez końca nęci.

Idziesz cieniem otulony
zаслuchany w leśne dziwy.
Słońce świeci w drzew korony.
I góruje buk sędziwy.

Błogie szczęście opromienia,
lekkość ducha Cię unosi.
Bicie serca wśród milczenia
jeszcze prosi.

Filip G. kl. 6a



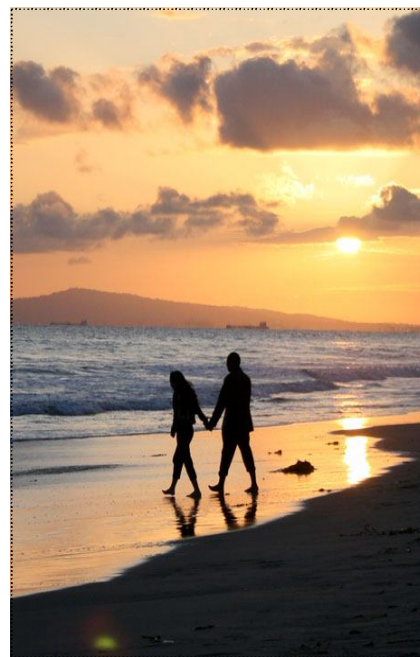
„Wspomnienie ze spaceru”

Jak to miło pójść do las,
tam gdzie cicho i przyjemnie,
Zawsze czysto i pachnąco
spacerować obok drzew.

Nigdy w lesie nie jest pusto.
Każdy spotka kogoś tam.
Raz zaśpiewa lub przybiegnie
jakieś zwierzę, nieraz coś czyha tam.

Jak pamiętam tamte czasy
zawsze kiedyś było tak.
Teraz już nikt o to nie dba,
a ja chcę by było tak.

Laura W. kl. 6a





Wieści szkolne

Powiększamy naszą gazetkę o będziemy ważne i mniej ważne zaobserwowałeś niezwykłego



nową rubrykę. Tutaj opisywać wydarzenia szkolne. Jeśli coś przyjdź do nas, a my to opiszemy.

KONKURS MATEMATYCZNO-PRZYRODNICZY

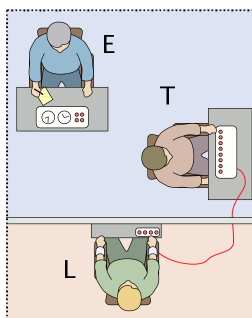
20.02.2015r. reprezentowaliśmy naszą szkołę w konkursie matematyczno-przyrodniczym. Na ten konkurs pojechały trzy osoby-Katarzyna Dallak-, Wiktoria Rangosz i Olaf Szyma. Konkurs odbył się w PG 4 w Opolu. Było 10 różnych konkurencji związanych z matematyką i przyrodą. Robiliśmy różne doświadczenia. W jednej konkurencji odpowiadaliśmy na pytania takimi pilotami połączonymi przez bluetooth z komputerem. Bardzo nam się to podobało, ponieważ nigdy nie widzieliśmy takiego czegoś. Kiedy była przerwa dostaliśmy po kawałku ciasta. Następnie poszliśmy oglądać szkołę. Chociaż zajęliśmy ostatnie miejsce, to nie żałujemy, że tam pojechaliśmy, ponieważ bardzo nam się tam podobało.

Katarzyna Dallak

Konkurs Przyrodniczy w PG 5

W dniu 17.02.2015 odbył się konkurs przyrodniczy w PG 5, troje uczniów Klaudia Maczulis, Szymon Tomanik, Monika Maczulis wzięli w nim udział, naszym opiekunem była p. Barbara Szwach. Rano pojechaliśmy autobusem do gimnazjum nr 5. Uczennica oprowadziła nas po szkole i od razu można było stwierdzić, że pięknie wygląda. Pierwszym etapem był sprawdzian indywidualny z zamkniętymi odpowiedziami. Najwięcej można było uzyskać 20p., a cała drużyna 60p. Kolejnym etapem był sprawdzian drużynowy, w postaci karty pracy którą trzeba było uzupełnić. Max.49p. Później nasza przewodniczka zaprowadziła nas na różne doświadczenia lub pokazy, które były przedstawiane przez uczniów tego gimnazjum. 1pokaz- Fizyka, 2pokaz-Robotyka, 3pokaz-Chemia. Wszystkie były bardzo interesujące. Po pokazach zabrano nas do klasy w którym odbywał się konkurs. Pokazano nam nasze miejsca oraz punkty. Zajęliśmy 4 miejsce, 1 miejsce miało PSP 2, dostali nagrody. Ubraliśmy kurtki po czym wyszliśmy ze szkoły i udaliśmy się na przystanek autobusowy. Mimo tego, że nie wygraliśmy i tak ten dzień był wspaniały.

Klaudia M. kl. 6b



Konkurs Recytatorski "Słowo"

5.03 2015 roku dwaj uczniowie kl.4b - Konrad Chojecki i Piotr Otremba prezentowali nas w międzyszkolnym konkursie recytatorskim "Słowo". Jego celem było :

- Stwarzanie dzieciom możliwości zaprezentowania wartościowych utworów poetyckich i epickich.
- Popularyzacja literatury pięknej.
- Dbłość o kulturę żywego słowa.
- Poszukiwanie nowatorskich interpretacji znanych utworów literacko-poetyckich.
- Rozwijanie postawy twórczej u dzieci i młodzieży.
- Rozbudzanie wrażliwości artystyczno-literackiej dzieci.
- Zwrócenie uwagi młodych ludzi, w dobie komputerów i telewizji, na słowo pisane.

W swojej ocenie jury kierowało się następującymi kryteriami :

- dobór repertuaru,
- walory artystyczne prezentowanych tekstów,
- interpretacja,
- dykcja,
- ogólny wyraz artystyczny.

Uczeń Konrad Chojecki zajął II miejsce.

koło red.

Dzień Zdrowia

Dnia 20.03.2015 r. w naszej szkole odbył się Dzień Zdrowia. Klasy czwarte i drugie przygotowały zdrowe przekąski, którymi częstowaliśmy się po apelu. Po trzeciej lekcji razem z całą szkołą świętowaliśmy pierwszy dzień wiosny. Pani Ania, która była odpowiedzialna za całą imprezę, zabrała swój głos i wyjaśniła po co zebraliśmy się na sali gimnastycznej. Klasy I - III oraz IV - VI przygotowały piosenki i wiersze, które nawiązywały do obchodzonego przez nas dnia. Mogliśmy zobaczyć układ taneczny dzieci z młodszych klas.

Potem mieliśmy okazję zatańczyć zumbę. Widzieliśmy zawody, w których uczestniczyły dziewczyny, jak i chłopcy-były to szybkie grupowe ćwiczenia. Na końcu otrzymaliśmy jabłka z Agencji Rynku Rolnego. Oczywiście pomogliśmy przywrócić salę gimnastyczną do porządku. Wesołych nastrojach wróciliśmy do domów.

Karolina M. kl. 6b

Dzień Kobiet

Za pierwowzór Dnia Kobiet przyjąć można obchodzone w starożytnym Rzymie Matronalia. Było to święto przypadające na pierwszy tydzień marca, związane z początkiem nowego roku, macierzyństwem i płodnością. Z okazji tego święta mężowie obdarowywali swoje żony prezentami i spełniali ich życzenia. Początki Międzynarodowego Dnia Kobiet wywodzą się z ruchów robotniczych w Ameryce Północnej i Europie. Pierwsze obchody Narodowego Dnia Kobiet odbyły się 28 lutego 1909 r. w Stanach Zjednoczonych. Zapoczątkowane zostały one przez Socjalistyczną Partię Ameryki. Dzień Kobiet jest obecnie oficjalnym świętem w Albanii, Algierii, Armenii, Azerbejdżanie, Białorusi, Bośni i Hercegowinie, Brazylii, Bułgarii, Burkina Faso, Kamerunie, Chinach, Kubie, Laosie, Kazachstanie, Kirgistanie, Macedonii, Mołdawii, Mongolii, Czarnogórze, Polsce, Rumunii, Rosji, Serbii, Tadżykistanie, Ukrainie, Uzbekistanie, Wietnamie, Włoszech i Zambii. Mężczyźni wręczają wtedy znajomym kobietom – matkom, żonom, partnerkom, koleżankom kwiaty i drobne podarunki. W niektórych krajach (jak Rumunia) dzień ten jest równoważny z dniem matki, podczas którego dzieci ofiarują drobne prezenty swoim matkom i babciom.

**Z okazji Dnia Kobiet**

zyczę Ci gorącej filiżanki kawy, którą ktoś dla Ciebie robi,
nieoczekiwanego telefonu od starego przyjaciela,
zielonych świateł na Twojej drodze,
radości z małych spraw, które Cię ucieszą na co dzień

Spełnienia wszystkich marzeń,
zadowolenia z siebie, radości życiowej
i aby każdy kolejny dzień był Dniem Kobiet
zyczę Wam moje wspaniałe, niepowtarzalne Panie!

Wszystkim przedstawicielkom płci pięknej
składam najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
pomyślności i samych pięknych dni w życiu.
Życzę by uśmiech rozpromieniał Wasze twarze
i byście zawsze czuły się doceniane.

Warsztaty teatralne w klasie 4B

Dnia 24 lutego 2015 roku do klasy 4b przyjechała pani z Teatru Lalki i Aktor i przeprowadziła „Warsztaty z wyobraźni”. Zajęcia były bardzo interesujące i pomogły nam zrozumieć jak ona jest ważna w naszym życiu. Oto nasze wrażenia w **posta- ci recenzji i zdjęć...**

„W dniu dzisiejszym na lekcji języka polskiego mieliśmy warsztaty teatralne pt: „Ćwiczenia z wyobraźni” prowadzone przez p. A. Rubisz. Na początku tej lekcji rozgrzewaliśmy się, a potem zamknęliśmy oczy i myśleliśmy o najprzyjemniejszym miejscu na świecie. Potem dostaliśmy kartki i podzieliliśmy się na cztery grupy. Każda grupa miała inne zadanie. Grupa pierwsza wymyślała nowy język, grupa druga taniec, grupa trzecia jedzenie, a czwarta gry w wymyślonej krainie K.O.M.I.S KONIK”

Dawid M. kl. 4b

„W dniu dzisiejszym na lekcji języka polskiego mieliśmy warsztaty teatralne pt: „Ćwiczenia z wyobraźni” prowadzone przez p. Alicję Morawską- Barczuk. Na lekcji pani zrobiła nam rozgrzewkę. Mogliśmy też położyć się na ławce i pomyśleć o najlepszej krainie i wymyśliliśmy K.O.M.I.S Konik. Później pani podzieliła nas na grupy i robiliśmy różne rzeczy-jedni tańczyli, drudzy robili gry, trzeci wymyślili co się w krainie je, a ostatni robili język, którym się posługiwali Komiskonikowana. Dzisiejsze zajęcia bardzo mi się podobały. Mam nadzieję, że kiedyś będą jeszcze takie.”

Krzysztof P. kl. 4b

W dniu dzisiejszym na lekcji języka polskiego mieliśmy warsztaty teatralne pt. „Ćwiczenia z wyobraźni” prowadzone przez p.A. Barczuk. Pani podzieliła nas na cztery grupy: ja byłem z Martą, Krzysiem i Patrykiem. My wymyślaliśmy język do naszego wymyślonego kraju pt., K.O.M.I.S. Konik. Wymyśliliśmy pełno dziwnych słów. Grupa numer dwa przedstawiła nam taniec i powitanie wymyślonego kraju. Grupa numer trzy wymyślała jedzenie. Nazwy tego jedzenia obrzydzały. Grupa numer cztery wymyślała gry w tym kraju. Były one śmieszne.



Julia K.

Klasa 4b

kl. 4b

Życzenia wielkanocne

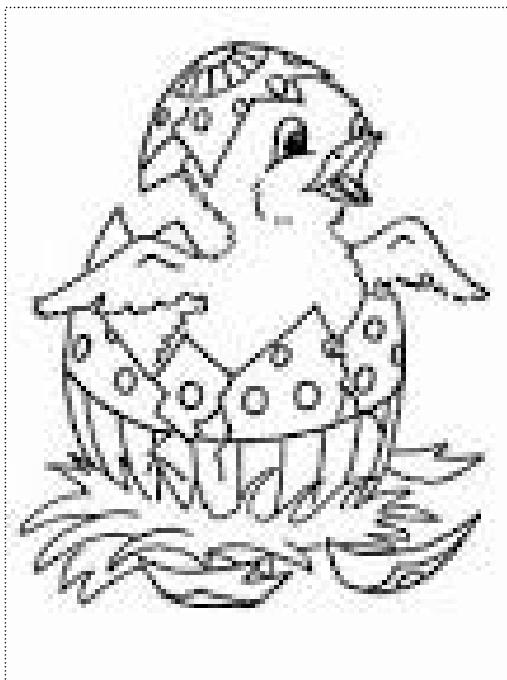
Kolorowych jajeczek,
rozczochranych owieczek,
rozkicanych króliczków,
pyszności w koszyczku,
a przede wszystkim
mokrego ubrania
w dniu wielkiego lania!

Świątecznego nastroju, biesiady obfitej,
Lukrowego baranka, a w dyngusa - głowy wodą zmytej!
Gdy nadejdzie Wielkanocny poranek
Niech spełnią się życzenia tęczyowych pisanek...
Mazurków kajmakowych, bazi srebrzystych,
Bogatego zająca i kurczaczków puszystych.
Świątecznego nastroju, biesiady obfitej,
Lukrowego baranka, a w dyngusa - głowy wodą zmytej!

Żeby Wielkanoc w tym roku,
przyszła z sukcesem u boku.
Aby żyło się Wam zdrowo,
prywatnie i zawodowo.
Wielu, wielu chwil radosnych
i cudownej, cieplej wiosny
życzy ...

Wczoraj kury tak gdakały,
nasze jajka oszalały...
malowały się w pasczki,
i w kółeczka i wstążeczki.
Teraz wszystkie krzyczą – Hurra! Hurra!
Wesołego Alleluja!

Wesołego królika co po stole bryka,
spokoju świętego i czasu wolnego,
życia zabawnego w jaja bogatego
i w ogóle wszystkiego kurcze najlepszego!



Lany Poniedziałek

Lany Poniedziałek – zwany też poniedziałkiem wielkanocnym lub **śmigusem - dyngusem**, zwyczaj obchodzony jest w drugi dzień świąt Wielkanocnych, stanowiący w Polsce dzień wolny od pracy.

W polskiej tradycji tego dnia polewa się dla żartów wodą inne osoby. Polewanie wodą nawiązuje do dawnych praktyk pogańskich, łączących się z symbolicznym budzeniem się przyrody do życia i co roku odnawialnej zdolności ziemi do rodzenia. Do dziś zwyczaj kropienia wodą święconą pól w poniedziałkowy ranek przez gospodarzy jest spotykany we wsiach na południu Polski. Zwyczaj początkowo związany był z obrzędami praktykowanymi poprzez radość po odejściu zimy i nadejściu wiosny. Polegał m.in. na oblewaniu dam wodą, któremu towarzyszyło ich chłostanie. Dzisiaj zwykle polega na oblewaniu innych wodą. Tradycja **Poniedziałku Wielkanocnego** na wsiach było (i jest do dzisiaj w niektórych regionach południowej Polski) robienie psikusów sąsiadom. Zamieniano bramy, na dachach umieszczano narzędzia rolnicze, chowano wiadra na wodę.



Współczesny śmigus – dyngus.



W Ilustracja z *Encyklopedii staropolskiej ilustrowanej* Zygmunta Glogera przedstawiająca śmigus – dyngus.

Kawały

- 1) Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Jasia:
 - Jaki to czas? Ja się kąpie, ty się kąpiesz, on się kąpie...
 - Sobota wieczór, panie profesorze.
- 2) Dziadek zabrał Jasia pierwszy raz na rozprawę sądową. Jasio widząc po raz pierwszy adwokata ubranego w togę, pyta:
 - A dlaczego ten pan jest ubrany jak kobieta?
 - Bo będzie zaraz długo mówił!
- 3) Mały Jasio wybrał się na mecz. Siedzący obok mężczyzna pyta go:
 - Jak tu wszedłeś, synku?
 - Miałem bilet.
 - Sam go kupiłeś?
 - Nie, tata kupił.
 - A gdzie jest tata?
 - W domu, szuka biletu.
- 4) Jaś pyta dziadka:
 - Dziadku, czy leciałeś już samolotem?
 - Tak.
 - A bałeś się?
 - Tylko za pierwszym razem.
 - A później?
 - Później już nie latałem.
- 5)- Jasiu gdzie jest twoja praca domowa?
 - Pies ją zjadł.
 - Myślisz, że ci uwierzę?
 - Przysięgam! Najpierw nie chciał, ale w końcu mu ją jakoś wepchnąłem do pyska.



Dla wytrwałych: SUDOKU

		3		9	2			
4				3				1
2	7							
	1		3					8
	5		1	6	7		3	
3					8		6	
							5	3
	3			8				9
			6	2		1		

Czy wiesz, że ...

Święconka

Baranek

Z czerwoną chorągwią z krzyżem jest symbolem Chrystusa zwyciężającego.

Jajka

Symbol początku, zmartwychwstania i odrodzenia.

Chleb

Symbol Chrystusa - "chleba żywego, który zstąpi z nieba".

Kielbasa

Mięso, z którego jest zrobiona, jest pamiątką ofiary z baranka paschalnego.

Chrzan

Ponieważ wyciska łzy z oczu, jest symbolem pokonania goryczy męki Chrystusa.

Zielone gałązki

Wiecznie zielone pędy są symbolem zmartwychwstania.

Baba wielkanocna

Rośnie na drożdżach, symbolizuje wzrastanie wiary, nadziei i miłości.

Moda wiosenna

Na modę wiosenną roku 2015 chciałabym polecić w szczególności kolorowe i jaskrawe apaszki:



A także różnego koloru kurtki oraz kamizelki pamiętając o tym, aby nie były też za bardzo grube:



Wiosenna dieta

Początek wiosny to dobry czas na wprowadzenie zmian do codziennego jadłospisu i uzupełnienie niedoborów witamin oraz minerałów, a także pozbycie się zbędnych kilogramów. W skutecznym oczyszczeniu organizmu pomocna będzie odpowiednio dobrana dieta oraz zwiększona aktywność fizyczna.

Wiosną odzyskujemy witalność, mamy więcej energii i siły do podejmowania nowych wyzwań, także tych związanych z dbaniem o zdrowie oraz dobry wygląd. Jak potwierdzają dietetycy, zimą z uwagi na brak ruchu i nieco większe zapotrzebowanie energetyczne organizmu, zdarza nam się przybrać na wadze kilka kilogramów. Dodatkowo w naszej diecie brakuje witamin pochodzących ze świeżych warzyw i owoców oraz innych składników odżywczych, co może skutkować osłabieniem organizmu. Aby temu zapobiec, wystarczy odpowiednio zmienić swój codzienny jadłospis i korzystać z dobrodziejstw wiosny..

Po zimie potrzebujemy również oczyszczenia z wszelkich toksyn, które często powodują uczucie zmęczenia i apatii. Wiosenna dieta powinna być zatem lekka, bogata w warzywa, owoce, pełnowartościowe pieczywo, a także naturalne jogurty oraz kefir. Zawarte w nich witaminy i związki mineralne pomogą zapobiec infekcjom, o które teraz nietrudno. Produkty te stanowią doskonale naturalnego błonnika, który skutecznie oczyszcza układ trawienny, aktywizuje jego pracę i wchłania szkodliwe związki, które potem usuwa z organizmu.



Sojusznikami oczyszczania wątroby będą także: cebula, czosnek, czarna oraz biała rzodkiew, brokuły i kapusta. Diety powinny być wzbogać również o takie produkty, jak ryby czy chude mięso, do smaku możemy przyprawiać je mieszankami ziołowymi z bazylii, oregano, rozmarynu i kolendry dodaje ekspert Naturhouse. Oczyszczanie organizmu doskonale wspomogą woda mineralna niegazowana, której w ciągu dnia należy wypijać około 1,5 litra.

K - warunkuje dobrą krzepliwość krwi (zielone warzywa liściowe; jest wytwarzana przez bakterie jelitowe)

C - zapobiega próchnicy i chorobom dziąseł, wzmacnia naczynia krwionośne (owoce cytrusowe, czarna porzeczka, truskawki, pomidory)

Wiosenna dieta to przede wszystkim witaminy i składniki mineralne, dzięki którym uzupełnimy wszelkiego rodzaju niedobory. Po okresie zimowym często brakuje nam witaminy C, potasu czy magnezu, co może niekorzystnie wpływać nie tylko na nasze samopoczucie, ale też zaburza właściwe funkcjonowanie mięśni i gospodarki wodnej organizmu. Potas i magnez znajdziemy w pomidorach, kalafiorze, fasoli, rybach czy owocach morza. Dobrym składnikiem tych minerałów są też banany, soki owocowe, awokado, suszone morele, musli, chude mleko, orzechy i migdały. Źródłem witaminy C są wszelkie soki z cytrusów, papryka, kalafior czy brukselka. Nie zapominajmy też o dobroczynnych właściwościach roślin zielonych kielków, natki pietruszki i szczypiorku, które doskonale sprawdzają się jako składnik sałatek.

Nadejście wiosny skłania nas również do poszukiwania rozmaitych diet, które mają nam pomóc w odzyskaniu zgrabnej sylwetki. Zanim jednak zbyt pochopnie zdecydujemy się na samodzielną kurację odchudzającą, warto najpierw odwiedzić specjalistę. Dietetyk wskaże nam popełniane błędy żywieniowe i wyjaśni, jak ich unikać. Dodatkowo zmotywuje do pracy, a przede wszystkim dobierze plan żywieniowy, dopasowany do indywidualnych potrzeb organizmu.

Na czym polega życiodajna moc witamin?

A - warunkuje dobry wzrok, zapewnia normalny wzrost kondycji (znajduje się w tranie, wątrobie, jajach i niektórych warzywach)

B1 - pomaga w uzyskaniu dobrego samopoczucia, reguluje



pracę układu nerwowego (wątroba, drożdże, ziarna zbóż, mięso, zielone warzywa liściowe)

B2 - warunkuje prawidłowy wzrost

oraz zdrowie skóry i włosów (wątroba, sery mleko, jaja, zielone warzywa liściowe)

B3 (zwana też witaminą PP) - warunkuje dobry sen, dobrą pamięć, zdolność kojarzenia (wątroba, sery, mleko, jaja, zielone warzywa liściowe)

B6 - reguluje działanie naczyń krwionośnych i układu nerwowego (wątroba, mięso, ziarna zbóż, rośliny strączkowe)

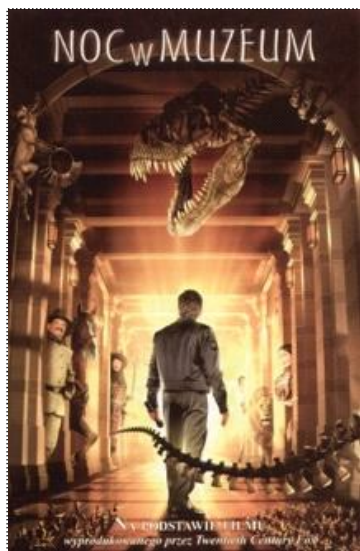
D - nieodzowna dla utrzymania prawidłowej struktury kości i zapewnienia normalnego wzrostu (wątroba, tran, żółtka jaj, mleko, masło, margaryna)

E - dodaje nam żywotność, witalność, energii, chęci do życia i radości, pozytywnie oddziałuje na oczy, płuca, mięśnie i krew (tłuszcze pochodzące z ziarna zbóż i nasion innych roślin, z wątroby, jaj i ryb)

Warto przeczytać

Recenzja książki

Chciałabym polecić wszystkim książkę pod tytułem „Noc w Muzeum”, której autorem jest Ben Stiller. Moim zdaniem ta książka jest wyjątkowa oraz ciekawa w szczególności, dlatego, że zawiera różne elementy fantastyczne. Opowiada ona o tym, że podczas pierwszej nocy spędzonej w nowojorskim Muzeum Historii Naturalnej Larry, nocny strażnik, obserwuje ze zdumieniem, jak wszystkie eksponaty budzą się do życia. Opowiada synowi o tych zadziwiających rzeczach. Nick z początku nie wierzy ojcu, dopiero kiedy sam spędza noc w muzeum, zaczyna widzieć go w nowym świetle. Naprawdę uważam, że warto jest przeczytać tę książkę szczególnie w wiosenne i spokojne wieczory.



„Dziennik Cwaniaczka. Biała gorączka”

Greg Heffley już od listopada przygotowuje się do świąt Bożego Narodzenia. W tym czasie stara się być bardzo grzeczny, ponieważ wie, że pomocnik Świętego Mikołaja go czujnie obserwuje. W okresie przygotowującym się do Świąt Bożego Narodzenia, Greg jest poszukiwany przez policję, ponieważ przez pomyłkę pomalował mur szkoły. Chłopiec bardzo się boi, lecz na jego szczęście spada tyle śniegu, że lekcje są odwołane, bo nie ma dojazdu do szkoły. Gregowi się bardzo nudzi, bo nie ma prądu, a poza tym woda zalała jego piwnicę i przy okazji pokój jego starszego brata, więc chłopak mieszka teraz z nim. Wtedy sobie przypomniał, że na choince życzeń w kościele napisał, że chce pieniądze i aby zostawili je pod koszem na śmieci przy kościele. Tego samego dnia poszedł pod umówione miejsce, ale było pełno śniegu, więc zaczął odśnieżać łopata, która była oparta o ścianę kościoła. W końcu dokopał się do śmietnika, ale nie w nim nie znalazł. Wrócił do domu, ściągnął kominiarkę (założył ją po to, aby policja go nie rozpoznała). Następnego dnia, gdy zszedł na śniadanie, zobaczył w gazecie następujący napis: „Tajemniczy dobroczyńca odśnieża przed kościołem”. Zdziwił się bardzo, ale w gazecie wyraźnie było napisane „tajemniczy”. Wtedy zaczął pisać własną gazetę w, której ujawnił całą prawdę czyli, że to właśnie ON odśnieżał przed kościołem. Te święta były niezapomniane dla Grega i całej jego rodziny.



Wiosenna kolorowanka

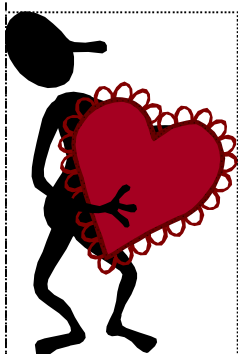
Dla wytrwałych:
SUDOKU

8			4	6			7
					4		
	1				6	5	
5		9		3		7	8
				7			
	4	8		2		1	3
	5	2					9
		1					
3			9	2			5

Wiosenna kolorowanka



***Serdecznie podziękowania dla p. Wasilewskich,
Podemskich, Siemiątkowskich, Kruppa, Kopij, Pochopin, Wolskich, Kopiec,
Gawryluk, Jończyk, Nowakowicz, Baron, kl. 4a za okazaną pomoc przy
akcji „Śmieci mniej, ziemi lżej” oraz
nakrętki dla PP Integracyjnego w Opolu.***



KOCHANI CZYTELNICY !!!!

***Jeśli gdzieś na stronach gazetki nie dość składnie nam się złoży,
to wybaczcie, bośmy przecież młodzi redaktorzy. :)***

Redakcja Gazetki:

Emilia Kopyłowska - redaktor naczelny, Karolina Malinowska - zastępca, Julia Stafa, Emilia Matuszewska, Klaudia Maczulis, Monika Maczulis, Katarzyna Sachoń, Marta Skibińska, Patrycja Kawalek, Martyna Kawalek.

Opiekun koła redakcyjnego: p. Małgorzata Zaráś

szatę graficzną, skład, materiały od uczniów ułożyła w gazetce –p. Anna Matukin – Pakuszyńska