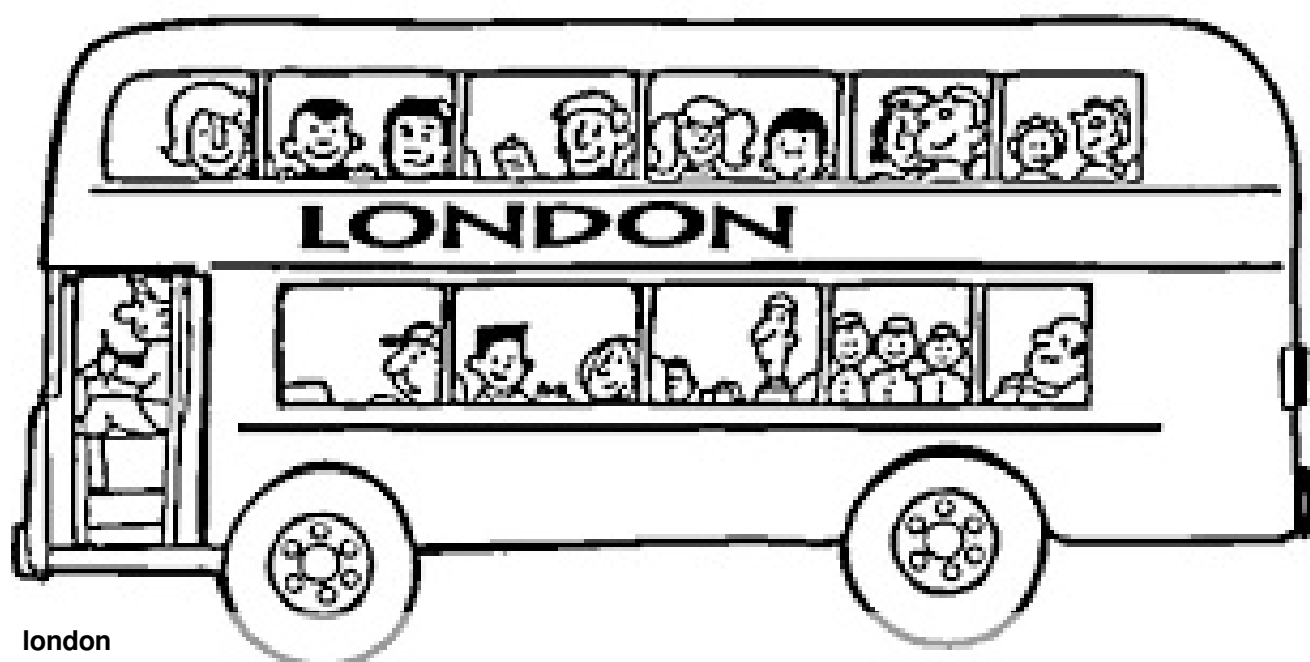


**W tym wydaniu SZKOLNIAKA mamy dla was konkurs
ale o tym później ZAPRASZAMY!!!**



**W tym wydaniu skupimy się na
Anglii i o tym także konkurs do
wygrania wspaniałe nagrody!!!**

**ANGLIA stolica:
LONDYN**

W tym tygodniu popieramy akcję ORANGE "Bądź bezpieczny w internecie" Dlatego pamiętaj:
1. Kontroluj czas spędzony w internecie.
2. Nie otwieraj

wiadomości z nieznanymi źródłami.
3. Chroń urządzenie przed złośliwym oprogramowaniem.
4. Zastanów się, jakie informacje o sobie publikujesz w internecie.
internetowa

Bez internetu życie było by trudniejsze ale należy rozsądnie z niego korzystać. Do rozrywki proponujemy stronę SIECIAKI jest to platforma

Dwutygodnik Szkoły podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Imielinie opiekun redakcji p. Anna Nowicka redaktor naczelny- Klaudia Matczak i Olga Renz

W tym tygodniu trochę o Anglii oraz o jej historii. Przedstawimy mały słowniczek w języku angielskim oraz tradycyjne danie z tego kraju. Wszystko dopełni wywiad z nauczycielką angielskiego oraz dwa konkursy!

Bądź Bezpieczny w Internecie

Bezpiecznie tu i tam

Przedstawia:

Przedstawimy wam kilka **BEZPIECZNY** stron:

ZWIERZĘTA:
www.otojunior.or
www.kociakidzie
www.zoo.safari.c
www.zoo.gd.pl
 Wszystko wyżej przedstawione jest w pełni **BEZPIECZNE**



Fundacja Orange

2

Razem z rodzicami:
www.pm.wam.pl
www.iczytamy.p
www.rymowanki
 Te strony jak i inne tu przedstawione są w pełni bezpieczne

KULTURA:
www.mini-kultura.pl
www.chopin.pl
www.wierszedla
www.kula.gov.pl
 Wszystkie strony są **BEZPIECZNE**



Edukacja:

1. mają certyfikat **www.matmag.pl** bezpiecznego
2. dziecka w **www.bezpiecznymuchatek.pl** więc
3. nie masz się **www.zielonaenergia.eco.pl**
4. **www.necio.pl**
5. **www.kiddoland.pl**

Spokojnie rodzicu wszystkie te strony

Rozrywka Gry i zabawy:

1. mają certyfikat **www.sieciaki.pl** bezpiecznego
2. dziecka w **www.zozole.pl** internecie a więc
3. nie masz się **www.wolewode.pl/dzieci**
4. **www.cartoonnetwork.pl**
5. **www.chrupsy.pl**

Spokojnie rodzicu wszystkie te strony

ZDROWO KOLOROWO czyli jak zdrowo się odżywiać

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM*

Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.

Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.

Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy.

Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.

Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja.

Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.

Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.

Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.

Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

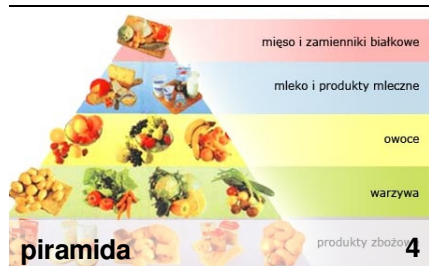
1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.

to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.

5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.

2. Mleko, jogurty i sery

4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.



warzywa i owoce samo zdrowiś



Sunday roast Mniammm

brytyjskie danie tradycyjnie serwowane w niedzielę (zazwyczaj wczesnym popołudniem na lunch),



Sunday to niedziela

6. Mięso, jaja czy ryby - możesz wybierać.

7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki.

8. Dzień bez świeżych

warzyw i owoców to dzień stracony.

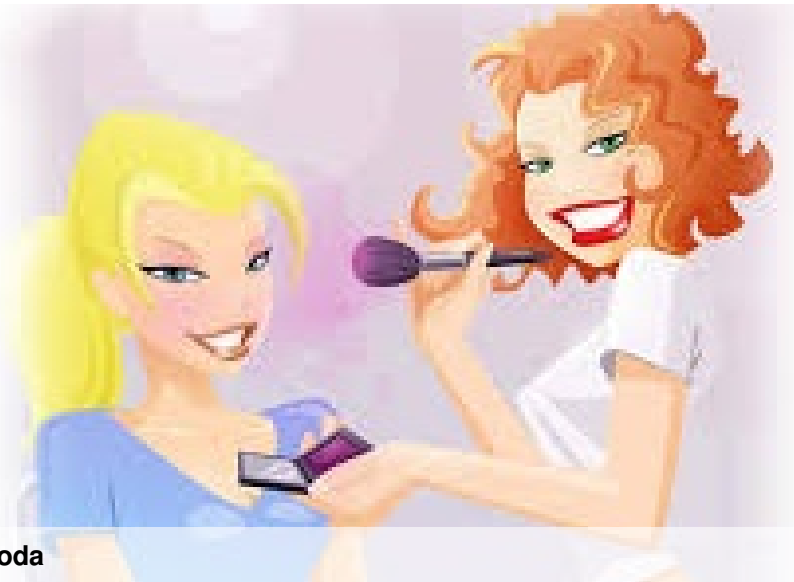
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.

12 zasad zdrowej diety

10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem

Strona dla dziewczyn czyli moda woda i uroda

Chłopakom wstęp wzbroniony!!!!



uroda

6

To rubryka tylko dla dziewczyn więc chłopaki nie mają czego tu szukać! A wy dziewczyny... zachęcamy was do picia jak największej ilości wody, to poprawi waszą cerę, zdrowie oraz koncentrację na lekcji. WODA ENERGII CI DOBĄ!

Nie jedz fast foodów

Ten rodzaj jedzenia może bardziej zaszkodzić niż nasycić. Zrób test zjedz zestaw w McDonalddie a po 5-10 min. znów poczujesz...



...GŁÓD nie watro

Lepiej jeść sałatki lub pełno wartościowe obiady u mamy. Jest to zdrowsze, tańsze i bezpieczniejsze rozwiązanie. Jedzenie fast foodów grozi różnymi chorobami może i nie teraz ale w przyszłości napewno odbije się to na Twoim zdrowiu!!!

Cubus, 129 zł

New Yorker, 79,95 zł

Pull&Bear, 139,90 zł

H&M, 19,90 zł

H&M, 79,90 zł

moda

9

10

Medioplus

PIJ WODĘ!

- 2x** po przebudzeniu pomagają uaktywnić organizm
- 1x** 30 minut przed posiłkiem wspomaga trawienie
- 1x** przed kąpielą pomaga obniżyć ciśnienie krwi
- 1x** przed zaśnięciem chroni przed udarem i atakiem serca

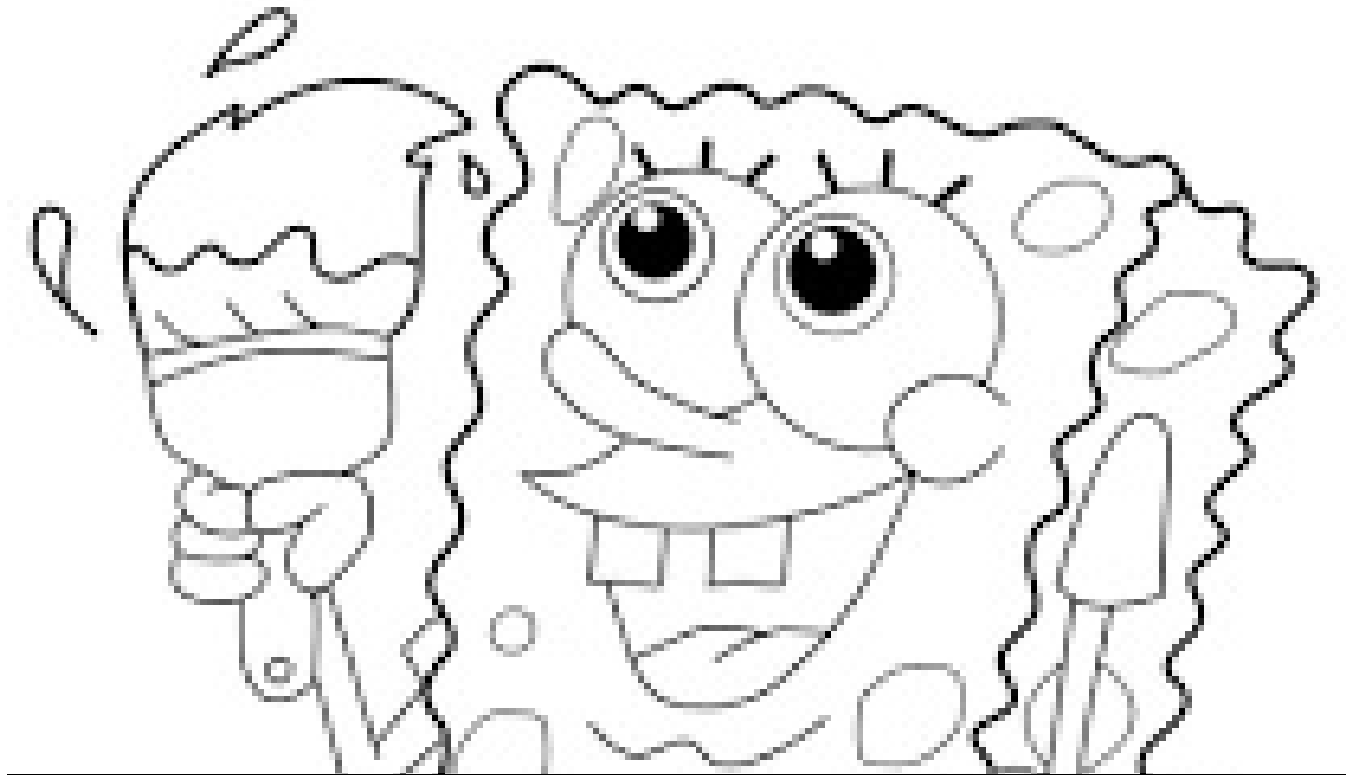
woda

8

PIJ DUŻO WODY!!!

"Warto Dobrze Wyglądać" to nowe hasło Imielina, my popieramy to zdanko i z tej okazji powstała ta rubryka . Jest w niej Moda czyli propozycje looku do szkoły, Uroda czyli jak zadbać o siebie oraz porada lub uwaga w tym wypadku ostrzeżenie przed jedzeniem fast food

Luz blues czyli tym razem coś dla chłopaków a nie dla dziewczyn



Chłopaki wy też musicie jakoś wyglądać!!!

Od lat twierdzi się że gdy chłopak stroi się jeździ na zakupy lub dba o siebie nie jest prawdziwym maczo, ale tak nie jest! Może i używanie kremó w nakładanie podkładów i inne tego typu rzeczy to przesada, ale gdy chłopak chce też jakoś

wyglądać to normalne. Wiadomo nie będzie chodził w dresach czy poplamionej koszulce. Więc chłopaki posłuchajcie naszych rad a potwierdzi się powiedzenie "Za tego typu rzeczy to przesada, ale sznurem"



boy

10

Wyglądaj modnie ale na luzie

Wiadomo dresy a zarazem trampki i inne modny i tego typu rzeczy są wygodne ale wygodne rozwiązanie takie jak dżinsy pokazane na zdjęciu obok trampki t-shirt oraz bluza typu beysbolowa. Jest to luźny wygodny i sztywny look idealny do szkoły, na randkę, na wyjście z kumplami czy wypad na miasto. I pamiętajcie w sprawach randkowych nie przychodźcie na randkę w marynarkach wybierzcie luz.

Anglia w pigułce czyli historia, tradycyjne danie oraz gdzie warto... studiować



londyn

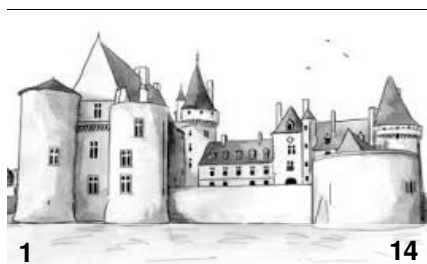
12

Historia Królestwa Anglii obejmuje okres od inwazji Normanów w roku 1066 i podboju

południowo-wschodniej części wyspy Wielka Brytania, aż do utworzenia, na podstawie Aktu Unii z roku

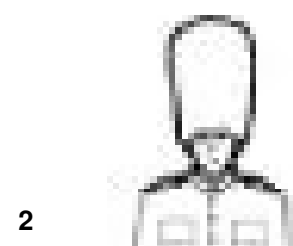
1707, Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii. W tym okresie władza w królestwie wielokrotnie

przechodziła z rąk do rąk, ale głównymi dynastiami rządzącymi były dynastie Plantagenetów, Tudorów i



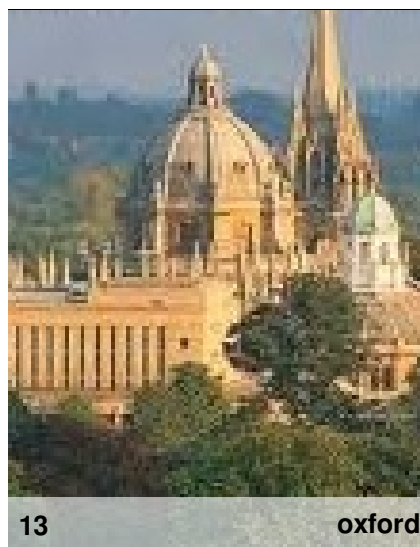
1

14



2

15



13

oxford

tradycyjne danie w Anglii to...

Sunday Roast jest charakterystycznym akcentem tradycyjnej kuchni angielskiej i irlandzkiej.



mniam 14

Sunday Roast mniam ;-)

Sunday roast (z ang. „niedzielna pieczeń”) – brytyjskie danie tradycyjnie serwowane w niedzielę (zazwyczaj wczesnym popołudniem na lunch),

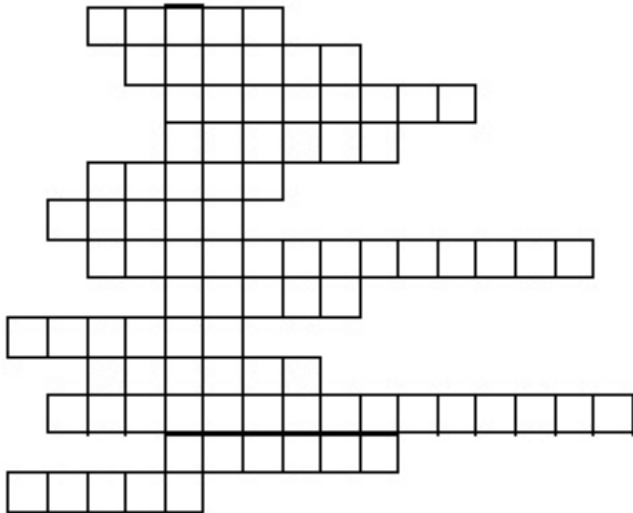
składające się z pieczonego mięsa i ziemniaków wraz z dodatkami, takimi jak Yorkshire pudding, warzywa oraz sos.

Oxford najlepszy dla najlepszych

Jest to najlepsza uczelnia na świecie. Zajmuje bardzo dużo miejsca. Studiuj tam najlepsi ale możesz i ty. Musisz zacząć się uczyć

jak najlepiej potrafisz i Oxford jest twój. Jeśli to cię nie przekonuje to może fakt iż student dostaje 1000 funtów miesięcznie!!!

Konkurs o Anglii koniecznie zajrzyj na stronę naszej szkoły tam więcej informacji!!!



Krzyżówka o Anglii wiem to i owo

1. słynny most w Wielkiej Brytanii?
2. Stary dzwon w Londynie umieszczony na wysokiej wierzy.
3. Jakie imię nosi królowa Wielkiej Brytanii?
4. Stolica Wielkiej Brytanii?
5. Mężczyzna ubrany w kraciastą spódniczkę podczas świąt ludowych.
6. Odmierza czas.
7. Jaką książkę dla dzieci napisał angielski pisarz Alan Aleksander Milne?
8. Marka samochodu produkowanego w Anglii.



HASŁO:.....

9. Jak nazywał się okrutny król, który miał kilka żon?
10. Bułka z parówką w środku.
11. Gdzie mieszka angielska królowa?
12. Potwór, którego można spotkać w jeziorze Loch Ness w Szkocji.
13. Ptaki związane ze słynną londyńską legendą mówiącą o tym, że jeśli ptaki te opuszczą Tower - Londyn zginie.

