

ŚNIADANIE DAJE MOC!



Po raz kolejny uczniowie Szkoły Podstawowej nr 40 brali udział w edukacyjnym programie „Śniadanie Daje Moc!”. Wiedząc, jak ważnym posiłkiem w ciągu całego dnia jest wartościowe śniadanie, dzieci solidnie przygotowały się przynosząc jego zdrowe komponenty. Były kolorowe

warzywa, soczyste owoce, smaczne wędliny i sery, pachnące pasty, chrupiące przekąski w postaci ziaren słonecznika i dyni, orzechów nerkowca, włoskich i laskowych, suszonych plasterków jabłka, itp. Nie zabrakło pełnoziarnistego pieczywa, płatków, mleka, jogurtów i soków. Dzieci

wybierały ulubione produkty, z których później samodzielnie przygotowywały pełnowartościowe śniadanie. Najprzyjemniejsza okazała się konsumpcja przygotowanego posiłku w towarzystwie kolegów i koleżanek z klasy. Celem akcji było przypomnienie zasad zdrowego odżywiania:

1. [Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.](#)
2. [Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.](#)
3. [Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.](#)
4. [Jedz o stałych porach i nie spiesz się.](#)
5. [Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.](#)
6. [Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.](#)

7. [Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.](#)
8. [Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.](#)
9. [Dobłą wodą gaś pragnienie.](#)
10. [Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.](#)

ŚNIADANIE DAJE MOC! Z wizytą wśród uczniów klasy I a i II b ...



Śniadanie daje moc! Uczniowie klasy I a dobrze to wiedzą i dlatego w dniu zdrowego śniadania sami przygotowali ten ważny dla siebie posiłek. Czego tam nie było! Zdrowe płatki, nabiał, wędlina,

pełnoziarnisty chleb, kolorowe warzywa i smaczne owoce. Zabawa przy przygotowaniu śniadania była wspaniała. A jak smakowało ...! Sami zobaczcie. **Uczniowie klasy I a.**

W dniu 6 listopada przyszliśmy do szkoły niezmiernie podekscytowani. Cieszyliśmy się na myśl o przygotowywaniu wspólnego śniadania. Wyciągnęliśmy przyniesione przez siebie produkty i ułożyliśmy je w

kilka wysp: warzywną, owocową, z wędlinami, serami, napojami. Każdy podchodził z talerzykiem i wybierał swoje ulubione smakołyki. Potem komponowaliśmy z nich pyszne śniadanie.

Później usiedliśmy w szeregu przy stole z kolorowymi talerzami i zjedliśmy przygotowane pyszności. Niektórzy odważyli się zjeść produkty, których do tej pory nie jedli.

Notatkę

**zredagowali
Adam
Kondrat
i Maksymilian
Żak,
uczniowie
klasy II b.**

Pani poprosiła uczniów klasy II b, by przynieśli wycinki z gazet, do wykonania pracy plastyczno-technicznej pt. "Zdrowe śniadanie!". Rozdała kartki papieru i poleciła, by na nich z pomocą podstawki na kwiatki odrysować wielkie koło, które miało być talerzem. Na nim wyklejaliśmy wycięte z gazet elementy zdrowego śniadania. Na koniec dorysowaliśmy sztucze. O. Zawalska, O. Namysłowska z klasy II b.

Co można zjeść na śniadanie? Lista zdrowych produktów, które warto wykorzystać: - świeże warzywa, takie jak pomidory, ogórki, rzodkiewki, papryka, szczypiorek, sałata, - słodkie owoce, np. jabłka, banany, winogrona, gruszki, - mleko i jego przetwory: jogurty, kefir i maślanki, - płatki kukurydziane lub zbożowe, - sery, - jajka, - chuda wędlina.
W. Sobiesiek, K. Pikulka z klasy II b.



Przepis na zdrową jesienną kanapkę.

Składniki:

2 kromki pełnoziarnistego pieczywa, odrobinę masła, 2 listki sałaty, 2 plasterki chudej wędliny, 2 plasterki żółtego sera, 4 plasterki ogórka, 3 plasterki pomidora, 3 paski czerwonej papryki, odrobina pokrojonego

szczypiorku, sól.

Sposób przygotowania:

Kromkę posmarować masłem. Położyć listek sałaty. Ułożyć plasterki szynki, sera, pomidora, ogórka i paski czerwonej papryki. Całość posolić. Na wierzch położyć listek sałaty i drugą kromkę chleba. Smacznego!

Magdalena Ozimek,

klasa II b.

JAK NALEŻY ZACHOWAĆ SIĘ PRZY STOLE?
Przy okazji udziału w akcji "Śniadanie daje moc!" i zajęć technicznych, poświęconych przygotowaniu pracy "Zdrowe śniadanie", w ramach lekcji edukacji polonistycznej rozmawialiśmy o właściwym

zachowaniu się przy stole. Do wspólnych rozważań zainspirował nas wiersz Karoliny Oczedajewskiej pt. "Przy stole". Nie chcieliśmy popełniać błędów bohaterki lirycznej analizowanego tekstu, dlatego postanowiliśmy zredagować kilka zasad właściwego zachowania się przy stole

i zaprezentować je w szkolnej gazetce.

Zasady zachowania się przy stole:
1. Nie mlaskaj.
2. Nie kładź łokci na stół.
3. Nie nakładaj za dużo jedzenia na talerz.
4. Nie stukaj w blat stołu.
5. Nie mów z pełnymi ustami.
6. Nie uderzaj łyżką o talerz i kubek.
7. Nie odchodź od stołu

bez pozwolenia.
8. Odnieś swoje naczynia po posiłku.

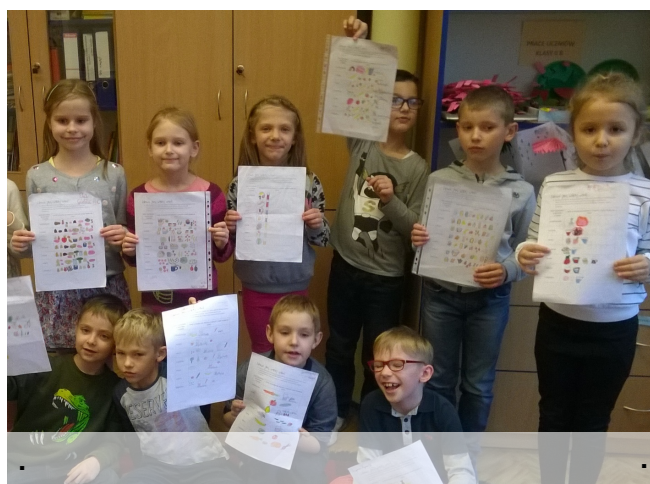
Julian Baran,
klasa II b.

SUKCESY UCZNIÓW! Z wizytą wśród uczniów klasy II c ...

Uczniowie klasy II c, realizując program edukacyjny ZDROWO JEM- WIĘCEJ WIEM, uczestniczyli w zajęciach „Smacznie, zdrowo, kolorowo”. Poszukiwali witamin ukrytych

w warzywach i owocach oraz zdobywali informacje o tym, co dobrego chowa w sobie każda grupa kolorystyczna owocowo-warzywna. Najwięcej radości było podczas układania

gry terenowej warzywno-owocowej. Niektóre zadania nie były łatwe ..., ale było wesoło.



Szkoła Podstawowa nr 35 im. Armii Krajowej w Sosnowcu zorganizowała Międzyszkolny Konkurs Plastyczny pt. „Zakładka do książki”. Wszyscy miłośnicy słowa pisanego i prac ręcznych mogli

wykazać się swoimi umiejętnościami. Maksymilian Żak, uczeń klasy II b, wykonał piękną zakładkę, która przybrała kształt kolorowej rakiety i otrzymał WYRÓŻNIENIE. Liliana

Bulińska z klasy II b zdobyła I miejsce na Międzyszkolnym Konkursie Recytatorskim „POECI POLSCY”, przygotowanym przez Szkołę Podstawową nr 23 w Sosnowcu. Zaprezentowała

-ła sylwetkę Agnieszki Frączek i jej wiersz pt. „Miss stonoga”. Wywalczyła także I miejsce na Międzyszkolnym Konkursie Recytatorskim „Humor w wierszach Marii Konopnickiej, Jana

Brzechwy i Juliana Tuwima”, organizowanym przez Szkołę Podstawową nr 9 w Sosnowcu. Dekladowała wiersz pt. „Wrona i ser” i przedstawiała wykonaną do niego pracę plastyczno-techniczną.

Gratulujemy osiągnięć i życzymy dalszych sukcesów! P.S. W konkursie "Humor w wierszach ..." udział wzięli i pięknie zaprezentowali się także Zuzanna Kuś oraz Jakub Rożek.

PASOWANIE NA ŚWIETLIKA



Uczniowie przyrzekli:
zawsze być wesołym, koleżeńskim
i uśmiechniętym, dbać o
bezpieczeństwo swoje i innych,
pilnować porządku w świetlicy,
używać na co dzień magicznych
słów: "proszę", "dziękuję",
"przepraszam", bawić się, uczyć i
odrabiać lekcje, szanować
nauczycieli i kolegów oraz
troszczyć się o świetlicę każdego
dnia.



W dniu 4 listopada 2015 r. w sali rekreacyjnej naszej szkoły miało miejsce uroczyste pasowanie na świetlika uczniów klas I, uczęszczających na zajęcia do świetlicy szkolnej. Uroczystość, na którą zostali także zaproszenie bliscy naszych świetlików, prowadziły panie: A. Bernaś, M. Kałuża i J. Krzysztofik-Kula, które przygotowały dla dzieci cztery testy sprawdzające ich gotowość do zostania pełnoprawnym świetlikiem. Pierwsza próba - tzw. próba Kopciuszka - pokazała, że nasi podopieczni nie mają problemów z utrzymaniem porządku - wszystkie rozsypane klocki w ekspresowym tempie trafiły do pudełka. Zagadki dotyczące bajek również nie stanowiły większego kłopotu, chociaż niektórym myliła się Śpiąca Królewna z Królewną Śnieżką. Przysłowiową "bułką z masłem" okazał się test sprawności, czyli przejście mini toru przeszkód. Z kolei na pytania dotyczące regulaminu świetlicy szkolnej wszyscy odpowiedzieli śpiewająco! Wobec tak dobrze zaliczonych prób Pani Dyrektor nie pozostawało nic innego, jak tylko złożenie gratulacji i przyjęcie pierwszoklasistów do grona świetlików! Na pamiątkę tego wydarzenia każde dziecko otrzymało piękny dyplom. Uroczystość zakończyła się wspólnym tańcem pań prowadzących i uczniów klas I do piosenki "Chocolate".

DZIEŃ POSTACI Z BAJEK



13 listopada 2015 r. do naszej szkoły zawitały przeróżne postacie z bajek i baśni. Zjawili się królowie i rycerze, pojawiły się księżniczki i królowny. Swoją obecnością zaszczytili nas reprezentanci bajek o: wrótkach, czarodziejkach, zwierzętach, dzielnych postaciach. A wszystko to z okazji, zorganizowanego dla uczniów klas I-III, uczęszczających do świetlicy szkolnej, Dnia Postaci z Bajek. Była to nie tylko okazja do przypomnienia sobie najciekawszych bajek dla dzieci czy rozwiązywania zagadek na temat różnych znanych i nieznanych postaci, ale także do wspólnej zabawy i radosnych tańców. Na zakończenie spotkania każdy jego uczestnik otrzymał drobny upominek.

JESIENNE INSPIRACJE - SPOTKANIE OKOLICZNOŚCIOWE



18 października 2015 r. odbyło się, już po raz czwarty, spotkanie okolicznościowe dla uczniów klas I-III, ich rodziców i bliskich. W tym roku hasłem przewodnim była nasza piękna, złota, polska jesień. Spotkanie obejmowało:

- konkurs recytatorski "Jesienne inspiracje" (w dwóch turach: klasy I i II - uczniowie 7-letni oraz klasy II - pozostali uczniowie i klasy III),
- wystawę prac i rozstrzygnięcie konkursu plastycznego "Jesienne pejzaże",
- plebiscyt publiczności na najpiękniejsze prace plastyczne,
- występy artystyczne uczniów.

Wszyscy goście bawili się wspaniale, o czym świadczą gromkie oklaski, ale także szerokie uśmiechy na twarzach.

WARSZTATY CERAMICZNE W KLASIE I A



27.11.2015 r. uczniowie klasy I a, wraz z wychowawczynią p. M. Dudałą, wzięli udział w warsztatach ceramicznych, które poprowadziła p. Małgorzata Bednarz. W czasie spotkania dzieci nie tylko dowiedziały się, jakim bogactwem naturalnym jest glina, ale także gdzie występuje i do czego służy. . Celem zajęć było ulepienie dzwoneczków oraz wycięcie różnych wzorów świątecznych za pomocą foremek. Poprzez lepienie, ugniatanie, wycinanie dzieci dały upust swojej wyobraźni, w wyniku czego powstały niepowtarzalne prace. Dzięki zajęciom, mali garncarze przeżyli radość tworzenia, a jednocześnie uczyli się cierpliwości i koncentracji, rozwijając przy tym małą motorykę. Prace dzieci zostały zabrane do wypalenia w piecu, a po dwóch tygodniach zostaną przywiezione do pomalowania przez dzieci. Małe arcydzieła na pewno będą stanowiły wspaniałą dekorację świąteczną klasy.

ANDRZEJKOWY WIECZÓR WRÓŻB



Przedstawiciele Samorządu Szkolnego przygotowali dla swoich kolegów i koleżanek **ANDRZEJKOWY WIECZÓR WRÓŻB**, który odbył się 25 listopada 2015 r. W oryginalnych przebraniach witali wszystkie przybyłe dzieci i wróżyli im z pomocą liczb, kart, monet czy czarodziejskiej kuli. Uczestnicy zabawy mogli dowiedzieć się, jak będzie miał na imię wybranek/wybranka jej/jego serca., a także np. kim będą w przyszłości. Po tajemniczych wróżbach przyszedł czas na dyskotekę andrzejkową dla dziewcząt i chłopców z klas III-VI. W blasku dyskotekowych świateł, przy wspaniałej muzyce, bawili się doskonale.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODĄ OD HELIOSA



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

1. Na tej lekcji pięknie rysujesz i malujesz.
2. W tym miejscu możesz obejrzeć ciekawy film.
3. Może być zwykła, szara, ale może też komputerowa.
4. Pierwszy, najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
5. Zgodnie z tradycją przychodzi do grzecznych dzieci 6 grudnia.
6. Na niebie jest ich niezliczona ilość.
7. Pora roku, która rozpocznie się 22 grudnia.
8. Zwierzę, które zapada w zimowy sen.
9. Gruszka, jabłko i śliwka to ...

Przed Wami kolejna krzyżówka z nagrodą! Na poprawne rozwiązania czekamy do **9.12.2015 r.** w świetlicy (klasy I-III) oraz w bibliotece (klasy IV-VI).

Do wygrania bilet na dowolny seans w kinie Helios!

Nagrodę za poprawne rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru gazetki wygrała **Kalina Kacprzyk** (II a). Serdecznie gratulujemy!