

# DZIEŃ SPORTU w promieniach słońca

Już tradycyjnie młodzież z naszego gimnazjum obchodziła swoje święto ( Dzień Dziecka) biorąc udział w międzyklasowych rozgrywkach sportowych. Organizatorami imprezy byli nauczyciele wychowania fizycznego: p. Paweł Wasilewski i p. Krzysztof Tusiński. Duch zdrowej, ale zaciętej rywalizacji towarzyszył zawodnikom już od momentu, kiedy wystartowano z pierwszą konkurencją. Piękny, słoneczny dzień i skoczna muzyka z głośników sprzyjały sportowej rywalizacji.

Po uroczystym rozpoczęciu Dnia Sportu przez panią dyrektor oraz życzeniach zaczęły się rozgrywki klas. Uczniowie, wraz z nauczycielką (pani Sylwia walczyła ze swoją klasą) zmierzyli się ze sobą w wielu różnorodnych konkurencjach – poczynając od biegów na 60m, skoków w dal, rzutów, a kończąc klasowymi rozgrywkami piłki nożnej. Wszyscy mieli zapewnioną wodę mineralną i lody. W przerwie meczów można było zregenerować siły przy wspólnym ognisku z kiełbaskami, a następnie, niemal jak na pikniku, odpocząć w zacienionym miejscu.



Jak zwykle przygotowali je niezawodni panowie konserwatorzy. Wydarzenie dało okazję do ujawnienia sportowych talentów, mistrzem strzałów został Kamil Rubaźewicz.

Zwieńczeniem imprezy było oficjalne jej zakończenie. Pani dyrektor przedstawiła zwycięzców tegorocznych rozgrywek. Najlepsza w konkurencjach okazała się klasa IIIb, w nogę IIa. Dyrektorka podkreśliła, że to był bardzo wartościowo (bo na aktywności fizycznej i na świeżym powietrzu) spędzony dzień. Wszyscy zmęczeni, ale pełni dobrych wrażeń wróciliśmy do domu. Dzień Sportu przebiegał w miłej atmosferze i z pewnością był udany. Liczyły się dobra zabawa i pogoda ducha.

Poezja wojenna i patriotyczna była tematem wierszy recytowanych przez uczniów podczas IX edycji Gminnego Konkursu Recytatorskiego. Organizatorem wydarzenia były kierownik biblioteki gminnej p. Jadwiga Błażewicz – Jędrzych oraz bibliotekarka szkolna p. Izabela Karczewska.

Podczas deklamacji niejednemu słuchaczowi zakręciła się łza w oku ze wzruszenia. Jury w składzie trzyosobowym

(p. B. Kułdo, p. H. Żebrowska, p. C. Alchimowicz musiało wyłonić zwycięzców. Ostatecznie nagrodę Wójta Gminy Kiwity zdobyły: Aleksandra Słowikowska i Zuzanna Januszewska, nagrodę Przewodniczącego Rady Gminy: Aleksandra Wojtkielewicz i Hubert Chodorowski. Nagrodzeni zostali także: Beata Pękala, Agata Tomaszewska, Natalia Wener, Diana Rosłoń, Paweł Świerzewski i Karolina Biernacka. Gratulujemy wszystkim!



## TYDZIEŃ EKOLOGICZNY W GIMNAZJUM



W dniach 18 - 20 maja br. trwał w gimnazjum Tydzień Ekologiczny. Mieliśmy wielkie oczekiwania i nie zawiedliśmy się. Udało się zrealizować wszystkie założone cele, a w akcji wzięła udział cała szkolna społeczność – uczniowie, nauczyciele, rodzice, dyrekcja, pracownicy szkoły. Tydzień ekologiczny przebiegał pod czujnym okiem p. Aleksandry Bilickiej, p. Krzysztofa Kalwasińskiego i p. Krzysztofa Tusińskiego.

Pierwszego dnia każda klasa przygotowała stragan promujący warzywo i owoc, który wcześniej wylosowała (1m kl. Ib). Mogliśmy skosztować przepysznych soków, bez cukru i konserwantów, sałatek warzywnych i owocowych, wspaniałych past, ciast, które uczniowie upiekli z rodzicami, kolorowych kanapek, deserów, sorbetów a nawet domowych pierogów, gołąbków i kapuśniaku. Jury nie miało łatwego zadania. Potrawy zaskakiwały smakiem, zapachem, stoły bogactwem dodatków oraz dekoracjami. Tego samego dnia odbył się również konkurs o zdrowym odżywianiu, największą liczbę punktów uzyskała delegacja klasy IA.

W czwartek mogli się popisać szkolni artyści. Trzeba było przygotować strój z odpadów. Wszyscy uczniowie włożyli w to zadanie mnóstwo zaangażowania i serca. Najbardziej doceniono pomysł i technikę wykonania eko – stroju ucznia klasy IIB.

W ostatni dzień Eko Tygodnia przedstawione zostały piramidy prawidłowego odżywiania (1m kl. IIa i IIb). Efekty pracy klas można do dziś podziwiać na korytarzu 2. piętra. Zwierzchniem tygodnia był konkurs wiedzy o Parkach Narodowych ( wygrała go klasa Ia ).

Ostatecznie w całym Tygodniu Ekologicznym najlepiej zaprezentowała się klasa IA. Na drugim miejscu uplasowała się klasa IB, na trzecim – IIA. Serdecznie gratulujemy!

## KACPER PARZYCH z klasy VI MISTRZEM ORTOGRAFII 2016

W tegorocznym konkursie wzięło udział 11 śmiazków z klas IV -VI szkoły podstawowej. Uczestnikom nieustraszone są reguły polskiej ortografii i

interpunkcji. Wszystkim gratulujemy wiedzy i umiejętności. Szkolnym mistrzem ortografii został Kacper Parzych z kl. VI. On i pozostali laureaci: Karolina Salwin Anata

Macias i Przemysław Sklepowicz otrzymają od polonistek nagrody rzeczowe na apelu. Zapraszamy do udziału za rok!

# JEDZ ZDROWO! ŻYJ ZDROWO!

**10 maja br. miało miejsce spotkanie z szkolną pielęgniarką Panią Grażyną Dzidą. Opowiedziała ona o zdrowym odżywianiu oraz uświadomiła gimnazjalistów czego mają unikać, aby czuć się świetnie we własnym ciele.**

Zdrowe odżywianie i prawidłowe nawyki żywieniowe mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu nastolatka. Budowanie nawyków żywieniowych zaczyna się już w dzieciństwie, ale nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zmian na lepsze. Teraz przyszła kolej na Ciebie! Poznajmy podstawowe nawyki prawidłowego żywienia:

1. Spożywaj dużą ilość warzyw i owoców
2. Jedz regularnie

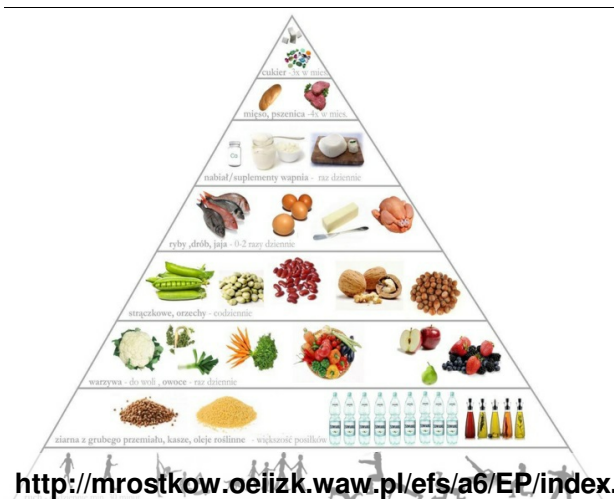
3. Unikaj przetworzonych i sztucznych produktów
4. Prawidłowo nawadniaj swój organizm (ok. 1,5l wody dziennie)
5. Unikaj słodczy
6. Zredukuj do minimum spożywanie soli
7. Zamień smażenie na pieczenie lub gotowanie
8. Ogranicz spożywanie "czerwonego mięsa"
9. Jedz wolno –



po około 20 minutach jedzenia zaczynamy odczuwać sytość. Co kiedy chcemy przejść na dietę? Wiele młodych ludzi ma olbrzymie kompleksy na punkcie swojego wyglądu: jedni sądzą, że są zbyt grubi,

brzydki, innym nie podobają się poszczególne części ciała. Nastolatek tak, jak każdy chce być idealny. Próbuje zrobić coś, aby pozbyć się trapiących problemów. Najczęściej

spotykanym rozwiązaniem zmartwie jest dieta, jednak nie zawsze jest ona bezpieczna. Nawet, gdy chcemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów nie powinniśmy popadać w panikę.



**Piramida zdrowego żywienia  
Pamiętajmy o ruchu!  
Bądźmy aktywni!**

## Jak prawidłowo dobrać dietę?

Dieta powinna być odpowiednio dobrana do naszego organizmu. Najbezpieczniejsze są te ustalone przez dietetyków. Nie możemy stosować żadnych głódówek. Coraz częściej słyszy się teraz o anoreksji. Wiemy, że ta choroba może prowadzić do śmierci. Do całego odchudzania powinniśmy podchodzić z głową. Wszystko przyjdzie

w swoim czasie, wystarczy tylko wytrwale na to pracować. Same zdrowe odżywianie nie wystarczy, trzeba również ćwiczyć". Sport, to zdrowie!" Zapamiętajmy, że nie ma rzeczy niemożliwych! Nie odkładajmy niczego na później, zacznijmy żyć zdrowo i czuć się świetnie we własnym ciele już dziś!



**4 czerwca Dawid Pażus zdobył puchar burmistrza Korsz w Karate Kyokushin w hali sportowej Zespołu Szkół Korszach.**

Mistrzostwa zorganizowano tam z myślą o Dniu Dziecka. Wzięło w nich udział 80 zawodników z powiatu kętrzyńskiego, bartoszyckiego i lidzbarskiego. Gratulujemy!

## SPOTKANIE z LEŚNIKIEM



**11.05. br. gościliśmy w naszej szkole leśnika p. Karola Daligę.**

W szkole podstawowej spotkanie rozpoczął on od tematu zagrożeń w lesie. Szczególnie zainteresowały nas te związane z sarnami, wcale nie są tak przyjaznymi stworzeniami jak dotąd wszyscy przypuszczaliśmy. Ciekawie opowiadał też o chorobach zwierzęcych i pułapkach zastawianych przez kłusowników. Na koniec mogliśmy zadawać pytania i podzielić się z innymi swoimi przeżyciami związanych z lasem i jego zagrożeniami. W gimnazjum opowiedział o aspektach pracy leśnika i leśniczego. Z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej przedstawił również informacje o zakresie działalności Lasów Państwowych. Poznaliśmy sposoby ich ochrony, a także dowiedzieliśmy się o współczesnych problemach ekosystemów, zagrożeniach (np. kornik drukarz) i zasadach przeciwpożarowych.

## NA POMOC TRZECIOKLASISTOM KOLEJNE SPOTKANIE Z PRZEDSTAWICIELAMI SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH



**Jak każdego roku, zanim nasi trzecioklasiści podejmą decyzje gdzie będą kontynuować naukę po gimnazjum, uczestniczą w spotkaniach z przedstawicielami okolicznych szkół ponadgimnazjalnych. 28 kwietnia odbyły się zajęcia z delegatami Zespołu Szkół Zawodowych z Lidzbarka Warmińskiego. Głównym tematem była oferta**

**edukacyjna ich szkoły na rok 2016/17, w tym najnowsze kierunki, np. informatyka oraz inne, w jakich gimnazjaliści mogą kontynuować dalszą naukę.**

Trzecioklasistom przedstawiono kierunki kształcenia, bogatą ofertę praktyk oraz zasady rekrutacji. Nasi goście przygotowali też atrakcyjny film promujący ich placówkę. W drugiej części uczennice (

wśród nich nasze absolwentki) opowiadały jak wygląda tam codzienna nauka, jakie mają warunki, tradycje i zwyczaje, np. ostatni dzwonek. Uczniowie mieli również możliwość zobaczenia pokazu fryzjerstwa i doświadczyć go... na własnej głowie. Na zakończenie młodzież otrzymała folder informacyjny o szkole. Spotkanie było bardzo ciekawe, świetnie przygotowane

a nasi uczniowie zaintrygowani lidzbarską placówką.

Mamy nadzieję, że tego typu liczne spotkania zawodowe umożliwią trzecioklasistom dokonanie właściwego wyboru w zakresie dalszej edukacji. Ważne jest, aby każdy w wybranej przez siebie szkole mógł rozwijać i doskonalić swoje zainteresowania, pasje i talenty.



**PRÓBY POLONEZA 2016**  
**Wyzwanie zatańczenia POLONEZA**  
**podjęło 20 wspaniałych uczniów,**  
**a tanecznym krokiem prowadzi**  
**trzecioklasistów w tym roku -**  
**pani Bożena Pelik - Ogonowska**

**Trzecioklasiści wielkimi krokami zbliżają się do akademii ukończenia gimnazjum. Od kilku miesięcy w gronie ostatnich klas panuje wielkie zamieszanie, a to wszystko przez ... polonez.**

Wraz z przyjściem maja, przyszły także pierwsze oficjalne próby tego dostojnego tańca. Jednakże uczniowie sami jego układu się nie nauczą. Tegorocznych absolwentów

pod swoje skrzydła wzięła pani Bożena Pelik-Ogonowska.

Wraz z upływającymi, wymagającymi próbami widać już pierwsze oznaki zsynchronizowanych figur. Do zakończenia roku szkolnego taniec znany będzie perfektnie. Wszystkich zainteresowanych występem tym tegorocznym polonezem zapraszamy na akademię ukończenia gimnazjum.

### MISTRZYNI SUDOKU

W tym roku mistrzem szkolnego konkursu matematycznego przeprowadzonego przez panią Mariolę Pozarzycką w gimnazjum została:

**ALEKSANDRA ADAMKIEWICZ**

uczennica klasy IIIa. **Gratulujemy!**

### STOPKA REDAKCYJNA

opiekun redakcji: Edyta Wlazło  
red. nac. Wiktoria Parzych red. numeru: A. Wojtkielewicz, J. Kawalir, A. Macias, A. Słowikowska, Z. Białkowska, A. Gojzewska, K. Rostół, K. Lipczak, A. Gojzewska, O. Wojciekian