POLSKA THE TIMES junior

PINEZKA3

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jana Pawła II w Rakszawie
Rakszawa 946
37-111, Rakszawa

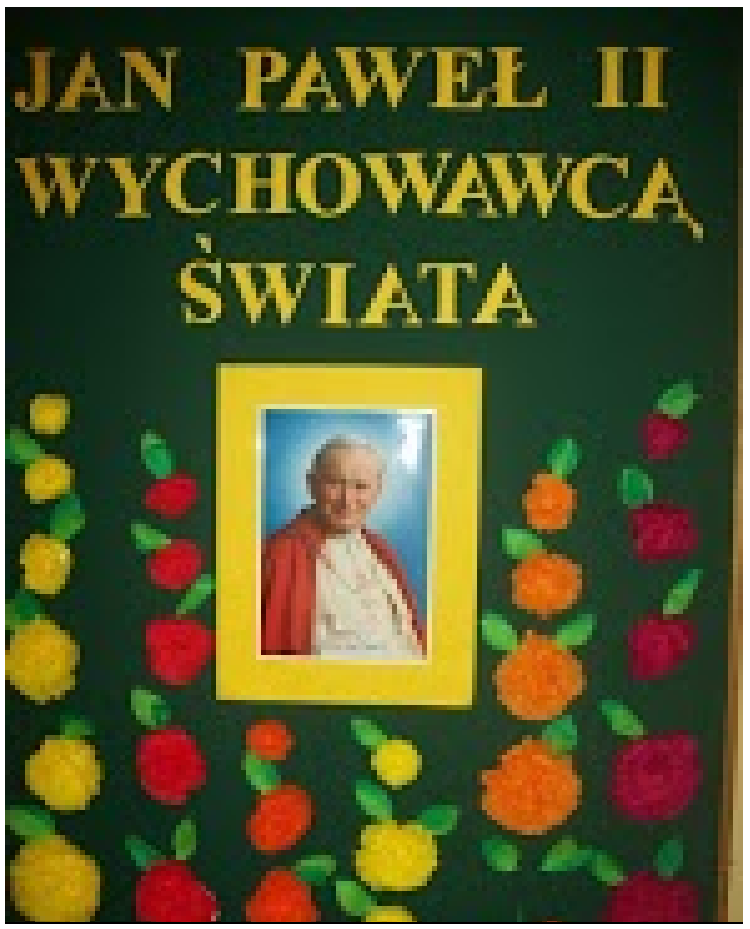
Numer 7 10/13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

Uroczyste obchody Dnia Komisji Edukacji Narodowej oraz Dnia Patrona.



w w

Obchody 14 października 2013 r. rozpoczęliśmy Mszą świętą w kościele. Następnie przeszliśmy do szkoły, gdzie pod tablicą upamiętniającą nadanie naszej szkole imienia Jana Pawła II uczniowie wraz z opiekunem Samorządu Uczniowskiego złożyli wiązankę kwiatów.

Po części oficjalnej cała społeczność szkolna zabrała się na holu, aby obejrzeć część artystyczną. Uczniowie przygotowali również niespodziankę dla nauczycieli. Każdy otrzymał medal w jednej z siedmiu kategorii. Uśmiechy naszych belfrów mówiły same za siebie, że niespodzianka się udała. Akademia zakończyła się wręczeniem przez p. Dyrektor podziękowań i nagród dla grona pedagogicznego.

Przedszkolaki na urodzinach Kubusia Puchatka.

Jak co roku dzieci z przedszkola brały udział w imprezie organizowanej przez GOKiC w Rakszawie.
Były to kolejne urodziny najpopularniejszego misia na świecie - Kubusia Puchatka.Jak to zwykle bywa na urodzinach były różne zabawy i tort urodzinowy.Wszystkie dzieci zostały nim poczęstowane. Na imprezie pojawili się również strażacy, który zorganizowali dla dzieci różne gry i zabawy. Przedszkolaki zgodnie stwierdziły , że urodziny Kubusia były udane. :)

Ślubujemy...czyli o pasowaniu pierwszaczków słów kilka.

24 października 2013r. - trema, eleganckie stroje i ostatnie powtórki przed.. czyżby jakiś egzamin? Nie to tylko nasze pierwszaczki zostały pasowane na uczniów. Tego dnia, zgodnie z tradycją dziesiącioro uczniów podczas akademii zaprezentowało się przed całą społecznością szkolną. Dzieciaczki pięknie recytowały, śpiewały, a nawet tańczyły, wzbudzając uśmiechy na twarzach wszystkich zebranych, a szczególnie dumnych rodziców. Pani dyrektor nie miała wątpliwości, że zasłużyli oni na miano uczniów Szkoły Podstawowej Nr 3 w Rakszawie i po uroczystym ślubowaniu przyjęła ich do społeczności szkolnej.

Nati

11 LISTOPADA – NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Jest to polskie święto narodowe, obchodzone co roku 11 listopada, na pamiątkę odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku po 123 latach rozbiorów dokonanych przez Austrię, Prusy i Rosję. W naszej szkole to święto również było obchodzone. 13 listopada odbył się krótki apel podczas którego uczniowie zaprezentowali część słowno-muzyczną.

W historii Polski,tak się składa,był kiedyś ponad wiek niewoli;Jedenastego listopada Nasz kraj z niewoli się wyzwolił, i wtedy myśl powstała taka, by przez szacunek dla przeszłości,ten dzień na zawsze,dla Polaka,pozostał Dniem Niepodległości. Hubert

1 listopada 2013 r. obchodziliśmy uroczystość Wszystkich Świętych. W tym dniu jak co roku, zgodnie z polską tradycją, nawiedziliśmy groby naszych bliskich, przyjaciół, znajomych i krewnych. Zapaliliśmy znicze, przynieśliśmy kwiaty i odmówiliśmy modlitwy za ich dusze. W tym dniu kierowaliśmy nasze myśli do tych wszystkich, których już z nami nie ma.

Jest taki dzień w roku ...
kiedy refleksja w serce się wkrada,
deszczowy zazwyczaj i zimny
dzień pierwszego listopada.

Hubert

CZAS NA ZDROWIE! Projekty: "Aktywnie po zdrowie"; "Szkoła promująca zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem"

Papierosy to silne uzależnienie , które może spowodować różne poważne choroby . Ponadto są one drogie i powodują znaczne obciążenie budżetu domowego. Dzieci przebywające wśród palących są biernymi palaczami, czyli to tak jakby same paliły. Aby być zdrowym, nie należy ulegać żadnym nałogom, bo przecież życie ma się tylko jedno. Prosimy naszych czytelników, aby rozmawialli z bliskimi o szkodliwośćach palenia.

Madzia

Dlaczego warto się zdrowo odżywiać?

Prawidłowe odżywianie się to dostarczenie niezbędnych składników odżywczych, a tym samym energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu. PAMIĘTAJ! :)

DEKALOG ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Energia (kalorie) powinny być odpowiednie aby zapewnić wzrost i rozwój oraz aby osiągnąć lub utrzymać odpowiednią masę ciała.
2. Jedz żywność o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych, tłuszczu trans, cholesterolu, soli (sodu) oraz dodanego cukru.
3. Wybieraj zróżnicowane produkty aby otrzymać wystarczającą ilość węglowodanów, białek i innych składników odżywczych.
4. Spożywaj tylko tyle kalorii aby otrzymać zdrową masę dla twojego wzrostu i budowy ciała. Bądź aktywny fizycznie co najmniej 60 minut dziennie.
5. Spożywaj pełnoziarniste pieczywo i produkty mączne zamiast rafinowanego. Zwracaj uwagę na „ pełne ziarno" jako pierwszy składnik na etykiecie żywności i dopilnuj aby co najmniej połowa produktów mącznych była pełnoziarnista.
6. Utrzymuj spożycie tłuszczu pomiędzy 30 a 35 % kalorii dla dzieci w wieku 2 – 3 lat oraz pomiędzy 25 a 35% kalorii dla dzieci i młodzieży w wieku 4-18 ,przy większości tłuszczów pochodzących ze źródeł bogatych w wielonienasycone i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, takich jak ryby, orzechy i oleje roślinne.
7.Wprowadź i regularnie spożywaj ryby.
8.Spożywaj beztłuszczowe lub niskotłuszczowe produkty mleczne. Dzieci w wieku od 1 do 8 lat potrzebują codziennie 2 filiżanki mleka, w wieku 9 -18 lat – 3 filiżanki mleka lub jego odpowiedników.
9.Spożywaj codziennie różnorodne owoce i warzywa, ograniczając jednocześnie spożycie słodzonych soków i napojów. Każdy posiłek powinien zawierać przynajmniej 1 porcję owoców lub warzyw. Zalecenia dla dzieci wynoszą od objętości jednej filiżanki dziennie owoców dla dzieci w wieku 1 do 3 lat do dwu filiżanek dla młodzieży 14- 18 letniej. Zalecane spożycie warzyw wynosi od ¾ filiżanki dla rocznego dziecka do 3 filiżanek dla 14 -18 latków.
10.Nie przejadaj się. Szacunkowa ilość kalorii (kcal) potrzebna dzieciom wynosi od 900/dzień dla dziecka jednorocznego do 1800/dzień dla 14 -18 letniej dziewczyny i 2200/dzień dla 14 -18 letniego chłopców.

Przyczyny niewłaściwego odżywiania się:

Brak czasu na przygotowanie jedzenia zgodnego z zasadami racjonalnego odżywiania się; stresujące wydarzenia życiowe (kłótnie, choroby, śmierć w rodzinie); brak akceptacji w środowisku i rodzinie; brak znajomości zasad zdrowego odżywiania się.

Skutki niewłaściwego odżywiania się:

Choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze; miażdżyca i jej powikłania np. udar mózgu i niedokrwienna choroba serca z zawałem włącznie); nowotwory; cukrzyca; choroby jelita grubego; próchnica zębów; osteoporoza; nadwaga; otyłość; anoreksja; bulimia; łuszczenie i suchość skóry; kruchość, łamliwość i wypadanie włosów; zawroty głowy, obniżenie ciśnienia; omdlenia; ogólnie zły wygląd i pogarszający się stan zdrowia, tak samo fizycznego jak również psychicznego; kłopoty z koncentracją; bezsenność; depresje, nadpobudliwość; zmiany nastroju.

Co w modzie piszczy - czyli trendy jesień - zima 2013/2014

Czy jesteście na bieżąco z najnowszymi trendami na jesień/zimę 2013/2014? Jeżeli nie to koniecznie przeczytajcie naszą modową rubrykę. Z nami na pewno nie popełnicie modowego faux pas :)
W tym sezonie królowała będzie **krata** w różnych wersjach: grunge, glamur, szkockiej i myśliwskiej - czyli wszystkie chwyty dozwolone. :) Kolejny trend to tzw. **"oversize"** czyli poprostu za duże, niedopasowane ubrania. Natomiast prawdziwym "must have" tego sezonu jest **płaszcz w pastelowym kolorze** oraz **futro**. Pamiętajcie jendak żeby nie przesadzić, bo mogą Was pomylić
z mieszkańcem ulicy Sezamkowej ;) A co z **stylem militarnym**, **koronkami** i popularnymi kurtkami zwanymi **"parkami"**? Trendy te nadal obowiązują, więc jeśli masz takie ubrania w swojej szafie nie wyrzucaj ich! ;) Asia C.