

Przyjaźń poznaję po tym,  
że nic nie może jej zawieść,  
a prawdziwą miłość po tym,  
że nic nie może jej zniszczyć.

**Antoine de Saint-Exupery**



## 14 lutego - święto zakochanych

Walentynki obchodzimy 14 lutego i jest to zwyczaj, w którym przesyłamy sobie nawzajem walentynkowe kartki lub drobne upominki. Tradycja mówi, że kartki powinny być anonimowe

– podpisane „Twój Walenty” albo „Twoja Walentynka”. Obdarowana osoba sama musi domyślić się, kim jest tajemniczy nadawca :)

Walentynki przyjęły się u nas dość łatwo i zyskały ogromną popularność. A czy wiecie, że historia tego święta sięga aż do średniowiecza? Oczywiście, gdy bierzemy pod uwagę zachodnią

Europę. W Polsce obchodzimy walentynki dopiero od końca ubiegłego wieku.

W naszej szkole również będziecie mieli możliwość wysłania walentynkowej kartki. Już wkrótce ruszy specjalna poczta. Nie zapomnijcie więc o swojej Walentynie!

Natalka

## Choinkowe balety

03.01.2014 r. mogliśmy bawić się na zabawie choinkowej. Jak co roku impreza odbyła się w sali OSP w Czastarach. Oczywiście bawiliśmy się świetnie.

Na stronie 2 przedstawiamy naszą fotorelację z tej imprezy.



B. M

## Trzymaj formę!

Od kilku lat czynnie bierzemy udział w programie profilaktycznym „Trzymaj formę!”.

O tym, jak wyglądała akcja ważenia i mierzenia oraz czym jest BMI i jak je obliczyć - przeczytajcie na stronie 3.

Zapraszamy!



A. W.

## Co jeszcze w numerze?

- wspomnienie ferii, s.2
- dni wolne w nowym semestrze, s. 2
- sprawdzone sposoby na stres, s. 3
- podsumowanie akcji „Góra Grosza”, s. 4
- humor na walentynki, s. 4



## Choinkowe balety

03.01.2014 r. mogliśmy bawić się na zabawie choinkowej. Jak co roku impreza odbyła się w sali OSP w Czastarach.

Na początku było dość "sztywno", ale nasz DJ Igor gorąco zachęcał nas do zabawy i wkrótce impreza rozkręciła się. Wbrew powszechnie krążącej opinii, tańczyli wszyscy - i dziewczęta i chłopcy.

DJ zapewnił

nam również dodatkową rozrywkę w postaci konkursów. Co prawda, początkowo trudno mu było znaleźć chętnych, ale jak widać na załączonych zdjęciach, odważnych u nas nie brakuje.

Natomiast rodzice

zadbali o to, byśmy nie byli głodni - były pyszne kanapki, ciasto i owoce.

O tym, że zabawa była przednia, świadczą zdjęcia. Czy odnaleźliście na nich siebie?

D&J



B. M.



Wszyscy bawili się świetnie

B. M.



Poczęstunek

B. M.



Konkurs

B. M.

## Ferie już za nami...

Niestety, to co dobre szybko się kończy. W tym roku uczniowie z naszego województwa jako jedni z pierwszych rozpoczynali zimową przerwę w nauce. 20 stycznia to my cieszyliśmy się, że mamy wolne, ale

teraz trochę z zazdrością patrzymy na kolegów, którzy dopiero zaczynają zimowy odpoczynek. Pierwsza połowa stycznia minęła nam w wiosennej aurze. Jednak już na początku ferii pojawiły się komunikaty,

informujące o tym, że „synoptycy wkrótce spodziewają się 9-10 stopni mrozu i opadów śniegu”.

Tym razem prognoza pogody sprawdziła się. W ferie przyszedł mróz, spadł śnieg, więc mogliśmy cieszyć się zimą.



Ale nie przejmujcie się minionymi feriami. Przejrzeliśmy dokładnie kalendarz i okazało się, że do wakacji, licząc od 2 lutego, pozostało:  
- 20 tygodni,  
- 143 dni kalendarzowych,  
- 88 dni nauki szkolnej. Całkiem niedużo :(

## Nowy semestr - kiedy będzie wolne?

Szkolna choinka za nami, ferie też są tylko wspomnieniem, zaczęliśmy kolejny semestr roku szkolnego. Znowu czas przyjdzie nam spędzać w szkole, a w domu znad sterty książek z utęsknieniem będziemy spoglądać w stronę komputera.

Żeby poprawić Wam (i sobie oczywiście też) humor, przedstawiamy kalendarz dni wolnych, które czekają nas w nadchodzących tygodniach.

17 - 22 kwietnia	Wiosenna przerwa świąteczna
23 - 25 kwietnia (środa - piątek)	Egzamin gimnazjalny
1 maja 2014 (czwartek)	Międzynarodowe Święto Pracy
3 maja 2014 (niestety sobota)	Święto Konstytucji 3 maja
19 czerwca 2014 (czwartek)	Boże Ciało
27 czerwca (piątek)	Ostatni dzień roku szkolnego 2013/2014
<b>28 czerwca - 31 sierpnia</b>	<b>Wakacje!!!</b>

Kasia



# Bądź zdrowy - trzymaj formę!

Od kilku lat czynnie bierzemy udział w programie profilaktycznym „Trzymaj formę!”.

Jest to Ogólnopolski Program Edukacyjny współorganizowany przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności.

Celem programu "Trzymaj formę!" jest edukacja w zakresie kształtowania

prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

Realizację programu tradycyjnie rozpoczęliśmy od zapoznania się z ulotkami informacyjnymi, z których dowiedzieliśmy się jak prawidłowo powinniśmy się odżywiać. Następnie

sprawdzaliśmy swój wzrost i wagę, aby obliczyć BMI.

## Co to jest BMI?

BMI to wskaźnik masy ciała, obliczany jest na podstawie stosunku wzrostu i wagi. Pomiar BMI udziela informacji na temat tego, czy ogólna masa ciała osoby należy do zdrowego przedziału.

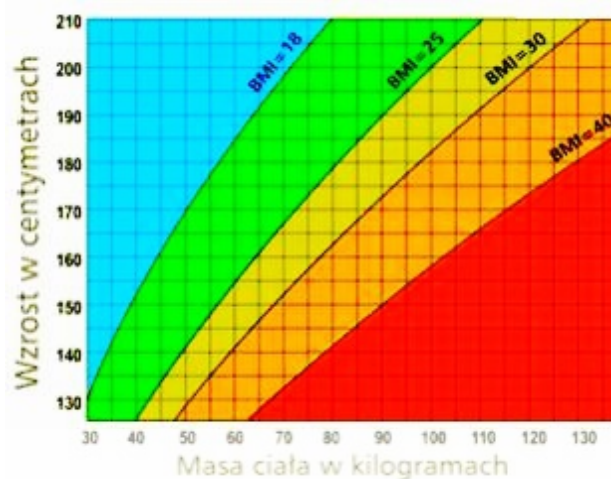
## Jak wyliczyć BMI?

Aby wyliczyć współczynnik BMI, należy podzielić masę ciała wyrażoną w kilogramach przez kwadrat wysokości podany w metrach. To wcale nie jest trudne! Skorzystajcie z prostego wzoru, który umieściliśmy obok. Następnie sprawdźcie, co oznacza obliczone przez Was BMI.

$$BMI = \frac{\text{masa [kg]}}{(\text{wzrost})^2 [m]}$$

## Zakresy wartości BMI wynoszą:

poniżej 16,0 - wygłodzenie  
16,0 - 16,99 - wychudzenie (spowodowane często przez ciężką chorobę albo anoreksję)  
17,0 - 18,49 - niedowaga  
18,5 - 24,99 - waga prawidłowa  
25,0 - 29,99 - nadwaga  
30,0 - 34,99 - I stopień otyłości  
35,0 - 39,99 - II stopień otyłości  
40,0 i powyżej - III stopień otyłości (otyłość skrajna)



Jeśli jednak matematyka nie jest Waszą najmocniejszą stroną, wystarczy swoje wymiary (wzrost i wagę) nanieść na schemat obok. Kolor, na którym się znajdziecie, określi, czy Wasza waga jest prawidłowa.

Oznaczenia kolorów:

- niebieski, BMI poniżej 18 - niedowaga,
- zielony, BMI 18 - 25 to waga prawidłowa,
- żółty, BMI 25 - 30 oznacza nadwagę,
- pomarańczowy, BMI 30 - 40 to już otyłość,
- czerwony, BMI powyżej 40 - otyłość ekstremalna.

p. A.



Teraz się mierzymy

A. W.

## Jak pokonać stres?

Życie ucznia, jak zapewne dobrze o tym wiecie, bywa bardzo stresujące. Niezapowiedziana kartkówka, sprawdzian z całego działu, a tu jeszcze pani weźmie do odpowiedzi — to zwykle nasza codzienność. Aby ułatwić Wam walkę ze szkolnymi (i nie tylko) stresującymi sytuacjami, przedstawiamy krótki poradnik. Mamy nadzieję, że skorzystacie z naszych propozycji.

1. W sytuacji stresowej zjedz kawałek czekolady lub batonika. Słodycze uwalniają endorfiny, czyli hormony szczęścia, które od razu poprawią humor!
2. Doskonałym sposobem na relaks jest też dobra muzyka - oczywiście „dobra” jest pojęciem względnym - nie muszą być to od razu utwory Chopina albo Mozarta :). Ważne, by oderwać się choć na chwilę od rzeczywistości.
3. Jeśli bardzo się denerwujesz, wyjdź na spacer, spotkaj się ze znajomymi, zapomnij o kłopotach, poodychaj świeżym powietrzem. Dotlenienie mózgu z pewnością obróci się na Twoją korzyść.
4. Gdy aura nie sprzyja, pomoże domowa gimnastyka. Proste ćwiczenia przy ulubionej muzyce to również dobry sposób na relaks.



Stres bywa też motywujący. Może więc, zamiast z nim walczyć, zamienić go w działanie? Powodzenia!



# Liczymy nasze "grosze"

„Góra Grosza” to akcja, która w naszej szkole cieszy się ogromną popularnością. Głównym jej celem jest zebranie funduszy na pomoc dzieciom wychow-

jącym się poza własną rodziną. Dokładnie przeliczyliśmy już wszystkie pieniądze. W tym roku w całej szkole zebraliśmy 664,5 zł. Gimnazjaliści

uskładali kwotę 269,55 zł, co w przeliczeniu na jednego ucznia daje 2 zł. Natomiast uczniowie szkoły podstawowej zebrali 374,95 zł, w przeliczeniu

na jednego ucznia - 2,38 zł.

Tym razem podstawówka górą!



Nasze grosze

A. W.



Akcja "liczenie" w IIIb.

A. W.

Wyniki akcji w szkole podstawowej i gimnazjum:

	szkoła podstawowa	gimnazjum
I miejsce	kl. III	kl. IIIa
II miejsce	kl. IVa	kl. IIa i IIIb
III miejsce	kl. II	kl. IIIc
IV miejsce	kl. IVb	kl. IIb
V miejsce	kl. I	kl. Ib
VI miejsce	kl. VI	kl. Ic
VII miejsce	kl. Va	kl. Ia

Zwycięzcom gratulujemy!



Pieniądze liczyliśmy dokładnie

A. W.



## Humor na walentynki

Jaś pisze list do Małgosi:  
 Nie jem śniadania, bo myślę o tobie,  
 nie jem obiadu, bo myślę o tobie,  
 nie jem kolacji, bo myślę o tobie,  
 nie śpię w nocy, bo ... JESTEM GŁODNY!!!

- Czy zostaniesz moją żoną? - pyta chłopak swoją dziewczynę.  
 - Nie wyjdę za ciebie. Mój przyszły mąż musi umieć dobrze gotować, pracować, sprzątać, robić zakupy, patrzeć we mnie jak w tęczę, wypełniać wszystkie moje życzenia...  
 - Rozumiem. Cofam moją propozycję. Pozwól jednak, że przez chwilę pozostanę jeszcze na klęczkach i pomodłę się za tego biedaka...

Tu Twój Walentynek. Przypominam Ci, na wypadek gdybyś zapomniała, że za mną szalejesz, świata poza mną nie widzisz i spać przeze mnie nie możesz...

Gazetka redagowana przez:  
 p. Beatę Matusiak,  
 Natalię Sułkowską,  
 Weronikę Juszczak,  
 Darię Wysocką,  
 Julię Janus,  
 Paulinę Pyzałkę,  
 Kasię Howis,  
 Angelikę Rzeźniczką.



Na randce. Ona się spóźnia, wreszcie jest:  
 - Kochanie, dużo się spóźniłam?  
 - Drobiazg, data się jeszcze zgadza.

