

Nie pal papierosów tylko zdrowo się odżywiaj

Dzień bez Papierosa, ang. World No Tobacco Day święto obchodzone 31 maja. Ma zwrócić uwagę na szkodliwość palenia papierosów.

Światowa Organizacja Zdrowia ustanowiła dzień 7 kwietnia Światowym Dniem bez Papierosa w 1987 roku (rezolucja WHA40.38). Rok później rezolucją WHA42.19 przeniosła święto na 31 maja.



Zanim sięgniemy po papierosa, zastanówmy się, czy palenie papierosów szkodzi? Jakie skutki ponosimy?

Niezaprzeczalnym jest fakt, że palenie powoduje bardzo poważne choroby. Są to nowotwory płuc i krtani. Nikotyna i substancje smoliste

zatrują cały organizm, powodują niedotlenienie serca, miażdżycę naczyń i prowadzą do zawału serca. Po drugie, naukowcy dowiedli, że każdy papieros skraca życie palaczowi o kilka minut. Wynika to z tego, że każdy nałogowy palacz z własnej głupoty i na własne życzenie, skraca swe życie.

W przypadku kobiet w ciąży wpływa negatywnie na rozwój dziecka. Dzieci palaczek rodzą się mniejsze, niedotlenione, częściej chorują gorzej się rozwijają.

Niewątpliwie, każdy palacz na co dzień nosi znamiona swego nałogu. Poszarzała cera, żółte zęby i palce, ubranie nieświeże, przesiąknięte wonią papierosów. Wygląd ten

jest zaprzeczeniem człowieka zdrowego, wysportowanego, eleganckiego, z niechęcią widzianego wśród ludzi, prowadzących zdrowy tryb życia. Z pewnością relacje towarzyskiej między jednymi i drugimi prowadzą do konfliktów, a bezkarność palaczy i arogancja wobec niepalących, stwarza niemiłą, nerową atmosferę.

W trzeci czwartek listopada obchodzony jest również Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha w 1974 roku, zatwierdzony przez Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce (od 1991)

Palenie papierosów jest niebezpiecznym uzależnieniem, niosącym za sobą wiele negatywnych skutków. Sięgając po papierosa, nie zdajemy sobie sprawy, jak szybko możemy wpaść w nałóg. Człowiek staje się nerwowy i



niecierpliwym. Pali, bo musi i czuje głód nikotynowy.

NO TABACCO DAY

Jaka dyscyplina sportu jest dla mnie najlepsza? Każda z form treningowych jest zalecana w profilaktyce cholesterolowej, jeśli tylko dbamy o właściwą intensywność, długość i regularność swoich treningów. Zapewne w tej chwili regularne ćwiczenia wydają Ci się dużym wysiłkiem, na który nie będziesz mieć czasu. Może trudno w to uwierzyć, ale większość trenujących osób uzależnia się (w sensie pozytywnym) od aktywnego

stylu życia i staje się on dla nich przyjemną codziennością, bez której trudno normalnie funkcjonować. Zobaczysz, za jakiś czas z Tobą też tak będzie. Każdy wysiłek fizyczny przyspiesza oddech i bicie serca, ale najkorzystniejsze dla serca są tzw. wysiłki aerobowe (tlenowe), które z jednej strony są na tyle intensywne, że zmuszają serce do cięższej pracy, wzmacniają je i poprawiają

jego kondycję, ale z drugiej strony nie przeciążają go, dzięki czemu do mięśni i narządów dociera więcej nasyconej tlenem krwi

Badania naukowe dowodzą, że nałóg palenia papierosów jest bardzo niebezpieczny, zagraża zdrowiu i życiu człowieka. Wielu palaczy zapada na poważne choroby, znaczna ich część przedwcześnie umiera. Mając na uwadze dobro nas wszystkich, powinniśmy na każdym kroku szerzyć zasady zdrowego trybu życia, a papierosom mówić "NIE"! Następnym zagadnieniem to ekonomiczne skutki palenia papierosów. Ceny ich są bardzo wysokie i miesięczny wydatek na ich zakup jest bardzo znaczący. W sposób zasadniczy obniża budżet domowy palacza. Każdemu zależy na tym żeby być zdrowym, jednak niewielu z

nas dba o swoje zdrowie.

Dbaj o swój organizm. Zdrowo się odżywiaj. Uprawiaj sport. Uśmiechaj się!!!





O patronce - Marii Konopnickiej

Maria Konopnicka urodziła się w 1862 roku . Zaraz po ślubie wyjechała z Kalisza, zamieszkując w Bronowie .W latach 1884-1886 redagowała pismo dla kobiet "Świt", próbując zradykalizować jego program, wywołała sprzeciw opinii zachowawczej i cenzury .



Jej najśłynniejsze utwory to : "Wieczorne pieśni", "Na fujarce", "Z łąk i pól" "Po rosie" "Linie i

dźwięk"
"Italia"
epos: "Pan Balcer w Brazylii";

nowele:
"Mendel Gdański",
"Nasza szkapa"

Do 1890 roku pisała artykuły recenzyjne o tekstach współczesnych autorów polskich i zagranicznych.

Od 1900 roku której pozostawała w głębokiej przyjaźni z artystką i literatką Marią Dulębianką,



Grób poetki na Cmentarzu Łyczakowskim we Lwowie

ur. 23 maja 1842 w Suwałkach

poniżej autograf Marii Konopnickiej

Zmarła na zapalenie płuc 8 października 1910 we Lwowie

Małżeństwo Marii zakończyło się w 1863r
Pierwszy tomik

Poezji wydała w roku 1881

której udostępniła pracownię w swoim dworku.



Maria Konopnicka debiutowała w 1870

Utwory dla dzieci: "O krasnoludkach i sierotce Marysi", "O Janku Wędrowniczku", "Na jagody".

...Proście wy Boga o takie mogiły,
Które też nie chcą, ni skarg, ni żałości,
Lecz dają sercom moc czynu, zdroj siły
Na dzień przyszłości...

Mikołajki



Już Święty Mikołaj zaczyna grać swoje sanie, a gdy tylko pierwsza gwiazdka błysnie na niebie, on przybędzie z cudnym prezentem dla Ciebie. Wtedy razem przy kominku wygodnie sobie siadacie i wspominając stare dzieje potrawy świąteczne skosztujecie. A gdy nadejdzie czas waszego rozstania, Mikołaj odleci na swych pięknych saniach, lecz Ty się nie martw wcale, gdyż Święty Mikołaj za rok znów w odwiedziny do Ciebie przybędzie...

Wiersze o Dniu Niepodległości

Po klęsce naszych powstań,
 Po rewolucji zrywach,
 W roku czternastym
 krwawe
 Przyszły światowe żniwa.
 Żołnierz polski w rosyjskim
 Mundurze szedł na fronty.
 Bronić obcego cara
 W ramach wielkiej
 Ententy.

"Starym Ojców naszych
 szlakiem Przez krew idziem
 w słońca wschody
 Z dawną pieśnią z dawnym
 znakiem
 Na śmiertelne idziem gody
 By z Krwi naszej życie
 wzięła Ta "Co jeszcze nie
 zginęła"!

Tobie Polsko, ta kropla krwi wrzącej, Tobie, Polsko, tych serc
 naszych bicie, Tobie wszystko, na śmierć i życie

Czy znacie ten kraj?
 Czy znacie ten kraj,
 Gdzie Wisła płynie,
 Wije się modra wstęga,
 Gdzie złocą się zboża
 I słyszą szum morza,
 Gdzie kraj ten był wielka
 potęgą?
 Czy znacie ten kraj,
 Gdzie na szczycie gór,
 Orzeł swe gniazdo wije,
 Gdzie malwy rosą,
 Gdzie pachnie sosna,
 Gdzie nasze serce bije?

Kto ty jesteś? Polak mały.
 Jaki znak twój? Orzeł biały.
 Gdzie ty mieszkasz? Między
 swemi.
 W jakim kraju? W polskiej
 ziemi.
 Czym ta ziemia? Mą ojczyzną.
 Czym zdobyta? Krwią i bliźną.
 Czy ją kochasz? Kocham
 szczerze.
 A w co wierzysz? W Polskę
 wierzę.
 Coś ty dla niej? Wdzięczne
 dziecię.
 Coś jej winien? Oddać życie.

str.2-Dzień spódnicy
 str.3-Dzień bez papierosa
 str.4-Dzień patrona
 str.5-Ja i ...

Mikołaja z Miry.

Zazwyczaj są to
 drobne upominki,
 słodczyce lub małe
 zabawki. Osoby
 dorosłe również
 obdarowują swoich
 bliskich.

str.8-Konkurs Łuczniczka
 str.6-Konkursy
 str.7-Boże Narodzenie

Obecność Świętego
 Mikołaja zapowiada
 nadejście świąt
 Bożego Narodzenia.

Tradycję tę
 wykorzystuje się też
 w celach
 handlowych.

Mikołajki
 ześwieczona nazwa
 dnia Świętego
 Mikołaja
 obchodzonego 6
 grudnia w Polsce, na
 cześć świętego
 biskupa

W dniu tym Święty
 Mikołaj (właściwie
 osoba przebrana za
 niego) przynosi
 dzieciom prezenty.

: ..KONKURSY!!! ..:

10. grudnia odbył się w Szkole Podstawowej w Nowej Wsi Wielkiej Pierwszy Powiatowy Przegląd Twórczości Teatralnej Jednego Aktora "Ja i ...". Uczestnikami byli uczniowie z czterech szkół : Brzozy, Białych Błot, Złotnik Kujawskich i Nowej Wsi Wielkiej. Młodzi aktorzy prezentowali utwory znanych twórców literatury. Swoje występy uatrakcyjnili o muzykę i rekwizyty teatralne.

KONKURS

Świetlica szkolna zorganizowała konkurs na najładniejszą kartkę bożonarodzeniową. Udział wzięli uczniowie z klas I III i IV VI

WYNIKI:

KLASY 1-3

1. Maria Owedyk
2. Gabrysia Kąkolewska
3. Agnieszka Biegańska



WYNIKI:

KLASY 1-3

1. Zuzia Szal
1. Gabrysia Kąkolewska
2. Monika Bączkowska
3. Alicja Bączkowska

KLASY 4-6

1. Weronika Wojciechowska
1. Michalina Nowak
3. Małgorzata Pełelska

.....
.....
Wszystkim gratulujemy
.....
.....

.....
.....
Wszystkim gratulujemy.
.....
.....

KLASY 4-6

1. Paulina Dulęba
2. Ola Choptowa
3. Maja Przybylska
3. Małgorzata Pełelska

Ciekawostki

Najbogatszym kotem świata jest pochodzący z Włoch Tommaso. Jego właścicielka, Maria Assunta, która fortunę zdobyła obracając nieruchomościami, zostawiła mu w spadku 10 milionów euro, czyli ponad 45 milionów polskich złotych. Żeby tego było mało,

kociak odziedziczył nie tylko pieniądze...

Szukając największego na świecie pajaka trzeba wziąć pod uwagę dwa kryteria: masę ciała oraz rozpiętość nóg. Jeśli weźmiemy pod uwagę pierwszy wyznacznik, dowiemy się, że w tej kategorii prym wiedzie ptasznik goliat

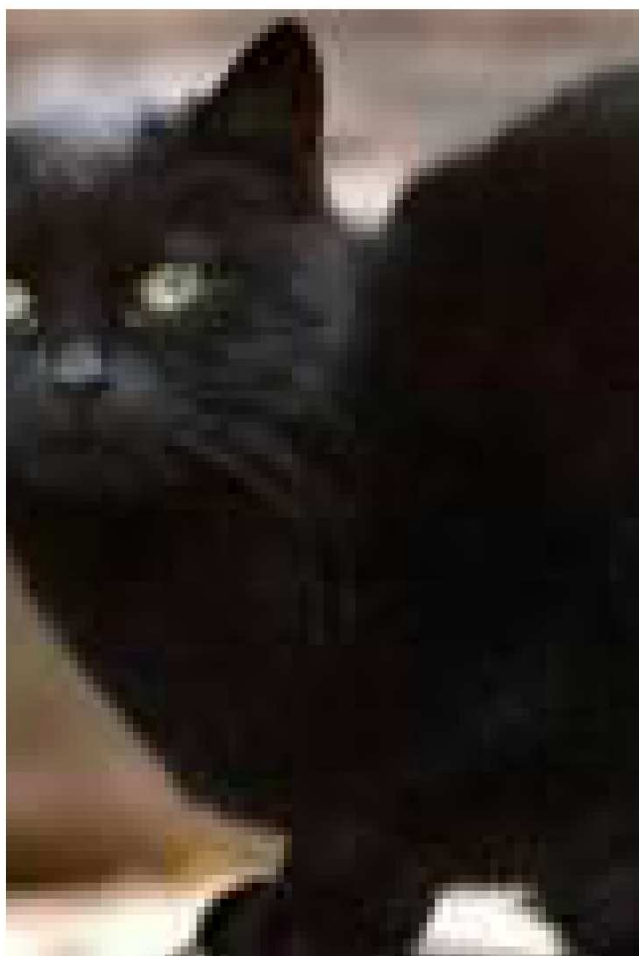
Ciekawostki

blondi).

W miejscowości Worcester w stanie Massachusetts mieszka prawdopodobnie najrzadszy i najbardziej wyjątkowy kot na świecie. Frank i Louie ma nie tylko dwa imiona ale także dwa pyszczki, dwa nosy, troje uszu i troje oczu. Cierpi na rzadką przypadłość



genetyczną, 8-go września obchodził urodziny.



„Jestem kibicem przez duże K”

Policjanci z KMP w Bydgoszczy zorganizowali turniej piłki nożnej, w którym uczestniczyli uczniowie klas 5-6 szkół podstawowych biorących udział w ogólnopolskim programie edukacyjno-alternatywnym pod nazwą *Jestem kibicem przez duże K*. Rywalizacja była ogromna, a zwycięsko z niej wyszła drużyna reprezentująca Szkołę Podstawową w Nowej Wsi Wielkiej.

Wyjątkowo zaciekle rywalizację wygrała drużyna

reprezentująca Szkołę Podstawową w Nowej Wsi Wielkiej. Zwycięzcy otrzymali m. in. strój sportowy, czapkę oraz szalik reprezentacji. Drugie miejsce zajęli uczniowie ze Szkoły



Podstawowej w Koronowej, natomiast trzecie z Zespołu Szkół nr 15 w Bydgoszczy. Najbardziej

niewdzięczne miejsce poza podium zajęła drużyna z SP nr 20, kolejne SP nr w

Kotomierzu i SP w Kruszyńcu.



ZAWODNICY:
1. MATEUSZ SŁABOSZEWSKI
2. FILIP DUSZA
3. SZYMON KUCIA
4. KUBA KULAS
5. MATEUSZ

DUSZA
6. FILIP ŁUKASZEWSKI
7. DAWID FILA
8. DAWID GRZEGOREK

NAJLEPSZY STRZELCĄ:
MATEUSZ SŁABOSZEWSKI

OTRZYMAŁ STATUETKĘ NAJLEPSZEGO STRZELCĄ

Zawodnikom kibicowali uczniowie z klas 4-6 i cheerleaderki z klas 5 i 6

26. listopada członkowie Teatru "Fantazja" reprezentowali naszą szkołę na VI Wojewódzkim Konkursie Artystycznym „Frajda”. Zaprezentowali sztukę pt. "Otwórz serce". Aktorzy pokazali etiudy z wykorzystaniem

...:Frajda:...

różnych przedmiotów. Był to pierwszy występ grupy, która od września działa w nowym składzie. Pierwszą premierę zespół ma za sobą. Teraz przyjdzie czas na zdobywanie kolejnych umiejętności i poszukiwanie nowych wyzwań. Wiele występów przecież wciąż przed nami.



Oliwia Staszak

zajęła 1 miejsce w kategorii klas 1-3 konkurencja muzyczna.



Magia Świąt Bożego Narodzenia

Boże Narodzenie, Uroczystość Narodzenia Pańskiego w tradycji chrześcijańskiej to święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to liturgiczne święto stałe, przypadające na 25 grudnia (wg kalendarza gregoriańskiego). Boże Narodzenie poprzedzone jest okresem trzytygodniowego oczekiwania (dokładnie czterech niedziel), zwanego adwentem. W Kościołach, które nadal celebrują liturgię według kalendarza juliańskiego (tzw. Kościoły wschodnie, głównie Cerkiew Greckokatolicka i Kościół prawosławny), Boże Narodzenie przypada na 25 grudnia kalendarza juliańskiego, tzn. obecnie 7 stycznia kalendarza gregoriańskiego.

W niektórych Kościołach chrześcijańskich święta Bożego Narodzenia zaczynają się od dnia poprzedzającego rocznicę narodzin Jezusa Wigilii (wieczór 24 grudnia), zwanej w Polsce regionalnie Gwiazdką lub Godami.

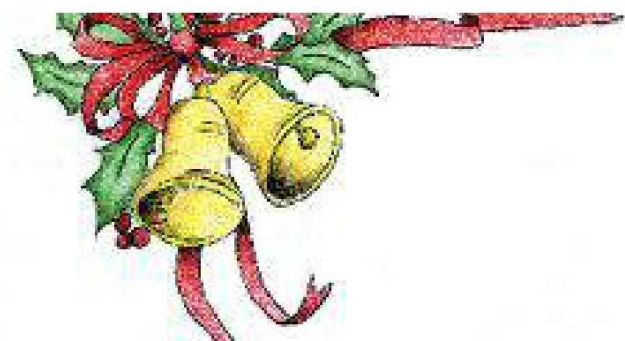
W dniu tym tradycją w Polsce jest jakościowy (beźmięśny, w pewnych regionach kraju jest to post ścisły). Punktem kulminacyjnym dnia jest uroczysta kolacja, do której tradycja nakazywała zasiadać po pojawieniu się na niebie pierwszej gwiazdki, na pamiątkę gwiazdy prowadzącej Trzech Króli do stajenki. Świętowanie Wigilii, ani tradycyjny post w tym dniu nie są wspólne wszystkim chrześcijanom, np. protestanci nie zachowali specjalnych przepisów odnośnie do jedzenia lub niejedzenia mięsa. Chrześcijan prawosławnych obowiązują w tym dniu ścisły post, aż do kolacji wigilijnej. Warto mimo to odnotować, że w Polsce również i mniejszości wyznaniowe przestrzegają wigilijnego postu ze względu na specyficzną tradycję naszego kraju. Obowiązek postu zniesiono w Kościele katolickim w roku 1983



(Nowy kodeks prawa kanonicznego), w Polsce episkopat podtrzymywał post wigilijny specjalnym dokumentem aż do roku 2003 obecnie post w Wigilii jest jedynie zalecany[5]. Polska literatura kulinarna (np. Lemnis Vitry) podaje, że liczba gości w czasie wieczerzy wigilijnej powinna być parzysta (plus jeden talerz dla nieobecnych/zmarłych/niespodziewanych

przybyszów/Dzieciątka). Natomiast nie ma zgodności co do liczby potraw: według niektórych źródeł powinna ona wynosić 12, zaś w innych podkreśla się, że winna być nieparzysta, generalnie 13 u magnatów, 11 u szlachty, 9 u mieszczaństwa. Te 13 potraw jest górną granicą. Ale według księcia J. O. Radziwiłła, można spróbować wszystkich ryb,

które są liczone jako jedno danie. W nocy, najczęściej o północy, w kościołach rzymskokatolickich rozpoczyna się uroczysta msza zwana Pasterką. Następny dzień (25 grudnia) jest nazywany Bożym Narodzeniem, a 26 grudnia to w Polsce drugi dzień świąt obchodzony na pamiątkę św. Szczepana, pierwszego męczennika za wiarę chrześcijańską. Kolorem



liturgicznym w okresie Bożego Narodzenia jest kolor biały. W krajach o tradycji katolickiej, prawosławnej i protestanckiej pierwszy dzień Bożego Narodzenia jest dniem wolnym od pracy. W większości krajów (w tym w Polsce) wolny od pracy jest również drugi dzień Bożego Narodzenia (w Wielkiej Brytanii zwany Boxing Day). Większość symboli Bożego

Narodzenia ma swoje źródło w wierzeniach pogańskich[3][4]. Choinka od wieków była podczas przeróżnych świąt obwieszana świecidełkami. Ostrokrzew służył Celtom do obłaskawiania chochlików, a jemiola do praktyk okultystycznych. Również wyznawcy Mitry i osoby obchodzące rzymskie Saturnalia obdarowywały się prezentami



W Polsce w większości rodzin jest obchodzone jako święto gromadzące wielu krewnych. Typowymi atrybutami są: opłatek

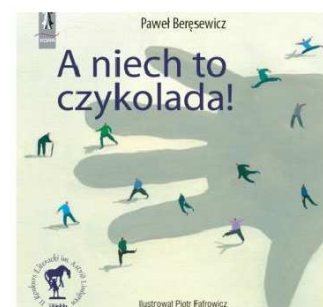
„dzieci (Wielkopolska, Kujawy, Pomorze). Wśród Polaków na Kresach Wschodnich może być to także Dziadek Mróz. (pierwsza) gwiazdka karpakówki barszcz z uszkami.pierogi z grzybami piernik kutia moczka kompot z suszonych owoców (śliwki, jabłka, gruszki)Tradycje Bożego Narodzenia :
* Nazwa pochodzi od łacińskiej nazwy „vigiliare”
* Wyczekiwanie na narodziny Jezusa
* Cały dzień obowiązuje post , a do wiczerzy - odświętny strój
* Tradycyjnie mówi się „ Jaka Wigilia taki cały rok ”**
Radosne , rodzinne święto Książki do poczytania nie tylko w świąteczny czas. Polecamy:
1. Paweł Beręsewicz A niech to czykolada!

KSIĄZKI, KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ - NOMINOWANE DO NAGRODY KSIĄŻKA ROKU 2011

1. Paweł Beręsewicz A niech to czykolada! (StentorKora, Warszawa 2011)
2. Zofia Beszczyńska Jajko księżycy (Akapit Press, Łódź 2011)
3. Iwona Chmielewska Pamiętnik Blumki (Media Rodzina, Poznań 2011)
4. Joanna M. Chmielewska Neska i srebrny talizman (Amea, Liszki 2011)
5. Barbara Ciwoniuk Musisz to komuś powiedzieć (Literatura, Łódź 2010)
6. Joanna Jagiełło Kawa z kardamonem (Literatura, Łódź 2011)
7. Adam Jaromir Słoniątko (Muchomor, Warszawa 2010)

kolędy choinka, a często i szopka bożonarodzeniowa prezenty postać obdarowująca

8. Olga Masiuk Lenka, Fryderyk i podróże (Literatura, Łódź 2011)
9. Jarosław Mikołajewski Kiedy kiedyś, czyli Kasia, Panjan i Pangór (Egmont, Warszawa 2011)
10. Katarzyna Pranić Ela-Sanela (StentorKora, Warszawa 2011)
11. Katarzyna Ryrych Wyspa mojej siostry (StentorKora, Warszawa 2011)
12. Barbara Stenka Masło przygodowe (Literatura, Łódź 2011)
13. Kazimierz Szymeczko Czworogłowy i kości (Literatura, Łódź 2011)
14. Joanna Klara Teske Pies w Krainie Wędrującej Nocy (Mimochod)



Książka została nagrodzona w II Konkursie Literackim im. Astrid Lindgren zorganizowanym przez Fundację ABCXXI Cała Polska Czyta Dzieciom

"Dla dzieci trzeba pisać tak jak dla dorosłych, tylko że lepiej. Beręsewicz właśnie taką książkę popisał"

MIŁEGO CZYTANIA W DŁUGIE ZIMOWE WIECZORY.

Łuczniczka

