



Szkolny Dzwonek

NR 2 STYCZEŃ/ LUTY 2010

W NUMERZE:

W ŚWIECIE POEZJI

Jerzy Harasymowicz, *Zima*, s. 2.

NASZE ZAINTERESOWANIA

Uczeń klasy VI, s. 2.

WARTO PRZECZYTAĆ

Astrid Lindgren, *Lotta z ulicy Awanturników*, s. 2.

RUBRYKA PODRÓŻNIKA

Morskie Oko, s. 2.

TEMAT NUMERU: ZDROWY STYL ŻYCIA, s. 3-5.

KOMIKS

Tomasza Bieszczaka, s. 6.

**PUBLICZNA KATOLICKA
SZKOŁA PODSTAWOWA
STOWARZYSZENIA
PRZYJACIÓŁ SZKÓŁ
KATOLICKICH**

ul. Olimpijska 2
45 – 627 Opole
tel. 077 456 21 29
tel. kom. 0 512 328 863

SEKRETARIAT CZYNNY:
od poniedziałku do piątku w
godzinach 7.30 – 15.00.

ŚWIETLICA SZKOLNA
czynna codziennie od 12.30 do
16.00.

Redakcja gazetki: uczniowie klasy IV, V i VI.

Opiekun i skład komputerowy: mgr Ewelina Pudełko.

Adres redakcji: Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa SPSK w Opolu.

Drodzy Czytelnicy!

Nadszedł styczeń i zima roztoczyła przed nami swe uroki. Gdyby nie było tak zimno, pewnie najchętniej całe dnie spędzalibyście na dworze, podziwiając długie, zwisające z dachów sople lodu, oprószone śniegiem choinki i bawiąc się na połyskującym, białym dywanie.

Jednocześnie jest to dla Was czas podsumowania półrocznej nauki i ... oczekiwania na ferie zimowe, podczas których odpoczniecie trochę od podręczników. Życzę Wam u progu roku 2010 spełnienia marzeń, uśmiechu na każdy dzień, zadowolenia z wyników w nauce oraz wspaniałych ferii.

Ewelina Pudełko

W ŚWIECIE POEZJI

Jerzy Harasymowicz

Zima

Świat cały leży schowany
We wnętrzu białej ciepłej rękawicy
Pies na budzie w kryzysie ze śniegu przybrany
Na gałązkach gawrony- kanonicy

A granatowe lasy są osiodłane
Polan jaskrawych blaskiem
Trzy świerki przed las na zwiady wysłane
Chyboczą srebrnym kaskiem

A w mieście błoto i błoto
A ja za twymi zimo włosami
Tęsknię nocami
I w niedzielę dopiero wyjeżdżam za miasto
Pociągiem rozpędzoną gwiazdą
Aby cię dotknąć zimo
Popatrzeć jak twój diadem świeci
I niech nasz pocałunek zimo
Gilem w lasy uleci



WARTO PRZECZYTAĆ

Na ferie polecam Wam niezwykle barwną i mądrą książkę Astrid Lindgren pt. „Lotta z ulicy Awanturników”. Opowiada ona o dziewczynce, która pewnego dnia, będąc w bardzo złym humorze, postanawia uciec z domu...

Pochłaniacz Książek

NASZE ZAINTERESOWANIA

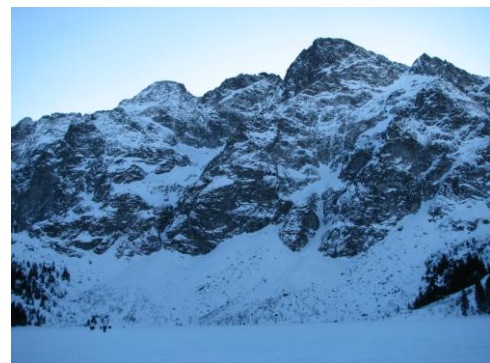
Interesuję się przyrodą, komputerami, szybkimi samochodami i motorami, najnowocześniejszą technologią oraz polską kuchnią.

Uczeń klasy VI

*Zachęcamy każdego ucznia do przedstawienia innym swoich zainteresowań. Pomoże nam to w lepszym poznaniu się nawzajem i dowiedzeniu się wielu nowych i interesujących rzeczy.

RUBRYKA PODRÓŻNIKA

W czasie ferii wiele osób, zwłaszcza tych pasjonujących się sportami zimowymi, wyjeżdża w Tatry. Niezwykle piękno tych gór przyciąga również tych, których fascynuje wspinanie się na szczyty i podziwianie bajecznych widoków. Miejscem, które można odwiedzić nawet zimą, jest Morskie Oko, największe jezioro w Tatrach, położone w Dolinie Rybiego Potoku u stóp Mięguszowieckich Szczytów, na wysokości 1395 m n.p.m. O tej porze roku to miejsce jest wyjątkowo urokliwe, jak widać na zdjęciu.



Trochę ruchu podniesie cię na duchu!



Bieganie jest najlepsze na rozgrzewkę. Wzmacnia wszystkie mięśnie człowieka i poprawia kondycję. Rano polecamy trochę pobiegać, żeby mieć lepszy apetyt na śniadanie.



Skrętoskłony wykonuje się następująco: należy stanąć w lekkim rozkroku. Następnie trzeba prawą ręką dotknąć lewych palców u nogi, a lewą ręką prawych.



Skakanie na skakance jest idealnym ćwiczeniem na poranną rozgrzewkę. Wzmacnia mięśnie nóg i poprawia kondycję.



Brzuski. Kładziemy się na podłodze, trzymając ręce za głowę. Potem podnosimy tułów bez odrywania nóg od podłoża. Powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie.



Hula-hop. Trzeba stanąć w lekkim rozkroku, trzymając hula-hop na wysokości talii. Ćwiczenie polega na tym, aby jak najdłużej okręcać po obwodzie bioder ten lekki pierścień.

Rubrykę sportową przygotowała klasa V.

Opisy:

Antonina Siwiak

Kamil Piechota

Tomasz Józwa

Rysunki:

Małgorzata Kulczak

Maria Nolepa

Pomysły na zdrowe drugie śniadanie

Kanapka z kurczaka na słodko

Składniki:

bułka bagietkowa z oregano
grillowana pierś z kurczaka
ser żółty
kapusta pekińska
ogórek zielony

Sos:

5 łyżek majonezu
4 łyżki miodu płynnego
pieprz

Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić wzdłuż i położyć pokrojoną w plastry pierś z kurczaka i ser. Wszystko włożyć na 2 min. do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160°. Umyć warzywa. Kapustę pokroić na małe kawałki, a ogórek w plastry. Dodać warzywa według upodobania. Aby przyrządzić sos, należy połączyć wszystkie składniki. Posać kanapkę.

Mirosław Zawadzki, kl. VI



Zielona sałatka

Składniki:

2 opakowania makaronu ryżowego
1 majonez
1 puszka kukurydzy
1 papryka zielona

Sposób przygotowania:

Ogórek i paprykę pokroić na małe kawałki. Ugotować makaron. Odląć wodę z kukurydzy. Połączyć składniki, dodać majonez i wszystko wymieszać. Śniadanie zapakować do szczelnego pojemnika. Nie zapomnijcie zapakować widelca!

Aleksandra Kowalska, kl. VI

Kolorowa sałatka

Składniki:

ogórek zielony
kapusta pekińska
puszka kukurydzy
czerwona papryka
ser feta
pomidor
sos sałatkowy

Sposób przygotowania:

Umyć warzywa. Ogórek, paprykę i pomidora pokroić w drobną kostkę, a kapustę w cienkie paski. Dodać kukurydzę i ser feta. Rozrobić sos sałatkowy z odrobiną wody i oleju. Całość wymieszać. Zapakować do pojemnika.

Zuzanna Soworka, kl. VI

Kanapka wegetariańska

Składniki:

2 kromki chleba
2 rzodkiewki
liść sałaty
masło
pomidor
szczypiorek
sól
biały serek
ogórek

Sposób przygotowania:

Kromkę chleba posmarować masłem i białym serem. Położyć na nią liść sałaty, plasterki pomidora, rzodkiewki i ogórka. Posypać szczypiorkiem, przyprawić solą i przykryć drugą kromką. Polecam do kanapki herbatę z termosu.

Maria Nolepa, kl. V

Czy żyjesz zdrowo?

- Ile razy w tygodniu jesz owoce?
 - codziennie;
 - 2-3 razy w tygodniu;
 - 1 w tygodniu lub rzadziej;
- Jakie najczęściej pijesz napoje?
 - wodę mineralną i soki;
 - herbatę;
 - napoje gazowane.
- Jak spędzasz wolny czas?
 - uprawiając sport lub spacerując;
 - rozwiązując łamigłówki lub układając puzzle;
 - oglądając telewizję lub grając na komputerze.
- Z czego składa się twoje drugie śniadanie?
 - z pożywnej kanapki, owocu i soku;
 - drożdżówki, batonika i słodkiego napoju gazowanego;
 - chipsów i Coca Coli.
- Co najbardziej lubisz jeść?
 - owoce i warzywa;
 - słodycze;
 - hamburgery i hot-dogi.
- Czy pijesz mleko?
 - tak, często;
 - tak, czasami;
 - nie, nigdy.
- Ile godzin w ciągu doby śpisz?
 - co najmniej 8 godzin;
 - 6-7 godzin;
 - poniżej 6 godzin.
- Czy dbasz o higienę osobistą?
 - tak, 2 razy dziennie biorę prysznic, myję ręce przed każdym posiłkiem;
 - tak, dbam, choć czasem nie chce mi się myć rąk;
 - często zdarza mi się, że nie wykąpię się przed snem.



Zaznaczyłeś najwięcej odpowiedzi a?

Prowadzisz zdrowy styl życia. Dobrze się odżywasz, dbasz o higienę osobistą i higienę snu. Pamiętaj o tym, że najlepszym sposobem spędzania wolnego czasu jest ruch na świeżym powietrzu. Żadna grypa ci nie straszna!

Zaznaczyłeś najwięcej odpowiedzi b?

Zależy ci na tym, aby dbać o zdrowie, choć nie zawsze ci to wychodzi. Nie poddawaj się i nie zrażaj z powodu porażek. Powodzenia!

Zaznaczyłeś najwięcej odpowiedzi c?

Zaniedbujesz własne zdrowie. Pamiętaj, że zbyt długie przesiadywanie przed komputerem grozi skrzywieniem kręgosłupa i zniszczonym wzrokiem, a ciągłe zajadanie się słodyczami może spowodować problemy z żołądkiem.

Opracowała Aleksandra Kowalska, kl. VI

KOMIKS TOMASZA BIESZCZAKA

DZIECI PRZYNOSZĄ DO SZKOŁY ULUBIONĄ KSIĄŻKĘ

MADEK I ANIA ROZMAWIAJĄ O KSIĄŻCE

