

# SZKOLNIACZEK

PISEMKO ZESPOŁU SZKÓŁ W WOŁOMINE

ul. Miła 22

2007 / 2008

NUMER 1



JUŻ JESIEŃ...

## Witamy po wakacjach !!!

# Wydarzenia z życia szkoły

## WRZESIEŃ - PAŹDZIERNIK

1. Rozpoczęcie roku szkolnego – witamy szczególnie gorąco nowych uczniów i nauczycieli naszej szkoły .
2. Wybory Samorządu Szkolnego.

Przewodniczący : Damian Bereda

Zastępcy :Katarzyna Piwek i Aneta Pakuła

Sekcja czystości : Karolina Stepień i Olga Majewska

3. 13 – 14. IX. 2007 Zawody Lekkoatletyczne Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego na stadionie lekkoatletycznym Klubu Sportowego „Orzeł” przy ul. Podskarbińskiej w Warszawie.

Dwudniowe zmagania zakończyły się, jak do tej pory, największym sukcesem w historii startów uczniów ZS Wołomin w zawodach lekkoatletycznych. Sukces cieszy tym bardziej, że stawaliśmy na podium w konkurencjach, w których pierwszy raz startowaliśmy, jak np. skok w dal, czy też sztafeta szwedzka.

4. 20. IX. 2007 „Huragan” Turniej „BOTART” Osób Niepełnosprawnych – nasi znowu górą!!!

Klasyfikacja końcowa:

kategoria do 20 roku życia:

I miejsce – Karolina Komorowska (ZS Miła)

II miejsce – Marcin Rewerski (OREW Piłsudskiego)

III miejsce – Emilia Burdelas (OREW Piłsudskiego)

kategoria od 21 roku życia i starsi:

I miejsce – Arkadiusz Ludwiniak (ZS Miła)

II miejsce – Katarzyna Suchenek (ZS Miła)

III miejsce – Monika Król (ZS Miła)



5. 26 – 28. IX. 2007 Wisła – Zawody Lekkoatletyczne Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego



Złoty medal Pawła Rewerskiego i brązowy medal Kamila Rzempołucha

6. 2. X. 2007 *Biegi Przelajowe* Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego

na Polach Mokotowskich w Warszawie

Nasi reprezentanci zajmowali miejsca w pierwszej dziesiątce. Najwyżej, bo na 8 miejscu uplasował się Marek Podleś, który startował na najdłuższym dystansie 2000m w najstarszej i najsilniej obsadzonej kategorii biegowej.

7. 13.X.2007 szkolny Dzień Edukacji Narodowej – uroczysta akademicka , życzenia dla nauczycieli a potem dyskoteka dla uczniów
8. 7.X.-14.X.2007 Zielona Szkoła w Bukowinie Tatrzańskiej – opisuje Pani Maja

W drogę do Bukowiny Tatrzańskiej wyruszyliśmy spod szkoły w niedzielę 7 października. Jechaliśmy kilka godzin , ale piękne widoki , jakie zastaliśmy na miejscu zrekomensowały ciężką podróż. Mieszkaliśmy w ładnym domu , w kilkuosobowych pokojach , a nasza gospodyni rozpieszczała nas codziennie pysznym , domowym ciastem. Zwiedzaliśmy Zakopane , wjechaliśmy na Gubałówkę , gdzie czekało nas spotkanie z niedźwiedziem. Później podziwialiśmy skoki młodych skoczków narciarskich na Średniej Krokwi. Najpiękniejsze widoki czekały na nas nad Morskim Okiem . Dojechaliśmy tam bryczką. Było naprawdę pięknie , a kilka odważnych osób ruszyło jeszcze szlakiem dookoła jeziora. Byliśmy też na zamku w Niedzicy , w Nowym Targu , spacerowaliśmy w okolicy Bukowiny, a w drodze powrotnej zajechaliśmy do Sanktuarium w Łagiewnikach . Było cudownie , ale niestety co dobre – po tygodniu się skończyło i pełni wrażeń wróciliśmy do Wołomina.



Owieczki na hali

Spotkanie  
z niedźwiedziem  
na Gubałówce



Zamek w Niedzicy



Widok na Tatry i schronisko nad Morskim Okiem



Sanktuarium w Łagiewnikach

7. W październiku Samorząd Szkolny ogłosił konkurs plastyczny pt.: "Pani

Jesień". Otrzymaliśmy 5 prac grupowych wykonanych przez dzieci z poszczególnych klas: Iż, IIż, IV ż, I i IIPdP oraz IIIg ż. Bardzo trudno było wybrać spośród jesiennych dam czy też koszy pełnych jesiennych owoców, która praca była najładniejsza. Dlatego też Samorząd postanowił

nagrodzić wszystkie prace - coś słodkiego dla każdego, oczywiście każdego uczestnika konkursu.

Serdecznie gratulujemy i zachęcamy do ponownego udziału w konkursach.



## PAMIĘTAMY 16.x.1978 –

### 16.x.2007

Z okazji 29 rocznicy wyboru Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową w naszej szkole zorganizowana została wystawa prac plastycznych przedstawiająca Wielkiego Papieża Jana Pawła II. Wszystkie prace były piękne, ale na szczególne wyróżnienie zasługuje praca Moniki Przyborowskiej z kl. II z, która w formie małej książeczki przedstawiła najważniejsze wydarzenia z życia Ojca świętego i powiązała je ze swoimi uczuciami i przemyśleniami. Inna praca zasługująca na wyróżnienie to praca Asi Cyrych, która w formie plakatu przypomniała nam ostatnie dni życia Jana Pawła II.



Dziękujemy wszystkim za udział w konkursie – mam nadzieję, że w następnych latach też będziemy organizować podobne wystawy. W ten sposób pamięć o Wielkim Polaku nie wygaśnie, a my będziemy pogłębiać swoją wiedzę o Jego życiu i nauczaniu.

Katechетка – Dorota Urbanowska

To najważniejsze wydarzenia , ale nie jedyne , jakie miały miejsce w szkole. . Myślę , że każda klasa miała jakieś swoje wydarzenie. Zachęcamy do dzielenia się nimi w Szkolniczkę .

### **Następny numer Pisemka ukaże się w grudniu , a więc przypominamy :**

- 1 Listopada – Święto Wszystkich Świętych , a 2 listopada – Dzień Zaduszny – pamiętajmy o odwiedzeniu cmentarzy i grobów zmarłych , ale i o poprawnym zachowaniu w tych miejscach
  - 11 listopada – narodowe Święto Niepodległości ( Polska po 123 latach niewoli , 11 listopada 1918 roku odzyskała niepodległość ) .Pamiętaj – tego dnia wywieś na swoim domu flagę!
  - 30 listopada – Andrzejki – czas wróżb- sprawdź co cię czeka w przyszłości
  - 6 grudnia – Mikołajki
- Trwa konkurs na Super Kolegę . Każda klasa wybiera swojego kandydata i prezentuje go na comiesięcznym apelu ( w ostatnim tygodniu miesiąca- dokładne informacje na tablicy samorządu ).
- Przypominamy , że trwa konkurs czystości w klasach . Nie znacie dnia a ni godziny kiedy przedstawiciele sekcji czystości będą sprawdzać ład i porządek oraz dekoracje w klasach .

## Czy wiesz że...

### **Co za dużo lub za mało, to nie zdrowo! Dlatego podpowiadam, czego jeść mniej a czego więcej:**

1. Przy każdym posiłku jedz produkty zawierające skrobię! Staraj się odżywiać różnorodnie i spożywać produkty bogate w błonnik – np. pieczywo pełnoziarniste lub razowe, ziemniaki w mundurkach, makaron lub ryż, po których dłużej utrzymuje się uczucie sytości.
2. Jedz dużo owoców, sałatek i warzyw! Staraj się zjadać co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie.
3. Jedz mniej tłuszczów zwierzęcych. Wybieraj oleje roślinne, np. olej słonecznikowy, oliwa z oliwek.
4. Jedz nabiał odtłuszczony lub półtłusty! Chude mleko, kefir, jogurty i białe sery.
5. Przynajmniej raz w tygodniu jedz ryby bogate w tłuszcze! ( Śledzie, makrele, sardynki, łosoś, tuńczyki)
6. Najmniej jedz mięsa i drobiu! ( Jeśli już to najlepiej gotowane.)
7. Nie zapominaj pić dużo płynów, w tym wody – niegazowanej ( co najmniej 1,5 litra dziennie).
8. Staraj się nie opuszczać posiłków! Zjadaj 3 posiłki dziennie, a nie jeden duży , spożywaj zdrowe przekąski takie jak owoce a nie słodycze!
9. **NAJWAŻNIEJSZE** to codzienny ruch na świeżym powietrzu !!!

Tak odżywiając się mamy gwarancję, że tak jak powiedział Hipokrates ( lekarz starożytnej Grecji):

***„Niech żywność będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo Twoją żywnością”.***

## *Dla każdego coś zdrowego*

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,

Jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny,

To najlepsze witaminy!

Jedz razowce z grubym ziarnem,

Zdrowe jest pieczywo czarne!

Na kanapkę, prócz wędliny,

Położ listek zieleniny!

I kapusta i sałata,

W witaminy jest bogata!

Oprócz klusek i kotleta

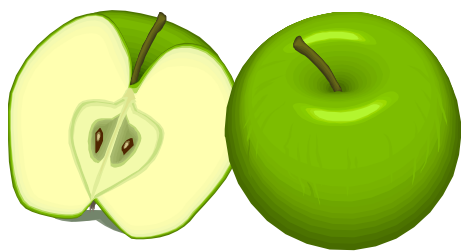
Niech się z jarzyn składa dieta!

Jedz surówki i sałatki,

Będiesz za to piękny, gładki!

Gotowane lub duszone

Zawsze zdrowsze niż smażone!



Mleko, jogurt, ser, maślanka-

to jest twoja wyliczanka!

Chude mięso, drób i ryba

To najlepsze białko chyba!

Sok warzywny, owocowy,

Kolorowy jest i zdrowy!

Kto je tłusto i obficie,

ten sam sobie skraca życie!

Bób, fasola, groszek, soja –

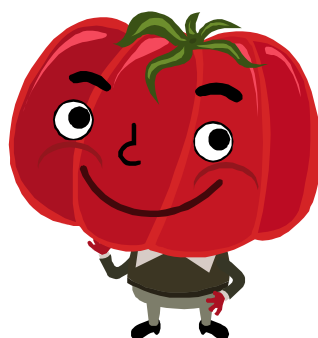
To potrawa będzie twoja!

Zostaw smalec, dodaj olej,

Niech na olej będzie kolej!

Dobra także jest oliwa,

Bo dla zdrowia sprawiedliwa!



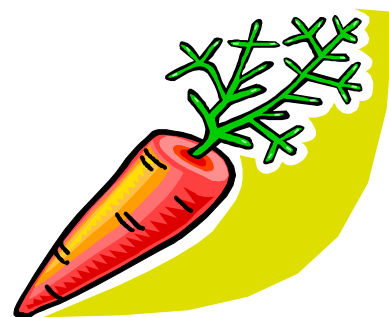
S.Karaszewski

Czekolada jest pyszna, wszyscy wiemy,

lecz od dzisiaj zdrowiej żyć chcemy.

Zróbmy parę przysiadów na rozgrzewkę,

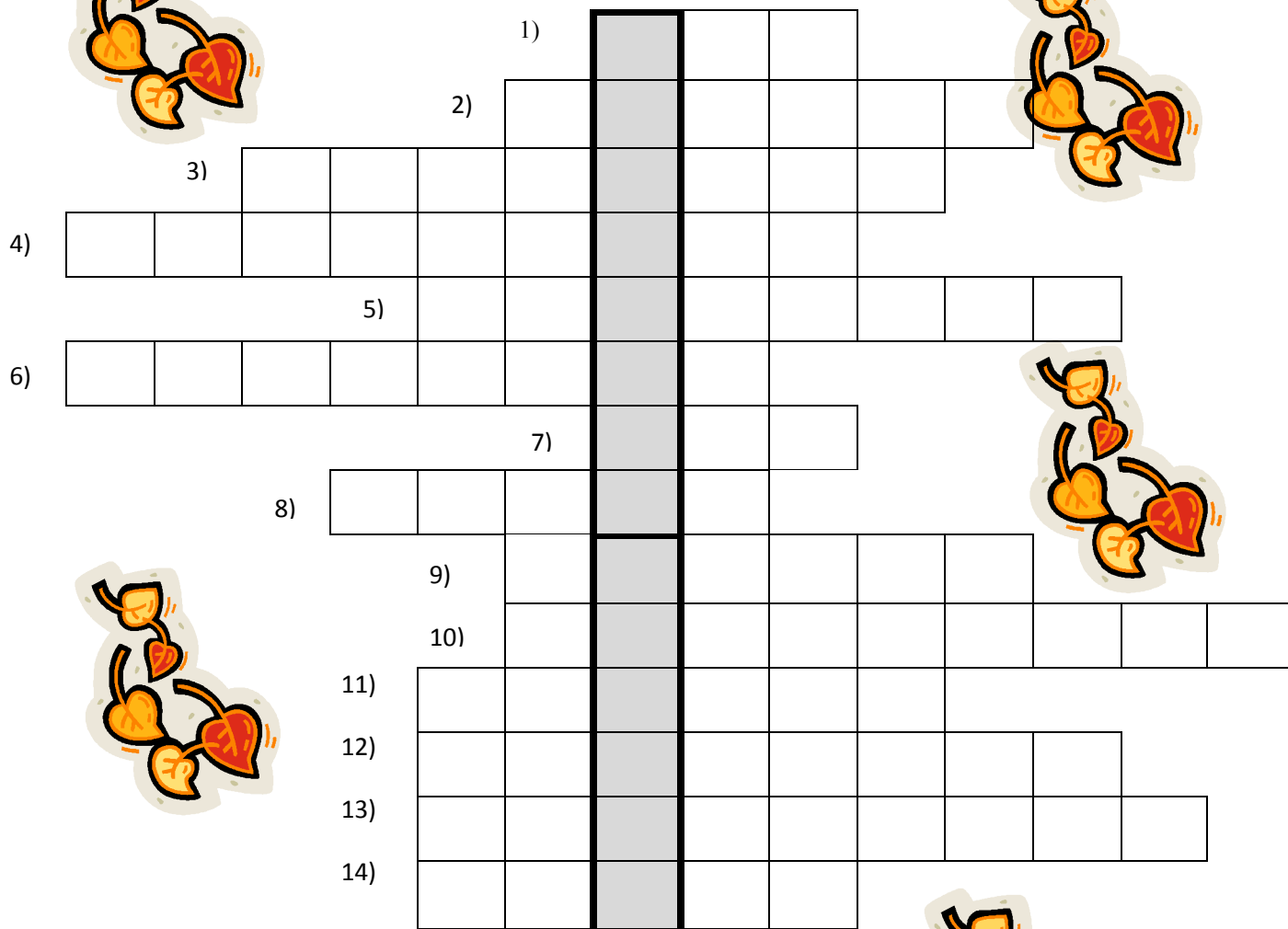
a na przekąskę zjedźmy marchewkę.



## **UWAGA KONKURS!!!!**

Ogłaszamy konkurs „Jak spędzam wolny czas” – technika prac dowolna . Klasy gimnazjalne i zawodowe mogą napisać również krótkie opowiadanie lub zaprojektować plakat . Na prace czekamy do 23 listopada . Prace można oddawać do pań : Magdy Szczupak , Kasi Szewczyk lub Małgosi Gawron. **NAGRODY CZEKAJĄ!!!**

# KRZYŻÓWKA JESIENNA



- 1) kolczaste zwierzątko,
- 2) leśny owoc, kształtem przypomina malinę, a kolorem jagodę,
- 3) w tym miesiącu rozpoczyna się jesień,
- 4) czerwone korale na drzewie,

- 5) zdrobnienie od "wiatr",
- 6) owoce kasztanowca,
- 7) jesienią dzień staje się krótki, a dłuższa jest ...,
- 8) jest mniejszy od drzewa,
- 9) nieduży owoc koloru fioletowego,
- 10) rude zwierzę, którego przysmakiem są orzechy,
- 11) na jesień zmieniają kolor na żółty lub brązowy,
- 12) trujący grzyb,
- 13) pies, kot, zając, gołąb to ...,
- 14) np. Wisła, Odra, Bug to ...

Hasło:.....

Imię i nazwisko:.....

# Śmiechu warte ...

*Nauczyciel pyta dzieci w klasie:*

- Czy wiecie dzieci jaki ptak nie buduje gniazd?
- Zgłasza się Jasio: Tak! To kukułka!
- Nauczyciel: A czemu nie buduje?
- Jasio: No bo mieszka w zegarach.

*Pani pyta dzieci jaki zawód chciałyby wybrać.*

- Lekarz, aktorka, modelka, policjant...
- odpowiadają dzieci*
- A ty Jasiu kim chcesz zostać? - pyta pani*
- Emerytem.

*Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Stasia:*

- Jaki to czas? Ja się kąpię, ty się kąpiesz, on się kąpie...
- Sobota wieczór, panie profesorze.

*Mamo, ile jest w tubce pasty do zębów ?*

*Nie mam pojęcia, synku.*

- A ja wiem! Od telewizora do kanapy!

*Karolinko, czemu płaczesz?*

- Bo wujek spadł z drabiny i połamał szafkę i stłukł wazon....
- I co, żal Ci wujka? Stało się coś wujkowi?
- Nieee, ale mój brat to widział, a ja nieeee.....

*Tatusiu widziałem jak nasz sąsiad gonił ruszający z przystanku autobus...*

- I co?
- Poszczułem go naszym psem i zdążył...

*Mama pyta się Jasia:*

- Jasiu, jaki przedmiot w szkole najbardziej lubisz?
- Dzwonek, mamo.

*Do apteki wpada chłopiec i zdenerwowany pyta:*

- Czy ma pani jakieś środki przeciwbólowe?
- A co cię boli chłopcze?
- Jeszcze nic, ale ojciec właśnie ogląda moje świadectwo.

*Pani zadała dzieciom temat wypracowania - "Jak wyobrażam sobie prace dyrektora?".*

- Wszystkie dzieci piszą tylko Jaś siedzi beczynn timer założywszy ręce.*
- Czemu Jasiu nie piszesz ? - pyta się nauczycielka. - Czekam na sekretarkę.

*Grzesiek wraca ze szkoły. Już od progu woła:*

- Mamo! Dzisiaj na matematyce tylko ja odpowiedziałem pani na pytanie!
- A o co pytała?
- Kto nie odrobił lekcji

*Nauczycielka się pyta dzieci, jakie zwierzęta mają w domu. Uczniowie kolejno odpowiadają:*

- Ja mam psa...
  - Ja kota...
  - U nas są rybki w akwarium...
- Wreszcie zgłasza się Kazio:*
- A my mamy





