

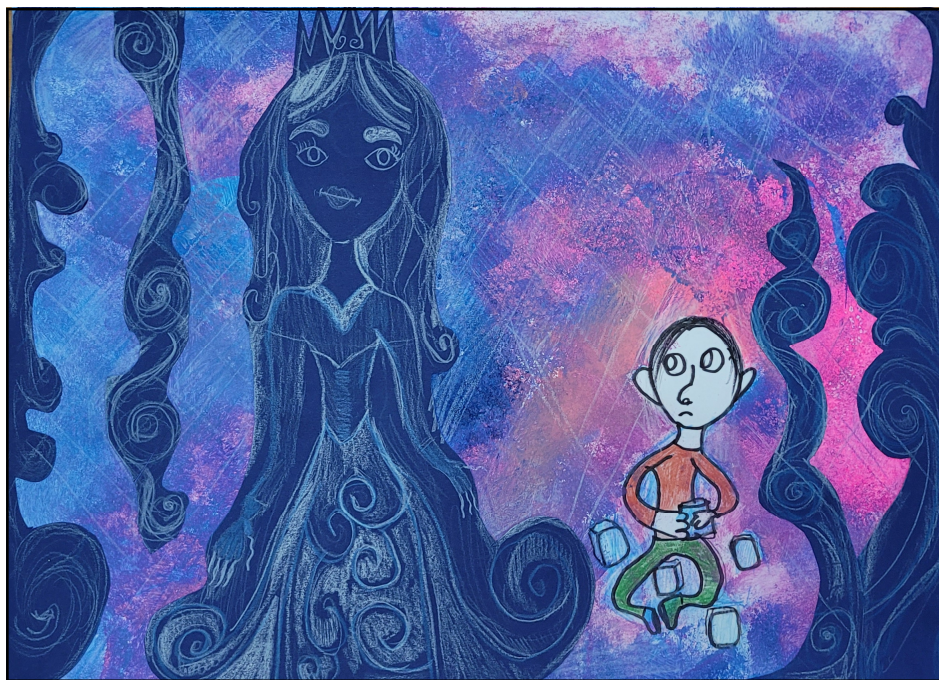
1 Jedyneczka

CENA
2,50 zł

UCZNIOWSKIE PISEMKO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1 W ŁOMŻY

W NUMERZE

SKRÓT WYDARZEŃ	2
WYWIAD Z ...	3
WALENTYNKI, WALENTYNKI	4
	5
KOTY LUBIĄ PSOTY	6
	7
JUŻ 100 DNI W SZKOLE!	8
TŁUSTY CZWARTEK	9
KĄCIK PEDAGOGA	10
NASZE SUKCESY	11
KLASOWE BALE W KARNAWALE	12



JESZCZE W ZIMOWEJ KRAINIE ...



W dobrych humorach każda Pani Zima,
jeszcze wesolutka u nich mina!
Ale wkrótce nie będzie tak radosna,
bo ... już nadchodzi WIOSNA!

SKRÓT WYDARZEŃ

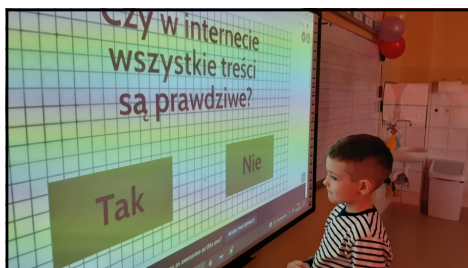
- ➔ 19 stycznia uczniowie kl. III f, pod kierunkiem p. Kingi Kotowskiej, przygotowali dla klas 0 - III apel: „Bezpieczne i zdrowe ferie zimowe”.
- ➔ Od 19 do 21 stycznia w klasach 0 - III odbyły się zabawy karnawałowe, tym razem nie na sali gimnastycznej, ale w swoich salach.
- ➔ 17, 18 i 19 stycznia odbyły się zebrania z rodzicami uczniów klas I - VIII, on - line lub stacjonarnie.
- ➔ 21 stycznia obchodziliśmy Dzień Babci, a 22 stycznia - Dzień Dziadka. Z tej okazji dzieci z oddziałów przedszkolnych i klas I - III, pod kierunkiem swoich par, przygotowały przedstawienia i moc niespodzianek dla ukończonych dziadków, np. klasa II e wykonała ciekawe



prace, które prezentuje Kacper Kamiński.

- ➔ Od 24 stycznia do 6 lutego uczniowie naszej szkoły mieli zasłużone ferie zimowe.
- ➔ 30 stycznia kilku uczniów z kl. II f i IV e, pod opieką p. Aliny Żelaznej uczestniczyło w 3. Biegu Charytatywnym WOŚP, który odbył się na alejkach w Parku Jana Pawła II w Łomży.

- ➔ 8 lutego obchodziliśmy Dzień Bezpiecznego Internetu. Rozmawialiśmy w klasach na temat zagrożeń i zasad właściwego korzystania z sieci. Wspólnie oglądaliśmy różne prezentacje i filmy edukacyjne. Dzieci z klas I d i I e obejrzały 3 filmiki dotyczące zagrożeń czyhających w globalnej sieci oraz rozwiązały quiz, a uczniowie kl. V c stworzyli Kodeks Mądrego Internauty.



- ➔ 11 lutego pamiętaliśmy o Europejskim Dniu Numeru Alarmowego 112. Oglądaliśmy bajki edukacyjne i prezentacje multimedialne, a także rozwiązywaliśmy zagadki, dotyczące służb bezpieczeństwa i utrwalałyśmy numery alarmowe: 999, 998, 997 i 112.
- ➔ 14 lutego obchodziliśmy walentynki. Przedstawiciele SU roznosili w tym dniu walentynkowe kartki, które ucieszyły uczniów i nauczycieli.
- ➔ 17 lutego nie zapomnieliśmy o Światowym Dniu Kota.
- ➔ 18 lutego uczniowie klas pierwszych świętowali swój setny dzień w szkole!
- ➔ 24 lutego, zgodnie z tradycją, obchodziliśmy tłusty czwartek.

Przygotował: Zespół Redakcyjny

W roku szkolnym 2021/ 2022 uczniowie: Jakub Filipkowski z kl. VI a, Kacper Waszczuk z kl. VII b oraz Franciszek Myśliwiec z kl. VII b biorą udział w projekcie: „Projekt Poczтівka - śladami polskich miast i miasteczek”, pod kierunkiem par: Bogusławy Żelechowskiej, Moniki Wądołkowskiej i Anny Sawickiej.

Celem projektu jest: propagowanie wśród uczniów tradycyjnego sposobu przesyłania informacji w formie pocztówek i listów, jako sposobu na poznanie niektórych regionów Polski oraz kształtowanie postaw społecznych u uczniów z niepełnosprawnością.

Realizację projektu rozpoczęliśmy w październiku 2021 r. Pierwszym etapem było nawiązanie kontaktu z rówieśnikami ze szkół na terenie Polski. Uczniowie wymienili się listami, w których przedstawili się i opisali swoje zainteresowania.

W listopadzie wysłaliśmy ulotki, zawierające informacje o naszym mieście - Łomży, po czym otrzymaliśmy listy, w których uczniowie w ciekawy sposób opisywali swoje miejscowości.

W grudniu uczniowie przestali sobie życzenia w formie kartek bożonarodzeniowych, które wykonali samodzielnie.

Natomiast w styczniu wysłaliśmy pocztówki, wykonane w programie Canva, przedstawiające Łomżę w zimowej szacie.

p. Monika Wądołkowska

Autorką pracy plastycznej na okładce gazetki u góry jest Marcelina Bielak z kl. I c, zaś autorami prac zimowych, zamieszczonych na zdjęciu na dole, są uczniowie klasy III e.

Redakcja informuje, iż zdjęcia, które zostały zamieszczone w gazetce, a nie mają przypisanych autorów, pochodzą ze strony internetowej SP1 w Łomży.

RANKING CZYTELNICTWA**W I PÓŁROCZU ROKU SZKOLNEGO****2021/2022****Liderzy czytelnictwa w SP1****i liczba przeczytanych książek**

I miejsce: Gabriela Chojnowska, kl. VIII c - 33

II miejsce: Aleksandra Cichocka, kl. II a - 23

III miejsce: Maja Salwa, kl. II a - 21

Stanisław Parol, kl. V c - 12

Na poszczególnych poziomach najlepszymi czytelnikami okazali się:**• w klasach II**

Aleksandra Cichocka, kl. II a - 23 książki

• w klasach III

Lena Bartnicka, kl. III d i Zofia Głębocka, kl. III f - po 16 książek

• w klasach IV

Bartosz Nitkiewicz, kl. IV c i Igor Zawadzki, kl. IV c - po 15 książek

• w klasach V

Stanisław Parol, kl. V c - 21 książek

• w klasie VI

Julia Hnatkowska, kl. VI a - 11 książek

• w klasach VII

Wiktoria Śleszyńska, kl. VII b - 13 książek

• w klasach VIII

Gabriela Chojnowska, kl. VIII c - 33 książki

Informacje przekazały

nauczyciele - bibliotekarze



W Y W I A D Z . . .

Alicja Filipkowska i Gabriela Żelechowska z kl. IV c, specjalnie dla czytelników naszej gazetki, przeprowadziły wywiad ze szkolną dentystką, panią Beatą Miklikowską.

Ala: Czy od zawsze chciała być Pani dentystką, a może kimś innym?

- Nie. Gdy byłam w Waszym wieku fascynował mnie sport. W szkole podstawowej uczyłam się w klasie sportowej i grałam w siatkówkę. Jak widać - z czasem moje plany się zmieniły.

Gabrysia: Od kiedy pracuje Pani w naszej szkole i co lubi Pani najbardziej w swojej pracy?

- W Waszej szkole pracuję od ponad 10 lat. Praca z dziećmi daje mi wiele satysfakcji i radości. Lubię wspierać dzieci w dążeniu do zachowania zdrowego uśmiechu. Niektóre dzieci obawiają się wizyty u stomatologa. Cieszę się, gdy ten lęk znika.

Ala: Jak powinniśmy dbać o swoje zęby? Może Pani podać jakieś złote zasady?

- Podatność dzieci i młodzieży na próchnicę jest bardzo wysoka. Powstawaniu ubytków próchnicznych można jednak zapobiec przez: prawidłową higienę, właściwą dietę oraz regularne kontrolne badania stomatologiczne.

☉ Najprostszym, a jednocześnie najskuteczniejszym sposobem zapobiegania próchnicy jest szczotkowanie zębów. Dzieci powinny używać past i szczoteczek, dostosowanych do swojego wieku. Ogólne zasady dotyczące szczotkowania to:

- ☉ mycie zębów przynajmniej 2 razy dziennie;
- ☉ oczyszczanie wszystkich powierzchni zębów (żujących, wewnętrznych i zewnętrznych);
- ☉ tzw. „zasada od czerwonego do białego”, czyli od dziąseł do zębów.

☉ Prawidłowy wzrost i rozwój człowieka, w tym - rozwój zębów, zależy od właściwej diety. Ogólna zasada brzmi: „5 razy dziennie”, czyli 5 porcji warzyw i owoców dziennie, zawartych w trzech głównych posiłkach lub w postaci świeżych, owocowych przekąsek. W codziennej diecie dziecka powinno znaleźć się też mleko lub produkty mleczne, produkty zbożowe, mięso lub ryby w odpowiednich ilościach. Ważna jest również właściwa podaż płynów. Najważniejszym i najbezpieczniejszym napojem jest woda. Oprócz 3 głównych posiłków dzieci w ciągu dnia muszą podjadać. Niestety, im częściej podjadają, tym bardziej narażone są na próchnicę. Należy więc ograniczać podjadanie i wybierać przekąski pełnowartościowe, tj. surowe warzywa, owoce, orzechy, ser.

☉ Jeśli chodzi o badania kontrolne, to są one bardzo ważne, nawet gdy u dziecka nie ma żadnych widocznych zmian chorobowych. Lekarz stomatolog może wcześniej wykryć i wyleczyć chorobę próchnicową, zanim stanie się ona poważnym problemem. Może również oczyścić zęby dziecka lub zastosować miejscową fluoryzację, lakowanie. **ZŁOTYM STANDARDEM W PROFILAKTYCE PRÓCHNICY JEST FLUOR.** Jest on składnikiem mineralnym, wzmacniającym szkliwo zęba i pomocnym przy naprawie jego uszkodzeń. Pomaga on również wzmocnić ząb, poprzez wykorzystanie składników mineralnych organizmu, takich jak wapń. Chroni ząb przed atakiem kwasów, zawartych w płycie nazębnej.

Gabrysia: Dowiedzieliśmy się, że marzec został ogłoszony przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne Miesiącem Zdrowia Jamy Ustnej, a tegoroczne hasło przewodnie brzmi: „Zdrowie zaczyna się w jamie ustnej”. Co to znaczy?

- Nieprawidłowa higiena jamy ustnej może przyczynić się do rozwoju wielu poważnych chorób. Rozwój bakterii w płycie nazębnej prowadzi do zapalenia przyzębia, które może przyczynić się do rozwoju chorób serca i układu krążenia, wywoływać stany zapalne układu oddechowego, zaburzać leczenie cukrzycy, zwiększać ryzyko przedwczesnego porodu u kobiet w ciąży.



Ala: Dlaczego wypadają nam zęby mleczne?

- Zęby mleczne zaczynają się kształtować jeszcze przed urodzeniem. Spełniają ważną rolę w żuciu pokarmów, prawidłowej wymowie, wpływają na ładny wygląd, a także utrzymują miejsce dla zębów stałych. W wieku 5 - 7 lat korzenie zębów mlecznych rozpuszczają się, zęby zaczynają się ruszać i wypadać. Wówczas zaczynają pojawiać się zęby stałe.

Gabrysia: Czy Pani sama leczy sobie zęby?

- Nie. Leczeniem moich zębów zajmują się moje koleżanki.

Ala: Jak najchętniej spędza Pani czas wolny?

- Lubię aktywność fizyczną, zwłaszcza na świeżym powietrzu, jazdę rowerem i spacer.

Gabrysia: Prosimy o dokończenie zdań:

→ Jestem szczęśliwa, gdy... moja rodzina jest zdrowa i szczęśliwa.

→ Marzę o... podróżach, odkrywaniu pięknych miejsc.

/Jeśli chcesz się dowiedzieć, co najchętniej ogląda, co uwielbia, a co u innych najbardziej ceni nasza pani dentystka, zajrzyj na s. 9, gdzie przeczytasz dalszy ciąg wywiadu./

W A L E N T Y N K I , W A L E N T Y N K I

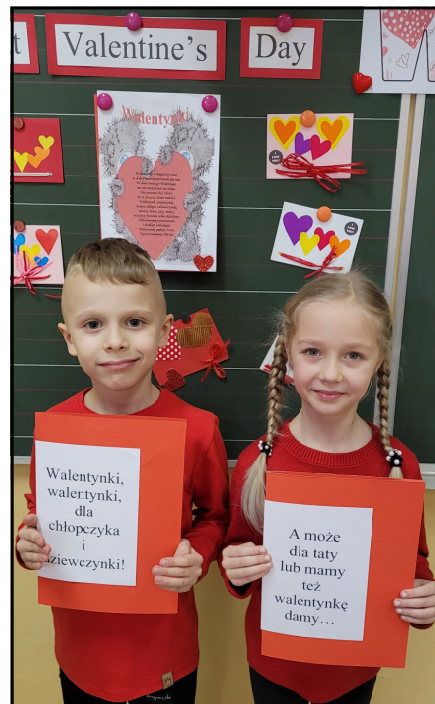
14 lutego obchodzimy walentynki, czyli dzień zakochanych i zaprzyjaźnionych. Nazwa tego niezwykłego święta pochodzi od imienia św. Walentego - patrona zakochanych.

Legenda głosi, że św. Walenty, pomimo zakazu władcy, udzielał ślubu młodym zakochanym. Przez to został wtrącony do więzienia, w którym zakochał się w córce strażnika. Niestety, cesarz Klaudiusz nie akceptował miłości dwojga zakochanych. W ostatnich dniach Walenty zdążył napisać list do ukochanej, który podpisał: „Od Twojego Walentego”. Z tego względu 14 lutego zakochani oraz przyjaciele obdarowują się laurkami, upominkami oraz kartkami z życzeniami. Zwykle nie podpisują się pod nimi swoimi imionami, zamiast tego piszą „Twój Walenty” lub „Twoja Walentynka”.

W naszej szkole również nie zabrakło poczty walentynkowej, a korytarz zapelnili uczniowie w ubraniach w kolorze czerwonym, symbolizującym obchodzone święto.

Obdarowywanie się odrobiną uczuć, kolorową kartką, bądź wypowiedzenie miłego słowa drugiej osobie sprawiło, że każdy tego dnia poczuł się wyjątkowo.

p. Karolina Jóźwik



Bartosz z Anitką nam przypominają, że 14 II nie tylko chłopcy i dziewczynki walentynki dostają ...

Uczniowie z klasy II a wspólnie na przerwach serce ozdabiali, a potem nam je, co widać na zdj. z lewej - z gracją zaprezentowali. A dzieciaki z klasy III d miały super pomysł, mówiąc między nami, prezentując się tego dnia w okienku z licznymi serduszkami...



Walentynkowe wyznanie

Chciałbym powiedzieć Tobie coś w sekrecie.
 Chociaż nasze spojrzenia trwają tylko chwilę,
 to gdy Cię poznałem śniłem o Tobie wieki całe.
 A moje sny odmieniły się.
 Kiedy idziesz i patrzysz na mnie,
 lśniesz jak gwiazda na niebie.
 Me serce z radości skacze,
 a ja Tobie ślę 1000 buziaków
 i 100 Misiaków w dniu Świętego Walentego.

Aleks Marczak, kl. V b



Saint Valentine's Day is today, dlatego Zuzia, Ania, Marcelina i dwie Magdy z I c pieczniczkami w kształcie misia, z czerwonym serduszkami, chętnie częstują się...

W A L E N T Y N K I , W A L E N T Y N K I

Walentynka dla Ciebie

To będzie trochę niezręczne,
ale dlatego właśnie będzie piękne,
tak jak dzisiejszy dzień - 14 lutego,
kiedy pisze się waleńtynki
do swojego kochanego.

Mój drogi druhu,
Z którym na wf - ie
zażywam potrzebnego ruchu.
Najlepszy przyjacielu,
Mój jedyny, cóż nie znam osób wielu.
Aż tak dobrze Cię znam,
Że na dowód ów list Ci dam.

Rzeczy, które kochasz:
oszczędności, które na rower zbierasz,
kiedy na szczytny cel coś dasz,
strój sportowy, pasujące buty,
na pianino Mozarta nuty,
twoja mama, tata, brat,
gdy masz prawo krzyknąć szach mat.

Mam nadzieję, że też pokochasz mnie,
bo ja strasznie kocham Cię.
W Twoich oczach ten niesamowity błysk,
gdy w szkole sprzedawałeś cukierki na zysk.

Się od razu zakochałam,
ale dopiero teraz to zrozumiałam.
Czy zostaniesz moją waleńtynką,
do przedstawienia brakującą pacynką?
Do pizzy sosikiem, brakującym do kwoty
grosikiem?

Anonimowa na razie zostanę,
ale dam Ci podpowiedź,
kto napisał tę oto wypowiedź.

Lubię piękne słowa,
a moja cecha charakterystyczna
to piękna mowa.

Jestem jak sowa, szeroką wiedzę mam.
Odszyfruj sam, to moje serce Ci dam.

Julia Hnatkowska, kl. VI a

14 lutego na klasę IV b czekał waleńtynkowo - matematyczny Escape Room. Uczniowie mierzyli się z zagadkami oraz kodami QR. Uczestnicy zabawy wykazali się sprytem, pomysłowością oraz wiedzą, co pozwoliło płynnie przechodzić z jednego zadania do kolejnego, a w konsekwencji otworzyć sejf ze słodką niespodzianką. Gratulujemy pomysłu! Redakcja



W klasie I e - niezwykle zapał twórczy i energia taka, że nawet nie patrzą na fotografa...

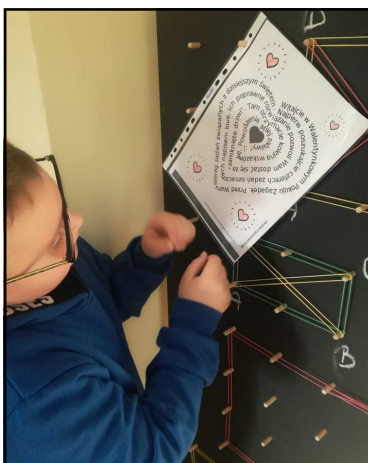
Dziś jest wyjątkowy dzień,
każdy mówi KOCHAM CIĘ!
Walentynki robimy
i się przy tym dobrze bawimy.
Każdy mówi miłe słowa,
oto taka jest rozmowa.
Miłą niespodziankę mamy
i ją Tobie właśnie damy.
W klasie różne są zabawy,
które doskonale znamy.
W klasach czerwony niech zagości
i niech będzie dużo znajomości.
Niech na twarzy uśmiech zagości,
gdyż nie potrzeba nam złości.

Wiktoria Jarząbek, kl. IV c

Moja muzu

Twe oczka jak gwiazdeczki.
Twe usta jak malinki.
A uśmiech tak przepiękny
jak tęcza na niebie.
Nim skradłaś moje serce,
które bije tylko dla Ciebie.

Petros Stefanou, kl. V c



Czternastego lutego
jest dzień świętego Walentego.
Wszyscy kartki do innych wysyłają,
bo się bardzo lubią lub kochają.
Każdy dobrze o tym wie,
że waleńtynki dostanie.
Jak je przeczyta
to złość go nie chwyta.
Tylko w jego sercu gości
dużo miłości.
Wszyscy sobie nawzajem
życzenia składają
i uśmiechy na twarzach mają.
Żadnych smutnych min nie może być,
tylko kochać i żyć.
Niech ten dzień wspaniały dla każdego będzie
zawsze i wszędzie.

Amelia Kuskowska, kl. V d



Robert Zabielski z kl. II c trzyma w ręku i to i owo, a jego szczęśliwa mina niezbiecie świadczy o tym, że wygrał konkurs na kartkę waleńtynkową!!!

KOTY LUBIĄ PSOTY

Witajcie serdecznie!

17 lutego obchodzony jest Dzień Kota i w związku z tym, że sama niedawno zostałam kociarą i mam w domu wspaniałą kotkę o imieniu Lusia, chciałam Wam poopowiadać o tym, dlaczego warto mieć kota. Przede wszystkim trzeba pamiętać, że kot, jak to mówią, ma właściciela, ale chodzi własnymi ścieżkami. Lubi sam wybierać pory zabaw, głaskania, przytulania itp., a my musimy się do tych kocich zwyczajów po prostu dostosować. Często się też mówi, że koty lubią psoty. Owszem! Lubią psoty, ale potrafią być także prawdziwymi przyjaciółmi człowieka.

Koci przyjaciel

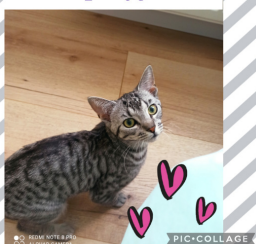


Głaskanie ich jest już bardzo przyjemne i potrafi nas uspokoić oraz wyciszyć po ciężkim dniu, a jeśli do tego dochodzą pomruki zadowolenia u kota, to mamy do czynienia z prawdziwym kojącym relaksem.

p. Dorota Gadawska

/Redakcja dziękuje pani Dorocie za udostępnienie zdjęć kotki Lusi./

Koci przyjaciel



„Wlaź kotek na płótek...” - tak w piosence leci. A co, jak 2 koty patrzą na Księżyc? - pytają dzieci. Najlepiej Laura Wiktorzak z kl. III e na to odpowie, my tylko możemy się domyślać, że lot na Księżyc chodzi kotom siedzącym na płócie po głowie...

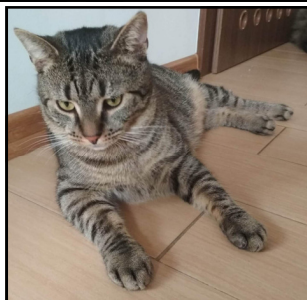
Moje koty

W domu mam 2 koty: Whiskasa i Boltona. Bolton 30 kwietnia kończy 4 lata. Jest rasy: norweski leśny i jest starszy niż Whiskas. Bolton jest bardzo puszysty i bardzo lubi spać na połowie łóżka rodziców, które należy do taty. I to was zdziwi, że w porównaniu do innych kotów, powinien bać się psów, a tu taka niespodzianka, że u mojego pupila jest na odwrót. To właśnie ze względu na puszystość i wielkość kota, psy się go boją. Dobra, dość już o Boltonie. Teraz czas, abyście wyobrazili sobie Whiskasa. Ma 3, 4 roku i bardzo lubi jeść. To pewnie dlatego jest wiecznie głodny, gdyż jego imię to nazwa karmy dla kotów, a imię zazwyczaj wpływa na charakter, co nie? Whiskas w porównaniu do Boltona jest dachowcem i zdecydowanie nie jest tak puszysty jak on. Oba koty lubią się razem bawić. Bardzo je kocham.

Wiktorja Szczodry, kl. II a



Wiktorja z Boltorem pozuje, u dołu - Whiskas się wyleguje...



Marcelina z Wiktorią za czarne kotki się przebrały, kocie uszy i wąsy, a nawet kocie ogonki miały! Ciekawe, czy też mają kocią skoczność i koci spryt, o tym przekonamy się na najbliższym w - fie w mig.

KOTY LUBIĄ PSOTY



Mój kotek ma na imię Miła. Ma puszystą sierść koloru białego i malutkie, czarne oczy. Bardzo lubi, kiedy głaszczę się ją po brzuszku i bawię się z nią na podwórku. Bardzo ją kocham. **Lena Bartnicka, kl. III d**

Mam kota o imieniu Kot. Uwielbia spędzać ze mną czas i bawić się swoimi zabawkami. Zawsze czeka na mnie, aż wrócę ze szkoły i wyjdę z nim na podwórko. Jest już wiosna, więc będziemy tam często. **Milena Rogińska, kl. III d**

Mój kot nazywa się Kejla. Jest koloru brązowego i białego, z czarnymi skarpetkami. Jego oczka pięknie lśnią. Jest bardzo przyjazny i zawsze chętny do zabawy. Mój kot jest najlepszy.

Wiktoria Komorowska, kl. III d

Kot mojej babci nazywa się Amigo. Jest bardzo miutki i szalony. Najbardziej lubi ganiać za piłką, a ja najbardziej lubię się z nim bawić. **Amelia Galanek, kl. III d**



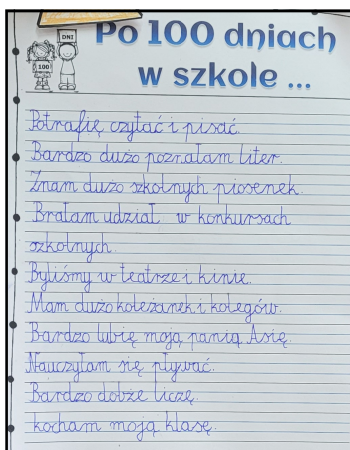
Mój kot wabi się Tosia. Jest biało - rudego koloru. Jest to moje ulubione zwierzątko. Tosia uwielbia psocić i bawić się swoją białą myszką. Jej ulubioną zabawą jest bieganie za bańkami mydlanymi. Jest wtedy świetna zabawa. Lubi też, gdy się ją głaszczę i drapie pod pyszczkiem. Czasami mi przeszkadza, ale i tak ją bardzo kocham. Tosia to najlepszy kot na całym świecie! **Bartosz Dardziński, kl. I c**



Uczniowie klasy I a piękne koty wykonali, o ich wygląd naprawdę zadbali. Koty Michaliny Wojan i Jakuba Jastrzębskiego są tak urocze i kolorowe, a mówiąc między nami - choć na grzeczne wyglądają, ciekawe, czy są prawdziwymi psotnikami?

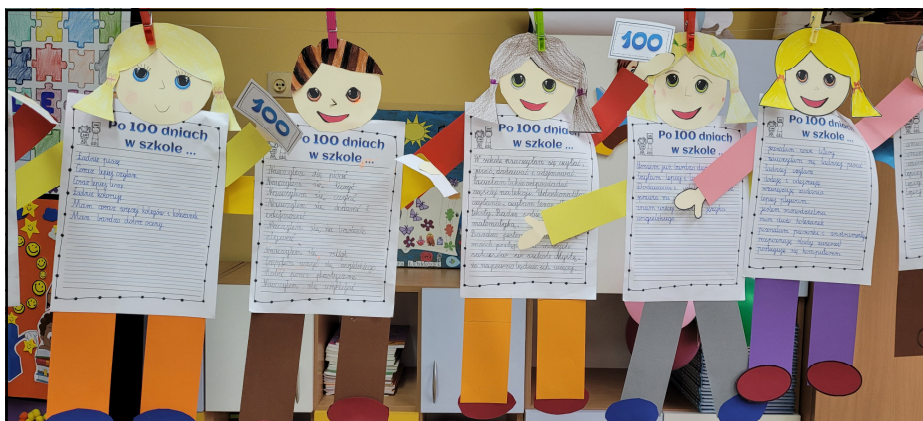
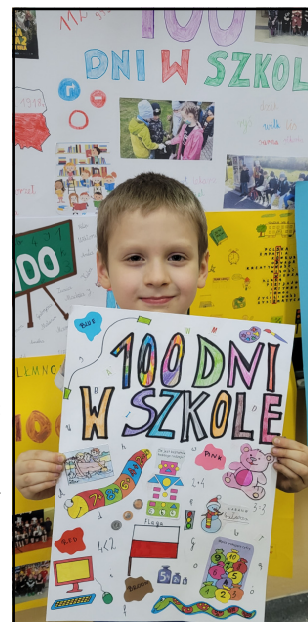
JUŻ 100 DNI W SZKOLE!

Aż trudno uwierzyć, ale 18 lutego 2022 r. pierwszacom minęło już 100 dni w szkole i to było powodem świętowania!!!



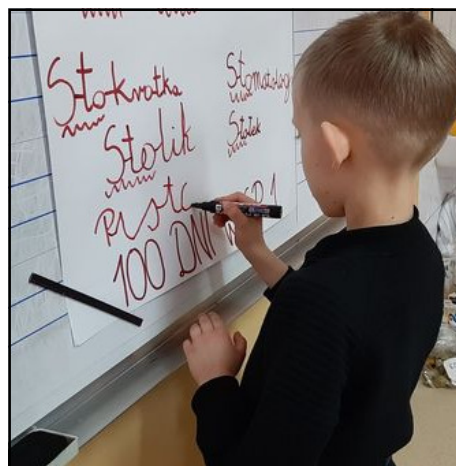
W klasie I f była
dobra zabawa,
takie zdjęcia

w okolicznościowym
okienku to super sprawa!
Iza i Lena w nim pozują,
radosną miną radość
ze 100 dni w SP1 pokazują.
U dziewczynek z klasy I c
też gości radosna mina,
udały im się projekty:
smakowity torcik Magdusi
i bogata w treść bluzka,
w której wystąpiła
Bielak Marcelina.



Adrian z kl. I c
swoją plakat
prezentuje,
czego nauczył
się przez 100
dni w szkole
wszystkim
pokazuje...

W klasie I a sporo pracy było, ale wiele ciekawych rodzinnych projektów się stworzyło.
Dzieci dużo pomysłów miały, gdy swe przemyślenia po 100 dniach w szkole zapisywały.



A klasa I d piękne autoportrety wykonała
oraz różne wyrazy z sylabą „sto” układała.
Nie obyło się bez wzruszeń i przejęcia,
był też czas na pamiątkowe zdjęcia...

TŁUSTY CZWARTEK

Tłusty czwartek to święto łasuchów i charakterystyczny moment karnawału. Ostatni czwartek przed Środą Popielcową w Polsce, w tym roku wypada 24 lutego, to czas, w którym rządzą pączki i faworki.

Tłusty czwartek nazywany był kiedyś: zapustami, ostatkami, mięsopustem lub karnawalem, a towarzyszyły mu różne zabawy. Oprócz tradycyjnych pączków z konfiturą różaną lub powidłami śliwkowymi, z lukrem na wierzchu, tego dnia smakosze zjadają też faworki, zwane chrustami lub chruścikami. I choć jeden pączek to podobno aż 290 kalorii, to w tym dniu króluje zasada:

*„Wszystkie diety dziś na boku,
tłusty czwartek jest raz w roku!”*

/Redakcja/



Choć u Antka z klasy I c pączek w jednej ręce, nie zaszkodzi spróbować czegoś więcej... Amelka swymi faworkami kolegów częstuje, może ten przysmak i Antkowi posmakuje... Uczniowie z klasy I b też nie pozostali w tyle, wystarczy spojrzeć na zdjęcie z lewej strony - pyszne pączki przygotowali, i to jeszcze ile!!!



Uczniowie z kl. III d pączki z masy solnej ozdabiali, ale później nie te, lecz inne pączki sobie zjadali...



/Ciąg dalszy wywiadu ze s. 3./

- **Najchętniej oglądam...** filmy ze szczęśliwym zakończeniem.
- **Uwielbiam...** świeże powietrze, przyrodę, rower.
- **U innych najbardziej cenię...** szczerość, życzliwość, tolerancję.

Ala: Co chciałaby Pani przekazać czytelnikom naszej gazetki?

- Życzę Wam pięknego, zdrowego uśmiechu przez całe życie. Dziękuję za spotkanie.

Gabrysia: Dziękujemy za udzielenie wywiadu do naszej szkolnej gazetki.

KĄCIK PEDAGOGA

Dlaczego warto się nudzić?

Nie tak dawno natknęłam się w mediach na informację o tym, jak Anna Lewandowska zastanawiała się, czy na pewno dobrze wybiera zajęcia dodatkowe dla swojej córki Klary. Starsza latorośl naszego napastnika uczęszcza bowiem m.in. na lekcje angielskiego i niemieckiego, basen, balet, tenis, karate, a także gra na fortepianie i ... jeszcze teatr raz w miesiącu. Dobrze, że w wywiadzie pojawia się refleksja pani Anny: „Czy nie zaczęłam przenosić na nią niespełnionych ambicji?”

Oczywiście nie ma nic złego w tym, że chcemy, aby nasze dzieci próbowały różnych aktywności, w celu wyboru tych najciekawszych. Musimy jednak zachować zdrowy rozsądek, by dziecka nie przemęczyć i jednocześnie nie zniechęcić.

Ale nie zajęcia dodatkowe będą tematem mojego artykułu, choć powyższe „newsy” poniekąd podsunęły mi na niego pomysł. Tematem będzie NUDA, a dokładniej – dlaczego czasem warto się nudzić?

przybiega i mówi: „nudzę się”, od razu zasypujemy je mnóstwem propozycji, podpowiadamy, czym może się zająć. Zupełnie niepotrzebnie, bo to nie będzie zmarnowany czas, a czas sprzyjający rozwojowi dziecka.

Nuda, jak wspomniałam, wyzwala kreatywność dziecka. Jest początkiem nowych zabaw, ciekawych zajęć, a przede wszystkim motywuje do poszukiwań. I tu zacytuję jednego z moich ulubionych pedagogów Jaspersa Juula: „Nie martwcie się, jeśli Wasze dziecko się nudzi. Nie trzeba czuć się z tego powodu winnym, ani zaraz sięgać po cały katalog rozrywek. Wystarczy uśmiechnąć się i powiedzieć: „Gratuluję! Jestem ciekaw (ciekawa), co w takim razie za chwilę wymyślisz”. Nuda nie trwa nigdy dłużej niż 20 minut. Jest to czas, którego człowiek potrzebuje, żeby uwolnić się od nadmiaru bodźców i wejść w kontakt z własną kreatywnością”.

Nuda wspomaga koncentrację i wzrost świadomości istnienia świata wokół nas. Co ważne, zabawy wymyślane w czasie nudy są pozbawione pośpiechu, lęku czy niepewności. Wykonywane są z przyjemnością i niezależne od czynników zewnętrznych. Dziecko robi coś, na co ma ochotę, nie ma przymusu, kar, nagród, stąd też większe poczucie przyjemności.

Niewątpliwie nuda wpływa na wzrost poczucia własnej wartości u dzieci, ponieważ realizując własne pomysły, tworząc

coś nowego i ciekawego, dziecko staje się kreatorem swojej rzeczywistości, przez co nabiera pewności siebie. To świetny sposób na poznanie własnych potrzeb i samodzielne decydowanie, planowanie czasu, a to ważna umiejętność.

W obecnych, dość „przebudżcowanych” czasach, nuda jest też odskocznią i oazą, dającą spokój. Zapewnia dziecku odpoczynek od tych bodźców, pomaga uspokoić się i wyciszyć.

Zwróćmy uwagę, czy zgłaszane przez dziecko poczucie znudzenia nie jest sygnałem wyrażającym potrzebę bliskości,

„Czasami trzeba
zrobić Nic, żeby
stało się naprawdę
Coś”.

– Kubuś

Nigdy nie wiesz, co może
wyniknąć z robienia Nic.



Najpierw od strony naukowej. Okazuje się, że kiedy się nudzimy, w naszym mózgu aktywuje się tzw. sieć spoczynkowa (DMN), dzięki której zapewniamy mózgowi potrzebny odpoczynek i regenerację. Ponadto wpływa to bardzo korzystnie na naszą kreatywność i stajemy się bardziej empatyczni, poprawiają się także nasze zdolności poznawcze.

Zanim wymienię kolejne zalety nudy, chciałabym podkreślić, że nuda to nie to samo, co lenistwo. Nuda jest bowiem często tak odbierana i postrzegana negatywnie. Kiedy dziecko

nie lekceważmy tego. Być może dziecko chce się do nas przytulić, chce pobyc z nami przez chwilę lub wspólnie zainicjować zabawę. Odłóżmy wtedy na bok nasze sprawy i poświęćmy uwagę dziecku.

Jak widać nuda może pomóc nam i naszym dzieciom w rozwoju wielu obszarów. Nie bójmy się nudy, nie demonizujmy jej, to stan przejściowy. To stan, w którym dzieje się wiele dobrego.

Opracowanie: p. Edyta Lesiak, pedagog szkolny

N A S Z E S U K C E S Y

LAUREACI KONKURSÓW SZKOLNYCH

W grudniowym konkursie bibliotecznym dla uczniów klas V - VIII: „Hej koleda, koleda”, poświęconym Świętom Bożego Narodzenia:

I miejsce - Gabriela Chojnowska z kl. VIII c, Anna Faryna z kl. V d, Agnieszka Skrodzka z kl. VIII a;
II miejsce - Wiktoria Domitrz z kl. V d, Maja Ejsmond z kl. VI a, Petros Stefanou z kl. V c, Aleksandra Gromadzka z kl. VII c, Magdalena Kołakowska z kl. V c, Julia Nitkiewicz z kl. VII c, Natalia Przestrzelska z kl. V b, Daria Sochalska z kl. VII c i Nikola Toppman z kl. VI a;
III miejsce - Maja Kamińska z kl. VI a, Julia Makowska z kl. VIII c i Maria Śledziewska z kl. V b.

W styczniu w oddziałach przedszkolnych odbył się konkurs plastyczny na najpiękniejszy portret dinozaura Dinka - symbolu zdrowego stylu życia programu: „Czyste powietrze wokół nas”.

I miejsce - Julia Mika, kl. 0 c
II miejsce - Michalina Woźniak, kl. 0 a
III miejsce - Pola Zabłocka, kl. 0 b
Wyróżnienie - Julia Gawkowska, kl. 0 d

W walentynkowym konkursie bibliotecznym dla uczniów klas IV - VIII: „Miłość niejedno ma imię”:

I miejsce - Wiktoria Domitrz z kl. V d, Julia Hnatkowska z kl. VI a, Maria Śledziewska z kl. V b;
II miejsce - Anna Faryna z kl. V d, Oliwia Igielska z kl. VI a, Wiktor Iwanowski z kl. V d, Natalia Leszczyńska z kl. V a, Kornelia Mazur z kl. V d i Wiktor Nowacki z kl. IV d;
III miejsce - Agnieszka Skrodzka z kl. VIII a.

W szkolnym konkursie plastycznym dla uczniów klas I - III: „Kartka walentynkowa”, zorganizowanym przez Samorząd Uczniowski:

I miejsce - Robert Zabielski z kl. II c;
II miejsce - Nikola Ciepluch z kl. I e;
III miejsce - Julia Tomaszewska z kl. I f, Aleksandra Aglio z kl. I a;
Wyróżnienie - Szymon Makowski z kl. II a, Oliwia Karwowska z kl. II c.

W szkolnym konkursie literackim dla uczniów klas IV - VIII: „Wiersz walentynkowy”, zorganizowanym przez Samorząd Uczniowski:

I miejsce - Julia Hnatkowska, kl. VI a i Amelia Kuskowska, kl. V d;
II miejsce - Wiktoria Jarząbek, kl. IV c;
III miejsce - Petros Stefanou, kl. V c i Aleks Marczak, kl. V b.

LAUREACI KONKURSÓW MIĘDZYSZKOLNYCH I OGÓLNOPOLSKICH

W I edycji międzyszkolnego konkursu plastycznego: „Ekologiczna ozdoba choinkowa”, zorganizowanego przez SP 4 w Łomży:
Wyróżnienie: Zuzanna Łuba, kl. 0 d



W ogólnopolskim konkursie:
„Szkolne Przygody Gangu Swojaków”:
Wyróżnienie: klasa II a



17 stycznia 2022 r. otrzymaliśmy wyniki międzyszkolnego konkursu: „Kardynał Stefan Wyszyński - Syn Ziemi Łomżyńskiej”, zorganizowanego przez SP 4 w Łomży dla klas II - VIII.

Kat. literacka kl. V-VIII
II miejsce: Maria Czocharńska, kl. VIII b
III miejsce: Agnieszka Skrodzka, kl. VIII a
IV miejsce: Gabriela Chojnowska, kl. VIII c
V miejsce: Krzysztof Cwalina, kl. VII c
Kat. plastyczna kl. II - IV
II miejsce: Paweł Mitter, kl. IV a
Wyróżnienie: Helena Stanisławska, kl. II f
Kat. plastyczna kl. V - VIII
III miejsce: Izabela Mrozik, kl. VII b

W tegorocznej edycji międzyszkolnego konkursu fotograficznego: „Jesienne uroki Łomży i okolic”, zorganizowanego przez SP 4 w Łomży:

II miejsce: Jakub Morawski, V b III miejsce: Jakub Czerwono, IV a



**WSZYSTKIM LAUREATOM KONKURSÓW
SERDECZNIE GRATULUJEMY I ŻYCZYMY DAJSZYCH SUKCESÓW!!!**

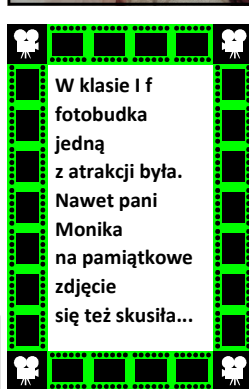
KLASOWE BALE W KARNAWALE



Dzieci z oddziału przedszkolnego 0 b na balu przebierańców świetnie się bawiły, a w fotobudce wesołe indywidualne i koleżeńskie zdjęcia chętnie sobie robiły...



A w klasie I d Wybory Króla i Królowej Balu się odbyły. Zarówno wróżki i piraci, jak diabełki i aniołki w nich uczestniczyły...



W klasie I f fotobudka jedną z atrakcji była. Nawet pani Monika na pamiątkowe zdjęcie się też skusiła...



Na zabawie karnawałowej w klasie I c policjantki, strażacy oraz inne postacie z filmów i bajek królowały, było słodko i wesoło, a rytmiczne piosenki wraz z mamą Kacpra do tańca wszystkie dzieci porywały ...



A w klasie II e to chyba bezpiecznie było, bo aż 2 policjantów na balu się pojawiło.



Każdy o tym już wie, że świetnie na balu bawiły się dzieci z oddziału przedszkolnego 0 c!!!



21 stycznia po szkole słuchy chodziły, że dzieci z kl. 0 d się super bawiły!

„JEDYNECZKA” - Uczniowskie Piśmiennictwo
Szkoły Podstawowej Nr 1 w Łomży,
ul. Reymonta 9,
tel. 86 218 44 39.

Redaguje zespół uczniów z kl. I-VIII,
pod kierunkiem: Ireny Dąbrowskiej
Opracowanie graficzne: Irena Dąbrowska