

Osiemnastka

Nr 42– luty 2011

PSP nr 18 w Radomiu, ul. Ofiar Firleja 14 tel (fax) 3451310

<http://www.szkolapodstawowa18radom.republika.pl>

To już 10 lat

W styczniu 2001 roku przygotowaliśmy pierwszy numer gazetki „Osiemnastka”, która przez 10 lat stara się informować o wydarzeniach szkolnych. Poprzednikiem gazetki był biuletyn, który wychodził w latach 90-tych.



Oto reprezentacja szkoły w piłce ręcznej dziewcząt (z opiekunem Ł. Glistą), która zajęła 3. miejsce w zawodach międzypowiatowych

5-latki w szkole

Ustawa o systemie oświaty wprowadza od 1 września 2011 roku obowiązek rocznego przygotowania przedszkolnego dla dzieci pięcioletnich. Rodzice będą mogli zdecydować o miejscu takiego przygotowania. Może to być przedszkole lub szkoła. Zapisy do szkoły trwać będą cały marzec.



Klasa sportowa

PSP 18 pod opieką UKS Młodzik 18 Radom planuje utworzyć od roku szkolnego 2011/12 klasę sportową ukierunkowaną na piłkę nożną. Powodem takiej decyzji jest poprawa warunków bazowych umożliwiających podjęcie takiej próby. Planowana klasa sportowa dotyczy dzieci rocznika 2001- klasy czwartej od przyszłego roku. W klasie sportowej jest 10 godzin wf.

Do końca lutego (po wyrażeniu zgody przez władze miasta) ogłoszone zostaną zasady rekrutacji.

Informacji udzielają Jerzy Kobza i Łukasz Glista

SZKOLNE WYDARZENIA

od listopada do lutego



Konkursy szkolne

- ☀ Konkurs plastyczny „Bezpieczeństwo dziecka” zorganizowany przez Młodzieżowy Dom Kultury w Radomiu, Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego i Mazowiecką Komendę Policji i Wydział Prewencji.
Z naszej szkoły w konkursie wzięły udział Zuzanna Zgutka z 3b, Julia Jedlikowska z 2c i Wiktoria Kucharska z 5a. Wyróżniono pracę Zuzanny Zgutki z 3b. Informacje o pracach nagrodzonych i laureatach dostępne są na stronie www.mdk.radom.pl

- ☀ Konkurs „Portret Świąteczny” przeprowadzony w listopadzie 2010

Klasy I-III

I-Julia Radowiecka 2b

II – Wiktoria Wójcik 2a

III Kacper Tarka

IV-VI Paweł Boryś 6b

- ☀ Międzyszkolny Konkurs Pięknego Czytania

I Milena Dryja 3b

III Katarzyna Pawlaczyk 3a

III Adam Dryja 3b

- ☀ Konkurs plastyczny dla klas I-III „Las jesienią”

1. Jakub Garczyński 1b

2. Zuzanna Szyber 3c

3. Wiktoria Opalka 1b

- ☀ W konkursie plastycznym klas I-III pod hasłem „Pejzaż zimowy” I miejsce zajęła Wiktoria Opalka z 1b, II miejsce Kacper Rzeszut z 1a i Piotr Garbalski z 1b, II miejsce Kuba Cyrański z 2a i Norbert Cybulski z 1b. Wyróżnienia uzyskali Milena Dryja z 3b i Natalia Potocka z 1b

Szkolne konkursy zorganizowane z okazji Dnia Zdrowia 2011

- ☀ Konkurs plastyczny „Moja ulubiona dyscyplina sportu” wzięło udział 134 uczniów z klas IV-VI. Wyniki są następujące:

Klasy IV

1. Patrycja Dryja 4c
2. Mikołaj Firlej 4c
3. Daria Kalinowska 4a

Klasy V

1. Piotr Sasin 5a
2. Paulina Romanowska 5a
3. Paulina Garczyńska 5b

Klasy VI

1. Paweł Boryś 6b
2. Sandra Dryja 6a
3. Igor Ejmowski 6b

W konkursie „Porzekadła i przysłowia na temat zdrowia” wzięło udział 13 osób. Wyniki są następujące:

1. Aleksandra Jędrzejewska 6b
2. Aleksandra Wojdat 6b
3. Karolina Chrzanowska 5a

Wyróżnienie: Paulina Romanowska 5a

- ☀ W konkursie matematyczno – logicznym wzięło udział 47 uczestników z klas drugich oraz 50 uczestników z klas trzecich. Zwycięzcę konkursu (cz.1) -

Klasy 3:

1 miejsce- Dawid Kalita kl 3a

2 miejsce – Karolina Worosz 3a i Ewelina Jaworska kl. 3b

3 miejsce- Maja Goryńska kl. 3b, Bartosz Kosno kl. 3a, Robert Czubak kl. 3a, Katarzyna Pawlaczyk kl. 3a i Zuzanna Wejner kl. 3b

Klasy 2:

1 miejsce- Michał Staniaszek i Bartłomiej Wąsik – kl. 2a

2 miejsce – Patrycja Habura kl. 2a

3 miejsce – Julia Jedlikowska kl.2c

- ☀ W klasach drugich przeprowadzono konkurs czytelniczy „Przyjaciel Książki”. Dzieci przez cały listopad codziennie czytały na głos wybrane lektury. Rodzice każdego dnia potwierdzali w konkursowych tabelach, ile minut w danym dniu dziecko czytało.

I miejsce zajęła Katarzyna Wieczorek z klasy 2b (2340 minut),

II miejsce – Kacper Zieliński kl. 2b (1975 minut)

III miejsce – Weronika Targosz kl.2a (1730 minut) i Julia Boniecka kl.2b (1725 minut)

- ☀ Konkurs plastyczny „Kartka świąteczna i zabawka choinkowa”. W konkursie wzięło udział 29 uczniów z klas 0a,1a,1b,2b,3c. Nagrody otrzymały następujące osoby:

I miejsce: Paulina Nowicka1a, Kacper Rzeszut 1a, Michał Czyżycki 1b, Julia Zagrodnik 2b

II miejsce :Eryk Sztyber 1b, Sylwia Lipińska 3c, Wojtek Bankiewicz 3c

III miejsce: Natalia Kryza 1a, Emilia Strzelec 1b, Grzegorz Miśkiewicz 1b.



CO słyChać w UKS MłOdziK?

Drużyny UKS Młodzik w okresie zimowym uczestniczą jak co roku w turniejach halowych. Podajemy wybrane wyniki naszych drużyn:



Rocznik 1998 (Łukasz Glista)

II miejsce w turnieju „Sokół Cup” w Starachowicach

III miejsce w turnieju „Orlik Cup” w Radomiu



Rocznik 2000 (Jerzy Kobza)

III miejsce w w turnieju Broń Cup

I miejsce w „Orlik Cup”



Rocznik 2001 (Wojciech Gęda)

II miejsce w turnieju Młodzik Cup

Ponadto w naszym klubie trenuje dwie grupy naborowe. Treningi odbywają się w poniedziałki i środy o godzinie 16.30 w PSP 18. Na zajęcia mogą uczęszczać chłopcy z klas I-III



WADY POSTAWY U DZIECI

Opracowały:
mgr Katarzyna Skrzek
mgr Iwona Jastrzębska

Wada postawy jest początkiem choroby, której rozwój przebiega skrycie i podstępnie. Skutki nie korygowanych wad poza względami estetycznymi mogą być bardzo niekorzystne.

Wczesne wykrycie nieprawidłowości w postawie ciała może uchronić dziecko przed dalszym ich pogłębianiem i daje gwarancję skutecznego leczenia. Wada postawy wcześniej nierozpoznana i nieleczone utrwała się, co może doprowadzić do przykrych dolegliwości u człowieka dorosłego.

Pionowa postawa ciała człowieka jest uwarunkowana ułożeniem ruchomych elementów ciała: głowy, klatki piersiowej, miednicy i kończyn względem siebie oraz sprawnością i wydolnością mięśni szkieletowych. Anatomicznym elementem postawy jest kręgosłup, jest on osią naszego ciała i stanowi jego kostne rusztowanie.

Wady postawy - wszelkie odstępstwa od prawidłowej postawy. Inaczej mówiąc to zaburzenia w stojącej pozycji ciała, które nie mieszczą się w przeciętnych fizjologicznych normach postawy ciała. Postawa wadliwa jest nieestetyczna i często określa się ją jako "zmęczoną".

Przyczyna występowania wad postawy nie jest jednoznacznie określona, niemniej jednak czynniki, które wydają się być głównymi powodami wad postawy, to bez wątpienia spadek aktywności fizycznej oraz wybitnie siedzący tryb życia. Winą za powstawanie wad postawy obarcza się również mało racjonalne żywienie dzieci i młodzieży, ubogie w składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju kości (tj. białka witaminy, makro- i mikroelementy), szczególnie ważne w fazie jego silnego rozwoju i wzrostu.

Najczęściej spotyka się podział wad budowy i postawy na dwie zasadnicze grupy: wady wrodzone i wady nabyte.

Wady nabyte mogą być wywołane przebytymi chorobami i określamy je terminem - rozwojowe lub powstają na skutek zaburzenia nawyku prawidłowej postawy ciała - wady nawykowe.

Wady nabyte nawykowe upatruje się w trzech sferach czynników, do których należą:

1) Czynniki środowiskowe- przyczyną powstawania wad są:

- a) siedzący tryb życia (odrabianie lekcji, czytanie, oglądanie telewizji, spożywanie posiłków)
- b) niewłaściwy dobór obuwia i ubioru
- c) nieodpowiednie noszenie plecaka z książkami
- d) niedostosowanie ławki szkolnej do warunków fizycznych dziecka
- e) złe oświetlenie i odległość od tablicy w szkole
- f) ograniczenie aktywności ruchowej

2) Czynniki morfologiczne- często przyczyną wad postawy jest zaburzenie napięcia mięśni, tzw. dystonia mięśniowa, powstała na skutek; choroby, przemęczenia. Jedne grupy mięśniowe ulegają nadmiernemu napięciu i skróceniu, a inne rozciągnięciu i osłabieniu

3) Czynniki fizjologiczne- istotą zaburzeń jest tutaj nawyk nieprawidłowej postawy. Podstawą tego rodzaju wady często są zaburzenia czucia głębokiego, krótkowzroczność, osłabienie słuchu.

SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA

Do najczęstszych wad postawy kręgosłupa należą:

- plecy okrągłe
- plecy wklęsłe
- plecy płaskie
- boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)

Do drobnych odchyśleń (błędów) można zaliczyć niewielkiego stopnia odstawanie łopatek, asymetrię barków, asymetrię żeber i klatki piersiowej.



Plecy okrągłe charakteryzują się nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi i zmniejszonym przodopochyleniem miednicy.



Plecy wklęsłe to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny lędźwiowej. Charakterystyczne dla tej wady jest znaczne wygięcie lordozy lędźwiowej, zaakcentowane przodopochylenie miednicy, brzuch wypięty.



Plecy płaskie charakteryzują się spłaszczeniem obu

krzywizn kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej. Wadę tę spotyka się najczęściej u dzieci wątłych, z ogólnie słabym umięśnieniem.



Skolioza -boczne skrzywienie kręgosłupa charakteryzuje się odchyleniem osi anatomicznej od osi mechanicznej w trzech płaszczyznach; czołowej, strzałkowej i poprzecznej. Jest to schorzenie ogólnoustrojowe powodujące wiele zmian wtórnych w układach narządu ruchu, oddychania, krążenia.

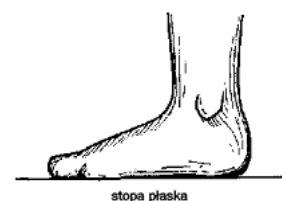
Podstawowymi działaniami w zakresie profilaktyki wad postawy są:

1. Ograniczenie siedzącego trybu życia, zwiększenie ogólnej sprawności ruchowej człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem tych form, dzięki którym są wzmacniane mięśnie grzbietu i brzucha, dobór ćwiczeń mających na celu kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa, a nie ich niwelowanie.
2. Nauczenie już we wczesnym dzieciństwie, a następnie wyrabianie nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała we wszystkich czynnościach życia, zwłaszcza tych, w których kręgosłup mógłby być przeciążony, przestrzeganie prawidłowej postawy ciała przy pracy i w czasie odpoczynku.
3. Dostosowanie sprzętów domowych i środowiska, w których przebywamy, do potrzeb i możliwości fizjologicznych naszego kręgosłupa.

PLASKOSTOPIE

Plaskostopie - zniekształcenie stopy polegające na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień, w wyniku czego staje się ona płaska. Stopa o prawidłowej budowie nie dotyka podłoża całą powierzchnią. Jej kości układają się w łuk. Przy plaskostopiu prawie cała stopa przylega do podłoża. Kości w takiej stopie ułożone są w linii prostej. Stopa zbudowana prawidłowo wspiera się o podłoże trzema punktami:

- piętą
- głową pierwszej kości śródstopia
- głową piątej kości śródstopia.



Przyczyną płaskostopia może być np. nadmierne, długotrwałe obciążenie stóp przy jednoczesnym osłabieniu mięśni i więzadeł, noszenie niewłaściwego obuwia lub nadwaga.

Płaskostopie prowadzi do powstawania przewlekłych stanów zapalnych torebek i więzadeł stawowych stopy, jej obrzęku i bolesności utrudniających, niekiedy nawet uniemożliwiających, stanie i chodzenie. Deformacja stóp powoduje, że mogą pojawiać się kolejne nieprawidłowości w innych częściach narządu ruchu. Jeśli kości stopy odchylają się nadmiernie w którąś stronę, dochodzi do ich trwałych deformacji. W konsekwencji po pewnym czasie nieprawidłowo ustawiają się też kości podudzi, kolana, stawy biodrowe, kręgosłup. To z kolei jest w stanie oddziaływać na inne organy. Płaskostopie może być odpowiedzialne za ponad sto schorzeń narządu ruchu - i nie tylko. Zalicza się do nich:

- koślawość paluchów (wielkich palców u stóp),
- naderwania i zapalenia ścięgna Achillesa,
- skłonność do skręceń stawu skokowego,
- zmiany zwyrodnieniowe kolan, uszkodzenia ich chrząstki stawowej,
- zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych,
- dyskopatie,
- zaburzenia jelitowe, bóle brzucha,
- bóle barku, głowy, bóle w klatce piersiowej,
- niedotlenienie mózgu.

Leczeniem płaskostopia zajmuje się [ortopedia](#). Jest ono zwykle zachowawcze - gimnastyka (np. chodzenie boso po różnorodnych płaskich lub też nierównych powierzchniach), wkładki korekcyjne i obuwie ortopedyczne, w ciężkich przypadkach wymagane jest leczenie operacyjne.

Najłatwiej jest sprawdzić, czy dziecko ma prawidłową budowę stóp wykonując odcisk pomalowanej farbą stopy na kartce papieru. Dziecko nie powinno jedynie przykładać stopy do kartki papieru, ale na niej stanąć. Poniżej na rysunku przedstawiono odciski stóp prawidłowych i zdeformowanych.



- a) 1-3 stopa wydrążona
b) 4-6 stopa prawidłowa
c) 7-10 różne postacie płaskostopia

BADANIE UCZNIÓW KLAS IV – VI NASZEJ SZKOŁY

W klasach IV – VI uczniowie wykonywali takie badanie. Wyniki nie są zadowalające.

Przebadano 144 uczniów. 95 osób ma prawidłowy odcisk stopy, 49 osób nieprawidłowy.

Wynika z tego, że 34% uczniów ma nieprawidłowości w budowie stóp. Polecamy ten wynik uwzględnić rodzicom, gdyż w wieku szkolnym taką wadę można usunąć przy pomocy odpowiednich ćwiczeń zaleconych przez lekarza ortopedę. Nieleczone płaskostopie może być przyczyną wielu dolegliwości i chorób w starszym wieku.

Szkolny budżet

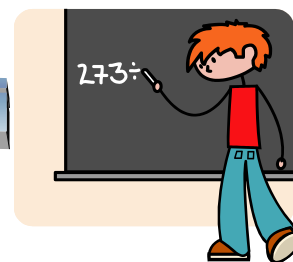
W 2010 roku wydatki budżetu szkoły wyniosły 2574434 zł (6372 zł na jednego ucznia). Z tego 80% pochłonęły płace wszystkich pracowników szkoły. Na inne cele wydano 466 784 zł.

Na 2011 roku budżet szkoły wynosi 2 721 549 zł

Literatura:

1. Tuzinek S, „Zarys metodyki postępowania korekcyjnego”, Politechnika Radomska, Radom 2000
2. Kasperczyk T. „Wady postawy ciała- diagnoza i leczenie” Kraków 2001
3. Kutner- Kosińska M. „Korekcja wad postawy”, WsiP, Warszawa 1981
4. <http://pl.wikipedia.org/>

wyniki klasyfikacji śródrocznej



	ilość ucz.	z ndst	z 1 ndst	z 2 ndst	z 3 i >	>4,75	wz	bdb	db	pop	ndp	ng
4a	21	0	0	1	0	3	5	12	3	1	0	0
4b	22	1	1	1	0	0	4	9	8	1	0	0
4c	21	1	1	0	1	4	2	10	4	3	2	0
5a	27	3	3	0	0	5	5	7	6	7	2	0
5b	29	1	1	0	0	6	7	14	4	4	0	0
6a	30	0	0	0	0	5	7	15	5	3	0	0
6b	31	3	2	1	0	7	0	12	10	7	2	0
razem	181	12	8	3	1	30	30	79	40	26	6	0

Poniżej podajemy osoby, które osiągnęły średnią równą lub wyższą 4,75

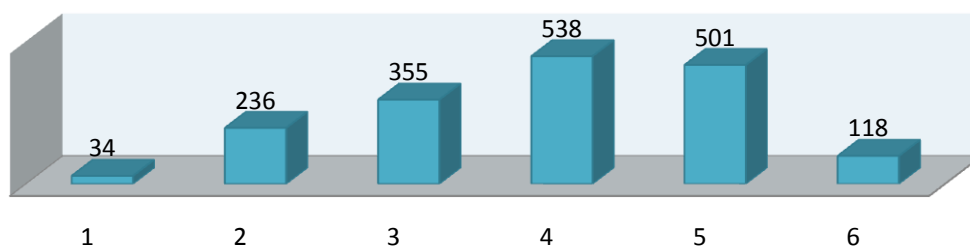
4a	4c	5a	5b	6a	6b
Aleksandra Dąbrowa	Adriana Bożek	Piotr Sasin	Anna Glista	Patrycja Nowicka	Patrycja Kamionka
Piotr Górski	Mikołaj Firlej	Kacper Jagiela	Przemysław Wieczorek	Natalia Zagrodnik	Aleksandra Jędrzejewska
Agata Kacprzak	Natasza Nowak	Paulina Romanowska	Mateusz Czyszkowski	Mateusz Tarka	Klaudia Nowak
	Kacper Lutek	Anna Nowak	Kacper Mokosa	Sandra Dryja	Paweł Boryś
		Karolina Chrzanowska		Jakub Wieczorek	Dawid Kubczyński
			Anna Czyżycka		Julia Siczekowska
			Aleksandra Korcz		Aleksandra Świgoń

Klasyfikacyjne ciekawostki

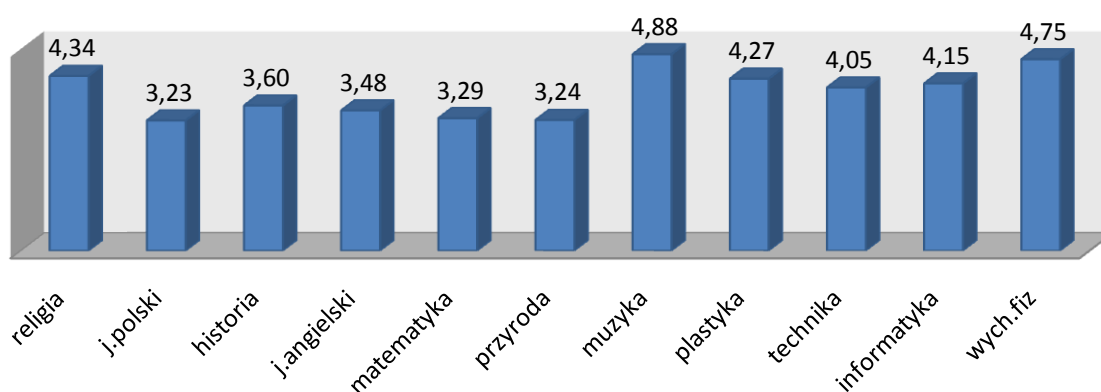
Najwyższą średnią osiągnęła uczennica klasy 6a Patrycja Nowicka- 5,75, najniższa średnia to 1,86 .

Najwyższą średnią z przedmiotu osiągnęła klasa 5b z muzyki-5,14 najniższą klasa 5a z j. polskiego- 2,85

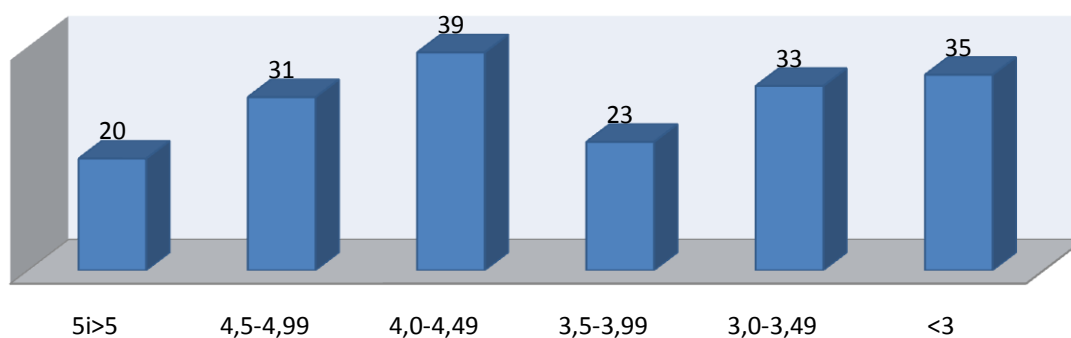
oceny ogółem



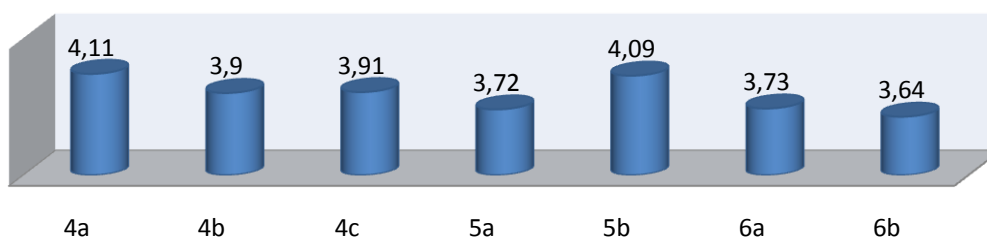
przedmioty



uczniowie według średnich



średnie klas



Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 informuje, że **konsultacje dla rodziców i nauczycieli** w II semestrze roku 2010/11 odbywać się będą w następujących terminach:

14 i 28 lutego, 14 i 28 marca, 11 kwietnia, 2, 16 i 30 maja.

W przypadkach wymagających natychmiastowej porady psychologa lub pedagoga prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny.

Ponadto informujemy, iż **posiedzenia zespołu orzekającego** w II semestrze odbywać się będą w dniach:

24 lutego, 10 i 24 marca, 7 i 21 kwietnia, 5 i 19 maja, 2, 16 i 30 czerwca.

Poradnia obejmuje opieką uczniów szkół podstawowych z terenu miasta Radomia. W rejonie działu placówki znajduje się 28 szkół podstawowych. Poradnia czynna jest w poniedziałki w godz. 8.30-16.30, a w pozostałe dni tygodnia w godz. 8.00-16.00. Zgłoszenia do poradni przyjmowane są w dniach konsultacji dla rodziców i nauczycieli.

Adres poradni: ul. Toruńska 9 tel(48) 331 24 98 www.ppp2.neostrada.pl ppp2_radom@poczta.onet.pl



CHROŃ PRZED GRYPĄ SIEBIE I INNYCH

Co zrobić aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na grypę oraz chronić przed nią innych

- ✓ Zaszczep się i swoją rodzinę przeciw grypie, ponadto:
- ✓ przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową,
- ✓ poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasączonych roztworem alkoholu, gdyż warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- ✓ jeśli chusteczki jednorazowe lub żel właśnie ci się skończyły, kichaj lub kaszlej w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- ✓ w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia,
- ✓ unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi,
- ✓ unikaj masowych zgromadzeń,
- ✓ zadbaj, aby również twoje dziecko przestrzegało powyższych zaleceń.

Nie lekceważ grypy – chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów – zwłaszcza wystąpienia duszności - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

Ulotka pochodzi ze strony Głównego Inspektora Sanitarnego