

Osiemnastka

Nr 42– maj 2011

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

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

psp18radom@o2.pl

SZKOLNE WYDARZENIA

od lutego
do maja

✧ Przed Świątami Wielkanocnymi, jak co roku, dzieci przedstawiły piękne Misterium Wielkanocne



Zdjęcia z imprez i uroczystości szkolnych można obejrzeć na stronie internetowej szkoły.

✧ Piotr Sasin zajął 1. miejsce w XII Regionalnym Konkursie „Młody Przyrodnik” organizowanym przez PSP nr 1 w Radomiu.

✧ Chłopcy (czwarte klasy) zajęli 2. miejsce w Radomskiej Olimpiadzie Młodzieży w dwa ognie, dziewczęta w tej samej konkurencji były trzecie.

✧ Po kilkuletniej przerwie 21 marca w pierwszy dzień wiosny odbyła się impreza pełna humoru, rozrywki- Dzień Samorządności.. W jej trakcie przeprowadzono szkolny program „Mam talent”.



✧ 14 marca odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze **Stowarzyszenia Przyjaciół „Osiemnastki”**. Wybrano nowy zarząd w składzie: Tomasz Kubat- prezes, Marek Maniak - wiceprezes, Leszek Janik- sekretarz, Edyta Irzykowska- skarbnik, Mirosława Rokicka- członek zarządu. Przewodniczącym komisji rewizyjnej został Zbigniew Głogowski.

SZKOLNE WYDARZENIA

od lutego do maja

Konkursy szkolne



Konkurs plastyczny „Palma, pisanka, kartka wielkanocna”

I miejsce Ola Dąbrowa 4a, Patrycja Nowicka 6a, Mateusz Nowicki 1a, Amelia Sieczkowska 1b, Julia Sieczkowska 6b, Julia Zagrodnik 2b, Kacper Zawodnik 0a

II miejsce- Michał Czyżycki 1b, Kacper Pytlakowski 0a, Michał Czyżycki 1b, Wiktoria Opalka 1b

III miejsce – Natalia Wasilewska 2b, Mikołaj Wolski 1b, Zuzanna Szytber 3c, Aleksandra Wasilewska 1b

Nagrodzone prace wzięły udział w kolejnym etapie międzyszkolnym w Domu Kultury „Borki”. Wyróżnienie otrzymała praca Oli Dąbrowy.



Konkurs ortograficzny dla klas IV

I Mateusz Pokorski 4b

II Klaudia Okruta 4a

III Natasza Nowak 4c i Adrianna Brożek 4c



Konkurs Recytatorski „Spotkanie z poezją i prozą” 16 kwietnia w PSP nr 3 odbył się Międzyszkolny Konkurs Recytatorski „Spotkanie z poezją i prozą”. Wzięły w nim udział dwie uczennice z naszej szkoły- Anna Czyżycka z 5b i Klaudia Nowak z 6b. Klaudia Nowak uzyskała wyróżnienie w tym konkursie.

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Chłopcy zajęli 6. miejsce w mini piłce nożnej w Radomskiej Olimpiadzie Młodzieży
Jakub Ferensztajn zajął 12. miejsce w Indywidualnych Biegach Przelajowych w mistrzostwach międzypowiatów.



W marcu uczniowie klas trzecich naszej szkoły wzięli udział w konkursie matematycznym „Mały kangurek”

1. Katarzyna Pawlaczyk 3a, Bartosz Kosno 3a
2. Anna Mortka 3c
3. Adam Gac 3b



Konkurs recytatorski dla klas I-III

Klasy pierwsze

1.Norbert Cybulski 1b, 2.Wiktoria Opalka 1c, 3.Magdalena Ogrodniczek 1a

Klasy drugie

1.Patrycja Habura 2a, Mikołaj Lasota 2c, Anna Pawlaczyk 2a

Klasy trzecie

1.Zuzanna Szytber 3c, wyróżnienia: Zuzanna Zgutka 3b, Milena Dryja 3b, Klaudia Zawadzka 3a, Daniel Jagiela 3a, Wiktoria Salat 2c. Jako reprezentant szkoły w konkursach międzyszkolnych wybrana została Patrycja Habura 2a.



Konkurs plastyczny dla klas pierwszych „Moje ulubione zwierzątko”

1. Wiktoria Opalka 1b, Paulina Nowicka 1a
2. Filip Chyra 1b, Emilia Romanowska 1a
3. Eryk Szytber 1b, Kornelia Prokop 1a



CO słyChać w

UKS MłodziK?



Rocznik 1996 (trenerzy- Jan Makowiecki i Jerzy Kobza)
11. miejsce w Mazowieckiej Lidze Trampkarzy . Mecze w rundzie wiosennej:
Młodzik- Piaseczno 4:1

Znicz Pruszków- Młodzik 1:1

Młodzik - Radomiak 4:0

Otwock – Młodzik 2:2

Młodzik-SEMP Warszawa 2:3



Rocznik 1998 (trener Łukasz Glista) lider Radomskiej Ligi Młodzików

Belsk Duży –Młodzik 0:13

Wulkan Zakrzew- Młodzik 0:8



Rocznik 2000 (trener Jerzy Kobza) Radomska Liga Żaków
5 miejsce

Młodzik- Proch Pionki 10:2

Legion Radom- Młodzik 7:3

Młodzik-Zwolenianka 4:4

Ponadto w Młodziku trenują następujące roczniki:

Klasy trzecie (trener Wojciech Gęda) poniedziałki 16.30-18.00,
czwartki 16.30-18.00

Klasy drugie (trener Karol Bugajski) – wtorki 17.30-19.00, piątki
16.30-18.00

Klasy pierwsze – (trener Piotr Cichawa) – poniedziałki 16.30-
18.00, czwartki 16.30-18.00

DZIEŃ ZDROWIA



8 marca odbył się w naszej szkole Dzień Zdrowia. W tym roku hasło przewodnie brzmiało „Zdrowie jest najważniejsze”. Najwięcej uwagi poświęciliśmy zagadnieniom zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, utrzymania prawidłowej postawy ciała.

Co się wydarzyło?

We wszystkich klasach IV-VI nauczyciele wychowawcy przeprowadzili lekcje na temat „Najważniejsze jest zdrowie” według scenariusza opracowanego przez p. Katarzynę Skrzek. Lekcje odbyły się w terminie od 3 do 8 marca.

W oddziałach nauczania zintegrowanego w dniu 8 marca nauczyciele przeprowadzili lekcje na temat „Wiosenne smaki”. Była to kolejna lekcja w ramach realizacji projektu edukacyjnego „Pięć porcji warzyw, owoców lub soku dziennie”.

Przeprowadzono i rozstrzygnięto konkursy w klasach IV-VI: szkolny konkurs wiedzy o zdrowiu, konkurs plastyczny dla klas IV-VI „Moja dyscyplina sportu”, konkurs „Porzekadła i przysłowia na temat zdrowia”:

Przeprowadzono i rozstrzygnięto konkursy w klasach I-III

W sali gimnastycznej odbyło się przedstawienie „Najważniejsze jest zdrowie”.

W klasach IV-VI przeprowadzono badanie polegające na wykonaniu odcisków stóp przez uczniów w celu wykrycia płaskostopia. W sali gimnastycznej zorganizowano wystawę pod tytułem „Poznaj swoją stopę”. Również w sali gimnastycznej wyeksponowano informacje na temat tego, jak powinien wyglądać prawidłowy odcisk stopy, a jak wygląda odcisk stopy płaskiej. Informacje na temat płaskostopia i wad postawy umieszczono również w gablocie „Zdrowa Szkoła”, na korytarzu szkolnym.

Chętni uczniowie z klas VI wykonali albumy pod tytułem „Zdrowy styl życia”, natomiast uczniowie klas V plakaty na temat „Składniki pokarmowe i ich rola”, które wyeksponowano na tablicy w sali przyrodniczej.

W klasach IV-VI przeprowadzono badanie ankietowe na temat trybu życia uczniów naszej szkoły. Wyniki badania i wnioski znajdują się w dzisiejszym numerze „Osiemnastki” Katarzyna Skrzek

Kraina książek 2010/2011

11 i 28 lutego 2011 r., w bibliotece szkolnej, gościli uczniowie klasy 1a i 1b, na zajęciach w ramach spotkań z krainą książek dla dzieci.

Dzieci zostały zaproszone w podróż przez dzieje słowa pisanego.

W podróży pomocna była wystawka z eksponatami, które oczywiście, można było brać do rąk.

Zajęcia zostały przygotowane we współpracy nauczycielki bibliotekarki D. Majkusiak, z wychowawczynią kl 3a Z. Litwin.

Uczeń klasy 3a stał się tego dnia wzorem do naśladowania w czasie szkolnej nauki.

Starszy kolega, **Jakub**, zaprosił dzieci do spędzenia kilku chwil z opowiadaniem literackim. Przeczytał wybrane wcześniej opowiadanie z książki o zwierzętach, ich zwyczajach. Dzieci słuchały z zainteresowaniem, Kuba czytał płynnie, z podkreśleniem odpowiednich fragmentów tekstu.

Po wysłuchaniu opowiadania, dzieci rozmawiały na temat: co należy robić, by czytać tak ładnie jak Jakub?

Różne padły odpowiedzi, m.in. trzeba było się głębiej zastanowić, czy rzeczywiście można nauczyć się pięknie czytać samodzielnie, słuchając... czytania dziadka...

W toku zajęć, **uczniowie klasy pierwszej zgadywali, jak mogły wyglądać pierwsze książki**, czy każdy mógł je mieć w domu, kto je pisał i dla kogo? Na wszystkie pytania dostali od razu odpowiedzi. Przy okazji podziwiając papirus, próbując sobie wyobrazić pisanie na glinianej tabliczce.



W zrozumieniu trudności uczenia się, oraz zrozumienia jak się uczą dzieci niedowidzące i niewidome, **pomagały książki pisane alfabetem Braille'a**. Te zbiory budzą zawsze specjalną ciekawość uczniów. Zawsze też uświadamiają fakt, że czytanie za pomocą oczu jest znacznie łatwiejsze, ale i że uczniowie niewidzący i słabo widzący są takimi samymi dziećmi, które czytają o tym samym, tylko w specyficzny sposób.

Porównanie książek dziadków, z ubogą grafiką, czarno- białymi rysunkami lub ilustracjami **i najnowszych zbiorów** - wydawanych w kolorowych, twardych oprawkach, pokazało dzieciom zmiany, jakie

się dokonują w świecie książek.

Uczniowie obejrzeli audiobooki, wysłuchali fragmentu

Kubusia Puchatka. Dostali do rąk książki o tym samym tytule. W trakcie dyskusji na temat ciekawszego źródła informacji o Kubusiu : książka papierowa a elektroniczna, wyciągnęli słuszne wnioski.

- ciekawie jest słuchać audiobooka, ale nie zawsze można go używać- musi być komputer i prąd

- słuchając wszystkich książek nagranych na nośniki elektroniczne, nie da się nauczyć pięknie czytać ani dobrze pisać

- książkę papierową znacznie łatwiej wziąć do ręki, wynieść do innego pomieszczenia, przewracać kartki.

Wszyscy uczniowie obiecali duuuużo wypożyczać książeczek, aby czytać tak, jak Kuba.

Na zakończenie zajęć, każdy uczeń klasy pierwszej wybrał sobie z koszyka jedną zakładkę, by móc zaznaczać miejsce, w którym czyta wypożyczoną z biblioteki szkolnej książkę.

WYNIKI ANKIETY NA TEMAT ZDROWIA

Wśród wszystkich uczniów klas IV – VI przeprowadzono w naszej szkole anonimową ankietę na temat zdrowia. Uczniowie odpowiadali „tak” lub „nie” na dziesięć pytań dotyczących przede wszystkim odżywiania. Odpowiedzi uczniów przedstawiono w poniższej tabeli.

Nr kol.	Pytanie	%Tak	%Nie
1	Czy spożywasz posiłki regularnie, co najmniej trzy razy w ciągu dnia, o tych samych godzinach?	41	59
2	Czy codziennie jadasz rano śniadanie przed wyjściem z domu?	72	28
3	Czy przynosisz do szkoły kanapki na drugie śniadanie lub jesz w szkole obiady?	84	16
4	Czy codziennie jesz obiad (ciepły posiłek)?	95	5
5	Czy pijesz codziennie mleko (lub jogurt/kefir) i jesz biały ser?	62	38
6	Czy jadasz przynajmniej raz dziennie ciemne pieczywo?	34	66
7	Czy codziennie jesz owoce i warzywa?	77	23
8	Czy jesz ryby co najmniej raz w każdym tygodniu?	45	55
9	Czy jadasz codziennie jakieś słodczyce lub chipsy?	56	44
10	Czy spędzasz codziennie przed telewizorem i komputerem łącznie więcej niż trzy godziny?	57	43

Wyniki ankiety nie są zadowalające. Zaniepokojenie budzi fakt, że aż 59% uczniów odżywia się nieregularnie, 28% nie je śniadania w domu, 16% dzieci nie je żadnego posiłku podczas pobytu w szkole (a trwa on przeciętnie około 6 godzin). Może to świadczyć o tym, że dzieci te w czasie przebywania w szkole są po prostu głodne i trudno w takiej sytuacji skupić im się na nauce. Niepokojące jest również to, że 5% dzieci napisało, że nie jedzą codziennie obiadu.

Kolejne pytania dotyczyły jakości pożywienia i tego, czy dzieci odżywiają się zdrowo. Niestety tutaj też sytuacja nie jest dobra. Wyniki wskazują na zbyt małe spożycie mleka i jego przetworów, ryb, ciemnego pieczywa a także warzyw i owoców. A przecież są to produkty zawierające najcenniejsze składniki odżywcze, bardzo ważne dla wzrostu i prawidłowego rozwoju każdego dziecka. Duże zaniepokojenie budzi fakt, że 44% dzieci codziennie je słodczyce lub chipsy, co prostą drogą prowadzi je w starszym wieku ku otyłości i następstwom takim, jak choroby układu krążenia, nadciśnienie czy cukrzyca.

Alarmujący, naszym zdaniem, jest wynik odpowiedzi na pytanie dziesiąte. 43% uczniów naszej szkoły spędza przed telewizorem i komputerem ponad trzy godziny dziennie! Świadczy to o tym, że dzieci te zbyt mało czasu poświęcają na aktywny wypoczynek, praktycznie nie spędzają czasu na świeżym powietrzu, mają zbyt mało ruchu. Taki sposób spędzania czasu przyczynia się do powstawania wad wzroku, wad postawy, otyłości. Siedzenie godzinami przed komputerem ogranicza bezpośredni kontakt z rówieśnikami, może również stać się przyczyną uzależnienia. Uważde rodziców polecamy ten problem, jak również zwrócenie uwagi na to, jakie treści są przedmiotem zainteresowania dziecka, w co ono gra, ile czasu na to poświęca, co tak naprawdę ogląda w internecie i w telewizji.

Wyniki ankiety opracowała mgr Katarzyna Skrzek

NASZE IMIONA

Sześć lat temu po raz pierwszy zainteresowałam się imionami uczniów naszej szkoły. Policzyłam wszystkie imiona uczniów klas I-VI, dokonałam szeregu zestawień i w ten sposób sprawdziłam, które imiona są najpopularniejsze, a których się nie spotyka. Postanowiłam wrócić do tego tematu po sześciu latach, gdy wszyscy ówcześni uczniowie ukończyli już naszą szkołę. Byłam ciekawa, co zmieniło się w modzie na imiona.

W szkole występuje 90 różnych imion (48 różnych imion dla dziewczynek i 42 dla chłopców). Różnorodność jest więc nieco mniejsza, bo w 2005 roku było ich 94. Najwięcej, bo aż 16 z nich, zaczyna się na literę *m*.

Najpopularniejsze imiona wśród dziewczynek to:

Aleksandra - 18 razy

Wiktoria - 12 razy

Natalia - 11 razy

Patrycja - 11 razy

Julia - 11 razy

Karolina - 9 razy

Klaudia - 8 razy

Anna - 7 razy

Weronika - 7 razy

Katarzyna - 6 razy

W imionach dziewczynek zaszła prawdziwa rewolucja. Wprowadzie nadal niepodzielnie króluje Aleksandra, ale znacznie spadła popularność Anny, a Marty, Agnieszki, Eweliny występują tylko pojedynczo, nie ma żadnej Moniki, a w 2005 roku było ich aż 6. Tę lukę wypełniają nowe u nas imiona, sześć lat temu nie było ich w naszej szkole wcale lub występowały pojedynczo. Te imiona to: Wiktoria, Natalia, Julia i Weronika.

Najpopularniejsze imiona wśród chłopców:

Kacper - 21 razy

Mateusz - 20 razy

Jakub - 18 razy

Bartosz (Bartłomiej) - 10 razy

Michał - 8 razy

Piotr - 8 razy

Mikołaj - 7 razy

Dominik - 7 razy

Przemysław - 6 razy

Dawid - 6 razy

W imionach chłopców też zaszły zmiany. Pojawił się Kacper i stał się najpopularniejszy, choć sześć lat temu nie było go wcale. Nowe imiona, które stały się bardzo popularne w naszej szkole, to Dominik i Mikołaj. Rzadko natomiast pojawia się dziś Patryk i Damian.

Najoryginalniejsze, występujące tylko raz imiona to:

Alan, Amadeusz, Blanka, Eryk, Judyta, Kornelia, Marcel, Natasza, Nina.

Zauważyłam, że powolutku do łask wracają zapomniane na wiele lat imiona naszych dziadków i babć, tj. **Jan, Maria** oraz mam, tj. **Jolanta, Renata.**

Szkoda, że nie ma jeszcze żadnego Stasia ani Tadzia, Zosi, ani Krysi. Brakuje też wiele mówiących imion takich jak Bogumiła, Bogusława, Mieczysław, Bronisław.

Wśród naszych nauczycieli zdecydowanie króluje cztery **Anny. Są też po trzy Elżbiety, Karoliny, Małgorzaty i Iwony.** Być może więc to posiadaczki tych imion są bardziej predysponowane do wykonywania zawodu nauczycielki. Ze względu na małą ilość mężczyzn w gronie pedagogicznym szanse powtórzenia się któregoś z imion męskich były znikome.

A teraz kilka słów na temat imion, które okazały się w naszej szkole najpopularniejsze. Postaram się przedstawić ich pochodzenie, jak też krótką charakterystykę osób, które je noszą. Nie traktujmy jej jednak zbyt poważnie.

ALEKSANDRA - pochodzenie greckie, oznacza obrońcę mężów. Osoby o tym imieniu są sprawiedliwe i prawdomówne. Mają charakter marzycielski, nerwowy i skłonny do przesady, są typem towarzyskim, posiadają uzdolnienia kierownicze, przez co często konfliktują się z otoczeniem.

WIKTORIA pochodzi od łacińskiego słowa zwycięstwo, nosiła je rzymska bogini zwycięstwa. Wiktorie są wszechstronnie utalentowane, głównie humanistycznie. Są pracowite, uparcie dążą do celu, posiadają umiejętność przystosowania się do otoczenia. Potrafią uznać racje innych, bo są tolerancyjne.

NATALIA imię pochodzenia łacińskiego, kiedyś nadawano je osobom urodzonym w Boże Narodzenie. Noszą je kobiety o wnikliwym umyśle i głębokich zainteresowaniach. Często wybierają one towarzystwo osób starszych. Nie dbają o popularność, raczej czekają na szczęśliwy los, który ich z reguły nie zawodzi.

PATRYCJA (PATRYK) - pochodzenie łacińskie, oznacza szlachetnie urodzonego. Osoby o tym imieniu kochają rodzinę i dom. Potrafią zdecydowanie bronić swojej racji, są lojalne wobec przełożonych, solidnie wykształcone i dobrze sytuowane. Gdy poświęca się śpiewaniu, odniosą poważny sukces.

JULIA pochodzi od łacińskiego słowa róża, piękny kwiat. Noszą je kobiety mile, kulturalne, wykształcone. Dużo pracują nad sobą i osiągają dobre wyniki. Dbają o swój wygląd i noszą się ekstrawagancko. Julie mają predyspozycje do zawodu aktorki.

KAROLINA - pochodzenie staroskandynawskie, oznacza człowieka prostego. To imię noszą kobiety wszechstronne, wykształcone, pracowite, o szerokich zainteresowaniach, chętnie pogłębiające swoją wiedzę. Są to osoby mile, towarzyskie, lubiące być adorowanymi, kochające rodzinę. Posiadają uzdolnienia przywódcze.

KLAUDIA - pochodzenie łacińskie, oznacza wahającego się, człowieka, który nie idzie prosto przez życie, jest pozbawiony pewności siebie. Imię nawiązuje do sławnego, rzymskiego nazwiska rodowego.

ANNA - pochodzenie hebrajskie, oznacza łaskę, wdzięk. Jest to osoba niezwykle oddana domowi, wrażliwa na uroki krajobrazu i piękno domowych wnętrz. Lubi spokój, zgodę i harmonię. Jest bardzo umuzykalniona. Posiada umiejętności naśladowcze.

WERONIKA pochodzi od greckiego słowa zwycięstwo. Weroniki odznaczają subtelny humor. Zawsze służą radą i wsparciem, mają mnóstwo przyjaciół. Nastawione są na życie w przyjaźni ze

wszystkimi, są wolne od zawiści. Mają naturę optymistyczną i potrafią cieszyć się bieżącą chwilą.

KATARZYNA - pochodzenie greckie, oznacza człowieka prawego, bez skazy. Jest to osoba szlachetna, prostolinijna, stała w przekonaniach, pracowita, skrupulatna. Nie znosi osób dwulicowych, kłamców. Ma duży dar opanowywania wiedzy. Jest kulturalna, oddana domowi. Lubi przyrodę, sztuki teatralne i książki.

KACPER to imię pochodzące od perskiego słowa wspaniały. Noszą je indywidualiści. Kacper do życia podchodzi lekkomyślnie, bagatelizuje zdanie innych, jest przekorny, zmienny w nastrojach; czasem wylewny, innym razem niedostępny.

MATEUSZ - pochodzenie hebrajskie, oznacza dar Boga. Imię to noszą osoby odpowiedzialne, prawdomówne, sprawiedliwe i dobroduszne. Raz podjęte ustalenia i dane słowa realizują z żelazną konsekwencją. Kochają rodzinę. Udzielają pomocy innym osobom. Jeżeli obierają humanistyczny kierunek studiów, często zostają duszpasterzami.

JAKUB - pochodzenie hebrajskie, oznacza strzeżonego przez Boga. Jest to osoba energiczna. Posiada zmysł organizatorski. Ceni towarzystwo, szanuje rodzinę i jest dobrym gospodarzem. Jest to osoba inteligentna, kulturalna, dobrze ubierająca się, żądna wiedzy. Szczególnie ceni wiedzę z zakresu medycyny. Jest wrogiem kłamstwa i oszustwa. Wierny w małżeństwie, dba o dom.

BARTŁOMEJ (BARTOSZ) - pochodzenie aramejskie, oznacza syna Tolmy. Jest to osoba godna zaufania, uczciwa, powszechnie szanowana za swoją pracowitość. Kocha swoją rodzinę i ognisko domowe. Czyni wiele na rzecz rodzinnej miejscowości.

MICHAŁ - pochodzenie hebrajskie, oznacza *któż jak Bóg?* Jest człowiekiem statecznym, pogodnym, kulturalnym, inteligentnym i wykształconym. Posiada dar ujmowania innych, chętnie służy radą i pomocą. Często jednak podejmuje się zadań, których nie może wykonać. Ma szacunek do starszych i do tradycji. Jest dobrym kierownikiem. Nie umie sobie poradzić z pieniędzmi i nie troszczy się o swój wygląd.

MIKOŁAJ pochodzi od greckich słów zwycięstwo i lud. Oznacza człowieka szlachetnego, docieklivego, sprawiedliwego, inteligentnego i kulturalnego, ale niezbyt elokwentnego. Lubi słuchać muzyki. Czasem popada w melancholijny nastrój. Jest wierny w miłości i kocha dzieci.

PIOTR - pochodzenie greckie, oznacza osobę twardą i stałą tak jak skała. Jest ambitny, wrażliwy na ludzkie sprawy, chętny do udzielania pomocy innym. Jest uzdolniony literacko i muzycznie. Piotr to również osoba wybuchowa i nerwowa, chciałby wszystko załatwić od razu. Osoby te są dobrymi rodzicami, lubią towarzystwo i podróż.

DOMINIK pochodzi z języka łacińskiego i oznacza należącego do Boga. Dominik posiada otwarty umysł o szerokich horyzontach. Noszący to imię unikają niepewnych sytuacji. Lubią dociekać prawdy. Gdy ktoś wątpi w słuszność ich postępowania, popadają w melancholię.

PRZEMYSŁAW stare imię słowiańskie pochodzące od słowa przemysłny- bystry, pomyslowy. Nie zraża się trudnościami w realizowaniu swych planów. W przyjaźni jest oddany, gotowy do pomocy, życzliwy. Jest pogodny, umie korzystać z życia. Ma szczęście w miłości, zwykle pierwsza miłość jest dla niego ostatnią.

DAWID - pochodzenie hebrajskie, oznacza dowódcę, opiekuna. Jest osobą godną uwagi i polecenia. Jest pracowity, pomyslowy, ambitny i konsekwentny, posiada zdolności organizatorskie. Ma umysł zdolny do nauk ścisłych. Jednak nauka przysłania mu życie prywatne, przez co zaniedbuje rodzinę i dom. Ceni sztuki piękne i często posiada uzdolnienia artystyczne.

Pamiętajmy, że imię wymawiamy i zapisujemy zawsze przed nazwiskiem, a wynika to ze względów historycznych. Starajmy się też polubić swoje imię, bo jest ono wyrazem miłości naszych rodziców do nas.

Jolanta Grzymacz

CZEGO DZIECI NIE POWINNY JEŚĆ I PIĆ ?

Opracowały: mgr Katarzyna Skrzek , mgr Iwona Jastrzębska

Fast food

Bary szybkiej obsługi i uliczne budki serwujące "coś na ciepło" zrobiły u nas zawrotną karierę. Kiedyś nie wypadało paradować po ulicy i jeść, dzisiaj nikogo nie dziwi widok spieszących się ludzi z kawałkiem gorącej pizzy, kebabem albo hot dogiem w ręce.

Błędem wielu zapracowanych rodziców jest to, że zamiast zrobić dziecku do szkoły kanapki i dać do picia sok w butelce, dają im codziennie pieniądze, za które dzieci mogą sobie kupić „coś do jedzenia i picia”. Rodzice często nie kontrolują tego co tak naprawdę kupują, a następnie zjadają i wypijają ich dzieci.

Jeżeli nadal bez ograniczeń będziemy dawać naszym dzieciom pieniądze fast foody za parę lat niechybnie czeka nas epidemia otyłości - ostrzegają specjaliści od żywienia.

Ile mają kalorii:

Big Mac 570 kcal

Cheeseburger z bekonem 464 kcal

Kawałek **pizzy** (ok. 120 g) 306 kcal

Hamburger 245 kcal

Chickenburger 234 kcal

Mala porcja **frytek** 227 kcal

Hot Wings (1 skrzydełko) 218 kcal

Hot dog 214 kcal

wg danych Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego



Igraszki ze zdrowiem

Uwielbiane, zwłaszcza przez dzieci, fast foody to przede wszystkim źródło tłuszczu. 100 g frytek ma aż 560 kcal (40 proc. kalorii przypada na ziemniaki, a pozostałe - na tłuszcz).

Tymczasem ta sama ilość ugotowanych ziemniaków ma tylko 60 kcal. Jeśli chodzi o tłuszcz, to zgodnie z zasadami zdrowego żywienia powinno się na nim smażyć tylko jednego dnia. Duże, renomowane sieci snack-barów przestrzegają tej zasady (w trosce o reputację, ale także z powodu kontroli inspekcji handlowej czy sanepidu i groźby wysokich kar pieniężnych), lecz w małych ulicznych budkach olej we frytownicach jest wykorzystywany zdecydowanie dłużej.

W czasie wielokrotnego podgrzewania uwalniają się z niego szkodliwe substancje, np. nadtenki lipidowe, które przyspieszają procesy miażdżycowe i rakotwórcze. Taki tłuszcz, mimo że pochodzenia roślinnego, stanowi też najbogatsze źródło tzw. kwasów tłuszczowych trans. Są one szkodliwe i podnoszą poziom "złego" cholesterolu (LDL), a obniżają "dobrego" (HDL). Im więcej takiego tłuszczu, znajduje się w naszej diecie, tym gorzej dla zdrowia.

Zdaniem dietetyków i lekarzy, częste jedzenie potraw bogatych w tłuszcze zwierzęce może prowokować powstawanie niektórych nowotworów układu pokarmowego, przyspiesza miażdżycę oraz chorobę wieńcową. Dania typu fast food są bardzo kaloryczne, a wiadomo, że nadmiar kalorii to prosta droga do otyłości, która jest chorobą.

To nieprawda, że możemy jeść byle co i byle jak bez szkody dla zdrowia. Kiedyś nasz organizm się zbuntuje przeciw tej bylejakości. Oczywiście, że nie ma nic złego w hamburgerze, kawałku pizzy, frytkach czy zapiekance jedzonych od czasu do czasu, ale w dniu, w którym po nie sięgniemy, zadbajmy o to, żeby pozostałe posiłki zawierały dużą ilość warzyw, owoców, nabiału, ryb itd.

Jeżeli już zdecydujemy się na tzw. szybkie jedzenie, to zamawiajmy je w renomowanych sieciach, gdzie codziennie przygotowywane są świeże posiłki (nawet jeżeli robi się je z mrożonek) - a nie w ulicznych budkach. A w czasie wakacji przekonujmy nasze dzieci do owoców, warzyw, ryb, a nie kalorycznych buł, ciasta oraz frytek nasączonych tłuszczem i z solą.

Napoje energetyzujące

Napój energetyzujący- gazowany, pobudzający napój bezalkoholowy.

Skład: większości napojów jest podobny; składają się one z wody, cukru, regulatorów kwasowości (kwasu cytrynowego i cytrynianu sodu), dwutlenku węgla, tauryny, kofeiny (ok. 30-35 mg/100ml), witamin; niektóre zawierają też inozytol, ekstrakt guarany i kwas askorbinowy. Napoje te są niemal pozbawione tłuszczu i białka; ich wartość energetyczna waha się od 4 do 61 kalorii na 100ml.

Napoje te przeznaczone są dla osób wykonujących wzmożony wysiłek psychiczny lub krótkotrwały wysiłek fizyczny, zwiększają one szybkość i wydolność organizmu, wzmagają koncentrację, przyspieszają metabolizm. Mogą je pić osoby zdrowe od czasu do czasu, zwłaszcza w sytuacjach awaryjnych np. długa podróż, gdy potrzebują otrząsnąć się ze zmęczenia a nie mają możliwość odpoczynku i regeneracji sił w sposób naturalny. Napoje te nie są źródłem energii, ponieważ organizm czerpie energię z pożywienia, spalając węglowodany oraz białka i tłuszcze. Z tych składników energetycznych mamy tylko glukozę (cukier), ale w zbyt małej ilości, aby mogła wpływać na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Za pobudzające działanie tych napojów są odpowiedzialne zupełnie inne związki: kofeina, aminokwas tauryna i witaminy z grupy B, takie jak witamina B6, B12 i PP. Kofeina we wszystkich napojach tego typu obecna jest w bardzo dużych

ilościach. Jedna szklanka dostarcza aż 80 mg kofeiny, a przypomnijmy, że filiżanka kawy o średniej mocy ma 70 mg tego związku, szklanka herbaty - od 10 do 50 mg, a puszka napoju typu cola - ok. 40 mg.

Zawartość kofeiny w napoju o pojemności 250ml w przybliżeniu odpowiada filiżance kawy. Dawka ta nie jest niebezpieczna, pod warunkiem, że tych napojów nie będzie się nadużywać. **Nadmiar kofeiny, zwłaszcza w połączeniu z jeszcze innymi substancjami pobudzającymi może wywoływać niepokój, nadpobudliwość, bóle głowy, arytmie serca.**

Kto nie powinien pić?

- Dzieci do lat 16
- Kobiety w ciąży i matki karmiące
- Osoby z nadciśnieniem
- Osoby z cukrzycą, zaburzeniami neurologicznymi, schorzeniami wątroby, serca,
- Osoby z chorobami układu pokarmowego
- Osoby uczulone na kofeinę

Należy pamiętać!

- Nie wolno ich łączyć z alkoholem
- Nie wolno ich pić w celu ugасzenia pragnienia
- Zawarty w nich inozytol pogarsza wchłanianie wapnia i podnosi stężenie fosforu w organizmie

Napoje energetyzujące są szczególnie popularne wśród młodzieży oraz dzieci, mimo zamieszczonego na opakowaniach ostrzeżenia, że dzieci nie powinny ich spożywać. Większość młodych ludzi pije je ze względu na panującą modę lub w nadziei, że pomogą w nauce, "rozjaśniając umysł". Należy przy tym pamiętać, że do ulubionych napojów dzieci i młodzieży należą również napoje typu cola, także zawierające kofeinę. Jednoczesne picie obu gatunków napojów prowadzi do zbyt wysokiego spożycia kofeiny.

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Miami, napoje energetyczne powinny podlegać równie rygorystycznym regulacjom, co alkohol, wyroby tytoniowe i leki na receptę. Wskazują oni również, że w przypadku dzieci i młodzieży nie zdefiniowano dotąd bezpiecznych ilości napojów energetycznych. Nie ma też badań nad skutkami ich długotrwałego spożycia.

Nie ulega natomiast wątpliwości, że nie są one przeznaczone dla dzieci w wieku szkolnym. Zdecydowanie lepszym sposobem ugасzenia pragnienia są soki owocowe, woda niegazowana lub herbata z cytryną.

Opracowano na podstawie: www.poradnikzdrowie.pl