

Osiemnastka

Nr 47– kwiecień 2012

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

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

SZKOLNE WYDARZENIA od stycznia do kwietnia

Powstanie Zespół Szkolno-Przedszkolny

26 marca Rada Miejska podjęła uchwałę w sprawie połączenia Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej przy ul. Ofiar Firleja 14 w Radomiu i Przedszkola Publicznego Nr 22 im. Hanny Łochockiej przy ul. Ofiar Firleja 14A w Radomiu w Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 w Radomiu, przy ul. Ofiar Firleja 14

Na 8. stronie treść uchwały.

21 marca- Dzień Samorządności



Dzień zdrowia

6 marca 2012



Dary dla szkoły

Firma Radkom zakupiła dla szkoły telewizor o wartości 3700 zł.

Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych „Inspiracja” przekazało do naszych oddziałów przedszkolnych zabawki o wartości 2300 zł.

Zdjęcia z imprez szkolnych można zobaczyć na stronie internetowej szkoły
<http://www.szkolapodstawowa18radom.republika.pl/>

SZKOLNE WYDARZENIA

od stycznia do kwietnia

21 MARCA POWITALIŚMY WIOSNĘ.

Chociaż niektórzy, z racji nadejścia roku przestępnego, świętowali nadejście wiosny 20 marca, w naszej szkole, jak co roku, nastąpiło to w środę - 21 marca. Obchody Dnia Samorządności rozpoczęto oficjalnie poprzez przekazanie władzy i klucza do szkoły nowej Dyrekcji. Te zaszczytne funkcje pełnili w tym dniu Anna Nowak i Piotr Sasin. Pomagali im wiosenni nauczyciele z klas piątych i szóstych, którzy w tym dniu pomagali prowadzić zajęcia, zwłaszcza w klasach młodszych. Mielśmy też przyjemność poznać zwyciężczynię konkursu plastycznego organizowanego przez spółkę RADKOM. Pierwsze miejsce zdobyła Zuzanna Zgutka z klasy 4a. Przedstawiciele RADKOMu przekazali dla naszych uczniów telewizor, z którego możemy korzystać w sali nr 3.

W tym roku szkolnym wiosnę powitaliśmy śpiewając. Wszyscy uczniowie i nauczyciele wspólnie bawili się podczas konkursu Karaoke. Mogliśmy, wspólnie z uczestnikami śpiewać piosenki polskich wykonawców. Po burzliwych naradach, laureatkami konkursu zostały:

1. Aleksandra Brodowska, Julia Jedlikowska, Aleksandra Mokosa, Weronika Makowska, Wiktoria Salata 3b

2. Sandra Szczepańska 6a

3. Karolina Worosz 4a

Wyróżnienie w konkursie otrzymała Luiza Czubak 1b.

W czasie, gdy trwały popisy wokalne, grupa uczniów pod opieką pani Karoliny Kamińskiej - Sochaj starała się znaleźć wiosnę na terenie naszej szkoły. Rozwiązując rebusy i inne skomplikowane zadania doszli do wniosku, że wiosna już przyszła do nas ale jeszcze się nie ujawniła. Dlatego przygotowaliśmy pokaz mody wiosennej, aby każdy uczeń mógł się do jej nadejścia dobrze przygotować. Muszę przyznać, że prezentowane kreacje wzbudziły niemalże zainteresowanie. Na szczególne wyróżnienie zasługują uczniowie pani Magdaleny Biernat z klasy 0b, którzy przygotowali wspaniałą, pomysłowy pokaz wiosennej mody ekologicznej. W tym miejscu należy podkreślić, że większość uczniów wymyśliła własne, zielone stroje specjalnie na ten dzień. Szczególnie wyróżniali się uczniowie klas: 1c, 3b, 0b oraz 2a.

Pani Wiosna pojawiła się w samo południe. Najpierw nieśmiało, delikatnie wyglądając zza dekoracji w sali gimnastycznej. Wreszcie, zachęcona okrzykami naszych uczniów, zawitała w pełnej krasie. W tym miejscu gorąco dziękuję Bartkowi za jego odwagę i poczucie humoru. Mam nadzieję, że od dzisiaj temperatura na zewnątrz będzie rosła, a słońce przyniesie Wam same radosne i pełne ochoty do nauki chwile.

Ekipa uczniów w składzie : **Paulina Romanowska (kl. 6a), Anna Czyżycka (kl. 6b) oraz Piotr Sasin (kl. 6a)** reprezentowała naszą szkołę w **XXXX OGÓLNOPOLSKIM MŁODZIEŻOWYM TURNIEJU TURYSTYCZNO – KRAJOZNAWCZYM PTTK.**

Etap regionalny (obejmujący teren byłego woj. radomskiego) odbył się w dniu 30 marca 2012 roku w Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu

Tam uczniowie uczestniczyli w konkursach:

- wiedzy krajoznawczej,
- wiedzy topograficznej i wiedzy o PTTK,
- znajomości przepisów ruchu drogowego ,
- udzielania pierwszej pomocy ,
- grze terenowej „Mrówka”.

Nasi uczniowie wywalczyli 3 miejsce w konkursie przegrywając ze szkołami z Janikowa i Koźnienic

21 marca odbyła się VI edycja Międzyszkolnego Konkursu „**Matematyczny Dzień Wiosny**”. Konkurs został zorganizowany w PSP nr 8. Wzięli w nim udział uczniowie klas IVa z kilkunastu szkół podstawowych z Radomia i okolic. Uczestnikami konkursu z naszej szkoły byli uczniowie

tworzący trzyosobowy zespół w składzie: Bartosz Kosno, Katarzyna Pawlaczyk, Dawid Kalita. Drużyna osiągnęła sukces zajmując I miejsce w konkursie. Uczniowie zostali przygotowani do konkursu przez Panią Małgorzatę Wiśniewską.

W drugim etapie **konkursu matematyczno – logicznego klas 3** wzięło udział 53 uczestników. Zwycięzył Karol Jaworski z klasy 3b. Drugie miejsce zajęła Julia Boniecka (kl.3b). Trzecie miejsce zajęli: Kacper Zieliński (kl.3b), Mateusz Fundowicz (kl.3b), Magda Salomon(kl.3b), Bartłomiej Wąsik(kl.3a)

3 kwietnia uczniowie klas trzecich wzięli udział w drugim etapie Międzyszkolnego Konkursu Języka Angielskiego dla Uczniów Nauczania Zintegrowanego. Zabrakło im niewiele punktów, żeby zakwalifikować się do trzeciego etapu. Wielkie gratulacje dla: Anety Kozłowskiej 3a, Julii Zagrodnik, Magdaleny Salomon i Kacpra Zielińskiego 3b oraz Julii Jedlikowskiej 3c.

Uczennica klasy IVa Karolina Worosz zdobyła wyróżnienie w XXIX Małym Konkursie Recytatorskim.

W konkursie „Palma Wielkanocna” organizowanym przez Muzeum Wsi Radomskiej drugie miejsce zajęła Emilia Romanowska uczennica klasy 2a.

W Powiatowym Konkursie Plastycznym **"Zapobiegamy Pożarom"** Zuzanna Zgutka 4b zdobyła II miejsce, Piotr Sasin 6a III miejsce a Kacper Zieliński 3b oraz Jan Sasin 0c i Piotr Sasin 6a uzyskali wyróżnienie. Gratulujemy i zapraszamy wszystkich uczniów do wzięcia udziału w przyszłorocznej edycji konkursu.

Projekty realizowane w szkole

W 2012 r. nasza szkoła rozpocznie realizację Projektu **„Indywidualizacja procesu nauczania w klasach I-III radomskich szkół podstawowych”** współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach IX Priorytetu POKL - rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach. W ramach projektu, który będzie trwał w naszej placówce do 30 czerwca 2013r. będą sfinansowane zajęcia dodatkowe wspierające indywidualizację procesu nauczania, których potrzeba realizacji wynika bezpośrednio z przeprowadzonej diagnozy oraz doposażenie bazy dydaktycznej w pomoce dydaktyczne i sprzęt specjalistyczny niezbędne do realizacji założeń procesu indywidualizacji nauczania w danej szkole. Nauczyciele będą prowadzili następujące zajęcia:

- Dla uczniów ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu, w tym także zagrożonych ryzykiem dysleksji - 200 godzin zajęć
- Dla uczniów mających trudności w zdobywaniu umiejętności matematycznych - 180 godzin zajęć
- Zajęcia logopedyczne - 80 godzin zajęć
- Zajęcia dla dzieci zdolnych rozwijające zainteresowania matematyczno-przyrodnicze -200 godzin

W projekcie weźmie udział 75 uczniów klas I-III. Wartość realizowanego projektu wynosi 82000,-zł.

6 kwietnia 2012 złożony został przez naszą szkołę wniosek o przystąpienie do projektu systemowego **"Dziecięca akademii przyszłości - wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów poprzez dodatkowe zajęcia rozwijające kompetencje kluczowe w szkołach podstawowych"**. Projekt "Dziecięca akademii przyszłości" jest realizowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego na terenie województwa mazowieckiego w latach 2012-2013 jako projekt systemowy i jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013:

Priorytet IX.

Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach.

Działanie 9.1

Wyrównywanie szans edukacyjnych i zapewnienie wysokiej jakości usług edukacyjnych świadczonych w systemie oświaty.

Poddziałanie 9.1.2

Wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów z grup utrudnionym dostępem do edukacji oraz zmniejszanie różnic jakości usług edukacyjnych

Projekt byłby realizowany w klasach czwartych w roku szkolnym 2012/2013.

Celem projektu jest wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów szkół podstawowych z klas I-VI z terenu województwa mazowieckiego poprzez rozszerzenie oferty edukacyjno-wychowawczej tych szkół o dodatkowe zajęcia pozalekcyjne ukierunkowane na rozwój kompetencji kluczowych. Istotnymi zamierzeniami projektu jest także przeciwdziałanie zjawiskom przemocy i agresji, udzielenie dzieciom mającym trudności w nauce niezbędnego wsparcia pedagogiczno-psychologicznego, kształtowanie w nich umiejętności właściwego spędzania czasu wolnego oraz upowszechnianie idei wychowania przez sport.

Adresatami projektu są przede wszystkim uczniowie z różnego rodzaju trudnościami, które w przyszłości mogą stać się przeszkodą w pomyślnym kontynuowaniu dalszej edukacji. Grupa projektowa w naszej szkole to uczniowie z obecnych klas trzecich.

Blok nieodpłatnych zajęć dodatkowych, w których wezmą udział uczniowie zakwalifikowani do projektu, obejmuje pięć modułów w łącznym wymiarze 20 godzin miesięcznie w następującym podziale:

4 godziny zajęć z zakresu ICT (technologie informacyjne i komunikacyjne)

4godziny zajęć z zakresu przedmiotów przyrodniczo-matematycznych

3godziny zajęć z języków obcych

3 godziny zajęć z zakresu wsparcia psychologiczno-pedagogicznego

6 godzin zajęć sportowo-wychowawczych.

Nauczyciele naszej szkoły napisali również wnioski o przystąpienie do projektów współfinansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego

Kapitał Ludzki dla uczniów klas V-VI. Zajęcia zaplanowane zostały od stycznia 2013 r. do maja 2014 r. W ramach projektu prowadzone byłyby dodatkowe zajęcia wyrównawcze oraz dla uczniów zdolnych z języka polskiego, z języka angielskiego, z matematyki oraz z przyrody.

Konkursy szkolne



konkurs recytatorski dla klas 0-III

Oddziały przedszkolne:

I Szymona Kalita 0d i Bartosz Sobański 0d

II Klaudia Grzegorzczak ob.

III Julia Dryja 0b i Maja Lipiec 0c

Klasy pierwsze:

I Oliwia Niesiel 1c i Gabriela Opalka 1a

III Tobiasz Bugajski 1a

III Nadia Pierzchalska 1c

Wyróżnienia: Patrycja Wąsik 1b i Daniel Lech 1b

Klasy drugie:

I Norbert Cybulski 2b

II Wiktoria Opalka 2b

III Magdalena Ogrodniczek 2a

Klasy Trzecie

I Tomasz Kościowski 3c

II Anna Pawlaczyk 3a, Patrycja Habura 3a, Magdalena Salamon 3b

III Weronika Makowska 3c

Konkurs plastyczny dla klas I-III „**Moje ulubione warzywo lub owoc**”.

Klasy pierwsze:

I Wiktoria Kupis 1b

II Dawid Szepetowski 1b

III Karolina Rogowska 1c

Amelia Kolecka 1b

Klasy drugie:

I Wojciech Klos 2a

II Szymon Zgutka 2b i Mikołaj Wolski 2b

III Wiktoria Opalka 2b

W lutym 2012r odbyły się trzy konkursy dla uczniów klas IV - VI:

- o Konkurs plastyczny "Wypoczynek na świeżym powietrzu"
- o Konkurs literacki "Najładniejszy wiersz o zdrowiu"
- o Konkurs na pracę pisemną pt. "Jak dbam o swoje zdrowie?"

Celem konkursów było upowszechnianie wśród uczniów wiedzy na temat zdrowego stylu życia.

Wyniki konkursów:

W konkursie plastycznym Wypoczynek na świeżym powietrzu wzięło udział 63 uczniów z klas IV - VI. Wyniki są następujące:

I miejsce: Dawid Kalita k. 5a Patrycja Dryja kl. 5a
Zuzanna Zgutka kl. 4b

II miejsce: Dawid Kalita kl. 4a Ewelina Jaworska kl. 4b

III miejsce: Bartosz Kosno kl.4a

Wyróżnienia: Anna Glista kl 6b Miłena Dryja kl. 4b
Jakub Budniak kl. 4a Anna Mortka kl. 4b Angelika Maj kl. 6b

W konkursie „Najładniejszy wiersz o zdrowiu” wzięło udział 38 osób. Wyniki są następujące:

I miejsce: Wiktoria Wojdat kl. 4a

II miejsce: Anna Czyżycka kl. 6b Anna Glista kl. 6b

III miejsce: Jakub Budniak kl. 4a

Wyróżnienie: Paulina Romanowska kl. 6a Mateusz Cyszkowski Kl 6b

W konkursie na pracę pisemną Jak dbam o swoje zdrowie wzięło udział tylko 6 osób. Przyznano jedno wyróżnienie uczennicy klasy 4a Wiktorii Wojdat.

22 lutego 2012r odbył się szkolny konkurs wiedzy o zdrowiu, zorganizowany z okazji Dnia Zdrowia 2012.

Celem konkursu było propagowanie wśród uczniów wiedzy na temat zdrowia i zapobiegania

chorobom oraz zasad zdrowego stylu życia.

Konkurs adresowany był do uczniów klas IV - VI i miał formę testową.

W konkursie wzięło udział 29 uczniów.

Wyniki konkursu: I MIEJSCE: Anna Czyżycka kl. 6b , Aleksandra Korcz kl. 6b , Mateusz Pokorski kl. Sb

II MIEJSCE: Paulina Romanowska kl. 6a

III MIEJSCE: Jakub Glista kl. 5b

WYRÓŻNIENIA: Ewelina Jaworska kl. 4b, Ernest Simlat kl. 5a Wiktoria Wojdat kl. 4a

WIADOMOŚCI SPORTOWE



Wyniki uczniów naszej szkoły w Radomskiej Olimpiadzie Młodzieży:



II miejsce dziewcząt w „dwa ognie”. Drużyna grała w składzie: Zuzanna Wejner, Zuzanna Zgutka, Patrycja Piwońska, Wiktoria Stępniewska, Wiktoria Wojdat, Klaudia Zawadzka, Zuzanna Szyber, Ewelina Jaworska, Sandra Stępień, Sylwia Lipińska, Julia Jadczak, Anna Mortka



IV miejsce chłopców w „dwa ognie” Skład zespołu: Wojciech Bankiewicz, Robert Czubak, Jan Głiński, Dawid

Kalita, Wojciech Kolbus, Bartosz Kosno, Jakub Molendowski, Oskar Piwoński, Adam Polak, Jakub Gołębek, Kacper Maciejczyk, Adam Dryja, Jakub Kozieł



II miejsce zajął Bartek Koltun w halowej la- bieg na 300 m, III miejsce Marta Figura w biegu na 30 m.



Magda Kubczyńska wzięła udział w międzypowiatowych biegach przełajowych



Zuzanna Szyber i Oskar Piwoński zajęli V miejsce w Turnieju Tańca Towarzyskiego



CO SŁYCHAĆ W UKS

MŁODZIK?

Wyniki zespołów, które rozpoczęły rundę wiosenną:



rocznik 1996 (trener- Jan Makowiecki)

Mazowiecka Juniorów Młodszych **10 miejsce**

Wisła Płock- Młodzik 3:0

Młodzik- Kryształ Głinojeck 1:4

Bug Wyszków- Młodzik 3:0

Młodzik- Amator Maszewo 3:2



rocznik 1997 (trener- Janusz Pietrasik)

Zespół dołączył do ligi radomskiej na wiosnę.

Młodzik-Krępianka Rzecznów 2:2

Pilica Nowe Miasto- Młodzik 6:0

Zwolenianka- Młodzik 3:0



rocznik 1998 (trener Łukasz Glista)

Mazowiecka Liga Trampkarzy – 2. miejsce za Legią Warszawa

Młodzik-OKS Otwock 2:0

Kosa Konstancin- Młodzik 3:1

Młodzik - Radomiak 2:2

PODZIĘKOWANIA UKS MŁODZIK

Zarząd UKS Młodzik serdecznie dziękuje za pomoc w organizacji i sponsoring turniejów halowych organizowanych przez nasz klub następującym osobom: Panu Radnemu Janowi Maniakowi, Panu Karolowi Glińskiemu(firma Eurodoor) , Panu Mariuszowi Grabowskiemu(firma Tymex), Panu Mariuszowi Wójcikowi(firma Auto-Centrum). W turniejach organizowanych przez klub brały udział drużyny z województwa mazowieckiego, lubelskiego, świętokrzyskiego i łódzkiego

Biblioteka szkolna

Dni z literaturą w szkole.

31 stycznia- 3 lutego w bibliotece obchodzone były Dni z literaturą.

W tym roku były to szczególne dni, ponieważ **były dostępne na wystawkach- nowe, bardzo duże zbiory:** książki z wielu dziedzin wiedzy, audiobooki, albumy, atlasy ilustrowane. Otrzymaliśmy 9100 zł na zakup nowych zbiorów. **Dostaliśmy również odtwarzacz radiomagnetofonowy**, z możliwością odtwarzania formatu mp3- audiobooki.

Za zorganizowanie Dni odpowiadały nauczycielki: D. Majkusiak, Z. Litwin, J. Grzywacz.

Na wystawkach, w kilku regałach specjalnie ustawionych by każdy mógł dość do nowych zbiorów, wziąć do ręki każdą prezentowaną książkę, wyeksponowane były zbiory z podziałem na rodzaje literatury. Każdy czytelnik mógł się zorientować, co będzie mógł wypożyczać po zakończeniu imprez związanych z Dniami z literaturą w szkole.

W ciągu tych 4 dni odbywały się zaplanowane zajęcia dla klas 0-6. Tym razem zostały zaplanowane zajęcia głównie dla uczniów klas 4-6.

Na spotkaniach z nową literaturą gościli klasy: 4a, 4b, 5a, 5b, 6b oraz: 0a, 0c, 0d, 1c, 2a, 3b.

Dziennie odbywały się 3-4 zajęcia z klasami. Tyle, ile jest możliwe, przy normalnej działalności biblioteki szkolnej.

W trakcie spotkań z uczniami były omawiane nowe zbiory. Uczniowie mogli samodzielnie brać do ręki każdą książkę i audiobook.

Włączane były audiobooki - 5 minut z audiobookiem. Najmłodsi spotykali się z Czarownicą i cukierkami, starsi z Pinokiem, Tajemniczym ogrodem.

We wszystkich grupach były **czytane fragmenty charakterystycznych książek dla danego gatunku literackiego** /fantastyka, przygoda, popularno-naukowe../

Starsi uczniowie słuchali fragmentów tekstów, czytanych przez nauczycielki, m.in.:

- Do trzech odlicz! Zabawy matematyczne /czy matematyka jest nudna?/ Kasdepke G.

- Co to znaczy? /Kasdepke G.
- książek z serii Dawno temu w ... /seria historyczna

Młodzi uczniowie słuchali m.in.:

- Księgi mądrych bajek - tu bajki Ezopa, każda z morałem
- Najpiękniejszych bajek dla dzieci / zbiór

Każde zajęcia trwały od 35 do 45 minut.



W ciągu tych 4 dni w bibliotece nowe zbiory oglądali również rodzice uczniów, nauczyciele.

Część zajęć odbywała się w nowej strefie cichego czytania. Wszystkie nowe zbiory są już dostępne w wypożyczalni. Zapraszamy.

Dar rodziców uczniów

W marcu 2012, **Pani Marta Kucharska przekazała do biblioteki szkolnej dar-** serię książek: ABC...uczę się! Seria nowych książek, to tematycznie ułożone zagadnienia: nauki literek, liczenia, kwestie bezpieczeństwa w środowisku, na ulicy, żywienia, higieny.

Serdecznie dziękujemy za dar, który już służy najmłodszym czytelnikom.

Świat książek 2012

28 lutego wszyscy uczniowie klas pierwszych: 1a, 1b, 1c, uczestniczyli w imprezie związanej z przyjęciem do grona czytelników biblioteki szkolnej.

Impreza była prowadzona przez nauczycielki: D. Majkusiak i Z. Litwin.

Większość uczniów zna swoją bibliotekę już od ponad roku, jednak od dnia „Pasowania na czytelnika”, uczniowie nabywają praw i obowiązków prawdziwego czytelnika.

Uczniowie poznali regulamin wypożyczania dokładnie, przypomnieli sobie najważniejsze kwestie związane z wypożyczaniem książek: ilość wypożyczanych książek, terminy zwrotów, jak się zachować, gdy się książkę zgubi lub zniszczy, skąd wypożyczać jakie książki.

W trakcie zajęć, uczniowie oglądali najnowsze zbiory dla tej grupy wiekowej, bajki, książki o dinozaurach, o Bolku i Lolku.. , **książki w formie papierowej i elektronicznej.**

Wysłuchali opowiadania czytanego przez lektora, z audiobooka, oraz opowiadania czytanego przez nauczycielkę.

W trakcie dialogu z nauczycielkami, dzieci zastanawiały się nad formą książki, najlepszą dla nich do czytania lub słuchania: czy można się nie uczyć czytać, pisać, liczyć, czy książka elektroniczna nam wystarczy? Kiedy dobra jest wersja elektroniczna a kiedy papierowa?

Wszyscy uczniowie klas pierwszych przypomnieli sobie, jak wygląda książka pisana alfabetem Braille’a, dla dzieci niewidomych i słabo widzących. Oglądając podręcznik pisany alfabetem Braille’a, dzieci doszły do słusznego wniosku, że znacznie łatwiej jest im uczyć się z ich podręczników.

Na zakończenie zajęć, każdy uczeń wybrał sobie kolorową zakładkę, przygotowaną w szkolnej bibliotece, zakładka ma służyć w czytaniu książek przez zaznaczanie miejsca czytania, ale również ma przypominać o przyrzeczeniu złożonym KSIAŻCE. /dbania o nią/
Danuta Majkusiak



ROLA WITAMIN W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA

Witaminy to substancje, które są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka dla prawidłowego wzrostu i rozwoju, przebiegu procesów metabolicznych zachodzących w jego tkankach i nie mogą być wytwarzane przez organizm. Z tego powodu muszą być dostarczane z pożywieniem. Dzieli się na rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach. Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zaliczmy witaminy: A, E, D i K a do rozpuszczalnych w wodzie witaminy z grupy B i witaminę C. Najlepszym źródłem witaminy C są surowa warzywa i owoce, witamina A, E, D: jaja, mleko, masło, ryby morskie, oleje roślinne, witaminy z grupy B: gruboziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze), mleko, mięso, ryby, jaja, ciemnozielone rośliny liściaste oraz strączkowe. Nazwę witamin wprowadził polski badacz Kazimierz Funk w 1911 roku dla określenia związków pochodzących z żywności a niezbędnych do zachowania zdrowia i życia człowieka.

Witaminy zapewniają właściwą pracę organizmu człowieka. Pochodzą z żywności i napojów, które spożywamy codziennie oraz z suplementów diety. Niektóre produkty spożywcze zawierają więcej witamin inne mniej. Witaminy pobudzają system immunologiczny

organizmu, zapewniają prawidłowy wzrost i rozwój, pomagają komórkom i tkankom oraz organom w prawidłowej pracy. Organizm i umysł człowieka nie potrafią wybierać, co jest potrzebne dla zdrowia, dlatego należy wiedzieć jakie składniki potrzebne są do prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego, zachowania zdrowia oraz zapobiegania chorobom powstającym na skutek niedoboru lub nadmiaru pewnych składników w diecie.

Na podstawie wielu obserwacji i badań naukowych stwierdzono, że prawidłowe żywienie okresie dzieciństwa i dojrzewania jest szczególnie ważne, ponieważ wówczas organizm potrzebuje odpowiedniej ilości różnorodnych witamin i składników mineralnych aby zapewnić optymalny wzrost oraz prawidłowe tempo rozwoju fizycznego i umysłowego. Spożywanie urozmaiconej żywności jest najlepszym sposobem dostarczenia wszystkich potrzebnych witamin. Pełna i nieprzetworzona żywność taka jak: świeże warzywa, owoce, pełne ziarna zbóż i kasz, niskotłuszczowe produkty mleczne, chude mięso, ryby, drób – jest najlepszym źródłem składników odżywczych dla organizmu. Natomiast nie należy przesadzać z żywnością wysoko przetworzoną, która ma niską wartość odżywczą. Chipsy ziemniaczane czy słodczyce mogą być spożywane tylko od czasu do czasu.

Przy wyborze żywności należy czytać oznakowania (opisy na opakowaniach) i wybierać produkty bogate w witaminy oraz składniki mineralne.

Co warto wybrać?

- Szklanka mleka to dobre źródło wapnia, fosforu i potasu oraz różnych witamin w przeciwieństwie do napojów gazowanych
- Można lubić pączki ale należy wiedzieć, że nie dostarczają zbyt dużo witamin, poza energią i tłuszczem. Podczas gdy smacznym posiłkiem będzie kanapka z chudą wędliną lub mięsem czy serem oraz ze świeżymi warzywami
- Witamina B₁₂ jest potrzebna do tworzenia czerwonych krwinek, nie występuje w roślinach, gdy nie spożywamy mięsa należy jeść jaja, mleko i jego przetwory.

Czy wiesz, że:

- Bakterie jelitowe mają zdolność wytwarzania witaminy H
- Człowiek musi pobierać witaminę C z pokarmu, zwierzęta są w stanie wytworzyć ją same (z wyjątkiem małp i świnek morskich)
- 50 % witaminy B₂ ulega zniszczeniu po wystawieniu na działanie światła słonecznego, dlatego nie należy sprzedawać i przechowywać mleka w szklanych

Opracowały: Katarzyna Skrzek

Iwona Jastrzębska

Literatura:

1. Jarosz M., Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008
2. Praca zbiorowa, Podstawy teoretyczne programu „Trzymaj formę”- poradnik dla nauczycieli, Warszawa 2007

UCHWAŁA Nr 297/2012 RADY MIEJSKIEJ W RADOMIU

z dnia 26.03.2012 r.

w sprawie **połączenia Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej przy ul. Ofiar Firleja 14 w Radomiu i Przedszkola Publicznego Nr 22 im. Hanny Łochockiej przy ul. Ofiar Firleja 14A w Radomiu w Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 w Radomiu, przy ul. Ofiar Firleja 14**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 9 lit. h) ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t. j. Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 z późn. zm.) oraz art. 58 i art. 62 ust. 1 i 3 w związku z art. 5c pkt 1 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t. j. Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z późn. zm.), art. 12 ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych (Dz. U. z 2009 r. Nr 157, poz. 1240 z późn. zm.), po zaopiniowaniu przez Radę Pedagogiczną Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej przy ul. Ofiar Firleja 14 w Radomiu oraz Radę Pedagogiczną Przedszkola Publicznego Nr 22 im. Hanny Łochockiej przy ul. Ofiar Firleja 14A w Radomiu aktu założycielskiego Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 1 w Radomiu, przy ul. Ofiar Firleja 14 Rada Miejska uchwala, co następuje:

§ 1

1. Z dniem 1 września 2012 r. tworzy się Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 z siedzibą w Radomiu, ul. Ofiar Firleja 14, zwany dalej „Zespołem”.

2. W skład Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 1 wchodzi:

- 1) Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej w Radomiu, ul. Ofiar Firleja 14,
- 2) Przedszkole Publiczne Nr 22 im. Hanny Łochockiej w Radomiu, ul. Ofiar Firleja 14A.

§ 2

1. Akt Założycielski Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 1 stanowi załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

2. Organizację i zasady funkcjonowania Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 1 określa Statut stanowiący załącznik nr 2 do uchwały.

§ 3

1. Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 z siedzibą w Radomiu, ul. Ofiar Firleja 14 staje się samodzielną jednostką budżetową.

2. Pracownicy Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej oraz Przedszkola Publicznego Nr 22 im. Hanny Łochockiej z dniem 1 września 2012 r. stają się pracownikami Zespołu.

3. Dokumentację, zobowiązania, należności oraz mienie Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej i Przedszkola Publicznego Nr 22 im. Hanny Łochockiej przejmuje z dniem 1 września 2012 r. Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 w Radomiu.

§ 4

Granice obwodu szkolnego Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 18 im. Komisji Edukacji Narodowej w Radomiu, ul. Ofiar Firleja 14, określone w Uchwale Nr 466/2009 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 23 lutego 2009 r. w sprawie ustalenia planu sieci publicznych szkół podstawowych i gimnazjów, granic ich obwodów oraz sieci szkół ponadgimnazjalnych – nie ulegają zmianie.

§ 5

Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi Miasta Radomia.

§ 6

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miejskiej