

Osiemnastka

Nr 51– kwiecień 2013

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

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

Projekt *Ocalić w pamięci*

W dniach 8-10 kwietnia 2013 r. realizowany był w naszej szkole projekt *Ocalić w pamięci*. Jego celem było uczczenie ofiar Zbrodni Katyńskiej i osób, które zginęły w katastrofie lotniczej w drodze do Katynia w 2010 r. Pragniemy też przypomnieć uczniom miejsca pamięci narodowej w najbliższej okolicy, kształtować postawę szacunku do przeszłości i tradycji naszego narodu, poczucie dumy narodowej, rozbudzać u uczniów wrażliwości, empatię, umiejętność wyrażania własnych uczuć. (*więcej str.2*)



4 kwietnia delegacja uczniów naszej szkoły wzięła udział w uroczystościach upamiętniających rocznicę pierwszych masowych egzekucji na Firleju (1940 r.)

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY

W tym roku wiosna wyjątkowo nie spieszyła się ze swoim przyjściem. Mimo śniegu za oknami i niskiej temperatury, 21 marca uczniowie naszej szkoły postanowili ją powitać i zachęcić do ocieplenia klimatu. Każda klasa przygotowała stroje w żywych, wiosennych kolorach oraz świetne humory do wspólnej zabawy. (*więcej str.2*)

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

SZKOLNE WYDARZENIA od stycznia do kwietnia

Dzień Zdrowia

19 marca 2013 obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Zdrowia. W tym roku hasło przewodnie brzmiało: „Jak dbać o zdrowie”. Najwięcej uwagi poświęciliśmy zagadnieniom zdrowego odżywiania, aktywności i dbałości o higienę ciała.



Gazetkę można przeczytać na stronie internetowej.
<http://www.szkolapodstawowa18radom.republika.pl/>

SZKOLNE WYDARZENIA

od stycznia do kwietnia

Projekt *Ocalić w pamięci*

W dniach 8-10 kwietnia 2013 r. realizowany był w naszej szkole projekt *Ocalić w pamięci*. Jego celem było uczczenie ofiar Zbrodni Katyńskiej i osób, które zginęły w katastrofie lotniczej w drodze do Katynia w 2010 r. Pragniemy też przypomnieć uczniom miejsca pamięci narodowej w najbliższej okolicy, kształtować postawę szacunku do przeszłości i tradycji naszego narodu, poczucie dumy narodowej, rozbudzać u uczniów wrażliwość, empatię, umiejętność wyrażania własnych uczuć.

Pierwszym etapem realizacji projektu były zajęcia przeprowadzone we wszystkich klasach IV-VI. Na lekcjach wykorzystano prezentację multimedialną, mapy, materiały zawierające informacje o wydarzeniach sprzed 70 lat w Katyniu i o katastrofie pod Smoleńskiem, karty IPN. Zadanie domowe uczniów, związane ściśle z treścią zajęć, polega na wyrażeniu w formie plastycznej, jak dziś możemy pielęgnować pamięć o przeszłości. Prace zostaną ocenione w formie konkursu, który przebiega pod hasłem *Pamięć o przeszłości to nasze zaangażowanie w przyszłość*. Najlepsze prace zostaną zaprezentowane na szkolnej wystawie.

10 kwietnia odbył się uroczysty apel dla klas IV-VI. Po wspólnym odśpiewaniu hymnu w obecności pocztu sztandarowego głos zabrała Pani Dyrektor Iwona Dąbek. W swojej wypowiedzi Pani Dyrektor przypominała wydarzenia, które miały miejsce ponad 70 lat temu w Katyniu i trzy lata temu pod Smoleńskiem. Szczególną uwagę zwróciła na obowiązek pamiętania o przeszłości i pielęgnowania jej. To zadanie spoczywa na każdym Polaku, również tym najmłodszym. Słowa te ściśle odpowiadały treści hasła będącego elementem dekoracji: *Pamięć przeszłości siłą narodu*. Na zakończenie spotkania minutą ciszy uczczono ofiary Katynia i ofiary katastrofy pod Smoleńskiem.
Jolanta Grzymacz

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY

W tym roku wiosna wyjątkowo nie spieszyła się ze swoim przyjściem. Mimo śniegu za oknami i niskiej temperatury, 21 marca uczniowie naszej szkoły postanowili ją powitać i zachęcić do ocieplenia klimatu. Każda klasa przygotowała stroje w żywych, wiosennych kolorach oraz

świetne humory do wspólnej zabawy. Przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego wybrali najlepiej przebranych reprezentantów klas starszych, którzy wzięli udział w wyborach Miss i Mistera Wiosny 2013. Komisja, której przewodniczyła pani wicedyrektor Bożena Świgoń oceniała nie tylko wygląd ale również wiedzę uczestników. Najwięcej punktów otrzymali : Magdalena Ogrodniczek 3a, Paulina Nowicka 3a oraz Jakub Molendowski 5a i Dawid Kalita 6a. Na wyróżnienie zasługiwał również samodzielnie wykonany niebieski strój Katarzyny Pawlaczyk 5a. Obrady jury były bardzo burzliwe a w czasie ich trwania mieliśmy okazję poznać próbkę twórczości poetyckiej naszych uczniów. Ich zadaniem było utworzyć krótkie teksty na podstawie otrzymanych wiosennych słówek. Oto przykłady:

W kwietniu wiosna, w grudniu zima,
a na drzewach pąk się zgina. Klasa 5a

Maj i marzec grają w rokowym barze. Klasa 5b i 4a

Gdy bazie kwitną - przyroda rozkwita
A gdy jest ciepło wiosna nas wita. Klasa 4b

Gdy początek wiosny witamy
to zew natury odczuwamy. Klasa 3a

Zdjęcia finalistów zostały wysłane na konkurs i umieszczone na stronie www.polanglo.pl Zachęcamy wszystkich do głosowania na naszych uczniów w dniach 16 maja - 7 czerwca 2013 Ogłoszenie wyników: 10 czerwca 2013 na stronie www.polanglo.pl (*Joanna Czarnecka*)

Zapobiegamy pożarom

Uczeń klasy 1b Jan Sasin zajął V miejsce na szczeblu powiatowym w XXXVI edycji konkursu plastycznego "Zapobiegamy Pożarom" organizowanego przez Polski Związek Ochotniczych Straży Pożarnych. Wszystkich uczniów zachęcamy do wzięcia udziału w kolejnej edycji w marcu 2014.

ZBIÓRKA SUROWCÓW WTÓRNYCH W NASZEJ SZKOLE

W bieżącym roku szkolnym nasza szkoła bierze aktywny udział w konkursie organizowanym przez firmę **RADKOM** pod hasłem „Szkoła Przyjazna Środowisku”. Jednym z zadań konkursowych jest zbiórka surowców wtórnych do specjalnych pojemników, które umieszczone są przy wejściu do szkoły i oznaczone napisem „Gniazdo Recyklingowe”.

Do pojemników można wrzucać posegregowane: puszki aluminiowe, papier, zużyte baterie, plastikowe butelki, nakrętki plastikowe.

Za zebrane odpady szkoła otrzymuje punkty konkursowe.

Od początku roku szkolnego do dnia 31 marca zebraliśmy:

- 1307 kg makulatury
- 157 kg zużytych baterii
- 130, 4 kg butelek typu PET
- 200,5 kg nakrętek od butelek typu PET
- 3 kg puszek aluminiowych

Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się do akcji i gorąco zachęcamy do dalszej segregacji i przynoszenia surowców wtórnych.

Akcja trwa do końca maja 2013 roku.

Szkolny koordynator: Katarzyna Skrzępek

DZIEŃ ZDROWIA W NASZEJ SZKOLE

19 marca 2013 obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Zdrowia. W tym roku hasło przewodnie brzmiało: „Jak dbać o zdrowie”. Najwięcej uwagi poświęciliśmy zagadnieniom zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i dbałości o higienę ciała.

Co się wydarzyło?

- We wszystkich klasach IV – VI nauczycielki przyrody przeprowadziły lekcje na temat „Jak dbać o zdrowie”. Lekcje odbyły się w terminie od 14 do 19 marca 2011r. Lekcje te powiązane były z realizacją programów koordynowanych przez PSSE SANEPID „Trzymaj Formę” w klasach V i VI oraz programu „Pierwszy Dzwonek” w klasach IV. Na zakończenie lekcji wszyscy uczniowie otrzymali ulotki informacyjne dla rodziców, zawierające wskazówki dotyczące prowadzenia zdrowego stylu życia, a w klasach czwartych również ulotki na temat szczepień profilaktycznych przeciwko chorobom meningokokowym (program „Pierwszy Dzwonek”).
- W oddziałach nauczania zintegrowanego nauczyciele przeprowadzili zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania i profilaktyki chorób zakaźnych oraz quizy „Czy wiem, co jem?”.
- W klasach IV – VI odbyły się konkursy :
 - Szkolny konkurs wiedzy o zdrowiu
 - Konkurs plastyczny dla kl. IV – VI „Co wpływa na moje zdrowie?”
- W gablocie na korytarzu szkolnym wykonano wystawę najładniejszych prac pokonkursowych.
- W gablocie w sali przyrodniczej zorganizowano wystawę na temat zdrowego stylu życia.
- W klasach IV – VI powołano zespół „Ekoludki”, w ramach programu „Czas na zdrowie” i opracowano prezentację multimedialną na temat zdrowego stylu życia.

- 19 marca 2013 wolontariusze z Centrum Wolontariatu Studenckiego przeprowadzili dwugodzinne zajęcia na temat zdrowego odżywiania w klasie 2a. Zajęcia będą kontynuowane w wymiarze kolejnych czterech godzin w późniejszym terminie.
- Podczas spotkania w sali gimnastycznej w dniu 19 marca odbyły się:
 - Rozstrzygnięcie konkursów o zdrowiu i wręczenie dyplomów laureatom
 - Pokaz prezentacji na temat zdrowego stylu życia przygotowanej przez zespół uczniów biorących udział w programie „Czas na zdrowie”
 - Przedstawienie teatralne pt. „ Jak dbać o zdrowie” połączone z występami dzieci z oddziałów: 0D, IA i IIIA, które zaśpiewały piosenki o zdrowiu.
 - Pokaz układu tanecznego ze wstążkami w wykonaniu dziewcząt z klasy VIB.

WYNIKI KONKURSU PLASTYCZNEGO

„CO WPLYWA NA MOJE ZDROWIE”

<u>KLASY IV</u>	<u>KLASY V</u>	<u>KLASY VI</u>
I miejsce Julia Zagrodnik 4B	I miejsce Jakub Budniak 5A	I miejsce Mikołaj Firlej 6B
II miejsce: Weronika Targosz 4A	II miejsce: Adam Polak 5A	II miejsce: Dawid Kalita 6A
III miejsce: Kacper Zieliński 4B	III miejsce: Dawid Kalita 5A	III miejsce: Patrycja Dryja 6A
Wyróżnienie: Magdalena Salamon 4B	Wyróżnienie: Kacper Maciejczyk 5B	Wyróżnienie: Agata Kacprzak 6A
		Angelika Romanowska 6B

WYNIKI SZKOLNEGO KONKURSU WIEDZY O ZDROWIU

I miejsce: (po 19 punktów)

Aleksandra Dąbrowa 6A

Maciej Pająk 5B

Katarzyna Pawlaczyk 5A

Wiktoria Wojdat 5A

II miejsce: (18 punktów)

Natalia Cybulska 6A

III miejsce: (po 17 punktów)

Mikołaj Firlej 6B

Adam Gac 5B

Kacper Mucha 6B

Aleksandra Rapczyńska 6A

WYNIKI SZKOLNEGO ETAPU KONKURSU PRZYRODNICZEGO „WODA”

I miejsce Kacper Wojtysiak kl. VIB

II miejsce: Patrycja Dryja kl. VIA oraz Katarzyna Pawlaczyk kl. VA

Wymienieni uczniowie zakwalifikowali się do II międzyszkolnego etapu konkursu, który odbył się 12 kwietnia w Publicznym Gimnazjum Nr 5 w Radomiu.



NASZ UDZIAŁ W AKCJI „Złotóweczka dla pieseczka i koteczka”

Akcja „Złotóweczka dla pieseczka i koteczka” organizowana była przez Centrum Edukacji Ekologicznej w Radomiu za zgodą Prezydenta Miasta Radomia Andrzeja Kosztowniaka, odbywała się w dniach od 1 X do 31 XII 2012 roku. Akcja była realizowana w ramach projektu „Nasi ulubieńcy”, polegała na zbiórce karmy oraz pieniędzy. Karma zostanie przeznaczona na dokarmianie wolno żyjących psów i kotów w okresie zimowym. Pieniądze zostaną przeznaczone na sterylizację wolno żyjących psów i kotów na radomskich osiedlach.

- W akcji uczestniczyli uczniowie klas 0- VI
- Zebraliśmy 127 zł 14 groszy
- Zebrana karma 3 kg

Ofiarodawcom serdecznie dziękujemy!

Koordynatorzy: Katarzyna Skrzępek

Iwona Jastrzębska

KONKURSY:

➤ Konkurs plastyczny „Los zwierząt wolno żyjących na radomskich osiedlach” realizowany w ramach projektu CEE „Okaż mi serce”. Uczestnikami byli uczniowie klas IV- VI i dzieci z przedszkola.

Laureatami konkursu w kategorii klasy IV- VI zostali:

I miejsce: Aleksandra Urwalska kl. VI a

Patrycja Dryja kl. VI a

II miejsce: Adam Polak kl. V a

Kacper Zieliński kl. IV b

III miejsce: Łukasz Polak kl. VI a

Dawid Kalita kl. V a

Wyróżnienie: Dawid Kalita kl. VI a

Laureatami konkursu w kategorii przedszkole (4-5 latki) zostali:

- Maja Glista
- Anna Gonciarz
- Jan Sobstyl
- Norbert Oleksiuk
- Amelia Golembiecka

Prace uczniów: Patrycji Dryi, Kacpra Zielińskiego, Adama Polaka, Dawida Kality, Łukasza Polaka i Adama Polaka oraz przedszkolaków zostaną umieszczone na stronie internetowej CEE i Urzędu Miasta.

Piotr Skarga a miłość Ojczyzny

Patrycja Dryja- uczennica klasy VIa zajęła II miejsce w Diecezjalnym Konkursie Plastyczno- Historycznym *Piotr Skarga a miłość Ojczyzny*. Za wykonaną w oryginalnej technice pracę otrzymała dyplom i nagrody książkowe.

W przygotowaniach do konkursu pomagały Patrycji panie Elżbieta Gierszewska i Jolanta Grzywacz.

Mały Konkurs Recytatorski

Uczennice klasy Va- Patrycja Piwońska i Karolina Worosz otrzymały wyróżnienia w XXX Małym Konkursie Recytatorskim. Do udziału w konkursie przygotowywały je panie Elżbieta Gierszewska i Jolanta Grzywacz.

Zabawy choinkowe

W styczniu 2013 roku przygotowana została zabawa choinkowa dla wszystkich dzieci naszej szkoły. Uczniowie przebrani w piękne stroje karnawalowe licznie uczestniczyli w zabawie a także konkursach przygotowanych specjalnie na tę okazję. W przerwie zabawy skorzystały ze słodkiego poczęstunku przygotowanego przez rodziców. Organizatorami zabawy były: Anna Sikora, Iwona Irzykowska, Elżbieta Kwietniewska.

Zabawa odbyła się również dla klas IV-VI

Rodzice z dziećmi rozwiązują test szóstoklasisty

22 lutego 2013 r. uczniowie klasy VI a w ramach przygotowania do czekającego ich w kwietniu sprawdzianu zewnętrznego rozwiązywali test szóstoklasisty wspólnie z rodzicami. Zadaniu temu towarzyszyły gorące emocje zarówno uczniów jak i rodziców, którzy chcieli jak najlepiej poradzić sobie ze sprawdzianem i udowodnić dzieciom, że byli pilnymi uczniami i wiele jeszcze pamiętają ze szkolnej edukacji.

Wspólny wysiłek przyniósł oczekiwany efekt, gdyż testy zostały rozwiązane, problemowe kwestie wyjaśnione przez panie uczące j. polskiego i matematyki.

W czasie wspólnego poczęstunku rodzice przyznali, że życie ucznia i stawiane przed nim wymagania nie są wcale takie proste, a niektóre zadania okazały się trudne nawet dla dorosłych. Rodzice i dzieci wyszli zadowoleni ze wspólnie spędzonych chwil. Organizatorki spotkania- Jolanta Grzywacz i Alicja Krawczyk- doszły do wniosku, że warto taki eksperyment powtórzyć w przyszłych latach z młodszymi uczniami i ich rodzicami.

Historia z pracownikiem IPN-u

W marcu klasy VI uczestniczyły w specjalnych lekcjach historii prowadzonych przez pracownika Instytutu Pamięci Narodowej. Zajęcia dotyczyły okresu II wojny światowej. Uczniowie pracowali z tekstami źródłowymi, analizowali, wnioskowali, stawiali trudne pytania i próbowali na nie odpowiadać. Była to inna niż zazwyczaj, ciekawa lekcja naszej ojczyjstiej historii.

WITAMY WIOSNĘ

Podczas zimowej aury uczniowie klasy 3a i 3b w sposób szczególny powitali Wiosnę przedstawiając zwyczaje i tradycje wielkanocne, związane z długo wyczekiwaną porą roku.

W marcu 2013 roku został przygotowany i przeprowadzony szkolny konkurs plastyczny : „KOŁOROWY BUKIET” dla klas O-III.

Dzieci biorące udział w konkursie przyczyniły się do tak długo oczekiwanej wiosny. Piękne prace dzieci można oglądać na wystawie.

W kategorii klas zerowych:

I miejsce - Kacper Targosz 0c, Kacper Mizera 0d, Wiktoria Kolečka 0d, Mikołaj Dryja 0d, Szymon Kalita 0d

II miejsce - Angelika Wojdat 0c, Marta Dobosz 0b, Oliwia Sobonia 0c, Nikola Depo 0c

III miejsce - Natalia Ślizak 0d

W kategorii klas pierwszych:

I miejsce - Katarzyna Stachowicz I a, Andżelika Skrzek I a, Filip Skrzek I a, Nikola Guzińska I a

II miejsce - Klaudia Potocka I a, Wiktoria Depo I a, Dagmara Skrok I a

W kategorii klas drugich:

I miejsce - Julia Muc II c, Gabriela Opalka II a, Zuzanna Piątek II a

II miejsce - Dominika Skrok II a, Patrycja Wąsik II b, Maciej Firlej II c

III miejsce - Martyna Tarka II b

W kategorii klas trzecich:

I miejsce - Jolanta Motyka III a, Amelia Sieczkowska III b

II miejsce - Ola Wasilewska III b, Natalia Potocka, Amelia Kolečka III b, Wiktoria Opalka III b

III miejsce - Julia Szymańczak III b, Kacper Żyła III b
Organizator konkursu: Anna Sikora

X EDYCJA KONKURSU JĘZYKA ANGIELSKIEGO „TEDDY” DLA UCZNIÓW EDUKACJI WZESNOSZKOLNEJ

W dniu 4 kwietnia, podczas gdy szóstoklasiści zmagali się z pierwszym poważnym egzaminem, uczniowie klas trzecich wzięli udział w X edycji Konkursu Języka Angielskiego TEDDY. Konkurs organizowany jest przez Publiczną Szkołę Podstawową nr 3 w Radomiu przy współpracy Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Radomiu oraz członków Zespołu samokształceniowego nauczycieli uczących języka angielskiego w klasach I – III szkoły podstawowej. Naszą szkołę godnie reprezentowali: Michał Dybalski 3a, Kacper Rzeszut 3a, Emilia Romanowska 3a, Mateusz Nowicki 3a, Eryk Szytyber 3b



Konkursy szkolne

LISTA FINALISTÓW

KONKURSU PLASTYCZNEGO DLA KLAS 0-6

PALMA, PISANKA, KARTKA WIELKANOCNA 2013

Na poziomie wewnątrzszkolnym.

Organizator: Anna Malczewska, Anna Kurosz

KATEGORIA PALMA:

I miejsce: Amelia Sieczkowska kl.3b

II miejsce: Patrycja Piwońska kl.5a

Jolanta Motyka kl.3a

Wiktoria Kupis kl.2a

III miejsce: Piotr Brodnicki kl.1b

Tobiasz Bugajski kl.2a

KATEGORIA KARTKA WIELKANOCNA:

Poziom kl.: 0-1

I miejsce: Dominik Molendowski kl.0a

Kacper Głowacki kl.0b

Anastazja Koza kl.0c

II miejsce: Natalia Ślizak kl.0d

Olek Wieczorek kl.1b

Marta Dobosz kl.0b

Poziom kl.: 2-3

I miejsce: Wiktoria Kupis kl.2a

II miejsce: Wiktoria Walkiewicz kl.2c

Jakub Garczyński kl.3b

III miejsce: Jolanta Motyka kl.3a

Kacper Szydło kl.2b

Poziom kl.:4-6

I miejsce: Patrycja Piwońska kl.5a

KATEGORIA PISANKA

Poziom kl.:0

I miejsce: Natalia Ślizak kl.0d

Staś Pierzchalski kl.0d

Oliwia Sobania kl.0c

Mikołaj Głowacki kl.0d

II miejsce: Szymon Kalita kl.0d

Kacper Mizera kl.0d

Patryk Małek kl.0d

III miejsce: Nikodem Chudziński kl.0c

Patrycja Czarnecka kl.0d

Wyróżnienie: Olek Wieczorek kl.1b

Poziom kl.:1-3

I miejsce: Bartek Kowalczyk kl.1c

Emilia Strzelec kl.3b

II miejsce: Jolanta Motyka kl.3a

Nadia Pierzchalska kl.2c

Maja Lipiec kl.1c

III miejsce: Iga Jadczyk kl.2b

Seweryn Korcz kl.1c

Julia Muc kl.2c

Wyróżnienie:

Karolina Rogowska kl.2c

Zuzanna Drabik kl.3a

Martyna Tarka kl.2b

Aleksandra Kazimierczak kl.2a

Grzegorz Miśkiewicz kl.3b

Aleksandra Płatos kl.3a

Natalia Mokosa kl.3a

Patrycja Piwońska kl.5a

Na dalszym szczęblu w Powiatowym Konkursie Plastycznym „PALMA, PISANKA, KARTKA WIELKANOCNA” organizowanym przez Dom Kultury Borki wyróżnione zostały; Amelia Sieczkowska kl.3b, Nadia Pierzchalska kl.2c

Wyniki konkursu na wiersz lub rymowaną zachęcającą do czytania książek i odwiedzania biblioteki

Laureaci konkursu: 1. Kacper ZAieliński 4b , Anna Pawlaczek 4a2. Paulina Nowicka 3a,Weronika targosz 4a 3. Karolina Salbut 5a, Michał Staniaszek 4a.

Wyróżnienia otrzymali: Emilia Romanowska 3a, Patrycja Habura 4a, Magdalena Ogrodniczek 3aa, Adrian Stepień 4a, Mateusz Nowicki 3a



CO słychać

W UKS Młodzik?

Najstarsze roczniki (1996 i 1998) przygotowywały się do rozgrywek ligi mazowieckiej. Rozegrały wiele sparingów. Mecze ligowe rozpoczęły, ze względu na warunki pogodowe, z opóźnieniem. Podopieczni Jana Makowieckiego zremisowali w pierwszym meczu w Grodzisku z tamtejszą Pogonią 1:1 i wygrali u siebie z Wisłą Płock 5:3.



(zdjęcie rocznika 1996)

Młodsze roczniki uczestniczyły w rozgrywkach halowych organizowanych przez ROZPN. Oto wyniki z lutego.



rocznik 2002 (trener Karol Bugajski)

Radomiak 2:0 , 2:1 Orlík 2: , 2:0 Potworów 1:5, Skaryszew 2:1, 3:1 Broń 0:2, Zwolenianka 1:0



rocznik 2003 (trener Piotr Cichawa)

Broń 2:1, Orlík 2:0, Ruda Wielka 3:0, Junior 2:1, Radomiak 0:4

Wielkanocny Turniej Piłki Nożnej drużyn z rocznika 2003 organizowany przez AS Radomiak. Zwycięzcą została drużyna MSPN Radomiak. Wyniki Młodzika: MSPN Radomiak 1:3, Orlík 2:1, AS Radomiak 4:0, Junior 0:1, Broń 1:1



rocznik 2000 (trener Jerzy Kobza)

LUKS Ruda Wielka 3:1, 2:0 Radomiak II 1:1, 1:0, 6:0
Radomiak I 0:3, 1:1, 2:2 Orlík 1:0, 1:0, 0:2 Junior 1:0, Oronka 0:1
1:1 , 2:2 Zorza 0:1 , 1:0 Klwów 3:1



rocznik 2001 (trener Wojciech Gęda)

Legion 1:0, 1:0, Radomiak 1:0, 3:1, 3:2 Broń I 1:1, 2:0, 0:1
Junior I 1:0, 0:2 Broń II 6:0, Junior II 3:0, 1:1 Zwolenianka
2:0, Zwolenianka II 2:0



(zdjęcie rocznika 2006)

wyniki na podstawie informacji podanych na stronie ROZPN

Informacje na temat UKS Młodzik można znaleźć również na stronach internetowych

<http://młodzik18radom96.futbolowo.pl>

<http://młodzikradom98.futbolowo.pl>

<http://młodzik2003.futbolowo.p>

Otyłość u dzieci i młodzieży

Otyłość jest uznana za chorobę cywilizacyjną i stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Jest najczęstszym zaburzeniem rozwoju

Problem otyłości u dzieci narasta od kilku lat, choć wieku rodziców nie uważa jej za chorobę. Otyłość u dzieci stwarza ryzyko wystąpienia wielu poważnych chorób: układu oddechowego, kostnego, endokrynologicznego, schorzeń sercowo- naczyńowych, cukrzycy typu II. Nadmierna masa ciała to również problem społeczny. W 1997 roku WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ogłosiła otyłość dorosłych i dzieci jako największe zagrożenie dla zdrowia ludzkości. Liczba osób otyłych gwałtownie rośnie. Dlatego tak istotne jest, aby od najmłodszych lat wyrabiać wśród pociech zdrowy styl życia, który pozwoli ominąć pandemię otyłości i wszelkich chorób cywilizacyjnych.

Dzieci i młodzież z otyłością (%)

Polska 2007 – 2009

(dane Centrum Zdrowia Dziecka)

występującym u dzieci i młodzieży. Nadwaga i otyłość dotyczą w zależności od wieku 5- 15 % tej populacji a częstość ich występowania wzrasta wraz z wiekiem. Otyłość zaburza wszystkie aspekty zdrowia: fizyczne, psychiczne i społeczne młodego człowieka, ogranicza jego potencjał rozwojowy, możliwości życiowe i obniża jakość jego życia.

Wiek - lata	Chłopcy	Dziewczęta
7	19,3	17,3
8	21,4	17,9
9	21,0	21,6
10	22,4	19,2
11	21,3	19,7
13	19,3	14,2
15	16,3	11,8
17	16,0	10,4
18	17,0	9,2

Ocena stopnia nadwagi

Najprostszą metodą, niewymagającą specjalistycznych przygotowań jest ocena na tzw. siatkach centylowych skorelowanych, oceniających proporcję masy ciała do wysokości.

W metodzie tej, im dziecko jest cięższe, tym pozycja centylowa tej proporcji jest wyższa. Pasma między 90 a 97 centylem oznacza nadwagę a powyżej 97 centyla – otyłość (metoda ta jest stosowana przez specjalistów: lekarzy, pielęgniarki szkolne).

Innym wskaźnikiem, często stosowanym zarówno u dorosłych, jak i dzieci jest tzw. wskaźnik BIM (Body Mass Index), wyrażony wzorem:

$$\text{BIM} = \text{masa ciała [kg]} / \text{wysokość}^2$$

[m]

Ustalono są wartości graniczne tego wskaźnika dla dorosłych i starszej młodzieży:

BIM = 18,5 – 24,9 norma

BIM = 25,0 – 29,9 nadwaga

BIM = 30,0 – 34,9 otyłość I stopnia

BIM = 35,0 – 39,9 otyłość II stopnia

BIM = powyżej 40,0 otyłość III stopnia

Przyczyny otyłości u dzieci i młodzieży:

- Nadmierne spożywanie pożywienia w stosunku do zapotrzebowania energetycznego
- Spadek aktywności fizycznej dzieci i młodzieży (w tym rodziny)
- Siedzący tryb życia (duża ilość czasu jaką dzieci spędzają przy telewizorze, komputerze)
- Spożywanie wysoko kalorycznych przekąsek, słodzonych napoi, pokarmów bogatych w tłuszcze i proste węglowodany (Fast-food)
- Społeczeństwo stało się powszechnie zmotoryzowane (dzieci są „podwożone” do szkoły, na zajęcia dodatkowe)
- Dostępność półproduktów z których łatwo i szybko można przygotować posiłek
- Omijanie śniadania i zjadanie dużych porcji wieczorem
- Szeroka dostępność restauracji sieci szybkiej obsługi, zwiększyła się ilość posiłków spożywanych poza domem
- Nieumiejętność prawidłowego żywienia i trybu życia
- Stosowanie różnych leków
- Wrodzone choroby genetyczne
- Zaburzenia układu nerwowego
- Otyłość występująca u rodziców

Skutki otyłości:

- Niekorzystny wpływ na sferę emocjonalno- społeczną: brak akceptacji, izolacja, dokuczanie
- Dzieci otyłe częściej są ofiarami przemocy ze strony rówieśników
- Częste uczucie głodu, trudności w koncentracji, rozdrażnienie
- Obniżenie sprawności fizycznej, niechęć do zajęć wychowania fizycznego
- Mniejsza tolerancja wysiłków fizycznych
- Nadmierne obciążenie układu ruchu (deformacje szkieletu, zmiany w stawach)
- 80% dzieci otyłych pozostaje otyłymi w życiu dorosłym, co powoduje większe ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i wielu innych chorób

Współczesne nawyki: (ucz swoje dziecko!)

- Promuj aktywność fizyczną wszystkich członków rodziny (przynajmniej 60 minut dziennie)
- Ogranicz czas spędzony biernie (np. przed telewizorem, komputerem)
- Zadbaj o systematyczne jedzenie posiłków, nie opuszczaj posiłków szczególnie śniadań, należy zapewnić co najmniej 4 posiłki dziennie pamiętając o zachowaniu odstępów czasowych między nimi
- Ogranicz spożycie produktów zawierających dużo tłuszczów zwierzęcych, cukru, soli
- Produkty, które powinny być spożywane w ograniczonych ilościach: frytki, hamburgery, cheeseburgery, pizza, chipsy, ciastka, torty, słodczyce i inne wysokotłuszczowe produkty
- Pożądane produkty w żywieniu dzieci i młodzieży: owoce, warzywa, soki, jogurty, napoje mleczne, sery, orzechy (bez soli), płatki śniadaniowe, salatek warzywnych z małymi dodatkami olejów roślinnych
- Staraj się spożywać jak najwięcej posiłków w domu, przy wspólnym stole
- Unikaj nagradzania dziecka za dobre zachowanie łakociami i zmuszania go do zjadania wszystkiego z talerza oraz odwoływania się do poczucia winy „przecież ugotowałam to specjalnie dla ciebie”
- Regularne pomiary wysokości i masy ciała są niezbędne do oceny prawidłowości rozwoju fizycznego
- Spójrz na dorastające dziecko w kategoriach osoby o potrzebach, zdolnościach i zainteresowaniach. Skupienie się wyłącznie na diecie i redukcji kilogramów w sytuacji braku postępów oznacza brak sukcesu, obniżenie poczucia własnej wartości, poczucie porażki i zniechęcenia. Odnalezienie dziedziny życia, w której młody człowiek może osiągnąć sukces, daje możliwość uwierzenia we własne siły i poprawy samopoczucia oraz jest szansą zawarcia nowych znajomości, znalezienia przyjaciół i akceptacji rówieśników
- Upowszechnienie wśród dzieci i młodzieży potrzeby spożywania produktów zawierających konieczne do rozwoju składniki odżywcze, które zapewnią urodę, dobrą sylwetkę, kondycję fizyczną, jest ważnym elementem promocji dobrego stanu zdrowia w późniejszych latach życia.

Pamiętaj!

Odżywianie ma podstawowe znaczenie życiowe dla organizmu. Musisz wiedzieć, że odżywianie decyduje o naszym stanie zdrowia. Jeśli pragniesz, utrzymać dobre zdrowie to musisz zadbać, żeby w Twojej diecie znajdowały się pełnowartościowe posiłki. To spożywanie każdego dnia wpływa na nasze zdrowie, równowagę psychiczną, kondycję fizyczną, dobre samopoczucie i wygląd.

Opracowały: Katarzyna Skrzek

Iwona Jastrzębska

Literatura:

1. Lopez R. I.: Twój nastolatek. Zdrowie i dobre samopoczucie. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa 2004
2. Socha J.: Żywnienie dzieci zdrowych i chorych. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1998.
3. Oblacińska A.: Podstawy teoretyczne programu „Trzymaj formę”. Poradnik dla nauczycieli, wydanie II, Warszawa 2007
4. www.mz.gov.pl

Gazetkę opracował Leszek Janik