POLSKA Gazeta powiatu we współpracy z THE TIMES junior

Express Czwórki

Szkoła Podstawowa nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi
ul. Reymonta 56
46-100, Namysłów

Numer 1 11/13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

JUŻ ZA CHWILĘ FERIE ZIMOWE...

Zimą jest mnóstwo sposobów spędzania wolnego czasu. Niektórzy na pewno wyjadą - na obóz albo z rodzicami. Ci, którzy zostaną, mają na szczęście także wiele możliwości dobrej zabawy. Lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami, zabawy na sankach - to może się udać gdy tylko spadnie śnieg. Jeśli pogoda nie dopisze zostają wycieczki po okolicy, oglądanie ciekawych filmów w domu lub kinie, gry planszowe,spotkania z koleżankami lub kolegami, czas na hobby, a może czytanie zaległych książek? Wszak ferie to czas, kiedy można zapomnieć o nauce i nieco podładować akumulatory. Niezależnie od tego, co wybierzecie, pamiętajcie o bezpieczeństwie w czasie zimowego wypoczynku.

Int Mm

Część naszych uczniów ma okazję skorzystać z zimowiska, które organizuje szkoła. Dla ciekawych, którzy po raz pierwszy będą brać udział w tej formie zabawy, na stronie internetowej szkoły są zdjęcia z ubiegłego roku.

Wszystkim uczniom redakcja Expressu Czwórki życzy cudownych ferii i mnóstwa zabawy!!

Wyróżnienie dla zespołu Pożarci Sp. z o.o. w Konkursie Tesco dla szkół

Bardzo nas to cieszy,że po raz kolejny wysiłki naszych uczniów zostały dostrzeżone i wyróżnione w Konkursie "***Tesco dla szkół".*** Wyróżnionych zostało 26 szkół z terenu całej Polski (w konkursie wzięło udział ponad 500 drużyn). Uczniowie otrzymają nagrody indywidualne, które będą mogli odebrać na specjalnej gali. Obecny zespół składa się z uczniów klas piątych i szóstych. Są to: Janek Ciepły, Agata Banasiak, Julka Banasiak, Lara Szczepaniak i Paula Szczepaniak, Julia Woźniak, Julia Hałupka, Emilia Morga, Wiktoria Łętowska i Kuba Adamczyk. Gratulacje!

Mn Int

NASZA REDAKCJA:

Gazetka Express Czwórki powstaje na kółku dziennikarskim prowadzonym przez panią M. Kozub, szkolną bibliotekarkę. Kółko odbywa się w poniedziałki. Jeśli podoba Ci się nasza gazetka i chcesz ją współtworzyć, zapraszamy! Nina Ceńkar, Natalia Milczarska, Patrycja Wódzik, Iza Ławniczak, Gracja Gińczycka, Paulina Ciunek, Sebastian Sośniak, Dominik Cisicki.

IN PP

Zdrowo,ale czy na pewno jadalnie?

pati7 pati

Nasza szkoła brała udział w konkursie TESCO dla szkół. Konkurs polegał na nakręceniu filmiku o niewyrzucaniu żywności. Następnie filmiki były umieszczane na stronie internetowej tescodlaszkol.pl. Nasz filmik nosił tytuł "Pożarci". Udział w nakręcaniu materiału wzięło dziesięcioro uczniów z klas 5 i 6. I chociaż nie udało się wygrać cennych nagród, bo niestety za mało oddaliśmy głosów, to twórcy filmiku zostali wyróżnieni, o czym piszemy na stronie tytułowej. Ogromnie się cieszymy!!

Jest taka żywność, która nie żywi, nie odżywia. To dania gotowe, przemysłowo przetworzone.Najlepiej nie jedz „gotowców" – fast-foodów (hot-dogów, hamburgerów, kebabów itp.), zup z proszku, gotowych sosów, konserw czy tanich wędlin – zawierają dużo konserwantów, barwników, cukru, soli, szkodliwego tłuszczu. Warto ograniczyć:

cukier (w tym cukierki, czekoladę mleczną, bezy, ptasie mleczko, lizaki itd.);zamiennie można zjeść miód naturalny, jakiś owoc, w ostateczności domowe wypieki prosto z kuchni,

mięso - nie jest najzdrowsze - warto za to jeść więcej ryb, które zawierają nienasycone kwasy omega, bardzo zdrowe dla naszego organizmu.

Int

Piramida zdrowego odżywiania pati

PUSTE KALORIE

Są to przede wszystkim produkty bogate w tłuszcz i/lub cukier, ale ubogie w witaminy i składniki mineralne. Do najpopularniejszej żywności, która dostarcza nam jedynie dużej ilości kalorii, zaliczamy:

- słodycze, takie jak np. cukierki, ciasta, ciasteczka, lody,
- słone przekąski, np. chipsy, prażynki,
- słodkie napoje gazowane,
- żywność typu fast
- alkohol.

Zatem mimo że puste kalorie są tak smakowite warto rozważyć ograniczenie spożywania ich przynajmniej w jakimś stopniu. Bądźmy świadomi i zdrowsi! Nasz organizm na pewno nam się odwdzięczy lepszym samopoczuciem i co ważniejsze zgrabniejszą sylwetką! **Myślę,że chociaż trochę przekonałam Was do zdrowego odżywiania.**

AKTUALNOŚCI

KLASA IIIC **TS**

We wrześniu tego roku szkolnego każdy uczeń naszej szkoły miał szansę zostać uczestnikiem projektu *Fantastyczny Świat Nauki i Technologii*. Ci, którzy wypełnili deklarację, w styczniu wraz z wychowawcami wzięli udział w lekcji astronomii w stworzonym na tę okazję przenośnym planetarium. W wielkim namiocie wyświetlane były mapy nieba oraz różne ciekawe zjawiska astronomiczne. Poznaliśmy historię powstania Układu Słonecznego. Lekcja bardzo nam się podobała. Na zdjęciu obok klasa IIIC. W ramach projektu uczniowie biorą też udział w świetnych wycieczkach i zajęciach dodatkowych:)

ZAKAMARKOWE tajemnice

Kolejne tytuły serii "Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai" od kilku lat wybierane są książką roku przez szwedzkie Jury Dziecięce, czyli niemal 50 000 głosujących dzieci, a tym samym nie schodzą w Szwecji z list bestsellerów.Akcja książek rozgrywa się w małym szwedzkim miasteczku Valleby i jego okolicach. Główni bohaterowie, Lasse i Maja, chodzą do tej samej klasy i wspólnie prowadzą małe biuro detektywistyczne. W szkolnej bibliotece znajdziecie całą serię. Jest to zasługą wiernych fanów- klasy IV B, która napisała list do Wydawnictwa Zakamarki z prośbą o podarowanie naszej bibliotece brakujących części. I tak niedługo potem odebraliśmy paczkę z ośmioma tytułami! Książki cieszą się ogromną popularnością i są w ciągłym wypożyczeniu.

XX Szkolny Festiwal Piosenki

I stało się. Nadszedł luty i termin kolejnego, jubileuszowego Szkolnego Festiwalu Piosenki. To już dwudziesty raz nasi uczniowie będą mieli okazję zmierzyć się w głosowych szrankach o tytuł najbardziej utalentowanych. I w tym roku można występować jako solista lub zespół. Występy uczniów klas pierwszych nie są oceniane. Uczestnicy przed występem biorą udział w próbach mikrofonowych. Występy ocenia niezależne jury składające się z osób niepracujących w naszej szkole. Festiwal rokrocznie budzi ogromne emocje i wyzwala pokłady muzycznych zdolności. Lista uczestników jest coraz dłuższa, bo w końcu śpiewać każdy może! Wszystkim uczestnikom życzymy powodzenia!

Najlepsi czytelnicy **MK**

MK **Tak, uwielbiamy te książki!**

Walentynkowe serca **Internet**

WALENTYNKI

14 luty to dzień, na który wszyscy czekamy z dużą niecierpliwością. Mimo że Dzień Zakochanych jest młodym świętem, budzi ogromne emocje i oczekiwania. W naszej szkole Samorząd Uczniowski zajął się pocztą walentynkową - zbierał Walentynki, a następnie rozdawał je adresatom. Bardzo miło jest dostać Walentynkowe serduszko, dlatego pamiętajcie, aby podarować je wszystkim, których szczególnie lubicie - przyjaciołom, rodzicom, dziadkom:) Miłych Walentynek!

V MIĘDZYSZKOLNY KONKURS RECYTATORSKI POEZJI ANGLOJĘZYCZNEJ

7 lutego 2014 roku w naszej szkole odbył się **V Międzyszkolny Konkurs Recytatorski Poezji Anglojęzycznej.** Wzięło w nim udział 15 uczniów klas IV-VI szkół podstawowych z gminy Namysłów. Uczestnicy recytowali po jednym wierszu, który sami sobie wybrali.
Nasz konkurs oceniany był przez profesjonalne jury w składzie:
Pani Agnieszka Macyszyn Wejksznia – dyrektor Szkoły Języków Obcych Euro, Alicja Zychowicz- lektor w Szkole Języków Obcych Euro, Klaudia Komendor - lektor szkoły językowej Quest, Mateusz Mormul - lektor szkoły językowej Quest. A oto zwycięzcy konkursu:
1. Adrian Harhala
2. Piotr Stopa
3. Julia Podgórska
Wyróżnienie: Michalina Zalewska Wszyscy uczestnicy konkursu zostali wyróżnieni pamiątkowymi dyplomami i upominkami.
Zwycięzca otrzymał: ***bezpłatny semestr nauki języka angielskiego w Szkole Językowej Euro o wartości 500zł oraz bon o wartości 300zł do wykorzystania na dowolny kurs w szkole językowej Quest.***

SPORT

OPOLSZCZYZNA KUŹNIĄ SPORTOWYCH TALENTÓW

\25.11.13 W naszej szkole odbył się festyn sportowy Projektu "Opolszczyzna kuźnią sportowych talentów". Na sali gimnastycznej byli nie tylko uczniowie I-III z naszej szkoły, ale także ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Namysłowie.Projekt ma na celu sprawdzić zdolności fizyczne młodych talentów. Nie były to zawody, lecz 6 prób ruchowych. Dzieciaki zaliczyły wszystkie testy.Zaliczenie nie było najważniejsze, najważniejszą rzeczą w tym projekcie była dobra zabawa! Bo chyba o to tutaj chodzi,prawda?Imprezę świetnie poprowadził jeden z nauczycieli wychowania fizycznego Pan Bogdan Boba.Dzieciakom pomagali sportowcy ze starszych klas.

Konkurs TS

I MIEJSCE W PÓŁFINALE WOJEWÓDZKIM MAŁEGO OLIMPIJCZYKA

Zawitał już do Nas 2014 rok co wiąże się z kolejnymi sukcesami naszych sportowców!Już wiadomo, że zarówno nasze dziewczęta i chłopcy zdobyli I miejsce w półfinale wojewódzkim w „małym olimpijczyku", który odbył się na sali I LO w Namysłowie. Możemy z nich być naprawdę dumni! OGROMNE GRATULACJE!
Nauczyciele wychowania fizycznego bardzo starają się, by Ich wychowankowie zajęli jak najwyższe miejsca! Oczywiście Wszystkim sportowcom życzymy najwyższych miejsc na podium,ciężkiej,solidnej,wytrwałej pracy i co najważniejsze, dobrej zabawy! Ich wychowawcom zaś wytrwałości w trenowaniu i tego czego naszym sportowcom:czerpania radości z pracy.Praca nie jest karą,każda praca jest w jakiś sposób fajna!

ZWIERZĘTA ZIMĄ

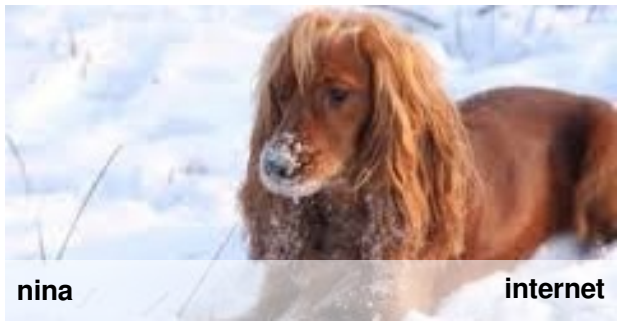
Dla zwierząt zima to okres walki o przetrwanie, rodzaj wielkiego życiowego egzaminu. Te słabe, chore lub niedostatecznie przygotowane mogą nie przetrwać skrajnie niekorzystnych warunków.

Dzięki takiej naturalnej selekcji, wiosną do godów przystępują osobniki najsilniejsze, będące w domyśle nosicielami najlepszych genów. Jednak aby przetrwać zimę, nie wystarczą tylko geny i dobre zdrowie – trzeba jeszcze odpowiednio wcześnie rozpocząć przygotowania do tego trudnego okresu. Cześć zwierząt emigruje, uciekając przed głodem i chłodem, inne zapadają w sen zimowy lub hibernację, do minimum ograniczając swoją aktywność. Są wreszcie takie, które pozostają aktywne, chociaż drastycznie zmieniają dietę lub tryb życia. Warto poznać bliżej te trzy strategie przetrwania.

Ssaki, z wyjątkiem nietoperzy, latać nie potrafią, więc nie mogą odlecieć od nas na zimę. Zresztą nietoperze też tego nie robią. Ssaki wykształciły jednak inne sposoby na przeżycie tego okresu. Te, które w zimie są aktywne, przede wszystkim wymieniają futra letnie na zimowe o dłuższym włosie i bardziej gęste. Niektóre jak gronostaj zmieniają również barwę futerka. A jak radzą sobie z pokarmem? Część ssaków gromadzi zapasy na zimę - tak jak nasza rodzima wiewiórka. Inne gromadzą pod skórą zapasy tłuszczu - tak robią np. świstaki, niedźwiedzie. Część zwierząt popada w stan uśpienia, czyli spowolnienia czynności życiowych - np nietoperze.

Temperatura ciała nietoperzy mocno spada, a oddech spowalnia nawet do 2-5 na minutę.
Wiele gatunków ssaków „znika” na zimę pod śniegiem. Dotyczy to głównie gryzoni i owadożernych. Nie znaczy to wcale, że wszystkie one zapadają w sen. Pod warstwą śniegu, a także w świecie poszukiwania pokarmu podziemnym wre życie. Pomiędzy kryształkami śniegu znajduje się powietrze, co powoduje, że warstwa śniegu doskonale izoluje od mrozu zwierzęta pod nim żyjące. Na wiosnę, gdy śniegi już stopnieją, odkrywa się na powierzchni ziemi, wśród wyschniętych traw, istny labirynt ścieżek. To efekt zimowego

nina internet



nina internet

nina internet

DOKARMIAJMY PTAKI

Leśne zwierzęta dokarmiają leśnicy, wysypując sianokiszonkę i kukurydzę. Tak pomagają przetrwać sarnom, dzikom i jeleniom najgorszy dla nich okres. Każdy może dokarmiać ptaki - ale pamiętajmy, że wiąże się to z pewną odpowiedzialnością. Po pierwsze musimy to robić regularnie - bo ptaki przyzwyczajają się do dokarmiania, oraz trzeba używać odpowiedniej karmy, czyli nie traktować ptaków jako opierzonych worków na śmieci. Ptaków nie wolno karmić chlebem, który na dłuższą metę jest dla nich szkodliwy.