

ŻYCIE SZKOŁY

INFORMATOR ZESPOŁU SZKÓŁ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM

im. Jana Pawła II

W PĘPOWIE

Nr 45. Cz. 2. Szkoła podstawowa

wrzesień – październik 2012

klasy IV-VI i gimnazjum



STRONA GŁÓWNA ZESPOŁU SZKÓŁ: www.zspepowo.edu.pl

Z życia klas IV-VI

W „Polsce Piastów”



20 września 2012 r. uczniowie klas Va i Vb wyjechali na „żywą lekcję historii” do Biskupina. „Polska Piastów”- to motto XVIII Festynu Archeologicznego w Biskupinie. Uczestnictwo w tegorocznym festynie dostarczyło uczestnikom wielu niezapomnianych wrażeń z podróży do piastowskich źródeł naszej historii, związanych ze wspaniałymi i dramatycznymi losami pierwszej dynastii polskich władców. Dzieci obejrzały inscenizację słowno - muzyczną dotyczącą dynastii piastowskiej, połączonej z walkami wojów. Podczas przedstawienia duże zainteresowanie wzbudziła koronacja Bolesława Chrobrego na pierwszego króla Polski.



Atrakcją edukacyjną była nauka pisania głagolicą. Każdy mógł zapisać swoje imię atramentem na papierze lub ceramice. Uczniowie poznali historię najstarszego pisma ludów słowiańskich. Dowiedzieli się, że głagolicę stworzył Cyryl, który wraz ze swoim bratem, Metodym, chrystianizował Morawy w 863 roku. Pismo to podkreślało odrębność kulturową Słowian, którzy wcześniej pisma nie mieli. Pisania uczyły: Natalia Gucwa z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz Joanna Wałkowska z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

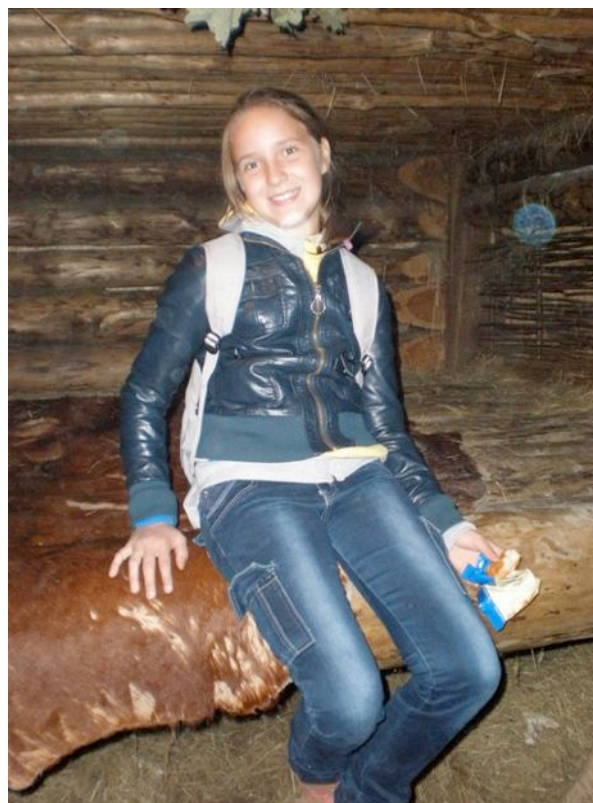
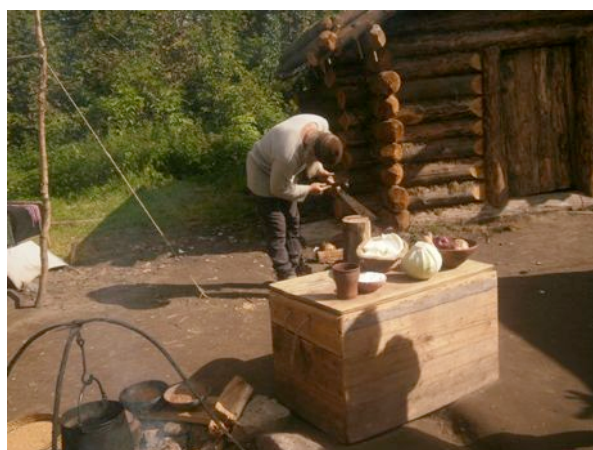
Liczne prezentacje poświęcone były zajęciom ówczesnych mieszkańców naszego państwa. Związane ze zdobywaniem pożywienia, budowaniem domów, wytwarzaniem narzędzi, naczyń z gliny, tkanin oraz ozdób. Wielkie zainteresowanie wzbudził barwny pokaz mody i biżuterii wczesnośredniowiecznej, a nasi uczniowie służyli jako modele.





Niebanalną wiedzę przekazali dzieciom w swojej prezentacji rękodzielniczy z Polski, Litwy, Węgier, Białorusi, Niemiec i Holandii. Odwiedziliśmy również pawilon muzealny, w którym prezentowana była wystawa pt. „Tajemnice Góry Świętego Wawrzyńca”. Wystawa zachęcała plonem wieloletnich badań wykopaliskowych badaczy z Instytutu Archeologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.





Organizatorzy festynu czuwają nad urozmaiceniem spędzania czasu w Biskupinie. W tym roku dodatkową atrakcją była piękna wystawa przyrodnicza pt. „Jak leśnicy dbają o las”. Uczniowie uzyskali odpowiedzi na następujące pytania: Jak zostać leśnikiem?, Co robią leśnicy?, Jak leśnicy produkują drewno?, Jak leśnicy chronią las i całą przyrodę?, Jak leśnicy dbają o różnorodność biologiczną? Jak naśladują przyrodę?, Jak leśnicy wykorzystują postęp techniczny?, Jak troszczą się o równowagę w lesie?, Jak uczą kochać przyrodę i jak rozumieją las?



Podczas pobytu w Biskupinie uczniowie ciągle mieli „pełne ręce roboty”. Nie było czasu, aby myśleć o powrocie do domu, jednak ten czas nastąpił. Dzieci wróciły wzbogacone wiedzą i umiejętnościami oraz zachęczone do powrotu w to wyjątkowe miejsce, którym jest Biskupin podczas festynu.

Dziękujemy Radzie Rodziców za dofinansowanie wycieczki.

Lidia Muszyńska

Z życia gimnazjalistów

XII Pielgrzymka Rodziny Szkół Jana Pawła II do Częstochowy



11 października o godz. 5.00 spod pępowskiej szkoły wyruszył autokar z 40-osobową grupą młodzieży w towarzystwie opiekunów do Częstochowy. Pielgrzymkowy wyjazd zorganizowała p. D.Szczęsna.

Jasnogórski zjazd przedstawicieli szkół Jana Pawła II był okazją do uroczystej inauguracji Roku Wiary oraz wspólnej modlitwy w intencji kanonizacji Ojca Świętego Jana Pawła II. Organizatorem tegorocznego zjazdu byli: Zespół Szkół Integrycyjnych im. Jana Pawła II w Radomiu oraz Gimnazjum nr 145 im. Jana Pawła II w Warszawie. Na Jasną Górę przybyło około 19 tys. pielgrzymów z 447 szkół, w tym dwóch z Litwy. Na Szczycie stanęło około 400 pocztów sztandarowych. Uroczystej Mszy św., koncelebrowanej przez około dwustu księży, przewodniczyli: biskup radomski Henryk Tomasik oraz metropolita częstochowski ks. abp Wacław Depo.

Arcybiskup wzywał młodzież, by nie lękali się „deszczów i wiatrów sprzeciwiających się Ewangelii”. W kontekście właśnie rozpoczętego, ogłoszonego przez papieża Benedykta XVI, Roku Wiary, zachęcał zebranych do gorliwości w modlitwie. Nazwał modlitwę tajemnicą spotkania serca Bożego i serca ludzkiego. Przypomniał prośbę Jana Pawła II: „Proszę, abyście się ze mną tu modlili za życia mojego i po śmierci”. Powołał się na słowa Jana Pawła II: „Wy sami nie wiecie, jak jesteście kiedy znajdują się w sąsiedztwie Boga i Eucharystii”. Nazwał Częstochowę naszą Kaną Galilejską, która woła o czystość serca i przemianę sumień.











Cyryla Krajka

Udział w „Dziele Nowego Tysiąclecia”

W niedzielę, 14 października br., młodzież naszego gimnazjum wzięła udział w publicznej zbiórce pieniędzy na rzecz Fundacji "Dzieło Nowego Tysiąclecia". Akcja zawsze poprzedza Dzień Papieski, który w tym roku był obchodzony pod hasłem „Jan Paweł II - Papież Rodziny”. Fundacja została powołana do życia jako organizacja, której działalność ma upamiętniać pontyfikat Jana Pawła II przez promowanie nauczania Papieża i wspieranie określonych przedsięwzięć społecznych, głównie w dziedzinie edukacji

Uczniowie w godzinach południowych kwestowali w miejscowościach naszej gminy. Jak zwykle mogliśmy niezawodnie liczyć na hojność mieszkańców naszego społeczeństwa. W sumie zebrano do puszek 5 069,54 złotych.



Dziękujemy wszystkim kwestującym, jak i ofiarodawcom, którzy mieli możliwość włączenia się w budowę "żywego pomnika" Jana Pawła II.

Danuta Szczęsna

„Bitwa pod Wiedniem”

W piątek, 19 października br., 181 uczniów pępowskiego gimnazjum pod opieką nauczycieli udało się do kina w Gostyniu na film: „Bitwa pod Wiedniem”. Przedstawiamy fragmenty recenzji napisanych przez uczestników tego wyjazdu.

Dnia 19.10.2012 r., w kinie „Pod Kopułą” obejrzałam film historyczno-kostiumowy w reżyserii R. Martinello pt. „Bitwa pod Wiedniem”. Moim zdaniem, film jest bardzo ciekawy. Ma tylko jedną wadę – jego słabą stroną jest grafika komputerowa, ale czy to znaczy, że cały film jest „porażką”? Nie, ponieważ ma także wiele zalet. Poczynając od obsady aktorskiej (Murray Abraham świetnie wcielił się w rolę ojca Marko z Aviano, a Enrico Lo Verso równie dobrze zagrał Wielkiego Wezyra - Kara Mustafę.), a kończąc na zadziwiającej wierności w szczegółach, zwłaszcza kostiumów i uzbrojenia. Ważna jest też warstwa historyczna filmu - ukazuje on wszystkim widzom, jak polskie zwycięstwo zmieniło losy świata. Gdyby Kara Mustafa zdobył „złote jabłko” (tak nazywano wówczas Wiedeń), w całej Europie rozpowszechniłby się islam. Film ma również wyraźne przesłanie, zawarte w słowach głównego bohatera – ojca Marko z Aviano – wypowiedzianych w chwili, gdy

obroncy Wiednia ruszali, by bronić wiary chrześcijańskiej przed potężnym wojskiem Wielkiego Wezyra: „Brońcie wiary! Żeby wasze dzieci mogły czcić Boga! Będą wolne, ponieważ dziś ruszacie do boju! Brońcie swoich żon i dzieci! Brońcie swej tradycji.”

Dla mnie ten film jest wspaniałą produkcją i chętnie wybrałabym się na inne seanse w reżyserii R. Martinello.

Klaudia Berger kl. IIbG

„Bitwa pod Wiedniem” zdobywa coraz większy rozgłos w mediach, lecz opinie na temat tej produkcji filmowej są podzielone. Włoski reżyser, Renzo Martinelli, prezentuje współczesnemu odbiorcy historyczną opowieść o wierze, która potrafi czynić cuda i nadziei na zwycięstwo z potężnym wrogiem.

Choć główne skrzypce w filmie grają zagraniczni aktorzy, dostrzegalny jest także wkład polskiej obsady. Nie możemy zapomnieć, że to polsko - włoska produkcja. Piotr Adamczyk, który gra cesarza Leopolda, ukazuje tę postać często w sposób komediowy.

Jerzy Skolimowski, w roli króla Jana III Sobieskiego, ma raczej mały udział w całym widowisku.

Jeśli chodzi o stronę wizualną, to kulą u nogi są efekty specjalne; w XXI w., gdy gry komputerowe wyglądają jak film, mogłyby być one na wyższym poziomie. Dobrym przykładem jest pojawiający się kilka razy wilk, który aż pachnie sztucznością. Jednak ten defekt nie może dyskwalifikować całego filmu.

Ogólnie rzecz biorąc, uważam, że film jest ciekawy i wart obejrzenia. Jak w każdej produkcji, znajdują się jakieś niedociągnięcia, ale przecież nie ma filmów doskonałych. Każdy z nas wyrobi sobie własną opinię na temat „Bitwy pod Wiedniem” pod warunkiem, że wybierze się na seans do kina.

Maksymilian Kempa kl. IIIaG

Film ten pozostanie w mojej pamięci, ale tylko ze względu na zgodność historyczną i naprawdę dobrą grę aktorską. Polecam go osobom nie przywiązującym uwagi do scenografii i efektów specjalnych, ale chcącym dowiedzieć się czegoś więcej o historii Europy i naszego kraju.

Ania Kończak kl. IIIaG

Plusy filmu:

- poszerzenie naszej wiedzy o historii
- wspaniałe kostiumy
- świetna gra aktorów, między innymi: F.M. Abrahama, Enrico Lo Verso, Alicji Bachledy-Curuś i Piotra Adamczyka.

Minusy:

- słabe efekty komputerowe, ale i tak, moim zdaniem, warto było obejrzeć ten film.

Adrian Ciesielski, kl. IIaG

Co słyszać w bibliotece szkolnej?

Moda na czytanie

Podobnie jak w roku ubiegłym, gimnazjaliści zostali zaproszeni do cyklicznego konkursu „Moda na czytanie”. W edycji październikowej zwycięzcami zostali: **Eryk Andrzejewski** kl.Ic , **Kacper Pospiech** kl.Ic, **Jakub Rzepka** kl.Ic, **Maksymilian Kempa** kl.IIIa.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy i zapraszamy do dalszej zabawy.

Nauczyciele bibliotekarze:

Bernadeta Kaźmierczak

Ewa Fabisiak

Z gabinetu pedagoga szkolnego

PEDAGOG SZKOLNY **SERDECZNIE ZAPRASZA**

**UCZNIÓW GIMNAZJUM ORAZ RODZICÓW
DO KORZYSTANIA Z OFEROWANEJ POMOCY**

Uczniu!!!

Jeżeli:

- czujesz, że nikt Cię nie rozumie... jesteś samotny;
- znalazłeś się w trudnej sytuacji i nie wiesz jak postąpić,
- nie potrafisz rozwiązać konfliktu się z kolegami, koleżankami;
- nie umiesz radzić sobie ze złością,
- nie umiesz skutecznie odmówić, gdy jesteś nakłaniany do złego,
- masz problemy rodzinne;
- chcesz podzielić się swoją radością, sukcesem;
- masz problemy w nauce, nie umiesz się efektywnie uczyć;
- chciałbyś pomóc innym, ale nie wiesz, w jaki sposób;
- po prostu potrzebujesz z kimś porozmawiać....,

zapraszam do mojego gabinetu (obok sali gimnastycznej szkoły podstawowej) ☺.

Rodzicu!!!

Jeżeli:

- masz problemy wychowawcze ze swoim dzieckiem;
- nie potrafisz już z nim rozmawiać;
- zauważyłeś, że coś dzieje się z nim niedobrego;
- Twoje dziecko nie chodzi regularnie do szkoły;
- Twoje dziecko ma narastające kłopoty z nauką.
- spostrzegłeś sygnały świadczące o sięganiu po środki psychoaktywne,
- masz problemy związane z trudną sytuacją rodzinną;
- chcesz mu pomóc, ale nie wiesz jak....,

przyjdź – postaram się pomóc. Serdecznie zapraszam.

JOANNA GROBELNA

PEDAGOG SZKOLNY

DS. GIMNAZJUM

Z gabinetu higieny szkolnej

Podstawy zdrowego stylu życia

Co oznacza „zdrowy styl życia”. To inaczej odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna i higiena osobista. Często w naszym życiu codziennym szczególnie zaniedbujemy te dwa pierwsze elementy. Stres, brak czasu, złe odżywianie, brak odpowiedniej ilości ruchu itp., są głównymi przyczynami chorób cywilizacyjnych t.j. choroby serca, udary mózgu, nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, depresja itp. Dlatego już od najmłodszych lat powinno uczyć się dzieci zdrowych nawyków żywieniowych, odpowiedniej aktywności fizycznej i prawidłowego dbania o higienę osobistą.

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE



Każdego dnia nasz organizm potrzebuje około 60 różnych składników. **Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach.** Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na właściwe zbilansowanie diety.

Produkty zbożowe (węglowodanowe) powinny stanowić główne źródło energii i występować w każdym posiłku w ciągu dnia. **Warzywa i owoce**, także powinny znaleźć się w każdym posiłku. Są one bogatym źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika. Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. **Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu (dojrzewanie) jest u nastolatków wysokie i wynosi 800 – 1300 mg/dobę. W mleku znajduje się również wysokowartościowe białko i witaminy z grupy B oraz witamina A i D. **Produkty białkowe – mięso (czerwone, drób) i przetwory, ryby, jaja** powinny być spożywane w dwóch porcjach w ciągu dnia. Są produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie wit. B12, B6 i PP. Należy wybierać chude gatunki i spożywać je z umiarem. **Tłuszcze** – obok węglowodanów stanowią główne źródło energii. Tłuszcze roślinne mają duże znaczenie w prawidłowej diecie dzieci ze względu na zawartość w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Tłuszcze zwierzęce powinny być natomiast spożywane w umiarkowanych ilościach, ponieważ podnoszą poziom cholesterolu w surowicy krwi. **Woda** jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu ze względu na kluczową rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz udział we wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie.

Poza produktami niezbędnymi, w żywieniu dzieci i młodzieży należy pamiętać o tzw. produktach dozwolonych, ale w ograniczonych ilościach, do których zalicza się **cukier i sól**. Spożywanie ich w nadmiarze może przyczynić się do wystąpienia chorób żywieniowo zależnych t.j. choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie tętnicze i próchnica zębów.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PODSTAWA!



Codzienna aktywność fizyczna została uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem. Codzienny ruch (dzieciom i młodzieży zaleca się co najmniej 60 minut dziennie), korzystnie wpływa na sprawność, prawidłową sylwetkę, zapobiega otyłości oraz jest dobrym sposobem na pozbycie się stresu. Podczas ruchu wytwarzane są endorfiny zwane „hormonem szczęścia”, które powodują doskonały nastrój i powodują pozytywną energię. Każdy ruch (1 godzinę dziennie), np. spacerowanie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, pływanie, jogging, tenis, koszykówka itp., to nieodzowna podstawa **ZDROWEGO STYLU ŻYCIA!**

Jolanta Nowacka

Pielęgniarka w środowisku

nauczania i wychowania

Redakcja, opracowanie i skład komputerowy: Cyryla Krajka

Teksty: Grono Pedagogiczne

Patronat: Dyrektor Zespołu Szkół

Krystyna Klepacka