



Uwaga rodzice dzieci przedszkolnych!

strona 10

Zbiórka makulatury



"Zachowaj Trzeźwy Umysł" - edycja 2015.



Z życia szkoły - wszystko, co dzieje się w naszym Świecie

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4 - GRODZISK WLKP.



Gazeta

SZKOLNA

CZWARTEK, 27 LISTOPADA 2015, nr 1

PASOWANIE NA UCZNIA KLASY I.



Czytajcie na str. 7

Dzień Edukacji Narodowej



Strona 14

Uroczysta gala wręczania nagród w Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu



Strona 11

Ruszyła II edycja akcji "Wspieramy Twoje Marzenia"

Właśnie ruszyła II edycja akcji "Wspieramy Twoje Marzenia", zgłoszenia można wysłać listownie na adres Klubu (Klub Przedsiębiorców Powiatu Grodziskiego, 62-065 Grodzisk Wlkp., ul. Garbary 23) lub e-mailem (biuro@klubprzedsiębiorcow.pl).

Termin przysyłania zgłoszeń to 20 października 2015 r. Zapraszamy wszystkich tych uczniów, którzy mają pasję, talent i chcieliby go rozwijać. Dokładne informacje, regulamin i oświadczenia znajdziecie na naszej stronie www.klubprzedsiębiorcow.pl w zakładce O Klubie - do pobrania.



Przybliżoną datą powstania pierwszej Szkoły w Kobylnikach jest rok 1852. Była to szkoła jednoklasowa, zbudowana na niedużym wzniesieniu, około 500 m w kierunku południowym od obecnej szkoły. Nauka odbywała się w językach polskim i niemieckim, historia, religia i j.polski – w języku polskim, pozostałe przedmioty w języku niemieckim.

Najstarszą z miejscowości – wsi – należących do obwodu szkoły była wieś dworska Piaski, ponadto Młyniewo i Chrustowo. Z biegiem czasu rosła liczba dzieci i stara szkoła stała się zbyt ciasna, pomimo iż do szkoły tej uczęszczały dzieci tylko z części wschodniej Kobylnik. Z części zachodniej chodzili do Zdroju. Zachodziła więc potrzeba wybudowania nowej, większej szkoły. Mieszkańcy obwodu szkolnego Kobylnik rozpoczęli zbiórki pieniędzy. Ówczesny kierownik A. Kosmehl wystąpił z wnioskiem o subwencję państwową. Koszty budowy szkoły rozłożyły się w połowie w oparciu o pieniądze państwowe i w połowie o pieniądze zbierane przez mieszkańców wsi. W roku 1896 rozpoczęto budowę nowej szkoły. Inwestycję zakończono w roku 1897.

Nauka w nowej trzyklasowej szkole rozpoczęła się w połowie 1897, a stara szkoła przeszła w ręce prywatne jako budynek mieszkalny. Budynek składał się z następujących pomieszczeń: trzy klasy i korytarz na parterze, dwa mieszkania na pierwszym piętrze i jedno mieszkanie na poddaszu.

Świadectwa szkolne wydane z datą 31 marca 1919 roku były pisane jeszcze w języku niemieckim. Po tym okresie nauka w szkole rozpoczęła się w języku polskim. W roku 1919 kończą się zapisy w księgach świadectw w języku niemieckim. Obowiązek uczęszczania do szkoły obejmuje dzieci od szóstego do czternastego roku życia. W roku szkolnym 1919/20 została zreformowana organizacja szkoleniowa w Polsce. W Kobylnikach od tego roku funkcjonuje 4 – klasowa szkoła powszechna z trzema nauczycielami. W roku szkolnym 1926/27 zostaje podwyższony stopień organizacyjny szkoły – przyznany jest czwarty etat nauczycielski. Nauka odbywa się w trzech klasach, z powodu braku czwartej izby klasowej stosuje się dwuzmianowość. System ten utrzymał się aż do 1939 roku.

1 września wybuchła wojna, 6 września 1939 roku Niemcy wkroczyli do Kobylnik. Niemcy w końcu 1939 roku organizują naukę w języku niemieckim – uczą trzy nauczycielki. W roku 1941 przewieziono akta szkoły i część ławek do szkoły w Zdroju i tam odbywała



się nauka w języku niemieckim. W szkole w Kobylnikach urządzono biurko przesiedleńcze tzw. "SS Arbeitstab", które funkcjonowało do końca wojny.

Po zakończeniu wojny szkoła była w opłakanym stanie. Rozpoczęła się praca organizacyjna szkoły. Nauka w szkole rozpoczyna się 6 września. Nauka odbywała się w ciężkich warunkach, brakowało podręczników, zeszytów, pomocy naukowych. Liczba dzieci dochodziła do 240. Po przeprowadzeniu selekcji zorganizowano cztery klasy z podziałem na sześć oddziałów. Klasa piąta zostaje utworzona w następnym roku szkolnym. W celu wyrównania wykształcenia zaczęto tworzyć tzw. ciągi przyśpieszone. W roku szkolnym 1946/47 zostaje zorganizowana klasa VI, która zostaje umieszczona w nowej klasie zaadoptowanej z wolnego mieszkania.

O szkole Historia

Po raz pierwszy w szkole został wprowadzony w klasie VI język obcy – był nim j. francuski. W roku szkolnym 1947/48 rozpoczęto realizację programu siedmioklasowego. W roku 1948 szkoła w Kobylnikach staje się szkołą zbiorczą dla sąsiedniej wioski Gnin.

Z dniem 1 września 1956 roku Wydział Oświaty do szkoły w Kobylnikach przyłączył szkołę w Zdroju. Od półroczka zostaje wprowadzona nauka religii w szkole. Był to przedmiot nieobowiązkowy. Z dniem 1 września 1957 roku szkoła w Zdroju staje się szkołą samodzielną. W pierwszych dniach września biblioteka ze szkoły w Kobylnikach zostaje przeniesiona do Słocina. W roku szkolnym 1962/63 szkoła ma do dyspozycji tylko trzy klasy normalne w pełni wyposażone i dwie zastępcze.

W październiku 1965 roku szkoła uzyskała dodatkowe pomieszczenia (strych), będące dotychczas w użytkowaniu nauczycieli. Po remoncie pomieszczenia ulokowano tam pokój nauczycielski. W



roku szkolnym 1966/67 stopień organizacyjny szkoły został podniesiony – utworzona została VIII klasa.

W roku szkolnym 1974/75 dwa pokoje z mieszkania na I piętrze zostały przerobione na klasę, a z kolejnego trzeciego pokoju utworzone świetlicę, która była jednocześnie jadalnią dla klasy przedszkolnej. Kuchnia z tego mieszkania, po przeróbce została przystosowana do potrzeb szkoły. Na boisku wybudowano parkan i ławki.

W czasie wakacji letnich w roku 1984 w szkole przeprowadzono szeroko zakrojone remonty. Założono centralne ogrzewanie w klasach na piętrze, rozpoczęto prace związane z dobudową do istniejącego domu nauczyciela dwóch mieszkań i pomieszczeń piwnicznych. Założono instalację wodociągową, wymieniono lampy w całej szkole.

W roku 1993 na terenie boisk szkolnych organizowane są regionalne zawody hippiczne. Pierwsze z nich odbyły się przy znacznej pomocy inż. Władysława Roszkowskiego, kierownika i założyciela sekcji jeździeckiej w Łubnicy.

Z dniem 1 stycznia 1996 roku szkolnictwo podstawowe zostało przejęte przez Gminę. Zmiana organu prowadzącego szkołę przyczyniła się do poprawy kondycji finansowej placówki. Działalność Rady Rodziców szkole doprowadziła również do poprawy zaopatrzenia szkoły w niezbędne sprzęty i urządzenia.

W roku 1997 rozpoczęto inwestycję polegającą na budowie łącznika, który miał w przyszłości połączyć stary budynek z nowym.

W roku 1999 po reformie administracyjnej państwa część Kobylnik została włączona do miasta Grodziska. Tym samym Szkoła Podstawowa w Kobylnikach stała się Szkołą Podstawową Nr 4 w Grodzisku Wlkp.

Po 110 latach od powstania szkoła zyskała nowe oblicze. W 2006 roku powstał nowy budynek mieszczący pomieszczenia socjalne, kuchnię, świetlicę, pomieszczenia biurowe, pracownię komputerową, salę lekcyjną, salę gimnastyki korekcyjnej.

Od 14 maja 2007 roku trwał kapitalny remont starego budynku szkoły. Powstało 6 klas lekcyjnych, biblioteka oraz zaplecze gospodarcze. Teren wokół budynków również został zagospodarowany.

W chwili obecnej w szkole uczy się 196 uczniów w 8 oddziałach (klasy 0-VI). Tego typu szkoły mają wiele zalet, m.in. brak anonimowości wśród uczniów i rodziców. Natychmiastowa reakcja na różnego rodzaju zagrożenia likwiduje je w zarodku. Rodzice zrzeszeni w Radzie Rodziców aktywnie uczestniczą w życiu szkoły, czynnie wspierając nauczycieli w przedsięwzięciach mających na celu poprawę jakości nauczania.

Szkoła zatrudnia 8 nauczycieli na pełen etat i 4 w niepełnym wymiarze. Stopień nauczyciela dyplomowanego uzyskało dotychczas 6 pedagogów. Wysoki odsetek absolwentów szkoły dalszą edukację kontynuuje w szkołach średnich i dalej na wyższych uczelniach.

Szkoła od dawna bardzo wyraźnie zaznacza swoją obecność w środowisku lokalnym. Jest miejscem spotkań mieszkańców, rodziców uczniów, którzy mają okazję uczestniczyć w wielu uroczystościach szkolnych, spotkaniach świątecznych, dniu seniora i innych imprezach okolicznościowych oraz prelekcjach. Przedstawienia bożonarodzeniowe uczniowie wystawiają także poza szkołą – Dom Dziecka w Gościeszynie. Raz w roku Rada Rodziców organizuje integracyjną zabawę karnawałową.

W planie zajęć uczniów pojawia się coraz więcej zajęć pozalekcyjnych. W tym roku szkolnym uczniowie mogą uczestniczyć w kołach zainteresowań z matematyki, informatyki, tańca, śpiewu, teatru, sportu. Co miesiąc uczniowie uczestniczą w koncertach tematycznych przygotowywanych przez muzyków z firmy Art&Music. Działający w szkole Samorząd Uczniowski wydaje gazetkę szkolną „Czwórka na Piątkę”

W kalendarzu szkoły na stałe zapisały się konkursy przedmiotowe organizowane na szczeblu gminy z języka angielskiego, przyrody, matematyki czy historii miasta Grodziska.

Szkoła współpracuje z wieloma instytucjami lokalnymi, m.in. Państwową Strażą Pożarną, OSP, MDK, Biblioteką Publiczną, Powiatową Komendą Policji, Nadleśnictwem Grodzisk Wlkp (udział w akcji „Szkodniki leśne”).

Placówka wyposażona jest w nowoczesny sprzęt informatyczny i audiowizualny, wykorzystywany na lekcjach, spotkaniach z rodzicami, uroczystościach szkolnych. Od stycznia uruchomiono eDziennik. Jest to aplikacja komputerowa będąca elektroniczną wersją dziennika lekcyjnego. Na bieżąco uzupełniane oceny z przedmiotów, zachowania oraz frekwencja uczniów widoczne są w Internecie. Każdy rodzic zaopatrzonej w unikalny login i hasło może w każdej chwili dowiedzieć się o postępach w nauce swego dziecka.

Systematycznie w szkole wprowadzany jest monitoring wizyjny. W tej chwili dysponujemy 8 kamerami, które 24 h/dobę monitorują teren wokół budynków i boisk placówki.

We wrześniu 2011 roku oddano do użytku boisko wielofunkcyjne wybudowane przy współfinansowaniu Ministerstwa Sportu i Gminy Grodzisk Wlkp. Kolejnym etapem budowy infrastruktury sportowej w szkole jest boisko trawiaste o wymiarach 60 m x 40 m, które zostanie oddane do użytku wiosną 2012 r.

W październiku 2011 r. rozpoczęto prace związane z budową boiska trawiastego do piłki nożnej o wymiarach 60 x 40 metrów. Dzięki współpracy szkoły z ludźmi dobrej woli oraz gminą Grodzisk Wlkp., udało się zrealizować tę inwestycję. Do końca 2011 roku wyrównano teren, nawieziono ziemię i żwir oraz rozłożono trawę. Od wiosny 2012 trwała intensywna pielęgnacja murawy. We wrześniu 2012 roku zainstalowano wysokie ogrodzenie, piłkochwyty, bramki i wymalowane linie.

Również od 1 września 2012 roku uczniowie i nauczyciele naszej szkoły mogą korzystać z tablic interaktywnych, które zamontowano w sali 03, 02 i 14. Tablice te i odpowiednie oprogramowanie przyczynią się do większej aktywacji uczniów i uatrakcyjnienia codziennych zajęć.

W końcu sierpnia 2014 roku zakończono prace budowlane nad łącznikiem między szkołą a planowaną salą gimnastyczną. Mieszczą się w nim trzy sale dydaktyczne oraz zaplecze socjalne i kotłownia. Prace wewnątrz budynku rozpoczną się w przyszłym roku.

Szkoła będzie rozwijać się dalej starając się świadczyć swoje usługi jak najwyższej jakości w jak najlepszych warunkach w oparciu o nowoczesne środki dydaktyczne i zaplecze sportowo - rekreacyjne.



DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



Dnia 16.10.2015 r. odbył się w naszej szkole apel z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Uczniowie klasy IV i V wraz z p. Beatą Pałygą i chórkami szkolnym pod batutą p. Katarzyny Budy przygotowali program artystyczny. Młodzi artyści pieśnią i słowem uświetnili ten wyjątkowy dzień w roku szkolnym. Wiele ciepłych i miłych słów popłynęło w kierunku naszych nauczycieli. Uczniowie docenili i podkreśli

swoją wdzięczność za codzienny trud pracy nauczyciela, jego poświęcenie, czujność i troskę o dobro wychowanków. Samorząd Uczniowski w imieniu całej społeczności uczniowskiej złożył wszystkim nauczycielom i pracownikom szkoły serdeczne życzenia. Po części oficjalnej uczniowie klasy piątej zaprosili całą społeczność szkolną na humorystyczne przedstawienie pt. „Skąd wziął się nauczyciel na ziemi?”.



"Dookoła karuzeli czyli dziecko potrafi"

W dniach 6 i 13 października 2015r. uczniowie naszej szkoły byli gośćmi Teatru Muzycznego w Poznaniu, gdzie uczestniczyli w musicalu edukacyjno muzyczny „Dookoła karuzeli czyli dziecko potrafi”. Właściciel Wesołego Miasteczka wraz ze swoimi dziećmi zaprosił do wspólnej zabawy edukacyjnej, ukazując różne style muzyczne i taneczne. Wspaniała zabawa i lekcja życia dla każdego, od przedszkola do dorosłości.

"Zachowaj Trzeźwy Umysł" edycja 2015

W środę, 15 października 2015 roku w Urzędzie Miejskim w Grodzisku Wielkopolskim odbyło się podsumowanie konkursów przeprowadzonych w ramach ogólnopolskiej kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” edycja 2015.

W ramach tegorocznej kampanii odbyło się sześć konkursów indywidualnych – po 3 dla szkół podstawowych i gimnazjów. W konkursach plastyczno – literackich uczniowie mieli za zadanie zilustrować powiedzenie „Warto pomagać” lub „Razem lepiej”, a w konkursie

ulotkowym odpowiedzieć na 5 pytań dotyczących siatkówki. Do biura kampanii wpłynęło tysiące prac z całego kraju. Wśród laureatów znalazł się uczeń naszej szkoły Paweł Nowak z kl. V. Wszyscy laureaci otrzymali nagrody ufundowane przez fundację. Dodatkowo, za swoje zaangażowanie i osiągnięty sukces uczniów nagrodził Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego Henryk Szymański, wręczając każdemu z laureatów upominki. Przypominamy, że koordynatorem kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” na terenie naszej gminy jest Wydział Profilaktyki Alkoholowej i Narkotykowej Urzędu Miejskiego w Grodzisku Wielkopolskim.

Pamiątkowy dąb szypułkowy



W środę 28 października posadzono na terenie naszej szkoły dąb szypułkowy.

Okazją do tego wydarzenia było ukończenie kolejnego etapu rozbudowy szkoły, zrealizowanej z budżetu Gminy Grodzisk Wielkopolski. Renowację elewacji budynku zrealizowano ze środków finansowych Firmy Tönsmeier. W uroczystości udział wzięli przedstawiciele tej firmy: Andrzej Klein, Joachim Wiese, Tomasz Sroka. Grodziski Samorząd reprezentował Burmistrz Henryk Szymański. W spotkaniu



uczestniczyli również uczniowie szkoły. Przy dębie postawiona została kamień z pamiątkową tab-

licą, która przypominać będzie potomnym o okolicznościach posadzenia drzewa.



Uroczysta gala wręczenia nagród w Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu

Dnia 01.10.2015r. uczniowie naszej szkoły - laureaci konkursu przyrodniczego-artystycznego ogłoszonego przez Wielkopolski Park Krajobrazowy „Przyrodnicze rymowanie - otaczającego świata poznawanie - ptaki wielkopolskich parków krajobrazowych” uczestniczyło w uroczystej gali wręczenia nagród w Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu.



Podczas uroczystości uczniowie Patrycja Stachowiak, Martyna Maik, Piotr Bednarski i Eryk Stachowiak odebrali z rąk Dyrektora Wielkopolskiego Parku Krajobrazowego, Zastępcy Dyrektora Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, Dyrektora Departamentu Środowiska Urzędu Marszałkowskiego oraz Prezesa Ligi Ochrony Przyrody dyplomy oraz nagrody za wykonane przez siebie prace konkursowe - literackie i plastyczne. W konkursie udział wzięli uczniowie klas IV - VI z 71 szkół podstawowych z terenu województwa wielkopolskiego. Łącznie nadesłano 764 prace. Jest to już kolejny III wielki sukces naszych uczniów w edycjach tych konkursów. Gratulujemy nagrodzonym! Zdjęcia w zakładce Album fotograficzny.



Pasowanie na ucznia klasy I.



Dnia 16 października 2015 r. to pamiętna data dla Pierwszoklasistów. W tym dniu w

CK Rondo odbyło się uroczyste „Pasowanie na ucznia klasy I”.



Na uroczystość obeni byli: Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego – Pan Henryk Szymański, Przedstawiciel Rady Miejskiej – Pan Józef Gawron, Proboszcz Parafii Św. Jadwigi – Ks. Marek Sobkowiak, Przewodnicząca Rady Rodziców – Pani Karolina Nadobnik. Punktualnie o godzinie 1700 uczennica – Martyna Maik powitała przybyłych gości, rodziców i uczniów. Szczególnie gorąco powi-

tała bohaterów uroczystości - uczniów klas I, którzy zaprezentowali krótki program artystyczny pod okiem swoich wychowawczyń: Pani

Grażyny Marciniak i Pani Barbary Bendowskiej, recytowali wiersze, śpiewali piosenki, i tym samym udowodnili, że są gotowi do złożenia





uroczystego ślubowania. Pasowanie na ucznia „wielkim ołówkiem” - było tylko tego potwierdzeniem, dokonał Dyrektor Szkoły. Uczniowie klas I zostali przyjęci do braci uczniowskiej. Ukoronowaniem aktu pasowania było wręczenie pamiątkowych dyplomów. Uśmiechnięci Pierwszoklasiści przyjęli życzenia i prezenty przygotowane przez Burmistrza Gro-

dziska Wielkopolskiego, a także od Rady Rodziców. Na zakończenie wszyscy przybyli goście oraz główni bohaterowie uroczystości spędzili czas przy muzyce i poczęstunku przygotowanym przez rodziców. Rodzicom gratulujemy tak wspaniałych pociech, a Pierwszacom życzymy wielu sukcesów w murach naszej szkoły.





Projekt "Poznajemy nasze miasto".



Dzieci z klas I – III naszej szkoły wzięły udział w projekcie „Poznajemy naszą „małą Ojczyznę” czyli miasto, w którym żyję”. Przez kolejnych 8 miesięcy będą spotykać się raz w miesiącu by poznawać nasze miasto i gminę. Najpierw dzieci odwiedziły ratusz i zapoznały się z pracą w poszczególnych wydziałach, na-

stępnie wzięły udział w zajęciach w Muzealnej Izbie Pamięci i Tradycji Ziemi Grodziskiej i poznały Park Miejski. Teraz uczniów czeka przerwa, po ferii zimowych natomiast wezmą udział w spotkaniu, którego tematem przewodnim będą legendy i podania grodziskie.





Sp4wiemycojemy.pl

Promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci młodzieży

PROJEKT SPECJALNY NASZEJ SZKOŁY

**SP4WIEMYCOJEMY.PL -
PROJEKT PRZYGOTOWANY PRZEZ SP NR 4
W GRODZISKU WIELKOPOLSKIM.
ZAKŁADA PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU
ŻYCIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY.**

Głównym celem programu jest zwiększenie skuteczności działań wychowawczych i profilaktycznych na rzecz bezpieczeństwa i tworzenie przyjaznego środowiska w szkołach oraz placówkach. W programie przyjęto cele szczegółowe dotyczące: kreowania zdrowego, bezpiecznego i przyjaznego środowiska szkoły i placówki; zapobiegania problemom i zachowaniom problemowym dzieci i młodzieży oraz promowania zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.

Koordynatorem programu jest
Minister Edukacji Narodowej.





PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Szkoła Podstawowa nr 4 w Grodzisku Wielkopolskim



JEDZ CODZIENNIE POSIŁKI ZGODNIE Z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA!

Piramida Zdrowego Żywienia to mówiąc językiem ucznia „ściąga”, z której każdy powinien korzystać codziennie. Przedstawione w niej produkty powinny stanowić podstawę codziennej diety aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować.

Jeśli właściwie się odżywiamy, jemy produkty z każdego poziomu piramidy zdrowego żywienia to jesteśmy sprawni fizycznie, lepiej się uczymy i jesteśmy bardziej odporni na choroby!



JEDZ Z GŁOWĄ!

Spożywaj posiłki częściej (najlepiej 5 razy dziennie w odstępach 3-4 godzinnych) ale mniejsze porcje.

Jedząc zbyt duże porcje, organizm wykorzystuje tylko tyle energii ile potrzebuje w danym momencie, reszta odkłada się w postaci niechczonego tłuszczu i może się stać przyczyną nadwagi lub otyłości.



PIJ WODĘ!

Nic nie gasi pragnienia tak jak WODA! Bez wody nie ma życia. Pij minimum 1,5 litra (8 szklanek) WODY!

NIE ZAPOMINAJ O RUCHU!

Zdrowy uczeń jest sprawny, bo pamięta o codziennej aktywności fizycznej! Regularna aktywność fizyczna (ok. 30 minut dziennie) pozwala znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele chorób.

Ruch w połączeniu ze zdrowym odżywianiem to najprostszy sposób na długie życie w pełni zdrowia!



JEDZ 5 PORCJI PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH!

Chleb pełnoziarnisty, kasze, makarony, ryż, płatki zbożowe powinny wystąpić w każdym z 5 posiłków w ciągu dnia!

Po zjedzeniu posiłku, który jest bogaty w węglowodany złożone i błonnik, czujemy się dłużej syty i mamy energię na intensywny wysiłek umysłowy w szkole!

5 PORCJI WARZEW I OWOCÓW W CIĄGU DNIA!

Owoce i warzywa są źródłem ważnych dla organizmu składników odżywczych, zawierają wiele cennych witamin, są też bardzo smaczne i niskokaloryczne!

Jeśli będziesz spożywała codziennie marchewkę będziesz miał sokół wzrok! Odpowiednie spożycie witaminy C, którą znajdziemy w papryce, czarnych porzeczkach czy grejpfrucie zapewni Ci lepszą wydolność fizyczną i promienny wygląd!



JEDZ SUROWE WARZYWA!

ZAWARTY W WARZYSKACH I OWOCACH BŁONNIK gwarantuje doskonałą figurę i lepszą odporność!

Jeśli musimy je gotować to najlepiej na parze aby uniknąć strat cennych składników mineralnych i witamin!

ZREZYGNUJ ZE SŁODYCZY, ZASTĄP JE OWOCAMI!

OWOCE również są najzdrowsze i najsmaczniejsze - surowe i ze skórką!

Obierając jabłko pobawiasz je witaminą oraz zmniejszasz zawartość dostarczanego organizmowi błonnika!



PAMIĘTAJ, ŻE MIĘSO, RYBY I JAJA ORAZ ROŚLINY STRĄCZKOWE SĄ ŹRŁÓDEM CENNEGO BIAŁKA!

Białko buduje większość komórek i tkanek człowieka!

Warto wiedzieć, że mięso czerwone jest bardzo dobrym źródłem żelaza – składnika krwi, stąd jego niedobór może doprowadzić do anemii.



JEDZ RYBY BĘDZIESZ ZDROWY!

Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to tłuste ryby oraz oliwy i oleje tłoczone na zimno.

Są one źródłem dobrych, nienasyconych kwasów tłuszczowych OMEGA-3.

Wpływają one bardzo korzystnie na rozwój mózgu i szybkość uczenia się.



DBAJ O MOCNE KOŚCI I ZDROWE ZĘBY - PIJ MLEKO I PRODUKTY NABIAŁOWE.

Mleko to źródło potrzebnego, szczególnie w czasie wzrostu, WAPNIA!



PRZED WYJŚCIEM Z DOMU PAMIĘTAJ O ZJEDZENIU ŚNIADANIA!

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia – dostarcza energii do nauki!

Nie zapomnij też o drugim śniadaniu, które zapewni Ci energię do obiadu!



MYJ ZAWSZE RĘCE PRZED JEDZENIEM, A PO JEDZENIU UMYJ ZĘBY!

Stosując się do tych podstawowych zasad higieny unikniesz wielu chorób przenoszonych drogą pokarmową oraz niebezpiecznej dla zębów próchnicy!



UNIKAJ W SWOIM CODZIENNYM JADŁOSPISIE PRODUKTÓW BEZWARTOŚCIOWYCH I NIEPOTRZEBNYCH!

Są to przede wszystkim słodycze - bogate w cukry proste, chipsy - które zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych nasyconych oraz sól - zawierającą duże ilości sodu.

Spożywanie produktów zawierających powyższe składniki w nadmiernych ilościach może być przyczyną wielu chorób!



UŚMIECH DLA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA!

Do porcji zdrowego pokarmu i ruchu wystarczy dodać porcję uśmiechu a Twój organizm będzie się cieszył długie lata doskonałą formą i dobrym zdrowiem!



CAŁKOWICIE WYKLUCZ Z DIETY BATONY I CUKIERKI ORAZ SŁODKIE NAPOJE!

Myj zęby najlepiej po każdym posiłku, gdyż próchnica to najczęściej występująca choroba zębów na świecie.

Szacuje się, że w Europie dotkniętych jest nią ponad 50% dzieci, a w Polsce ten odsetek jest znacznie większy.

Nie byłoby próchnicy, gdyby nie bakterie, które naturalnie występują w jamie ustnej. Przetwarzają one cukier, zawarty w pożywieniu, szczególnie tym słodkim, w kwas który uszkadza powierzchnie zębów.



Stosując się do zasad zdrowego odżywiania dokonujemy wyboru najbardziej wartościowych produktów. Jednocześnie wykluczamy z diety te produkty, które uznajemy za bezwartościowe i niepotrzebne, mieszczone z codzienną porcją ruchu i przyprawiamy porcję uśmiechu :)

Więcej o akcji znajdziesz na stronie www.sp4wiemycojemy.pl



PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Szkoła Podstawowa nr 4 w Grodzisku Wielkopolskim





**Sp4wiemy
cojemy**

"PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY"



Głównym celem programu jest zwiększenie skuteczności działań wychowawczych i profilaktycznych na rzecz bezpieczeństwa i tworzenie przyjaznego środowiska w szkołach oraz placówkach. W programie przyjęto cele szczegółowe dotyczące:

kreowania zdrowego, bezpiecznego i przyjaznego środowiska szkoły i placówki, zapobiegania problemom i zachowaniom problemowym dzieci i młodzieży oraz promowania zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.

Projekt przygotowany przez Szkołę Podstawową nr 4 w Grodzisku Wielkopolskim.

www.sp4wiemycojemy.pl



www.facebook.com/pages/Sp4wiemycojemy



latina
NARODOWE STUDIO

czwórka
na piątke
szkoła mała

dobra
Kaloria
potrzebna zdrowemu
POLSKIEJ SZKOLE

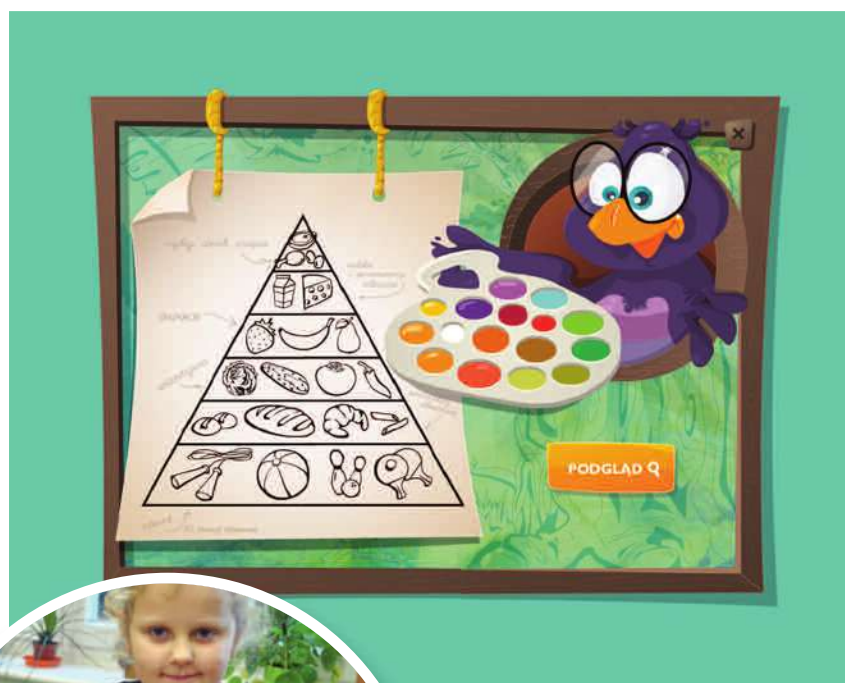
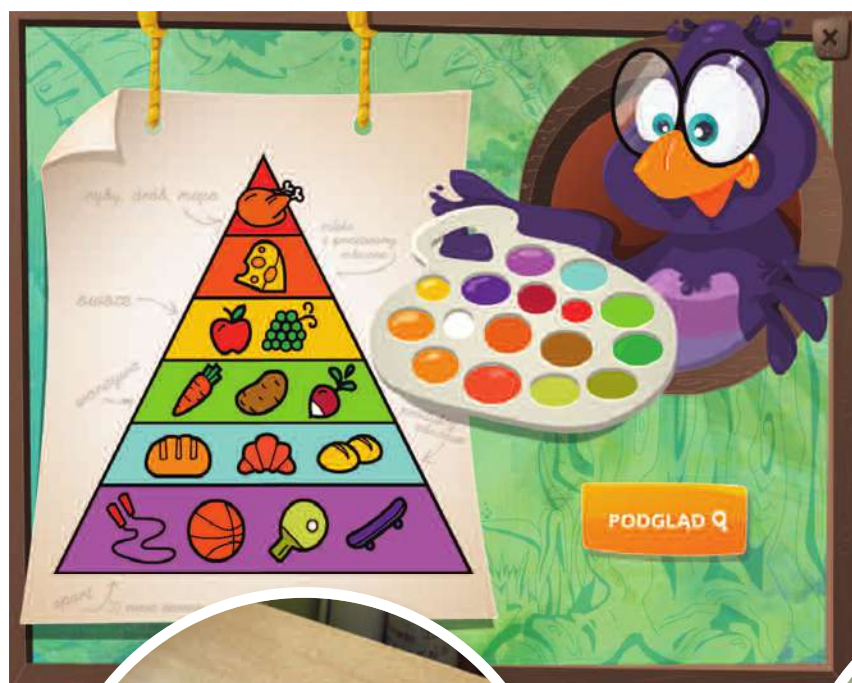


mozaika
EDUKACJA / ANIMACJA / KREATYWNÓŚĆ

SZKOŁA
BEZ PRZEMOCY

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Realizacja:
www.djpress.pl



Gazeta

SZKOLNA

Szkoła Podstawowa nr 4
w Grodzisku Wielkopolskim

czworka1@wp.pl
tel. (061) 44-45-683
ul. Środkowa 56
62-065 Grodzisk Wielkopolski