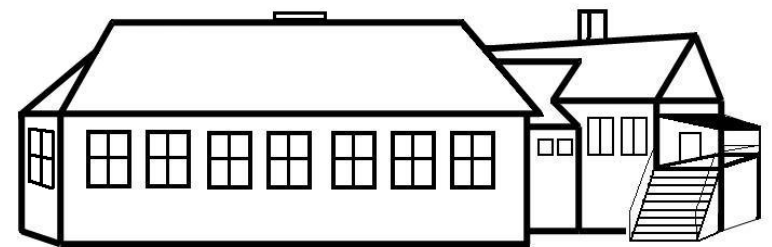
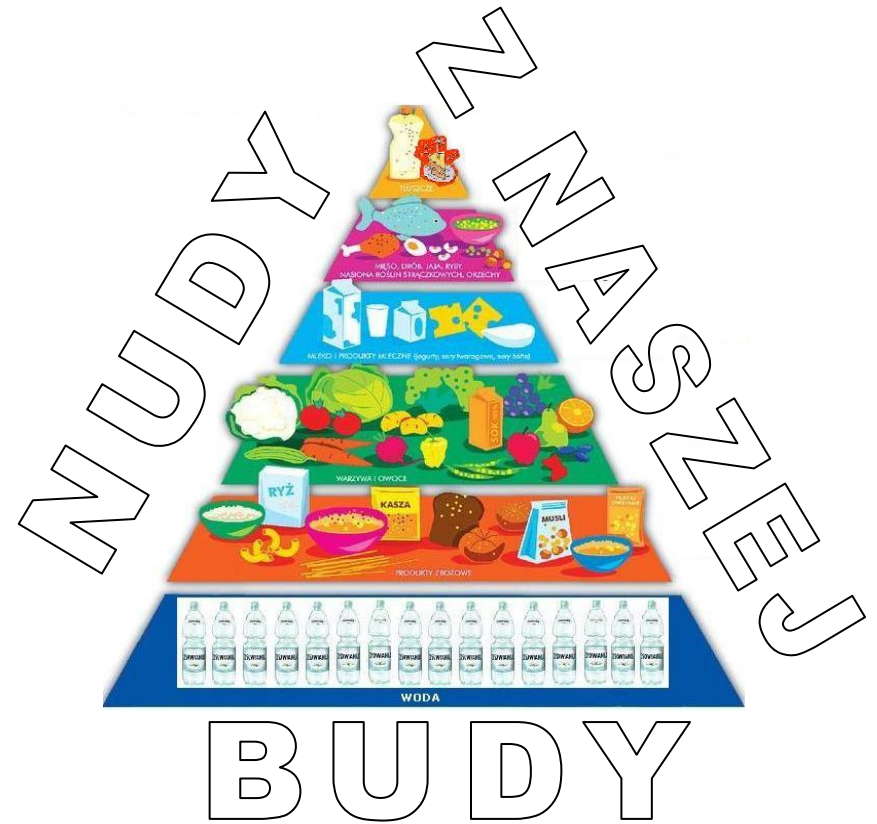


MARZEC 2016r.



**PROPAGUJEMY ZDROWIE
SPORT I EKOLOGIĘ**

Nasza Szkoła bierze udział w programie **Szkoła Promująca Zdrowie.**

Program Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ) realizowany jest w Polsce od 1991 r. Popularyzację idei SzPZ rozpoczęto od trzyletniego projektu pilotażowego (1992-1995) pn.: „Szkoła Promująca Zdrowie”, zainicjowanego przez WHO/EURO, realizowanego pod kierunkiem prof. dr hab. Barbary Woynarowskiej. Projekt ten spowodował oddolne działania (ruch) szkół, zgodne ze strategią opracowaną w 14 tzw. szkołach projektowych oraz tworzenie sieci szkół promujących zdrowie na różnych poziomach. Pierwszą sieć utworzono w 1992 r.

Wg definicji „Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która w szczególności sposób propaguje zdrowy styl życia wśród uczniów, wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia, kształtuje w uczniach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzi wszechstronną edukację propagującą zdrowie, włącza do działań prozdrowotnych zarówno uczniów szkoły jak i rodziców”.



Dobre rady na zdrowe zęby

Zdrowe wszystkie zęby mam,
bo dentysta, miły pan,
kilku rad udzielił mi,
dzięki którym uśmiech lśni.



Unikaj słodczy,
bo cukru w nich moc.
Cukier psuje zęby,
czy to dzień, czy noc.



Co kilka miesięcy
odwiedzaj dentystę.
On zęby z próchnicą
wyleczy ci wszystkie.

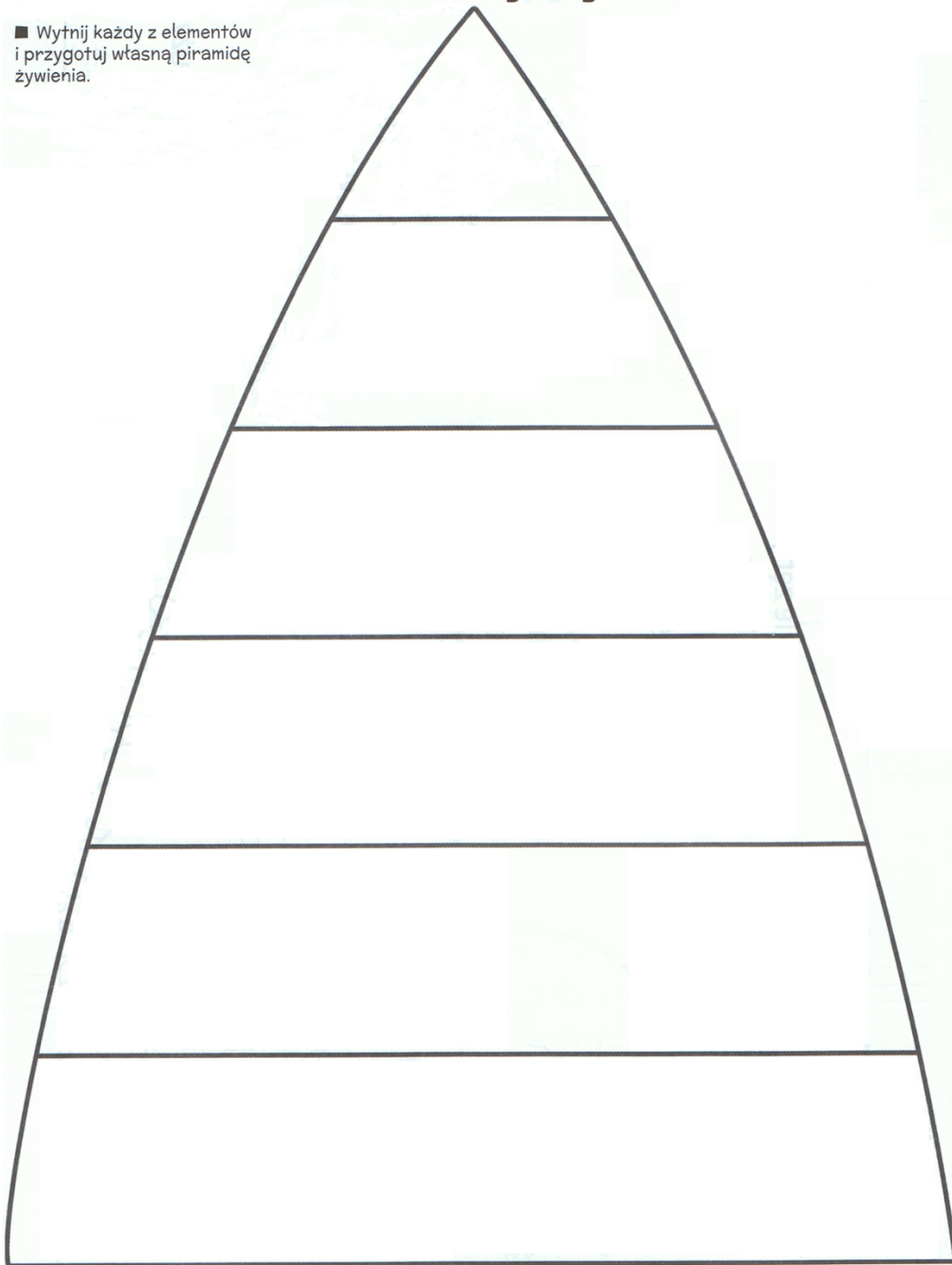
Czyść zęby dokładnie
dwa razy w ciągu doby.
Stosuj pastę z fluorem,
dodasz zębom urody.



Jedz warzywa, owoce
i pij dużo mleka.
Twoim zębom bardzo służy
taka zdrowa dieta.

Piramida zdrowego odżywiania

■ Wytnij każdy z elementów i przygotuj własną piramidę żywienia.



Zdrowe odżywianie

■ Przyjrzyj się poniższym produktom żywnościowym i zaznacz je odpowiednim kolorem.

żółty: nabiał

czerwony: mięso

zielony: rośliny strączkowe

fioletowy: owoce

różowy: warzywa

niebieski: słodycze

pomarańczowy: produkty zbożowe



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



Prawidłowa dieta musi być:

kompletna: czyli zawierająca wszystkie substancje odżywcze (węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy i minerały);

zrównoważona: czyli taka, w której spożywane produkty dostarczają niezbędnych substancji odżywczych odpowiednich proporcjach;

nieszkodliwa: czyli złożona z produktów, których regularne spożywanie nie naraża organizmu na choroby;

produktów wolnych od mikroorganizmów patogenicznych, toksyn i zanieczyszczeń. Co więcej, każdy produkt musi być spożywany z umiarem;

wystarczająca: czyli zaspokajająca wszelkie potrzeby odżywcze organizmu;

urozmaicona: czyli złożona z posiłków składających się z różnych produktów spożywczych z każdej grupy;

odpowiednia: czyli trafiająca w gust smakowy, zwyczaje i możliwości finansowe, ale nie kosztem wyżej wymienionych zasad.

Powinniśmy znać i rozumieć powyższe cechy prawidłowej diety, ponieważ tylko wtedy będziemy umieli zdrowo się odżywiać i dokonywać odpowiedzialnych wyborów w tym zakresie.



Uczniowie klas młodszych podczas zajęć o zdrowym odżywianiu.

WYBIERAM WODĘ – CHCĘ ŻYĆ ZDROWO

Jednym z działań jakie podjęła nasza szkoła w ramach akcji „WYBIERAM WODĘ” było przeprowadzenie lekcji w klasach IV i V. Tematem lekcji było hasło „Woda cenniejsza niż złoto”. Celem zajęć było uświadomienie uczniom, że woda jest niezbędnym elementem prawidłowej diety, a także głównym składnikiem organizmu człowieka (stanowi ok. 60% masy ciała). Dzieci dowiedziały się ile wody powinni spożywać w ciągu dnia oraz poznali źródła wody w diecie. Na lekcji wykorzystano tablicę interaktywną, na której uczniowie wykonywali różne zadania.

Przyporządkowywali udział procentowy wody w organizmie człowieka w zależności od wieku, płci, zawartości tkanki tłuszczowej. Na rysunku z postaciami dziewczynki i chłopca wskazywali i rysowali czerwonymi strzałkami drogi, jakimi organizm traci wodę, a zieloną strzałką jedyne miejsce, dzięki któremu nawodniony jest organizm czyli usta.

Zwrócono uwagę, że zapotrzebowanie na wodę przez płyny pokrywane jest w około 70-80% (ok. 6 szklanek). Natomiast pozostałą część zapotrzebowania pokrywa żywność stała, np. warzywa i owoce, czyli w przeliczeniu na szklanki powinniśmy spożywać minimum 8 szklanek wody dziennie z różnych źródeł. Na tablicy interaktywnej uczniowie uzupełniali hasła, związane z odwodnieniem

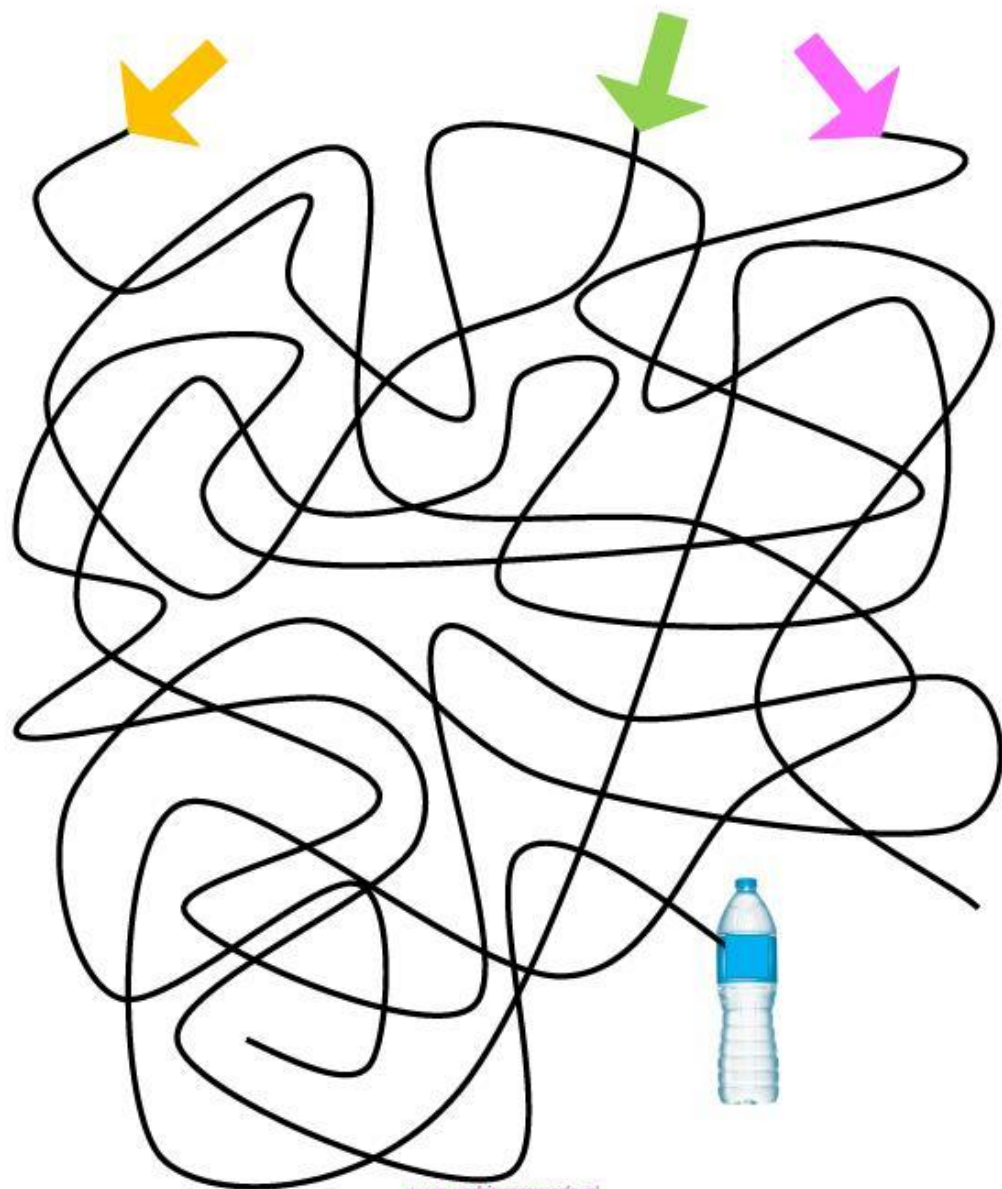


organizmu, które pozbawione były niektórych liter. Dzieci odgadywały je, a następnie uzupełniały brakujące litery. Kolejnym zadaniem było utworzenie piramidy składającej się z produktów spożywczych o określonej zawartości procentowej wody. Uczniowie otrzymali karteczki z wypisanymi, różnymi produktami spożywczymi. Na tablicy interaktywnej przedstawiono wykaz produktów i odpowiadają im zawartość wody, natomiast na tablicy magnetycznej umieszczono narysowaną na brystolu piramidę, na której za pomocą magnesów dzieci przyczepiały swoje karteczki. W ten sposób utworzono piramidę u podstawy której znalazła się woda, a na kolejnych piętrach produkty o coraz niższej zawartości



wody. Na zakończenie zajęć nauczyciel rozdał wszystkim kubeczki do których rozlał wodę, którą wszyscy razem wypili.

Sprawdź, która droga prowadzi do butelki wody.

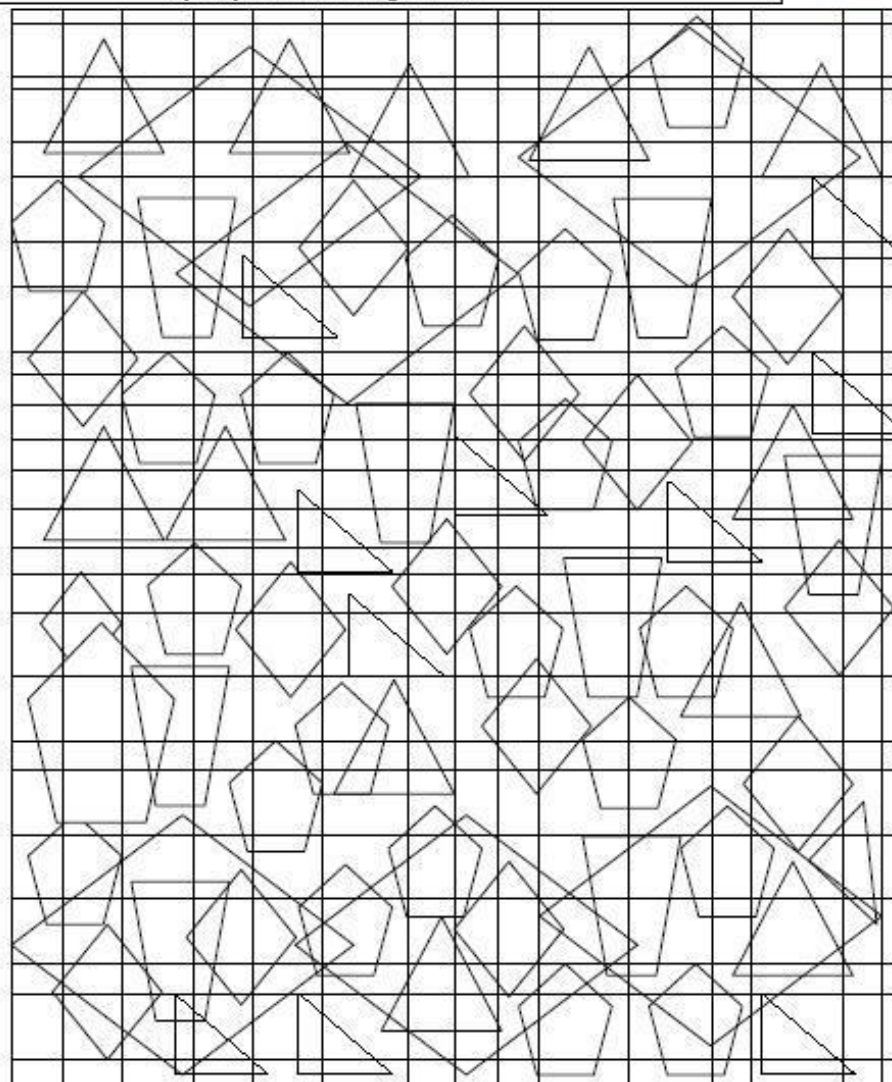


www.wyberamwode.pl

Ile szklanek znajduje się na rysunku?

Odnalezione szklanki obrysuj niebieskim kolorem.

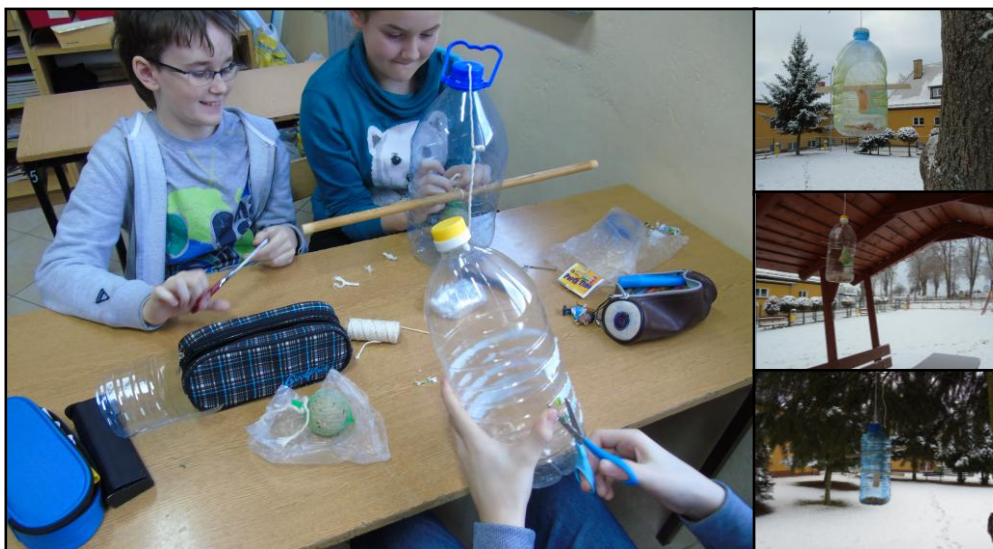
Rozwiązanie tego zadania jest wskazówką, ile wody (ze wszystkich źródeł) w przeliczeniu na szklanki powinno się spożywać każdego dnia.



www.wyberamwode.pl

Jesteśmy w gronie Szkół dla Ekorozwoju

Nasza szkoła nawiązała współpracę z Krakowską Fundacją Partnerstwa dla Środowiska i zgłosiła szkołę do programu „Szkoły dla Ekorozwoju”. W ramach programu szkoła postanowiła ubiegać się o przyznanie certyfikatu I stopnia Lokalnego Centrum Aktywności Ekologicznej – LCAE. Aby ubiegać się o certyfikat szkoła prowadzi działania na rzecz ekorozwoju zgodnie z metodą 7 kroków Eco-Schools. Koordynatorem projektu został p. Bronisław Górecki. W szkole został powołany lokalny komitet ekologiczny tzw. szkolna Eko-grupa, która przeprowadziła audyt ekologiczny, opracowała plan działań i będzie czuwać nad jego realizacją. Na głównym korytarzu został umieszczony kodeks ekologiczny, który przypomina wszystkim o właściwych ekologicznych postawach.



W ramach programu, klasa 5 na zajęciach technicznych wykonywała karmniki dla ptaków.

KODEKS EKOLOGICZNY

1. Podczas zakupów unikaj wszelkich artykułów jednorazowego użytku. Kupuj rzeczy trwałe. Zakupy pakuj do torby wielokrotnego użytku.
2. Jedz zdrową żywność, dużo świeżych owoców i warzyw, unikaj fast-foodów, chipsów, słodzonych napojów oraz produktów spożywczych posiadających różnego rodzaju barwniki, konserwanty i ulepszacze.
3. Segreguj śmieci. Odpady wyrzucaj do pojemników na makulaturę, szkło, plastik i metale.
4. Zużyte baterie koniecznie wyrzucaj do oznakowanych pojemników na odpady niebezpieczne.
5. Oszczędzaj wodę. Postaraj się, aby czysta woda nie płynęła bezużytecznie do ścieków, kiedy myjesz zęby, czy cokolwiek robisz w łazience, niech woda nie leci z kranu bez potrzeby. Sprawdź, czy splotka w ubikacji nie cieknie — taki cienki strumyczek, który płynie przez całą dobę, może zużyć więcej wody, niż zużywa cała rodzina.
6. Oszczędzaj energię. Wyłączaj niepotrzebne oświetlenie. Stosuj żarówki energooszczędne.
7. Kompostuj wszystkie odpadki organiczne, np. obierki z jarzyn i owoców, ogryzki jabłek itp. Uzyskany w ten sposób nawóz wykorzystaj w swoim ogrodzie.
8. Nie spalaj śmieci, ograniczaj palenie resztek do przypadków absolutnie niezbędnych. jak kłocza perzu i rośliny porażonych chorobami. Pamiętaj, że spalanie to więcej dwutlenku węgla w atmosferze, kompostowanie zaś to więcej próchnicy w glebie.
9. Nie wolno wypalać traw na wiosnę, ponieważ w ten sposób wyjaławia się glebę, giną drobne zwierzęta, zanieczyszcza się powietrze, można doprowadzić do groźnych pożarów.
10. Pamiętaj o aktywności ruchowej, możesz uprawiać różne dyscypliny sportu, jazdę na rowerze, taniec, nordicwalking, brać udział w rajdach pieszych i kołach sportowych.

Pierwsze koty...

W sobotę, 12 marca 2016r. drużyna młodzików UKS „Sokół” Ocice, pod wodzą trenera Grzegorza Rucińskiego zainaugurowała piłkarską wiosnę, rozgrywając swój pierwszy mecz. Przeciwnikiem naszej drużyny, był czołowy zespół grupy II młodzików z Pisarzowic. Mecze sparingowe, są kolejnym elementem przygotowań do sezonu wiosennego w ramach rozgrywek OZPN Jelenia Góra. Na boisku w Pisarzowicach, mimo dobrej gry jak na nowicjusza, ulegliśmy gospodarzom 6:2. W drugiej połowie, nasza drużyna doprowadziła do remisu 2:2, ale wówczas, chłopcy z Pisarzowic, wykorzystali swoje większe doświadczenie, obycie boiskowe i umiejętność rozłożenia sił, przechylając szalę zwycięstwa na swoją stronę.

Biorąc pod uwagę fakt, że dla drużyny młodzików UKS „Sokół” Ocice, był to dopiero pierwszy mecz na dużym boisku, że dopiero zaczynamy swój udział w rozgrywkach ligowych OZPN Jelenia Góra oraz postawę i zaangażowanie naszych dzieci, należy uznać, że podopieczni trenera Grzegorza Rucińskiego, dobrze zaprezentowali się, na tle bardzo wymagającego przeciwnika. Wyniki w meczach sparingowych, jak i w grze drużyn dziecięcych mają mniejsze znaczenie. Liczy się element wychowawczy, podnoszenie umiejętności, motywacji do pracy, własnej wartości. UKS „Sokół” Ocice, rozpoczyna rundę wiosenną 9 kwietnia 2016r. od dalekiego wyjazdu do Bogatyni na mecz z FA Bogatynia, zdecydowanym liderem rozgrywek. Będzie to od razu bardzo trudny egzamin dla naszych dzieci ale życzymy powodzenia.



Drużyna UKS „Sokół” Ocice na Turnieju o Puchar Tymbarka



Drużyna podczas wręczania nagród przez Wójta Gminy Bolesławiec p.Andrzeja Dutkowskiego na Gali Piłki Nożnej Ocice 2015

WIELKANOC

*Pisanki skradły słońcu kilka złotych promieni,
teraz ich jasny blask niech Wasz dom rozpromieni.*

RADOSNYCH, PEŁNYCH SŁOŃCA

I WIOSENNEGO POWIEWU

Świąt Wielkanocnych


ŻYCZY SPOŁECZNOŚĆ SZKOLNA




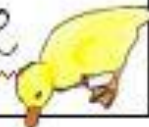
Easter Words - fill in the vowel


— gg 


r _ bbit 


ch _ ck 


cr _ ss 

d _ ck 

h _ t → 

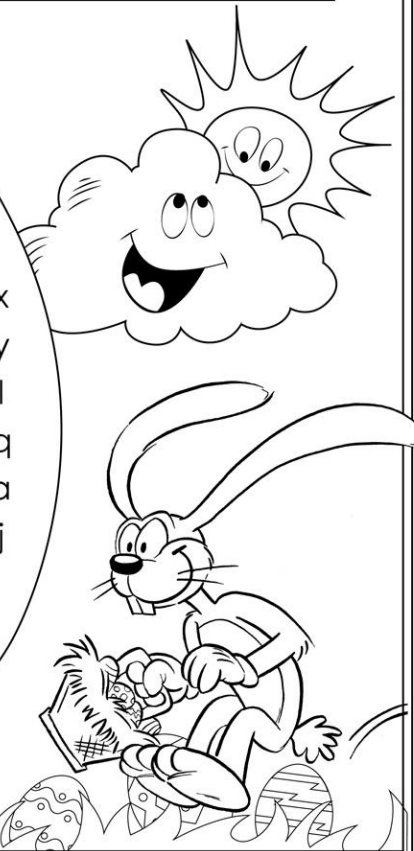
b _ nny 

h _ n 

h _ t cr _ ss b _ ns 

Easter Word Search

w b s i n
 b t u k u i i
 l a i n c u n h d
 o s b n i z r d l
 g y k b y h n u n a x
 e d e a m c c o h m y
 c n t r t k i o o b l
 c a s n l t l e s y q
 b c u i a i q p l v a
 v h n c d k r x o p j
 g a a n i n s r c
 v y s n p g i f t
 i g p g l h s
 e i f



eggs	spring	hunt	gift
bunny	April	candy	sun
rabbit	Sunday	vacation	duckling
chick	basket	lamb	holiday