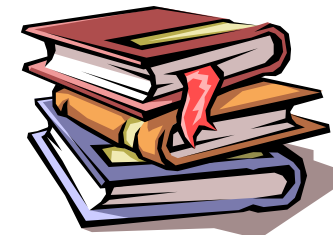


**KLEKS**

Informator dla rodziców i uczniów

Nr 1/09/2015



W trosce o utrwalanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci minister zdrowia 26 sierpnia podpisał rozporządzenie w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

Nowe przepisy ograniczą dostęp dzieci do pokarmów zawierających duże ilości składników, których spożywanie nie jest dobre dla zdrowia. Nowe regulacje pomogą przedszkolom, szkołom i placówkom opiekuńczo-wychowawczym w kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży.

To rozporządzenie ma przede wszystkim wymiar edukacyjny. Ma ono nauczyć dzieci, szkoły i rodziny, na czym polega zdrowe i bezpieczne odżywianie. Musimy dać wyraźny sygnał i wyeliminować ze szkoły tłuste, słone i słodzone pokarmy, które są główną przyczyną otyłości.

Jeżeli dziś nie nauczymy dzieci, jak prawidłowo się odżywiać, to za kilkanaście lat staniemy się społeczeństwem otyłych, schorowanych i nieszczęśliwych ludzi. Jeżeli nie wyeliminujemy tej choroby, to nigdy nie dogonimy innych Europejczyków w kategorii jakości i długości życia – czy chcemy, by nasze dzieci żyły krócej o kilkanaście lat niż dzieci w Szwecji, Norwegii albo Francji? A dobrze wiemy, że dorosłym trudno jest zmienić nawyki żywieniowe, utrwalane przez lata w dzieciństwie i młodości.

<https://legislacja.rcl.gov.pl/docs/516/12273657/12295673/dokument180495.pdf>  
Tekst w całości można przeczytać na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

**KOLEGIUM REDAKCYJNE**

mgr Halina Sawicka-opieka merytoryczna

mgr Agnieszka Iwanicka, mgr Agnieszka Pieńkowska

**ADRES:** SZKOŁA PODSTAWOWA NR 217

im. OBROŃCÓW RADIOSTACJI AK W REMBERTOWIE

ul. PADEREWSKIEGO 45 04-450 WARSZAWA

**TEL.:** 611-94-33**FAKS:** 611-94-33**E-MAIL:** sp217@poczta.onet.plStrona internetowa szkoły: [www.sp217.pl](http://www.sp217.pl)**Drodzy Czytelnicy „Kleksa”**

Rozpoczynamy kolejny rok wspólnej szkolnej wędrówki. Będziemy towarzyszyć wam zarówno w zwykłym, codziennym życiu, jak i w chwilach szczególnych. Postaramy się być tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. Chcielibyśmy, aby w każdym numerze znalazły się interesujące Was artykuły. W tym roku szkolnym czekają nas w redakcji zmiany, naszym opiekunem w klasach IV-VI została pani Agnieszka Iwanicka, a pani Ania Wróblewska będzie nas wspierała w naszych piśmienniczych wędrówkach. Chętnych uczniów zapraszamy do pracy w kole redakcyjnym w czwartki o 8.00 do sali 54.

**Redakcja****Wakacyjne wspomnienie**

Na początku wakacji pojechałem nad morze do Łeby. Tam odpoczywałem po ciężkim roku szkolnym kąpiąc się w morzu i wygrzewając się na słonecznej plaży. Cieszyłem się, gdy mogłem zwiedzić Władysławowo. Miło wspominać kolegów i koleżanki z obozu w Chabrowie. Dzisiaj brakuje mi pięknego zachodu słońca, który pamiętam z nadmorskiego krajobrazu. Nie zapomnę też śmiesznych meduzek z Helu. Mój wyjazd nad morze udał się znakomicie, mam nadzieję, że wasz wypoczynek był równie udany i wspomnienie go z łezką w oku. A teraz zabieramy się do pracy, by kolejne wakacje były w pełni zasłużone.

**Kuba M.****Witamy nowych uczniów !!!**

Są jeszcze trochę zagubieni w naszej szkole. Otoczmy ich swoją opieką!! Wszystkim życzymy powodzenia w nauce, wspaniałych kolegów i koleżanek oraz wielu przygód w szkolnych murach.

**Samorząd Szkolny**

Opiekunami samorządu szkolnego w tym roku szkolnym są:  
Pani ALA IDZIKOWSKA i pan ANDRZEJ CHOMIUK!!!!



## Kalendarium

14.09. poniedziałek	zebranie obowiązkowe
19.10. poniedziałek	konsultacje (dzień otwarty)
23.11. poniedziałek	Zebranie obowiązkowe
14.12. poniedziałek	konsultacje (dzień otwarty)
23.12-31.12	przerwa świąteczna
28.01. czwartek	Zebranie obowiązkowe
01.02-14.02	ferie zimowe
21.03. poniedziałek	zebranie obowiązkowe
24.03-29.03.	przerwa świąteczna
25.04. poniedziałek	konsultacje
23.05 poniedziałek	zebranie obowiązkowe
24.06. piątek	koniec roku szkolnego

## Po wakacjach

Marcin Brykczyński

Tak, jak wiele spraw na świecie, lato jest... i już po lecie. Myślę więc, że będzie miło opowiedzieć, jak to było. Na wakacjach różnie bywa, ktoś po morzu sobie pływa, a kto kiedyś był nad morzem, teraz kąpie się w jeziorze. Jedni wolą kajak z wiosłem, inni szczyty gór wyniosłe, jeszcze innych chętna bierze, by kraj zwiedzić na rowerze. A kto nigdzie nie wyjedzie, temu też się dobrze wie, bo nie znamy czasem sami tego, co jest tuż za drzwiami. Na obozie, czy z rodziną, miło dni wakacji płyną, i nim zbliżą się do końca, dają dzieciom promień słońca.

\*\*\*

Idzie turysta drogą spotyka baczę i pyta się:

- Baco, mogę przejść przez waszą łąkę bo chcę zdążyć na pociąg o 10.40.
- A idźcie, a jak spotkacie mojego byka to i na ten o 9.15 zdążycie.

Uczeń wraca z wakacji do szkoły i mówi do kolegi:

- Szkoda, że tego nie widziałeś, jechałem na słoniu, a obok mnie dwa lwy...
- I co dalej, i co dalej?...
- Musiałem zejść z karuzeli...

Agent biura podróży wynajmuje Kowalskim apartament nad morzem.

- A czy tu często pada deszcz? - pyta Kowalski.
- Tu? Nigdy! Tylko na zewnątrz.

Jak donoszą media (telewizja, radio, prasa, czyli tzw. środki masowego przekazu), coraz częściej cierpimy na dolegliwość, którą nazwano "depresją pourlopową".

W przypadku uczniów będzie to "depresja powakacyjna", którą nazwiecie pewnie chandrą, "dołem", spadkiem formy.

### Jak sobie poradzić, gdy dopadnie nas depresja powakacyjna (lub inna)?

- Przede wszystkim, jeśli czujesz się przestraszony i podenerwowany, pamiętaj, nie ty jeden. Problem dotyczy wielu osób. Dolegliwości same mijają, jak tylko wciągniemy się w nowe obowiązki. **Zorganizuj się dobrze.**

- Powinieneś mieć czas na naukę i na odpoczynek. Rozsądnie dysponuj godzinami i minutami. A może zrobisz **grafik**? Zajęte godziny można pokolorować.

Wtedy

na pewno wyraźnie zobaczysz, ile masz wolnego czasu.

- Codziennie spraw sobie **przyjemność**. Może to być coś słodkiego, obejrzenie ulubionego programu, spotkanie z przyjaciółmi.

- **Dbaj o siebie**. Śpij co najmniej 8 godzin, zdrowo się odżywiaj.

- Jeśli lubisz mieć więcej wolnego czasu, jest na to sposób. Musisz tylko uporać się z obowiązkami do piątkowego wieczoru, a każdy weekend zamieni się w miniwakacje, takie **WAKACJE W PIGUŁCE**.

\*\*\*

W tym roku w naszej szkole rozpoczęło pracę wielu nowych nauczycieli, jest ich ponad dziesięcioro. W listopadowym numerze „Kleksa” przedstawimy ich sylwetki, zapytamy o wrażenia po pierwszych miesiącach pracy z nami, warto zajrzeć do następnego numeru gazetki.

\*\*\*

Jak co roku w naszej szkole będą odbywały się dodatkowe zajęcia przed i po lekcjach. Dokładna informacja o zajęciach pozalekcyjnych, wyrównawczych, dla uczniów zdolnych (rodzaj zajęć, prowadzący, czas i miejsce) znajdzie się na stronie internetowej szkoły, a także w zeszytach wychowawczych uczniów. Zachęcamy, aby na nie uczęszczać, bo oferta kół zainteresowań zapowiada się bardzo interesująco.

\*\*\*