

MIKOŁAJKI! <3

Dnia 8 grudnia w Gimnazjum nr 1 w Głubczycach odbyły się MIKOŁAJKI. Na lekcji wychowawczej uczniowie w klasach wymieniali się prezentami. Myślę, że wszyscy byli z nich zadowoleni. Kto chciał, mógł się przebrać za Mikołaja lub aniołka. Po lekcji wychowawczej przedstawiciele naszego samorządu przebrani za Mikołaje, aniołki oraz renifery ruszyli ze świąteczną muzyką do klas rozdawać cukierki. Uczniowie, którzy chcieli otrzymać prezent, dostali zadanie. Musieli zaśpiewać piosenkę lub powiedzieć wierszyk. Nasza młodzież jest bardzo kreatywna, ponieważ dało się usłyszeć różnorodne piosenki lub żarty. Każda klasa zrobiła sobie pamiątkowe zdjęcie z Mikołajem. Myślę, że pomysł samorządu był jak najbardziej udany i każdemu się podobał, więc czekamy na kolejne.

Dominika Haładus



Opiekun: Marzena Stadnik
email redakcji: g1.gazetka@op.pl
Strona internetowa szkoły: www.wodip.opole.pl/~g1glubczyce/



ŚCIAGA



Gimnazjum nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi
im. Marii Skłodowskiej-Curie w Głubczycach

Nr 4



Grudzień 2016/2017

W numerze:

- Wigilia
- Spotkanie z dietetykiem
- Wyniki konkursów przedmiotowych
- Mikołajki
- Konkurs na dekorację

Wigilia

Dnia 16 grudnia w Gimnazjum nr 1 w Głubczycach odbyły się wigilie klasowe. Uroczystość rozpoczęła się przedstawieniem jasełek przygotowanych przez klasę 3B. Spotkanie z okazji Bożego Narodzenia zakończyliśmy wspólnym kołędowaniem. Po przedstawieniu wszyscy rozeszliśmy się do klas, aby podzielić się opłatkiem, spożyć wigilijne potrawy i słodkości. Wspólne życzenia dla niektórych w tej szkole i w tym gronie to już ostatni raz, więc można było również zauważyć wzruszenie na wielu twarzach. W klasach kołędowaliśmy, a następnie udaliśmy się do naszych domów. Uważam, że uroczystość była udana i urozmaicona.

Dominika Haładus



Spotkanie z dietetykiem

W grudniu w naszej szkole odbyło się spotkanie z panią dietetyk. Uczniowie mogli wysłuchać wspaniałego wykładu o zdrowym odżywianiu. W tym celu została przygotowana prezentacja oraz krótki film, ukazujący skutki niezdrowej diety.

Dowiedzieliśmy się, jak ważne są urozmaicone posiłki, które powinny dostarczać nam energii i witamin potrzebnych do prawidłowego rozwoju, np. osoby w naszym wieku powinny spożywać orzechy włoskie, ponieważ w szkole intensywnie się uczymy.

Pani dietetyk przestrzegła nas także przed wszelkimi batonikami, chipsami i fast foodami, ponieważ dostarczają energii tylko na chwilę, po czym znów jesteśmy głodni i sięgamy po kolejną porcję słodkości. To w znaczący sposób odbija się na zdrowiu i sylwetce.

Marta Dąbrowa

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

Konkurs Na Dekorację Drzwi <3

Na początku grudnia w naszej szkole został ogłoszony konkurs na najlepszą świąteczną dekorację na drzwiach klasy. Wszyscy uczniowie chętnie zaangażowali się w wystrój drzwi, co widać po efektach, jakie zostały uzyskane. Zwycięzcy konkursu zostali obdarowani dużą ilością punktów.

Parter:

I m. - IC, IIID

II m. - IIIf

III m. - Ia, IIe

I piętro:

I m. - IIa, IIIe

II m. Ib, IIb, IIIb, IIIc,

II piętro:

I m. - IIIa,

II m. - Id, IIc

III m - Ie, If, 2c



Stroiki Bożonarodzeniowe

W Gimnazjum nr 1 W Głubczycach tuż przed świętami została zorganizowana sprzedaż stroików oraz kartek świątecznych zrobionych przez uczniów naszej szkoły.



Ozdoby były sprzedawane przez trzy dni. Kwota, którą zebraliśmy, została przeznaczona na szczytny cel.