

1 Jedyneczka

CENA
3 ZŁ

UCZNIOWSKIE PISEMKO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1 W ŁOMŻY

W NUMERZE

SKRÓT WYDARZEŃ	2
PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY	3
A MY LUBIMY CZYTAĆ!	4 5
UCZNIOWSKA TWÓRCZOŚĆ	6 7
BO W ŚWIETLICY NIE MA NUDY...	8 9
KĄCIK PSYCHOLOGA	10
NASZE SUKCESY	11
WIELKANOCNE ZWYCZAJE	12



**Pani
Wiosna
w SP1
była,
swe piękne
kapelusze
zostawiła...**

S K R Ó T W Y D A R Z E Ń

- 6 marca uczniowie klas 0 - III uczestniczyli w audycji muzycznej: „Smerne urodziny”, przygotowanej przez Agencję Artystyczną MAT z Olsztyna.
- 7 marca w auli naszej szkoły odbyło się uroczyste pasowanie pierwszoklasistów na czytelnika.
- 8 marca, z okazji Dnia Kobiet, chłopcy złożyli życzenia Koleżankom i Paniom ze szkoły. Niektóre klasy wybrały się do kina, na kręgle czy na pizzę.
- 8 i 9 marca chętni uczniowie z klas I - III wzięli udział w konkursie zintegrowanym „Zuch”.
- 13 i 15 marca na pływalni „Wodnik” w Wysockim Mazowieckim odbył się Finał Grupy Zachodniej w Pływanii. W Igrzyskach Młodzieży: II miejsce w stylu grzbietowym i awans do Finału Wojewódzkiego zdobyła Maja Dużyńska z VIII b. Zaś w Igrzyskach Dzieci I miejsce w sztafetach i klasyfikacji generalnej wywalczyły dziewczęta, a II miejsce - chłopcy. Obie nasze drużyny awansowały do Finału Wojewódzkiego.
- 14 marca w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Matematyki. Uczniowie brali udział w zabawach i grach matematycznych, wykonywali obliczenia matematyczne, piękne plakaty i planowali wycieczki po Polsce.
- 16 marca chętni uczniowie naszej szkoły wzięli udział w XXXII edycji Międzynarodowego Konkursu Kangur Matematyczny.
- 21 marca obchodziliśmy Pierwszy Dzień Wiosny.
- 22 marca w Hali Sportowej przy SP9 w Łomży odbyła się Giełda Szkół - „Festyn Szkół Zawodowych”, w której uczniowie klas VIII mieli okazję zapoznać się z ofertą kształcenia na rok szkolny 2023/2024, a być może dokonać pierwszych wyborów edukacyjno - zawodowych.
- 22 marca świętowaliśmy Dzień Wody.
- 22 i 23 marca chętni uczniowie startowali w Ogólnopolskim Konkursie Przedmiotowym „Leon”, z języka angielskiego i matematyki.
- 24 marca klasa III c wybrała się do Galerii Sztuki Współczesnej w Łomży, gdzie obejrzała wystawę „Portrety - głowy” oraz uczestniczyła w warsztatach plastycznych, związanych ze Świętami Wielkanocnymi.
- 28 marca w naszej szkole odbyła się uroczysta Gala Prymusów. Tytuł Prymusa otrzymali uczniowie, którzy w I półroczu uzyskali średnią co najmniej 5,0 oraz wzorowe zachowanie.
- 30 marca zorganizowany został Dzień Muffinka. W jeden dzień sprzedaliśmy aż 1027 muffinek. Całkowity dochód ze sprzedaży /4108 zł/ przeznaczony został na Hospicjum dla Dzieci w Białymstoku, w ramach akcji „Pola Nadziei”.
- 30 marca uczniowie klasy III d, z wychowawczynią Kamilą Najdyhor, udali się do Galerii Sztuki Współczesnej w Łomży na warsztaty plastyczne: „Jajko witrażowe”.
- 31 marca dzieci z klasy I c wraz z wychowawczynią Edytą Cudnik uczestniczyli w zajęciach „Na tropie wiosny”, zorganizowanych w Oddziale dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży.
- 3 i 4 kwietnia uczniowie SP1 uczestniczyli w rekonstrukcjach wielkopostnych w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łomży.
- 3 kwietnia, w związku ze Światowym Dniem Świadomości Autyzmu, uczniowie naszej szkoły, solidaryzując się z osobami ze spektrum autyzmu, ubrali się tego dnia na niebiesko.
- 5 kwietnia odbyły się szkolne eliminacje konkursu recytatorskiego: „Powiedz to jeszcze raz - wiersze trudne w wymowie”.
- 5 kwietnia uczniowie klas 0 - VIII uczestniczyli w apelach szkolnych: „Wielkanocne zwyczaj”.
- W dniach 6 - 11 kwietnia - wszyscy uczniowie naszej szkoły odpoczywali podczas wiosennej przerwy świątecznej.
- 12 kwietnia w Łomży odbyły się uroczystości, związane z 83. rocznicą zbrodni katyńskiej, II masowej wywózki łomżyńiaków do Sowietów oraz 13. rocznicy katastrofy smoleńskiej, w których uczestniczyli przedstawiciele naszej społeczności szkolnej, uczniowie klasy VIII c: Aleksandra Gromadzka, Julia Nitkiewicz i Jakub Góralski. Po Mszy Świętej w Świątyni Miłosierdzia Bożego i po Apelu Poległych, złożyli wiązankę kwiatów pod Pomnikiem Katyńskim, w Dolinie Pamięci.
- 12 kwietnia uczniowie klas 0 - III uczestniczyli w audycji muzycznej: „Dwa Michały pięknie grały”, przygotowanej przez Agencję Artystyczną MAT z Olsztyna.
- 12 kwietnia nie zapomnieliśmy o Dniu Czekolady, delektując się tymi słodkimi przysmakami. Z tej okazji uczniowie klasy II f uczestniczyli w zajęciach, na których, pod czujnym okiem prowadzącej, eksperymentowali z czekoladą.
- W dniach 12 - 14 kwietnia - pan fotograf wykonywał uczniom zdjęcia klasowe, towarzyskie, legitymacyjne i portretowe.
- 15 kwietnia kilkunastu uczniów naszej szkoły wystartowało w Drużynowych Biegach Przelajowych w Rybach, koło Miastkowa. Awans do Finału Wojewódzkiego w Supraślu uzyskali: Igor Kamiński z kl. VI b, Patryk Dąbrowski z kl. V b, Antonina Szydlik z kl. V e i Wiktor Zapert z IV d.
- 17 kwietnia w szkolnej bibliotece odbyło się wręczenie nagród książkowych najlepszym czytelnikom naszej placówki za I półroczcie roku szkolnego 2022/2023. Przypomnijmy: I miejsce - Wiktoria Cudnik, kl. VIII b; II miejsce - Filip Chrostowski, kl. II c i Julia Hnatkowska, kl. VII a; III miejsce - Zuzanna Komorowska, kl. II a. Gratulujemy!
- 17 kwietnia odbył się Szkolny Konkurs Ortograficzny dla klas IV - VIII, który przygotowała p. Anna Grabska.
- 20 kwietnia w SP1 w Łomży odbyła się 3 edycja Turnieju Sportowo - Rekreacyjnego: „Jesteśmy aktywni dla Łomży”, w którym uczniowie klas IV łomżyńskich szkół podstawowych rywalizowali o miano najsprawniejszych. I miejsce zdobyli gospodarze - drużyna z SP1. Gratulacje!
- 24 kwietnia uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w uroczystych apelach z okazji Dnia Ziemi.
- 21 kwietnia obchodziliśmy Dzień Dobra, pod hasłem: „Wszystko idzie łatwo, gdy wśród nas jest dobro”. Tego dnia dzieci rozwięsiły na gazetkach sentencje o czynieniu dobra i rozdawały serduska z cytatami z Dzienniczka ś. Faustyny.
- 27 kwietnia odbył się I Szkolny Konkurs Czytelniczy dla klas I - III: „Mistrz Pięknego Czytania”, przygotowany przez p. Irenę Dąbrowską, p. Annę Biedrzycką i p. Emilię Kowalik.
- 27 kwietnia uczniowie uczestniczyli w uroczystych apelach z okazji Święta Konstytucji 3 Maja.
- 28 kwietnia uczniowie klas: I b, II a, II b, II c, II d, II e, II f i III a wybrali się do Teatru Lalki i Aktora na spektakl: „Niesamowite przygody skarpetek”.
- 28 kwietnia chętni uczniowie aktywnie uczestniczyli w Dniu Pozytywnej Postaci Fikcyjnej, przebijając się za ulubionych bohaterów.

Przygotował: Zespół Redakcyjny

NASI PRYMUSI z klas IV - VIII
za I półroczcie roku szkolnego 2022/2023

Klasa IV a: Wiktoria Chrostowska, Lilia Teresa Cymek i Maja Wszeborowska;
Klasa IV b: Amelia Kamińska, Julia Antkiewicz, Alicja Makowska, Grzegorz Paluszkiwicz, Zuzanna Darda i Julia Bazylewicz;
Klasa IV c: Ksawery Brzeziński, Robert Zabielski, Zuzanna Odachowska i Daria Marchlewska;
Klasa IV d: Lena Bartnicka i Tomasz Jurkowski;
Klasa IV e: Aleksander Czaplicki, Kacper Łuba, Stanisław Witkowski, Antonina Chrostowska, Oliwia Runo i Filip Zadroga;
Klasa V a: Natalia Szulborska, Julia Chrostowska, Marcel Kosma Kucharski i Emilia Żemajtyś;
Klasa V b: Patryk Dąbrowski, Olaf Sikorski, Mikołaj Tarnowski, Weronika Chojnowska i Jeremi Sokół;
Klasa V c: Kacper Fraszczyk i Bartosz Nitkiewicz;
Klasa V e: Maja Chrostowska, Lena Ulińska, Amelia Zoń, Gabriela Nidźwiecka i Aleksander Olszewski;
Klasa VI a: Amelia Kajko, Lidia Fiedorowicz i Natalia Leszczyńska;
Klasa VI b: Magdalena Owłasiuk, Igor Kamiński, Jakub Morawski, Bartosz Zawadzki, Mateusz Tarnowski i Maria Śledziwska;
Klasa VI c: Maja Kuczyńska;
Klasa VI d: Miłosz Józef Paliński, Anna Faryna, Wiktoria Chrostowska, Apolonia Długokencka i Amelia Kuskowska;
Klasa VII a: Julia Hnatkowska;
Klasa VIII a: Joanna Horoszevska i Wiktoria Zanievska;
Klasa VIII c: Julia Nitkiewicz i Dominika Zuzga.

GRATULUJEMY!!!

Na okładce gazetki - kapelusze Pani Wiosny:
u góry - arcydzieło klasy III a
na dole - wiosenna praca klasy II a.

Redakcja informuje, iż zdjęcia, które zostały zamieszczone w gazetce, a nie mają przypisanych autorów, pochodzą ze strony internetowej SP1 w Łomży.

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY

* * * * *
 * 21 marca w Szkole Podstawowej Nr 1 w Łomży uroczyste obchodziliśmy Pierwszy Dzień Wiosny. *
 * Z tej okazji odbyło się szereg konkursów, akcji *
 * i ciekawych zajęć, przygotowanych przez nauczy- *
 * cieli, Samorząd Uczniowski i szkolne świetlice. *
 * Było miło, wesoło i wiosennie. Popatrzcie sami... *
 * * * * *

Z okazji pierwszego Dnia Wiosny w oddziałach przedszkolnych odbył się konkurs piosenki: **"Śpiewamy z Wiosną"**. Dzieci śpiewały piosenki o tematyce wiosennej. Spośród 12 uczestników wyłoniono 3 zwycięzców:

I miejsce - Bartosz Rzepnicki: „Maszeruje Wiosna”

II miejsce - Oliwia Gawęcka: „Daj rękę wiosenko”

III miejsce - Vanessa Zysk: „Maszeruje Wiosna”



fot. p. Emilia Kowalik

Dzieci uczęszczające do świetlicy szkolnej, pod kierunkiem p. Emilii Kowalik i p. Eweliny Sutkowskiej wesoło i barwnie, słowem hucznie wiosnę przywitały. Różne zabawy muzyczno-ruchowe, tańce i śpiewy, zabawy integracyjne z chustą animacyjną miały... Spodobały się też zabawy z kolorowymi balonami oraz portrety Pani Wiosny z papierowymi lokami. Nie zabrakło też rebusów i zagadek wiosennych, a wszystko dla dzieci, z podtekstem niezmiennym: By dzieci tego dnia się dobrze bawiły i humor miały, by Pierwszy Dzień Wiosny na długo zapamiętały!

Świętowaliśmy też Świątowy Dzień Zespołu Downa, ubierając w tym dniu nie do wiary 2 różne skarpetki, nie do pary. Kolorowe skarpetki symbolem niedopasowania społecznego się stały, oby dzieci z zespołem Downa szczęśliwe życie miały...



Wielką popularnością cieszył się konkurs na „Kapelusz Pani Wiosny” ...



Samorząd Uczniowski zaproponował, że z okazji Pierwszego Dnia Wiosny w Szkole Podstawowej Nr 1 w Łomży moda będzie taka, że chętni uczniowie, tak jak z klasy III a, przyjdą do szkoły tego dnia z koszykiem, walizką, futerałem od gitary, słowem... bez plecaka!

A M Y L U B I M Y C Z Y T A Ć !

Zgodnie z założeniami Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa na lata 2021-2025, w naszej szkole został opracowany Szkolny Program Rozwijania Kompetencji Czytelniczych i Upowszechniania Czytelnictwa, obejmujący szereg działań dostosowanych do potrzeb i możliwości poszczególnych klas. Pisaliśmy już o nich w jesiennym numerze „Jedyneczki”. Teraz czas na kolejną odsłonę tych jakże ważnych działań. Popatrzcie i poczytajcie...



7 marca 2023 r., zgodnie z tradycją, w auli naszej szkoły odbyło się uroczyste pasowanie pierwszoklasistów na czytelnika.

Już w I semestrze organizowane były spotkania biblioteczne, podczas których uczniowie zapoznali się z wyposażeniem oraz pracą wypożyczalni i czytelnika. Każdemu z uczniów pierwszej klasy założono też karty czytelnika. Uroczyste pasowanie wspólnie przygotowały biblioteka SP1 i klasa III a, pod kierunkiem pani Beaty Loyzance - Mazur. Najważniejszym punktem uroczystości było pasowanie pierwszoklasistów na czytelnika, dokonane przez dyrektora SP1, panią Krystynę Kamińską. Na pamiątkę tego wydarzenia wszyscy uczniowie klas I z rąk pani dyrektor i wicedyrektor, pani Moniki Rong, otrzymali wyprawki czytelnicze: „Pierwsze abecadło”. Na koniec tego czytelnicze wydarzenie uświetnił występ zespołu pani Beaty Loyzance - Mazur, który przedstawił układ choreograficzny: „Książka przyjaciółka”.



17 kwietnia w bibliotece SP1 odbyło się wręczenie nagród książkowych najlepszym czytelnikom naszej placówki za I półrocze roku szkolnego 2022/2023.

I miejsce: Wiktoria Cudnik, kl. VIII b

II miejsce: Filip Chrostowski, kl. II c
i Julia Hnatkowska, kl. VII a

III miejsce: Zuzanna Komorowska, kl. II a
Gratulujemy!!!

Moja ulubiona książka

Moją ulubioną książką jest „Martynka i jej świat”. Składa się z ośmiu opowiadań o przygodach Martynki, jej psa Pufka i jej przyjaciół. Ta książka jest zabawna i poruszająca. Polecam!

Magdalena Jankowska, kl. II c

Warto przeczytać!

Moją ulubioną książką jest „Pamiętnik Zuzy - Łobuzy”, autorstwa Alice Pantermuller. Główną bohaterką jest Zuza. Jej najlepszą przyjaciółką jest Zośka. Pamiętnik Zuzy to seria książek dla dzieci. Opisuje ciekawe i humorystyczne przygody 10 - letniej dziewczynki. W książce występują też Krzysztof i Sabina Piotrowscy, żółw Wacek, łoś Piotruś, Pani Kupczy, bliźniacy Sandra i Lamerki. Cała seria składa się z dziesięciu książek. Ja przeczytałam już: „Inwazja królików”, „Zakłęte robale”, „Francja elegancja”, „Wycieczka nad Bałtyk”. Cała seria jest wspaniała, dlatego wszystkim ją polecam.

Amelia Plona, kl. II c

A M Y L U B I M Y C Z Y T A Ć !

W tym roku dużą popularnością wśród uczniów cieszyła się akcja, zorganizowana przez panie ze szkolnej biblioteki: „Czytam wszędzie”. Zadaniem uczestników było zrobienie zdjęcia z książką w ciekawej scenerii. Nie zabrakło naszych czytelników na łące, w lesie, na placu zabaw, nad wodą, podczas robienia zakupów czy na trzepaku... Pamiętajmy jednak, że czytanie na dachu, drzewie czy motocyklu wymaga od nas zachowania zasad bezpieczeństwa!



Oliwia Runo i Julia Zawadzka z klasy IV e czytają wśród kwiatów...

Dnia 27 kwietnia 2023r. w SP1 w Łomży odbył się **I Szkolny Konkurs Czytelniczy: Mistrz Pięknego Czytania**. Głównym celem konkursu było wyłonienie Mistrzów i Wicemistrzów Pięknego Czytania w kategorii klas I, II i III, a także promocja czytelnictwa, kształcenie umiejętności pięknego czytania, interpretacji tekstów literackich i ich rozumienia oraz stworzenie możliwości prezentacji własnych umiejętności czytelniczych i porównania ich z możliwościami innych uczniów. W konkursie wzięło udział 35 uczniów z klas I – III, z których każdy głośno przeczytał wylosowany wcześniej fragment przygotowanej lektury. Jury, po wysłuchaniu wszystkich uczestników, wyłoniło laureatów konkursu, których znajdziecie na s. 11 gazetki.



Na zdjęciu u góry - Karolina Minota z kl. II f, która została Mistrzem Czytania klas II, a w SP2 zdobyła II miejsce w konkursie międzyszkolnym: „Superczytelnik klas II”. Na zdjęciu na dole - Maja Żelazna z kl. III a, której Jury przyznało tytuł: Mistrz Czytania klas III”.



Na zdjęciu u góry - laureaci konkursu z klas I, na dole - laureaci z klas II.

Zdjęcia z konkursu:
p. Irena Dąbrowska



UCZNIOWSKA TWÓRCZOŚĆ



Leon Kozłowski z kl. 0 d zajął I miejsce w konkursie fotograficznym „Zdrowie na talerzu”, zorganizowanym przez przedszkole „Wesołe Słoneczko”. Pięknie, zdrowo i apetycznie!

Światowy Dzień Ziemi

Dziś byłam na placu zabaw z koleżankami. Wymyśliłam zabawę, która polegała na sprzątaniu okolicy. Żadna z nich nie wiedziała, o co mi chodzi. Wytłumaczyłam szybko przyjaciółkom, że dzisiaj jest Światowy Dzień Ziemi.

Od razu zabraliśmy się do sprzątania. Hania zbierała śmieci z trawy. Oliwia odklejała gumy do żucia z chodnika. Zosia segregowała śmieci, które zbierałyśmy, a Klaudia czyściła huśtawki, karuzele i zjeżdżalnie na placu zabaw. Gdy skończyłyśmy robotę, byliśmy z siebie dumne. Następnie poszłyśmy do Żabki pod szkołą i kupiłyśmy sobie hot - dogi. Potem znów zaczęłyśmy sprzątać. Po dwóch godzinach byliśmy tak zmęczone, że poszłyśmy do swoich domów i natychmiast zasnęłyśmy w ciepłych łóżkach.

Drugiego dnia w nagrodę rodzice zabrali mnie do mojej ulubionej restauracji w Łomży.

Justyna Bugajer, kl. III a



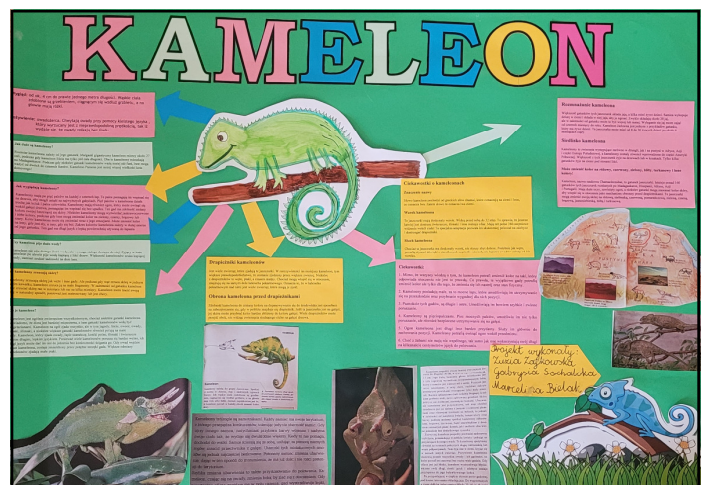
Praca Marceliny Bielak z II c, która zajęła I miejsce w międzyszkolnym konkursie plastycznym: „Wszyscy jesteśmy tacy sami - integracja w oczach dzieci”, zorganizowanym przez SP4.

Mój pupil

Mój pupil mieszka w akwarium.

Jest to rybka bojownik. Ma na imię Płomyk. Trzeba ją karmić i wymieniać wodę, żeby była zdrowa. Bardzo ją lubię i chciałbym, aby była z nami jak najdłużej.

Wiktor Sadłowski, kl. II c



Dwa projekty, wykonane przez uczniów kl. II c, z cyklu: Zwierzęta świata. Panda wielka to pomysł i wykonanie: Magdaleny Sydor, Wiktorii Igielskiej, Anny Łuba i Pauliny Zawadzkiej. Kameleon zaś to wspólne dzieło: Zuzanny Zajkowskiej, Gabrieli Sochalskiej i Marceliny Bielak.

UCZNIOWSKA TWÓRCZOŚĆ

„Wiosna, ach to ty”

Zamknij oczy...

Wyobraź sobie:

Drzewa kredką zieloną malowane,
Błękitną rosę na trawie nad ranem,
Ciepłe promienie słońca żółtego,
I ptaszki śpiewające na całego!

Wyobraź sobie:

Łąki kolorowymi kwiatami kwitnące,
Nasze polskie bociany po niebie szybujące,
I głośne żab kumkanie,
A wśród traw wysokich świerszczy cykanie.

Wyobraź sobie:

Plac zabaw z ferajną chichoczących dzieciaków,
Bawiące się dziewczynki, grających w piłkę chłopaków,
Ludzi spacerujących ze swoimi pieskami,
I wieczorny wypad na lody waniliowe z rodzicami.

Wyobraź sobie:

Jazdę rowerem i ściganie hulajnogami,
W chowanego wesołą zabawę z koleżankami,
I te trudne z nimi rozstania,
Bo są tak długie dni, tyle opowiadania...
A teraz możesz oczy otworzyć już,
Prawdziwa wiosna jest tuż, tuż!

Nadia Ciepłuch, kl. 0 c

/1 miejsce w rodzinnym konkursie literackim: „Wiosna, ach to ty”, zorganizowanym dla dzieci z oddziałów przedszkolnych./



U góry praca Alicji Bikowskiej z kl. 0 c, która zdobyła I miejsce, a na dole praca Vanessy Zysk, która zdobyła wyróżnienie w konkursie plastycznym: „Z kulturą mi do twarzy”, zorganizowanym przez PP nr 8 w Łomży.

Wyróżnienie- Vanessa Zysk



Dzieci z klasy IIa wykonały bociany z papieru...

**Mój pupil**

Mój pupil nazywa się Misiek. Jest to duży pies, o białej i długiej sierści. Ma brązowe oczy i czarny nos. Jego łapy są szerokie i silne, zakończone długimi pazurami. Misiek jest wesołym psem, bardzo lubi dzieci i dorosłych. Ze względu na swój wygląd budzi w innych strach, ale to bardzo spokojny pies, który czujnie strzeże naszego podwórka.

Hubert Kadłubowski, kl. II c





BO W ŚWIETLICY...


















W naszej świetlicy się nie nudzimy.
 Sałatkę owocową razem robimy.
 Kodujemy na macie różne obrazki,
 nasza zabawa to nie igraszki.
 Na świeżym powietrzu czas mile spędzamy,
 w piłkę, berka i gumę gramy.
 W świetlicy się nie kłócimy,
 prace plastyczne techniką Iris Folding robimy.
 Świetlica to super sprawa,
 każdego dnia inna zabawa.

























*p. Magda Krawczyk,
nauczyciel świetlicy*



















Zdjęcie u góry i 2 zdjęcia na dole: p. Magda Krawczyk



- Warto przychodzić do świetlicy, bo można tu miło spędzić czas. W naszej świetlicy dużo się dzieje, bo Pani Magda robi z nami ciekawe eksperymenty. Wykonujemy też różne prace plastyczne, które uwielbiam. **Marcelina Bielak, kl. II c**
- Lubię przebywać w świetlicy, bo robimy ciekawe prace plastyczne, pogłębiamy swoją wiedzę, ucząc się piosenek i oglądając filmy. Wychodzimy też często na dwór. **Kacper Gardocki, kl. II c**
- Ostatnio robiliśmy w świetlicy owocowe szaszłyki, które każdy zjadł z apetytem, gdyż były smaczne i kolorowe. Warto przychodzić do świetlicy, bo poznaje się nowe osoby i miło się spędza czas. **Karolina Minota, kl. II f**

Uczniowie z grupy 1., uczęszczający do świetlicy szkolnej, wzięli udział w zajęciach związanych ze zdrowym stylem życia. Podczas zajęć dowiedzieli się, co to jest piramida żywieniowa oraz wspólnie ustalili zasady zdrowego odżywiania. Podsumowaniem zajęć o zdrowym odżywianiu było wspólne wykonanie dwóch wiosennych sałatek. Obie sałatki były zdrowe, kolorowe i bardzo smaczne. Gdy sałatki były gotowe, uczniowie wraz z nauczycielem usiedli do wspólnego posiłku. Podczas zajęć panowała radosna atmosfera, która towarzyszyła dzieciom do końca dnia.

*p. Ewelina Sutkowska,
nauczyciel świetlicy*

...NIE MA NUDY



fot. p. Irena Dąbrowska

Zdjęcie u góry i na dole: p. Emilia Kowalik



W świetlicy nie ma nudy, bo robimy tutaj różne ciekawe rzeczy. Pamiętamy też o ważnych datach. 22 marca obchodziliśmy w świetlicy Światowy Dzień Wody. Dzieci rozwiązały quiz i wykonały plakaty, prezentujące sposoby oszczędzania wody. A 20 kwietnia pamiętaliśmy o Dniu Ziemi. Dzieci rozwiązywały rebusy, udzielały odpowiedzi na pytania związane z segregowaniem śmieci oraz podały sposoby oszczędzania energii. Na koniec wykonały plakaty. Wiersze, pogadanki i wspólne śpiewanie piosenki uświadomiły młodym ekologom, że losy naszej planety zależą od nas wszystkich.

p. Emilia Kowalik,
nauczyciel świetlicy



21 marca dzieci z drugiej grupy świetlicowej bawili się w ogrodników, wysiewając ziarna owsa i żyta oraz poznając zasady pielęgnowania roślin.

- Lubię przebywać w świetlicy, bo pani Emilka jest miła i ma dużo pomysłów. Robimy różne prace plastyczne, a jak nam się nudzi, to pani wymyśla różne zabawy. **Laura Gosiewska, kl. III b**
- Spędzam przyjemnie czas w świetlicy. Robimy różne prace plastyczne, odrabiamy lekcje i bawimy się w różne zabawy. Polecam dzieciom chodzenie do świetlicy, bo w świetlicy nie ma nudy. **Ola Przyborowska, kl. III b**
- Warto przychodzić do szkolnej świetlicy, bo spędzamy tu miło i aktywnie czas. Robimy różne prace plastyczne, bawimy się i wychodzimy na dwór. Pani Emilka tłumaczy nam dokładnie, co mamy zrobić i wtedy łatwiej jest nam to wykonać. Zachęcam inne dzieci, by zapisały się na świetlicę, bo panuje tu miła atmosfera. **Amelia Udwald, kl. III d**
- W świetlicy czuję się dobrze. Pani Anetka jest dla nas miła. Uczymy się tańców i pomagamy odrabiać pracę domową. **Emilia Modzelewska, kl. II f**
- Lubię tu być, bo mogę się pobawić z koleżankami i spędzić fajnie czas. **Diana Szczepankiewicz, kl. II f**
- Lubię chodzić do świetlicy, bo mogę tu spędzać z koleżankami dużo czasu i możemy się wspólnie bawić. **Izabela Udwald, kl. II f**

KĄCIK PSYCHOLOGA

CZY WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ MOŻE BYĆ ZALETĄ?



Wysoka wrażliwość jest często przypisywana introwertykom, osobom nieśmiałym oraz mającym trudności z radzeniem sobie z emocjami. Kojarzy się także z nadwrażliwością na bodźce, takie jak głośne dźwięki, hałas. Jak wynika z badań naukowych, przeprowadzonych przez Elaine Aron, nie jest to do końca prawda. Wśród wysoko wrażliwych osób 70% to introwertycy, ale pozostałe 30% to ekstrawertycy. Wysoka wrażliwość jest cechą dziedziczną, która występuje u 15-20% dzieci na całym świecie. Warto wiedzieć, że wysoko wrażliwe dzieci zwykle mają wysoko wrażliwych rodziców.

Po czym możemy poznać, że dziecko jest wysoko wrażliwe?

Elaine Aron wyróżniła cztery cechy charakterystyczne:

Głębokie przetwarzanie.

Dziecko wysoko wrażliwe jest bardziej refleksyjne w porównaniu z rówieśnikami. Zadaje mnóstwo pytań, często na tematy filozoficzne i religijne. Posługuje się złożonymi komunikatami w stosunku do swojego wieku. Potrzebuje też więcej czasu, aby podjąć decyzję. Ponadto ma inteligentne poczucie humoru.

Uleganie przestymulowaniu.

Dziecko wysoko wrażliwe bardziej świadomie przeżywa to, co dzieje się w jego otoczeniu, mocniej odczuwa własne emocje. Przetwarzanie bodźców zewnętrznych, a także większej ilości bodźców wewnętrznych, sprawia, że jest ono szczególnie narażone na przestymulowanie. Z tego powodu szybciej się męczy nie tylko fizycznie ale i psychicznie. Potrzebuje więcej czasu na odpoczynek, wyciszenie i regenerację.

Reaktywność emocjonalna, empatia.

Mocne odczuwanie emocji często wiąże się z mocniejszym ich uzewnętrznianiem, szczególnie przy niewielkiej odporności emocjonalnej. Empatia zaś spowodowana jest większym zainteresowaniem otoczeniem. Wysoko wrażliwe dziecko baczniej obserwuje przestrzeń, a więc uczy się, jak reagować na czyjeś emocje oraz szybciej je dostrzega. Jest więc wyczułone na emocje swoje i innych.

Wyczuwanie na subtelne bodźce.

Dzieci wysoko wrażliwe mają bardziej wyostrzone zmysły niż ich rówieśnicy, np. może im przeszkadzać zapach, który jest ledwo wyczuwalny przez innych. Warto wiedzieć, że wyczuwanie na bodźce znika lub też zostaje ograniczone w chwili przebodźcowania.

Jak wspierać dziecko wysoko wrażliwe?

Najważniejsza jest więź między dzieckiem, a rodzicami. Pocięchy muszą wiedzieć, że mają kogoś, kto pomoże im, gdy nie będą radzić sobie z nadmierną ilością bodźców lub emocjami. Poczucie bezpieczeństwa płynące ze strony najbliższych sprawi, że łatwiej zmierzą się ze światem. Dlatego tak ważna jest odpowiednia reakcja na nastroje dziecka, wspólne przeżywanie zarówno radości jak i smutku. Ponadto częste rozmowy z dzieckiem o jego uczuciach, pomogą mu odkryć stresujące dla niego sytuacje i będą okazją do wypracowania adaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie ze stresem i emocjami.

O czym jeszcze warto pamiętać?

- Unikaj etykietowania. Słowa: nieśmiała, beksa, nadwrażliwy sprawiają, że wysoko wrażliwe dziecko zaczyna myśleć o sobie negatywnie. Zamiast tego podkreślaj wartościowe cechy, takie jak empatia.
- Zaakceptuj dziecko. Przekuj to, co nazywasz wadą wynikającą z nadwrażliwości, w zalety.
- Nazywajcie wspólnie emocje. Jeśli dziecko mówi o swoich uczuciach, nie zaprzeczaj im. Dzięki temu będzie czerpało radość z pozytywnych emocji i łagodniej odczuje te negatywne.
- Nie porównuj. Każdy z nas ma inną wrażliwość i to, że „Kasia” nie płacze, gdy się zdenerwuje, nie oznacza, że ktoś inny nieprawidłowo przeżywa swoje zdenerwowanie.
- Jeśli dziecko chce się wyciszyć, pozwól mu na to.
- Nie zmuszaj wysoko wrażliwego dziecka do aktywności, które są emocjonalnie ponad jego siły. Spróbuj jednak pokazywać inne drogi. Dziecko nie chce iść na urodziny, bo obawia się hałasu? Zachęć je, by poszło, ale na chwilę, dopóki nie poczuje się gorzej. Uszanuj jednak, jeśli się nie zgodzi.
- W regulacji emocji bardzo pomagają uregulowany tryb życia. Uświadamiaj, jak ważna jest odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie i aktywność ruchowa.
- Bądź przy dziecku, gdy odczuwa negatywne emocje. Czasem wystarczy sama obecność bliskiej osoby.
- Pamiętaj o wyciszeniu swoich emocji. Spokój i równowaga udzieli się dziecku, a Tobie pomoże radzić sobie z jego trudnymi uczuciami.

Warto wiedzieć, że u osób wysoko wrażliwych możemy zaobserwować pewne wyjątkowe cechy. Są to:

- dociekliwość, dokładność;
- kreatywność, szukanie rozwiązań „głębiej”;
- empatia, rozumienie uczuć drugiej osoby;
- łatwość wykonywania zadań, które wymagają skupienia się i ponadprzeciętnego spostrzegania.

Jeśli pomożemy wysoko wrażliwemu dziecku w samoregulacji, stanie się ono bardzo wartościowym dorosłym, który uważnie myśli i widzi świat w szerszej perspektywie, dostrzega zależności rządzące emocjami oraz zagrożenia wynikające z nadmiaru bodźców. A wysoka wrażliwość stanie się jego niezaprzeczną zaletą.

Marta Piwowarska,
psycholog szkolny

N A S Z E S U K C E S Y

LAUREACI KONKURSÓW SZKOLNYCH

W lutowym konkursie bibliotecznym: „Trudny wybór”, sprawdzającym wiedzę o życiu i twórczości Aleksandra Fredry, zorganizowanym przez n - li bibliotekarzy. I miejsce: Anna Faryna, kl. VI d i Lena Makowska, kl. VI c; II miejsce: Maria Śledziewska, kl. VI b; III miejsce: Oliwia Igielska, kl. VII a.

21 marca 2023 r. został rozstrzygnięty konkurs na „Kapelusz Pani Wiosny”, zorganizowany przez Samorząd Uczniowski. Jury, z uwagi na to, że wszystkie kapelusze były wyjątkowe, wyróżniło wszystkich uczniów, a zwycięzcami zostały klasy: 0 c, I a, II a, III a, IV e, V a i VI c.

21 marca 2023 r. nastąpiło rozstrzygnięcie rodzinnego konkursu literackiego: „Wiosna, ach to ty”, zorganizowanego dla dzieci z oddziałów przedszkolnych.
I miejsce: Nadia Ciepłuch, kl. 0 c; II miejsce: Bartosz Rzepnicki, kl. 0 d; III miejsce: Marcelina Włodkowska, kl. 0 b;
Wyróżnienie: Marcelina Stocka, kl. 0 a.

22 marca 2023 r. w Wiosennym Turnieju w Dwa Ognie o Puchar Dyrektora Szkoły Podstawowej Nr 1 w Łomży dla klas V:
I miejsce: klasa V e; II miejsce: klasa V b; III miejsce: klasa V c; IV miejsce: klasa V a; V miejsce: klasa V d.

W marcowym konkursie bibliotecznym: „Potyczki językowe”, zorganizowanym przez n - li bibliotekarzy:
I miejsce: Alicja Bogumił z kl. V a, Ksawery Brzeziński z kl. IV c, Petros Stefanou z kl. VI c, Julia Zawadzka z kl. IV e i Bartosz Zawadzki VI b;
II miejsce: Julia Hnatkowska z kl. VII a, Oliwia Igielska, kl. VII a, Jeremi Sokół z V b, Magdalena Kołakowska z kl. VI c, Lena Makowska z VI c, Izabela Mrozik z kl. VIII b, Alicja Szumowska z kl. VIII b i Nikodem Tarnowski z kl. VI a;
III miejsce: Wiktoria Cudnik z kl. VIII b, Wiktoria Jarząbek z kl. V c, Anna Faryna z kl. VI d, Zuzanna Rafał z kl. VIII b, Maria Śledziewska z kl. VI b i Wiktoria Szklanecka z kl. VIII b.

27 kwietnia 2023 r. odbył się I Szkolny Konkurs Czytelniczy dla klas I - III: „Mistrz Pięknego Czytania”.
W kategorii klas I - I miejsce: Liliana Wyrwas, kl. I e;
II miejsce: Agata Bagińska, kl. I a i Oliwia Zorczykowska, kl. I f;
III miejsce: Jan Burnos, kl. I a i Ksawery Saldat, kl. I f.
W kategorii klas II - I miejsce: Karolina Minota, kl. II f;
II miejsce: Hubert Kadłubowski, kl. II c i Emilia Modzelewska, kl. II f;
III miejsce: Filip Rybicki, kl. II b i Piotr Olszewski, kl. II a.
W kategorii klas III - I miejsce: Maja Żelazna, kl. III a;
II miejsce: Oliwier Orzechowski, kl. III d i Weronika Wilawer, kl. III e;
III miejsce: Wiktoria Szczodry, kl. III a i Alan Kozłowski, kl. III c;
Wyróżnienia: Pola Wądołkowska, kl. III f i Mikołaj Saniewski, kl. III e.

LAUREACI KONKURSÓW MIĘDZYSZKOLNYCH I OGÓLNOPOLSKICH

W marcu 2023 r. nastąpiło rozstrzygnięcie konkursu plastycznego: „Kosmiczna pocztówka urodzinowa do Mikołaja Kopernika”, zorganizowanego przez Mini Centrum Nauki SOWA, przy Akademii Nauk Stosowanych w Łomży. I miejsce: Robert Zabielski, kl. IV c; Wyróżnienia: Alessandra Aglio, kl. II a i Jerzy Jałowicki, kl. II a

11 marca 2023 r. w SP5 w Łomży odbył się finał Diecezjalnego Konkursu Szkolnych Kół Caritas.
W kategorii klas IV - VI II miejsce zdobyła drużyna w składzie: Maja Chrostowska z kl. V e, Lena Ulińska z kl. V e i Jeremi Sokół z kl. V b.

22 marca 2023 r. pojawiły się wyniki konkursu plastycznego: „Z kulturą mi do twarzy”, zorganizowanego przez Przedszkole Publiczne nr 8 w Łomży dla dzieci 5 i 6 - letnich z łomżyńskich przedszkoli. I miejsce: Alicja Bikowska, kl. 0 c; III miejsce: Oliwia Gawęcka, kl. 0 d i Amelia Wilk, kl. 0 c; wyróżnienie: Vanessa Zysk, 0 c.

29 marca 2023 r. przy Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących Nr 7 w Łomży rozegrane zostały Mistrzostwa Miasta w Drużynowych Biegach Przetajowych, w ramach Igrzysk Dzieci.
Drużyna dziewcząt - II miejsce, drużyna chłopców - II miejsce.

31 marca 2023 r. w Szkole Podstawowej nr 7 w Łomży odbył się VIII Miejski Konkurs Ortograficzny uczniów klas trzecich: „Dyktando 2023”. I Wicemistrz Ortografii Miasta Łomża: Wiktoria Szczodry, kl. III a; wyróżnienie: Maja Palińska, kl. III f.

19 kwietnia 2023 r. w Niepublicznym Przedszkolu „Wesołe Słoneczko” w Łomży został rozstrzygnięty konkurs fotograficzny: Zdrowie na talerzu”. I miejsce: Leon Kozłowski, kl. 0 d;
Wyróżnienia: Karola Antonina Lorek i Jakub Kozicki z kl. 0 a.

20 i 21 kwietnia 2023 r. w Hali Kultury w Łomży odbył się Finał Konkursu Recytatorskiego: „Powiedz to jeszcze raz - wiersze trudne w wymowie”, organizowanego przez MBP w Łomży.
W kategorii klas I - IV Wyróżnienie i Nagroda Publiczności: Magdalena Sydor z kl. II c.
W kategorii klas V - VIII III miejsce: Jeremi Sokół, V b; Wyróżnienie: Julia Hnatkowska, VII a.

22 kwietnia 2023 r. na trasach w Supraślu rozegrany został Finał Województwa Podlaskiego Igrzysk Dzieci i Młodzieży Szkolnej w Drużynowych Biegach Przetajowych.
Wicemistrz Województwa w roczniku 2010: Igor Kamiński, kl. VI b.

26 kwietnia 2023 r. w Szkole Podstawowej nr 2 w Łomży odbył się XVII Międzywielicowy Turniej Warcabowy.
II miejsce w kategorii klas II: Amadeusz Waluk, kl. II e.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!!!

WIELKANOCNE ZWYCZAJE



W przepięknych ludowych strojach, dzieci z oddziału przedszkolnego 0 d, przedstawiły WIELKANOCNE ZWYCZAJE, teraz każde dziecko dużo o nich wie...



TRADYCJE WIELKANOCNE przybliżyli dzieciom z klas I - III w sposób ciekawy wspaniali mówcy, aktorzy i tancerze z klasy III a...

Rozwiązanie krzyżówki z numeru 21/2023:

WKRÓTCE WIOSNA

Nagrody, bilety na dowolny film do kina „Millenium”

w Łomży, wylosowali: Pola Zabłocka, kl. I a, Zuzanna

Zajkowska, kl. II c i Justyna Bugajer, kl. III a.

Gratulujemy!!!

„JEDYNECZKA” - Uczniowskie Piemko
Szkoły Podstawowej Nr 1 w Łomży,
ul. Reymonta 9,
tel. 86 218 44 39.

Redaguje zespół uczniów z kl. I-VIII,
pod kierunkiem Ireny Dąbrowskiej
Opracowanie graficzne: Irena Dąbrowska

Tuż przed Świątami przychodzi czas na kreatywny i jeden z przyjemniejszych zwyczajów wielkanocnych: **malowanie jajek**. Jajka od dawna są symbolem rodzącego się życia, co bezpośrednio odnosi się do zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Dawniej uważano, że naturalnie barwione (np. w wywarze z cebuli) jajka mają magiczną moc i mogą leczyć choroby. **Pisanki** były od zawsze związane z tradycjami wielkanocnymi, jednak w poszczególnych regionach Polski różnie się je nazywa. Na północy mamy do czynienia z **kraszankami** (gotuje się je w barwnym wywarze, a następnie wydrapuje na nich różne wzory). W okolicach Krakowa i Łowicza występują **nalepianki**, czyli jajka ozdobione wycinankami z papieru (zwłaszcza przedstawiającymi ornamenty ludowe). Z kolei na Mazowszu można spotkać **oklejanki** – wydmuszki udekorowane kolorową włóczką.

Dawną, obecnie rzadko obchodzoną zabawą wielkanocną była **walotka („wybitki”)**. Jej reguły były bardzo proste. Przeciwnicy toczyli na stole swoje pisanki, przegrywał ten, którego jajko jako pierwsze zostawało rozbite. W innym wariantie stukano się czubkami jajek do momentu, aż skorupka któregoś z nich pękła.

W Wielką Sobotę, najczęściej z rana, święci się pokarmy. Obecnie do kościoła przynosi się raczej symboliczne produkty – takie, które zmieszczą się w niewielkim koszyku: jajka (symbol nowego życia), wędliny (symbol płodności), chrzan (symbol dostatku) czy sól (symbol oczyszczenia od złego). Koszyczek często przystraja się również figurką baranka (z cukru, masła lub chleba, symbol Jezusa Chrystusa) oraz baziami. Dawniej święcono dużo więcej żywności. Wszystko, co rodzina miała zamiar spożyć na śniadanie wielkanocne lub nawet w ciągu całych świąt, ustawiano w dużych koszach przed ołtarzem lub – jeśli ksiądz objeżdżał gospodarstwa – kładziono na białym obrusie przed domem.

W **Wielki Poniedziałek** (drugi dzień Świąt) przypada oczekiwany, zwłaszcza przez najmłodszych, **laný poniedziałek**, inaczej

zwany **śmigusem-dyngusem**.

Podczas **śmigusa** chłopcy delikatnie smagali gałązkami wierzby łydki dziewcząt lub kropili panny wodą – stąd wyrosła obecna tradycja wielkanocna. W trakcie **dyngusa** chodziło się od domu do domu, w formie życzeń i śpiewu, prosząc o słodycze czy pieniądze.

Źródło: www.smilyplay.pl



Świetliczaki z gr. 6 i 10 wykonały pisanki i zajaczkę techniką Iris Folding.

