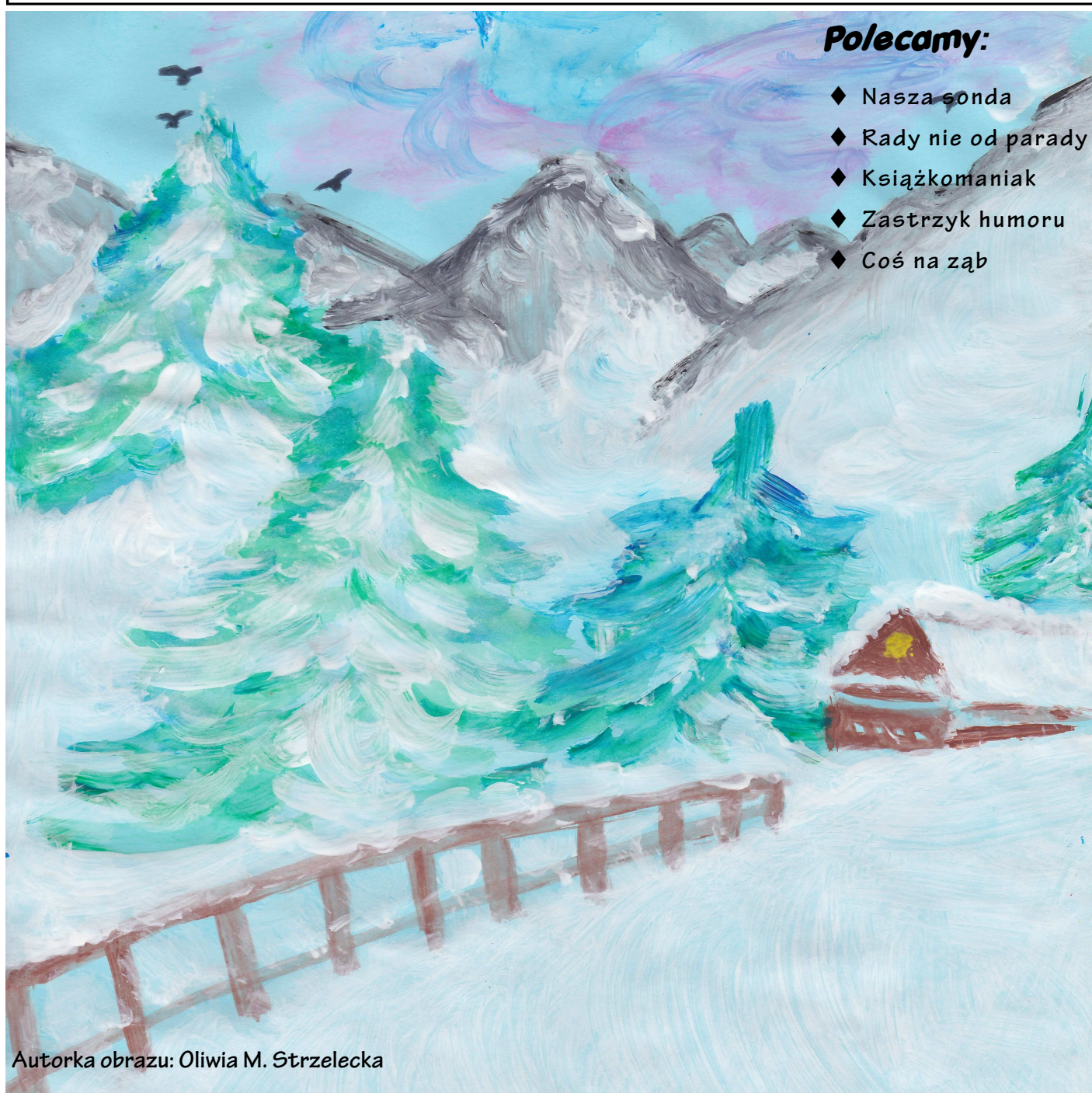


# NEWSY

## Z Dwójki

DWUMIESIĘCZNIK SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 IM. WŁADYSŁAWA BRONIEWSKIEGO W ŁOMŻY  
NUMER 2 (2)

STYCZEŃ/LUTY 2015



### *Polecamy:*

- ◆ Nasza sonda
- ◆ Rady nie od parady
- ◆ Książkomaniak
- ◆ Zastrzyk humoru
- ◆ Coś na ząb

Autorka obrazu: Oliwia M. Strzelecka



Witajcie,  
mimo, że nasza okładka jeszcze zimowa, Wy zapewne czujecie już w powietrzu unoszący się zapach wiosny. Uwielbiamy to uczucie: wszystko budzi się do życia, świat staje się co raz piękniejszy, weselszy, bardziej słoneczny.

Kochani chcemy życzyć Wam nieustającej WIOSNY w sercach. Takiej, która opromienia ciepłem i serdecznością wszystkich wokół.

Niech uskrzydla Was każdy promień słońca, dodaje siły i wiary we własne możliwości, a każdy dzień niech przynosi dużo radości...

Miłej lektury :-)

Redakcja



KARTKI.PL

# Aktualnie w szkole...

## GALA FINAŁOWA V EDYCJI POWIATOWEGO KONKURSU PLASTYCZNEGO „HANKA BIELICKA W OCZACH DZIECI”

„Jeszcze Polska nie zginęła, póki się śmiejemy” - mawiała Hanka Bielicka, jedna z najwybitniejszych aktorek powojennej, polskiej estrady, której źródłem życiowego optymizmu było przede wszystkim udane i szczęśliwe dzieciństwo. To azyl, mawiała, do którego zawsze można się odwołać, kiedy jest człowiekowi ciężko – takimi słowami, w dniu 03.12.2014r.,



powitała wszystkich przybyłych na Galę Finałową V Edycji Powiatowego Konkursu Plastycznego „Hanka Bielicka w oczach dzieci”, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Łomży Pani Grażyna Ważna - Zwierzyńska. Mecenat nad konkursem sprawowała, fundując laureatom cenne nagrody książkowe: Wojewoda Podlaski, Starosta Łomżyński, Prezydent Miasta Łomża, Burmistrz Nowogrodu, Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, Bank Zachodni WBK, Bank Spółdzielczy w Łomży Oddział Nowogród, PZU S.A. w Łomży, Drukarnia Kamil Borkowski, Pani Wanda Wałkuska oraz JC Podróż.

Formuła konkursu polegała na stworzeniu pracy plastycznej zainspirowanej postacią sławnej łomżynianki. Prace oceniane były w trzech kategoriach wiekowych: przedszkola, klasy I-III i klasy IV-VI. Zgodnie z dostarczonymi protokołami zbiorczymi w eliminacjach konkursu na szczeblu placówek oświatowych wzięło udział 416 uczniów z 10 przedszkoli i oddziałów przedszkolnych, 10 szkół



podstawowych oraz 1 ośrodka kultury. Na etap powiatowy wpłynęło 108 prac plastycznych we wszystkich kategoriach, komisja nagrodziła 73 prace. Na uroczystość przybyli młodzi artyści z całego Powiatu Łomżyńskiego wraz z nauczycielami i opiekunami. Nagrody i dyplomy nagrodzonym uczniom oraz podziękowa-



nia ich opiekunom wręczali: Wojewoda Podlaski Pan Wojciech Dzierzowski, Burmistrz Nowogrodu Pan Józef Piątek, Pan Zygmunt Zdanowicz Prezes Zarządu Głównego Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Łomżyńskiej, Pani Marta Sulowska Dyrektor Szkoły Podstawowej im. Hanki Bielickiej w Sławcu oraz Pani Grażyna Ważna-Zwierzynska Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Łomży.

Na zakończenie uroczystości głos zabrał Wojewoda Podlaski Pan Wojciech Dzierzowski. Złożył gratulacje wszystkim „młodym artystom” nagrodzonym i wyróżnionym w konkursie. Nauczycielom i instruktorom gratulował tak zdolnych wychowanków, a pomysłodawcom konkursu wspaniałej uroczystości. Równie ciepłych i pełnych zachwyty słów użył w swoim wystąpieniu Burmistrz

Nowogrodu Pan Józef Piątek. Po części oficjalnej uroczystości, przy słodkim poczęstunku, wszyscy z zachwytem oglądali wystawę nagrodzonych i wyróżnionych prac plastycznych podziwiając talent i inwencję twórczą ich autorów. Oprawę wokalnno-muzyczną gali przygotowała Pani Magdalena Sinoff z MDK DŚT w Łomży. DZIĘKUJEMY!! Z wielką przyjemnością gościliśmy uczniów przedszkoli i szkół podstawowych Powiatu Łomżyńskiego w murach naszej szkoły. Dziękujemy wszystkim uczestnikom konkursu, a laureatom i wyróżnionym gratulujemy szczególnie gorąco. Cieszymy się bardzo, że z takim zaangażowaniem wzięli udział w konkursie i życzymy im dalszych sukcesów! Nauczycielom i instruktorom życzymy sukcesów na polu edukacji artystycznej. Serdecznie dziękujemy sponsorom. Mamy nadzieję, że spotkamy się ponownie w 2015 roku. (JS@JS)



## STYPENDIA PREZYDENTA ROZDANE!

W dniu 5 listopada 2014 roku Prezydent Łomży po raz kolejny nagroził młodych ludzi, osiągających sukcesy w różnych dziedzinach nauki i sportu, przyznając im stypendia naukowe i sportowe.

Cieszy fakt, iż w gronie najlepszych znalazło się troje absolwentów „Dwójki”. Są to:

**WERONIKA DROŻYNER z klasy VIA** - wzorowa uczennica, laureatka wojewódzkiego konkursu przyrodniczego, finalistka wojewódzkich konkursów: matematycznego i polonistycznego, laureatka wielu innych konkursów o zasięgu ogólnopolskim.

**ANNA SOBIECH z klasy VIA** - wzorowa uczennica, finalistka wojewódzkich konkursów: matematycznego i polonistycznego, laureatka wielu

innych konkursów o zasięgu ogólnopolskim, miejskim, także plastycznych.

**MARIA POPŁAWSKA z klasy VIB** - wzorowa uczennica, laureatka wojewódzkich konkursów matematycznego i języka angielskiego, finalistka wojewódzkiego konkursu polonistycznego, laureatka wielu innych konkursów o zasięgu ogólnopolskim. Oficjalna uroczystość wręczenia stypendiów odbyła się 4 listopada 2014r. w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży.

Uczestniczyła w niej pani dyrektor Grażyna Ważna-Zwierzynska.

Jesteśmy dumni z sukcesów naszych uczniów oraz zadowoleni, iż ich wysiłki i osiągnięcia zostały docenione. Cieszymy się, że mogli w naszej szko-

le rozwijać swoje pasje i zainteresowania.

**dr Grażyna Ważna - Zwierzynska**





## Konkurs "Bezpieczna rodzina w sprawnym aucie"

Drodzy Rodzice i Opiekunowie uczniów naszej szkoły, czy wiecie o czym marzą Wasze dzieci w szkole?

Marzą o nowoczesnych pomocach dydaktycznych, tablicach interaktywnych, indywidualnych szafach, przyjaznych wnętrzach, ciekawym wyposażeniu. To tylko część marzeń.

Staramy się zrobić wszystko, co w naszej mocy, by te marzenia realizować. Jednak z pewnością zdajecie sobie sprawę, że nasze możliwości, szczególnie te finansowe są ograniczone i nie wszystkie potrzeby możemy zaspokoić.

Dlatego, jako placówka, szukamy możliwości zdobywania dodatkowych środków finansowych, by móc m.in. spełniać marzenia Państwa dzieci.

Jednym ze sposobów pozyskania dodatkowych środków jest udział naszej szkoły w konkursie zorganizowanym przez Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łomży pod nazwą: „Bezpieczna rodzina w sprawnym aucie”.

Założeniem konkursu jest przede wszystkim realizacja zadania publicznego z zakresu bezpieczeństwa ruchu drogowego, poprzez zebranie przez uczestników konkursu danych o ilości pojazdów na danym terenie oraz terminie badań technicznych tych pojazdów, dokonanie przeglądu tych aut w Okręgowej Stacji Kontroli Pojazdów WORD w Łomży oraz

promowane właściwych zachowań w sferze dbania o stan techniczny własnego pojazdu i wykonywania badań technicznych w terminie określonym przepisami prawa.

Organizator, czyli Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Łomży ufundował nagrody pieniężne (lub rzeczowe o tej samej wartości) dla wyróżnionych uczestników.

Nagroda główna za I miejsca dla szkoły – o wartości **20.000 zł**

Nagroda za II miejsca dla szkoły – o wartości – **10.000 zł**

Nagroda za III miejsce dla szkoły – o wartości **5.000 zł**

Nagroda specjalna dla najlepszej klasy – o wartości – **5.000 zł**

Nagrody za I, II, III miejsce dla szkół i dla najlepszej klasy biorących udział w konkursie przyznaje się za największą liczbę pojazdów, które w czasie trwania konkursu dokonały badania technicznego (co potwierdza pracownik stacji kontroli w karcie uczestnictwa) w Okręgowej Stacji Kontroli Pojazdów WORD w Łomży.

Wszystkie nagrody są sfinansowane ze środków Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łomży.

Każdy uczestnik (rodzic, opiekun) może przystąpić do konkursu z nieograniczoną ilością pojazdów, która zostanie zaliczona na poczet wskazanej szkoły i



klasy.

Do ogólnej liczby wykonanych okresowych badań technicznych będą wliczane pojazdy wszystkich rodzajów (motocykle, osobowe, ciężarowe, autobusy, ciągniki rolnicze, przyczepy i naczepy).

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 19.00, w sobotę w godzinach 8.00 – 14.00.

Telefon: 86 215-03-19  
Szanowni Państwo, tylko dzięki Waszej pomocy możemy sięgnąć po wygraną i liczymy, że nas nie zawiedziecie. Liczy się każdy przegląd, bo dzięki niemu zyskujemy punkty i zbliżamy się do nagrody.

Dzięki Państwa zaangażowaniu możemy wspólnie realizować marzenia naszych uczniów i sprawić, że będą mogły uczyć się w jeszcze bardziej przyjaznej szkole.

Przygotowaliśmy specjalne niespodzianki dla uczniów, których rodzice dokonają przeglądu i dostarczą specjalny formularz do szkoły. Klasa, która zbierze najwięcej formularzy przeglądu może liczyć na ustalony % wartości nagrody, którą będzie mogła przeznaczyć na dowolny cel.

Warto pamiętać, że priorytetem jest oczywiście bezpieczeństwo naszej rodziny. Dobrze wykonany przegląd jest gwarancją bezpieczeństwa naszego i naszych bliskich.

Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się na jesieni, mamy zatem mnóstwo czasu, by przyczynić się do wielkiego dzieła.

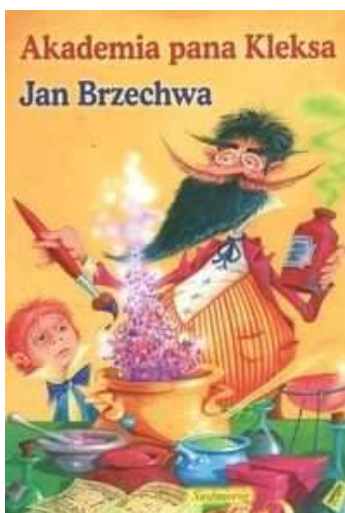
Pamiętajmy, że razem możemy dokonać wielkich rzeczy. To nie wygrana w totolotka, tu wszystko zależy od nas. Trzymamy kciuki!

**Edyta Lesiak**  
Koordynator akcji

# KSIĄŻKOMANIAK

Pierwszą propozycją jest „Akademia pana Kleksa”, którą zrecenzowała dla Was Ola Wykowska. Książka jest bajkową opowieścią o półrocznym pobycie dwunastoletniego Adama Niezgódki w niezwyklej szkole.

Adaś relacjonuje swój pobyt w akademii. Pan Kleks udowadnia chłopcom, że kluczem do zabawy jest



przede wszystkim wyobraźnia.

W książce można znaleźć historię Szpaka Mateusza, który według historii, którą opowiedział Adasiowi, był księciem. Jest on prawą ręką Ambrożego i pomaga mu nauczać dzieci.

Na końcu książki zmienia się w dostojnego i eleganckiego pana i okazuje się być autorem książki pod tytułem „Pan Kleks”. Chłopcy mają wiele różnych zabawnych przygód, przewijają się również wątki różnych popularnych bajek. Zajrzyj więc do tej książki, by dowiedzieć się więcej i przeżyć niesamowite przygody.

Inną propozycję przedstawia Wam Kryspin Kiełczewski. Oto polecane przez niego pozycje:



Każda książka jest warta przeczytania, lecz są takie, które przenoszą do magicznej krainy na przykład „Opowieści z Narnii”.

Narnia to kraina, w której występują najważniejsze stworzenia: Fauny, centaury, krasnale i gadające zwierzęta.

Główni bohaterowie to Łucja, Edmund, Piotr, Zuzanna i Lew Aslan.

W Narnii często dobro toczy walkę ze złem.

Na podstawie książki został nakręcony ciekawy film, ale najpierw zachęcam do przeczytania książki, wtedy Wasza wyobraźnia będzie mogła stwarzać własny wizerunek baśniowego świata.

Nieznany świat może Was spotkać pod okładką książki.

## KOMPUTEROWE CO NIECO

Skorzystaliśmy z rankingu miesięcznika „Komputer Świat” i wraz z nim polecamy Wam niezwykłą serię multimedialnych gier edukacyjnych Akademii Umysłu® JUNIOR skierowaną do dzieci w wieku 5-9 lat, której zaufały już tysiące rodziców!

Gwarantujemy, że w tych programach czeka świetna zabawa oraz wciągające ćwiczenia rozwijające pamięć, wspomagające koncentrację uwagi oraz pobudzające wyobraźnię.

Akademia Umysłu® JUNIOR to ponad 80 różnorodnych i fascynujących gier, które nie tylko rozwijają pamięć

oraz wspomagają koncentrację uwagi, ale także zawierają elementy edukacyjne, dostarczając wiedzy o otaczającym świecie.

Dzięki różnorodnym ćwiczeniom miło spędza się czas, rozwijając i trenując ważne umiejętności niezbędne w przyszłej edukacji, ale przede wszystkim świetnie się bawi!

Gry edukacyjne z serii Akademia Umysłu® JUNIOR wyróżniają się nietuzinkową grafiką, naturalnymi dźwiękami przyrody oraz rozbrzmiewającą w tle specjalnie skomponowaną muzyką. Jesteśmy przekonani, że wycinanki, rebusy czy tamigłówki



sprawiają, że nie tylko będziemy utrwalili wiedzę i umiejętności zdobyte podczas ćwiczeń z programami, ale ich rozwiązywanie dostarczy nam ogromnej satysfakcji!



- ⇒ Naukowcy uważają, że ptaki wyewoluowały z dinozaurów, bo ich szkielety są bardzo podobne. Kiedy więc zobaczycie jakiegoś ptaka, przyjrzyjcie mu się uważnie!
- ⇒ Anancus z trudem utrzymywał głowę. Kły tego słonia były niemal tak długie, jak reszta jego ciała.
- ⇒ Wszystkie pokarmy na świecie mają początek w roślinach. Możemy jeść jajka, mięso i ser, ale bez roślin nie byłoby kur ani krów, dzięki którym mamy to jedzenie!
- ⇒ Muchotłówki potrafią liczyć?

## CZY WIESZ, ŻE ...

- Kiedy owad dotknie włoska na krawędzi liścia po raz pierwszy, pułapka nadal jest otwarta. Jeśli jednak zrobi to po raz drugi, pułapka się zamyka.
- ⇒ Na jednym dębnie rosnącym w lesie żyje aż czterysta gatunków zwierząt, od owadów i pająków do ptaków i wiewiórek.
  - ⇒ Należy trzymać się z daleka od ropuchy rogatej ze Stanów Zjednoczonych. Tak naprawdę nie jest ona ropuchą, lecz jaszczurką i może strzelać krwią za pomocą swoich oczu! Przeróżające!

Na podst. Książki: „Ciekawe dlaczego?”

## nasza sonda

Tym razem nasi reporterzy w terenie przeprowadzili sondę pt. "Co mnie wkurza?" Niektóre odpowiedzi okazały się bardzo zaskakujące. Oto najciekawsze odpowiedzi:

- Ala:** „Gdy pani mówi, że będzie kartkówka, a jej nie ma”
- Natalia:** „Chłopcy, którzy psują dekoracje”.
- Marysia:** „Gdy starsze dzieci popychają młodsze”
- Ala:** „Chodzenie po korytarzu, nie lubię tego. Wolę bawić się na boisku”.
- Olek:** „Jak brat chce odrobić za mnie lekcje”
- Oliwia:** „Jak dzieci bawią

się na korytarzu i krzyczą”

**Hubert:** „że nie ma zwierząt w sali przyrodniczej”

**Oskar:** „Gdy koledzy są dla mnie niemiłi”.

**Natalia:** „Jak siedzę w ławce z koleżanką i gdy coś wiem, to jej mówię. A gdy już podnoszę rękę to pani pyta ją a nie mnie”.

**Ania:** „To, że chłopcy biją się na przerwach”.

**Oliwia:** „To, że niektórzy wypychają się w kolejkę przy sklepiku”.

**Ola:** „Bicie się”

**Ewelina:** „Denerwuje mnie to, że czasem ktoś mnie popycha”.

**Julia:** „że tak mało osób się uśmiecha”.

## K I N O P O L E C A

W najbliższym czasie na ekrany kinowe wejdą naprawdę ciekawe propozycje. My korzystając ze strony datapremiery.pl wybraliśmy te filmy, na których z pewnością nie będziecie się nudzić.

### Asteriks i Obeliks: Osiedle bogów.

Rok 50-ty przed naszą erą: cała Galia jest okupowana przez Rzymian... Cała? Nie! Jedna osada, zamieszkała przez niepokornych Galów nadal stawia opór najeźdźcy. Zirytowany tym Juliusz Cezar, postanawia zmienić taktykę: skoro jego armia nie jest w stanie podbić siłą galijskich barbarzyńców, to może uwiedzie ich rzymska cywilizacja. Władca każe wybudować obok osady Galów wspaniałą wioskę, przeznaczoną dla rzymskich właścicieli. To "Wioska Bogów". Czy nasi galijscy przyjaciele oprą się pokusie zarobku i rzymskiego komfortu? Czy ich osada stanie się zwykłą atrakcją turystyczną? Asterix i Obelix robią wszystko, by pokrzyżować Juliuszowi Cezarowi plany.



### Fru!

Żółty ptaszek imieniem Gus czuje się niedoceniany przez stado. Na przekór drwinom kolegów postanawia udowodnić pierzastym pobratymcom, że jego także stać na bohaterski wyczyn. Wkrótce mały skrzydlak o wielkiej odwadze stanie na czele niebezpiecznej i pełnej niezwykłych przygód wyprawy, mającej przeprowadzić ptasie stado wprost do ciepłych krajów. W podniebnej ekspedycji z krańców Europy do serca gorącej Afryki może liczyć na oddanych przyjaciół oraz pomoc pewnej nietuzinkowej biedronki.



### „Kopciuszek”

To adresowany do całej rodziny film fabularny inspirowany klasyczną baśnią o tym samym tytule. W filmie poznajemy historię Elli, której życie diametralnie zmienia się po niespodziewanej śmierci ojca. Wystawiona na łaskę i niełaskę bezwzględnej macochy i jej dwóch córek, dziewczyna staje się służącą, złośliwie nazywaną Kopciuszkiem...



## WYBIERZ PŁYWANIE W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 ZOSTAŃ MISTRZEM!

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Łomży  
prowadzi nabór dzieci na rok szkolny 2015/16  
do klasy pierwszej o profilu pływanie

### Szkoła oferuje:

- poszerzoną liczbę godzin wychowania fizycznego (tygodniowa liczba godzin zajęć sportowych wynosi 10 z podziałem na 6 godzin nauczania pływania sportowego, 1 godzinę zajęć specjalistycznych oraz 3 godziny zajęć programowych wychowania fizycznego)
- stworzenie warunków do prowadzenia nauki pływania poprzez zapewnienie dostępu do pływalni, sprzętu i pomocy naukowych oraz wykwalifikowanej kadry nauczycieli
- właściwe warunki wychowawcze
- zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa nad wodą
- tworzenie warunków do doskonalenia umiejętności pływackich i podnoszenia sprawności psychofizycznej uczniów

### Szczegółowe informacje można uzyskać:

- mgr Arkadiusz Rutkowski – instruktor pływania tel. 798 608 673
- sekretariat szkoły nr 2 w Łomży ul. Piękna 2 tel. 86 216 40 08

# Mistrzowie pióra



### Moja radość

Moja radość...

Gdy rano otwieram oczy wyspana, a po krótkiej chwili  
jestem w dobry nastrój ubrana.

Moja radość...

Gdy wiem, że jestem przez swych najbliższych kochana,  
bo to dodaje skrzydeł,  
W trudnych dniach nie pozwala upaść na kolana....

Moja radość...

Gdy mam przyjaciół, w których szczęście dominuje, a  
wtedy życie pięknym barwami maluję.

Moja radość...

Gdy mogę mieć nadzieję, że po trudnej chwili biegnący  
czas drzwi do szczęścia przede mną uchyli.

Moja radość...

Gdy umiem okazać dobroć bliźniemu, szczególnie temu  
sercu bliskiemu.

Moja radość...

Gdy swym uśmiechem uśmiech na twarzy innych potrafię  
wywołać.

Gdy umiem zarazić nim jak słodką chorobą.

Moja radość...

Gdy w krainę fantazji wyruszam z młodszym bratem  
I cieszymy się nowym, poznanym przez nas światem.

Każdy może przeżywać w życiu wiele radości.

Będzie tak, jeśli pozytywny obraz życia w sercu zagości.

Wtedy dobry humor wprowadzi się do naszej duszy

I swym wesołym śmiechem wszystkich wokół ogłuszy.

**Oliwia Mirosława Strzelecka kl.IVa**

### Moja codzienność

Gdy co dzień rano do szkoły zmierzam,

Mijam tłum ludzi

Zaspanych jak ja.

Po pierwszej lekcji sił nabieram

Na drobną resztę

Pięknego dnia.

Powrót do domu zajmuje chwilkę.

Wieczorem z bratem

Próbuję sił.

Gdy stracę wszystkie,

Wreszcie zamilknę.

Śpiąc, śnię o pięknych obliczach chwil.

**Aleksandra Wykowska, kl.IVa**

na.pulpit.com



# Rady nie od parady???

Bardzo się cieszymy, że nasza rubryka poradnicza zdobyła Wasze zaufanie. Na naszą skrzynkę mailową wpłynęło kilka maili z różnymi problemami, pytaniami. Dotyczyły one różnych spraw, jednak najczęściej pojawiały się pytania na temat pierwszej miesiączki. Z rozmów przeprowadzonych także przez nasze dziennikarki wynika, że wiele dziewcząt nie jest jeszcze przygotowanych na to wydarzenie, dlatego postanowiliśmy im pomóc.

Prezentujemy porady ekspertów odnalezione przez nasze reporterki na portalu [mydziewczyny.pl](http://mydziewczyny.pl)

W Polsce dziewczyny zaczynają miesiączkować około 13 roku życia, ale jest to obliczenie statystyczne, tzw. średnia. Pierwsza miesiączka między 11 a 16 rokiem życia jest normą. Jeśli nie skończyłaś jeszcze 16 lat, nie ma powodów do zmartwień. Jeśli już skończyłaś 16 lat i nadal nie miesiączkujesz, to zapewne też wszystko jest w porządku.

Ważne jest to, czy wystąpiły już objawy dojrzewania: powiększanie się piersi, pojawienie się owłosienia łonowego i pachowego. Pamiętaj, że wydzielina śluzowa z pochwy pojawia się na różnie długi czas przed miesiączką i nikt nie powie Ci, czy miesiączka wystąpi za miesiąc od pojawienia się wydzieliny czy za kilka lat.

Pojawienie się wydzieliny jest po prostu kolejnym etapem dojrzewania. Tego kiedy dokładnie wystąpi pierwsza miesiączka nie można przewidzieć. Pojawi się ona wtedy, gdy organizm osiągnie odpowiednią dojrzałość hormonalną i precyzyjnie nie jesteśmy w stanie tego przewidzieć. Na początku miesiączkowania okres może być nieregularny.

Pamiętaj, że nawet przy prawidłowym cyklu jego długość może wahać się od 21 do 35 dni. Miesiączka trwa

od 3 dni do 7 dni, maksimum 10 dni. Jeśli krwawienie jest bardzo obfite, trwa dłużej niż 10 dni, powoduje niedokrwistość, to powinnaś zgłosić się do ginekologa dziewczęcego.

Pamiętaj, że bardzo intensywny wysiłek fizyczny, pobyt w saunie, może czasem nasilić krwawienie. z kolei intensywne odchudzanie może doprowadzić do dużych nieregularności w występowaniu miesiączek lub, w skrajnych przypadkach, nawet do jej zaniknięcia.

Jeśli obawiasz się momentu pojawienia się pierwszej miesiączki, to noś przy sobie, zapakowaną w pojedyncze, kolorowe opakowanie, cienką podpaskę. W razie konieczności po prostu z niej skorzystaj.

Jeśli krwawienie pojawi się w nocy, to dopiero rano, po wstaniu z łóżka, pojawi się ono na bieliźnie. zazwyczaj na początku miesiączkowania, w pierwszym dniu, miesiączka jest bardzo skąpa, więc bez paniki.

Jeśli będziesz odpowiednio przygotowana (podpaska w plecaku), z całą pewnością sobie poradzisz. Zawsze podczas miesiączki należy odpowiednio dbać o higienę. Podpaski zmieniać co około 3 godziny, podmywać się kilka razy dziennie. Jeśli jesteś alergiczka, to spróbuj zastosować podpaski sensitive, czyli dla wrażliwych.

Pierwsza miesiączka to duża sprawa. Koniecznie musisz porozmawiać o niej z mamą! Chyba nie zamierzasz przez kolejne lata, co miesiąc udawać, że nic się nie dzieje. Wybij to sobie z głowy - to jest nie do ukrycia! A wtedy może być już za późno i mama będzie urażona, że jej nie oznajmiłaś, że stałaś się kobietą. Chcesz tego? Na pewno nie. No to do dzieła!!!

1. Ona też to przechodziła. Będziesz miała ułatwioną sprawę, kiedy uświadomisz sobie, iż twoja

mama też kiedyś miała swój pierwszy okres. Uśmiechnij się na myśl, że ileś tam lat wstecz, to ona obgryzała paznokcie, zastanawiając się jak o tym powiedzieć... babci!!!

2. Miej w niej wsparcie. Pomyśl jak będziesz się czuć komfortowo, kiedy swobodnie będziesz mogła powiedzieć mamie, że coś cię boli i nie czujesz się na siłach, aby pójść do szkoły. Mama da odpowiednie leki, przygotuje ciepłą kąpiel, pomoże wybrać odpowiednie podpaski, zrobi herbatkę z ziółek, służy radą...

3. Prosto z mostu. To najlepszy sposób. Mówisz: Mamuś! Chcę porozmawiać o czymś osobistym. I wtedy już nie ma odwrotu. Mama oczywiście zapyta: O co chodzi? A ty jednym tchem oznajmisz jej o okresie i... po sprawie.

4. Małe kroczi. Jeśli koniecznie nie chcesz zaczynać tej rozmowy, możesz ją sprowokować. Jak? A jakby tak wrzucić jej jedno opakowanie podpasek Always do koszyka, kiedy będziecie następnym razem robiły zakupy?

5. Cudowna ulga. Bez względu na to jak to zrobisz, rozmowa z mamą może być na początku trochę żenująca – to normalne. Obie poczujecie ogromną ulgę, kiedy już będzie po wszystkim. I co najważniejsze, po takiej rozmowie, każda kolejna będzie przychodziła coraz łatwiej ;-)





## Krótki wywiad ... na przerwie

W tym numerze nasze dziennikarki przeprowadziły wywiad z Panią wicedyrektor Bożeną Danowską.

### 1. Gdzie spędziła Pani ferie zimowe?

Ferie zimowe spędziłam w Łomży. Część ferii zimowych pracowałam w szkole lub w domu robiąc zestawienia semestralne. Poza tym trochę czasu pobytam ze swoimi córkami i oczywiście nadrabiałam różne zaległości związane z rodziną i domem.

### 2. Jakiej muzyki lubi Pani słuchać?

Na słuchanie muzyki pozostaje mi niewiele czasu. Najczęściej robię to podczas jazdy samochodem lub okolicznościowo. Nie mam ulubionych gatunków muzycznych. Rodzaj muzyki zależy od nastroju w jakim w danej chwili jestem. Chętnie słucham np. zespołu Nightwish, Within Temptation. Wracam czasami do ballad rockowych z lat 80-tych, 90-tych. Lubię piosenkę francuską, czasami wolę Grechutę, a innym razem z przyjemnością słucham muzyki klasycznej i Andrea Bocelli'ego. Także horyzont moich upodobań muzycznych jest bardzo szeroki. Na pewno nie słucham disco polo, ale rozumiem, że innym może się podobać.

### 3. Czy ma Pani jakieś inne zainteresowania, hobby?

Na hobby również brak mi czasu. Moje hobby to przede wszystkim rodzina i praca :-). Czasami lubię dobry film i książki, które wciągają i powodują, że się nie chce przerwać czytać. Gdybym miała więcej czasu chętnie bym zajęła się sztukami plastycznymi. To trochę moje niespełnione marzenia. Zawsze lubiłam rysować, malować i

podobno nieźle mi to wychodziło.

### 4. Czy kiedy była Pani mała, wierzyła Pani w Świętego Mikołaja?

Zawsze wierzyłam w Świętego Mikołaja i nadal w niego wierzę. Może trochę w inny sposób jak robią to dzieci, ale wierzę.

### 5. Jaki zawód wykonywała Pani wcześniej?

Nigdy nie wykonywałam innego zawodu. Zawsze byłam nauczycielem. Nawet będąc małą dziewczynką bawiłam się z koleżankami „w szkołę”.

### 6. Czy lubi Pani swoją pracę?

Lubię moją pracę. W innym przypadku nie można być nauczycielem. Narzekam czasem na to, że trzeba tworzyć dużo dokumentów, dużo czasu spędzać przy komputerze, ale takie mamy w tej chwili realia oświaty.

### 7. Czy ma Pani jakieś nietypowe marzenie?

Nietypowe marzenie? Nietypowe, chyba nie. Twardo chodzę po ziemi i nie marzę o tzw. „niebieskich migdałach”. Marzę jedynie, by moja rodzina była zdrowa, żeby praca była przyjemnością. A tak w ogóle to bardzo chciałabym zwiedzić pewne zakątki świata, ale głośno o nich nie powiem, bo nie będę zapeszać.

### 8. Jakie kwiaty Pani lubi?

Bardzo lubię wszystkie kwiaty. Tu nie podam żadnych wyjątków. Tylko szkoda mi tych ciętych, bo tak krótko żyją.

### 9. Jak lubi Pani spędzać wolny czas?

W tej chwili każdy wolny czas lubię spędzać z rodziną, wiosną i latem chętnie przebywam w ogródku. Jak już powiedziałam czasem uda się obejrzeć dobry film, przeczytać książkę, pojechać na wycieczkę za miasto.

**Dziękujemy**

## AKADEMIA RODZICA



Szanowni Rodzice, prezentujemy Wam kolejne porady z publikacji „Jak kochać i wymagać” (ORE).

Dzisiaj wybraliśmy temat, z którym wielu rodziców ma kłopot, a mianowicie: jak mądrze chwalić dzieci?

### Pochwały i zachęty:

- pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- dodają wiary we własne możliwości,
- pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzic w dziecku róż-

nego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie).

Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalałej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie).

Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalałej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

### Aby pochwalić bez oceniania:

- opisz, co widzisz (słyszysz): „Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania”,
- opisz, co czujesz: „Miło jest wejść do takiego pokoju”,
- podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i grami.

To się nazywa porządek".  
**Pułapki i szanse dobrej pochwały:**

- nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”,
- należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia, wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę,
- lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż



chwalimy dziecko,  
 - oceniając nastolatka, zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

go.  
 To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić.

W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć.

Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach.

Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.

Pamiętajmy, że porównując siebie z innymi, zawsze możemy stać się próżni lub zgorzkniali, zawsze bowiem znajdziemy lepszych lub gorszych od siebie.



**Turniej tenisa stołowego w naszej szkole**

Około 30 uczniów naszej szkoły wzięło udział w rozegranych 11 grudnia mistrzostwach szkoły w tenisie stołowym.

Zawody zostały rozegrane w konkurencjach dziewcząt i chłopców klas IV-VI. W zawodach mających na celu wyłonienie mistrza naszej szkoły w tenisie stołowym bezkonkurencyjny okazał się faworyt rozgrywek uczniów klasy IVb **Aleksander Sobieszuk**. W drodze do zwycięstwa i tytułu Mistrza Szkoły Podstawowej nr 2 wygrał wszystkie swoje pojedynki.

Poniżej przedstawiamy klasyfikację końcową turnieju tenisa stołowego

1. **Aleksander Sobieszuk** – Tytuł Mistrza Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży
2. **Piotr Chrostowski** – Tytuł I -wicemistrza Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży
3. **Jakub Rusiński** – Tytuł II-wicemistrza Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży. Gratulujemy!

**Kolejny sukces Amira**

Amir Dzhukharow uczeń klasy IVa po raz kolejny uodowodnił doskonałą formę w swojej koronnej dyscyplinie karate-kumite.

W dniu 08.11.2014 na XV turnieju karate Kyokushin o puchar burmistrza Józefowa zdobył rewelacyjne II miejsce w kategorii wagowej do 40 kg rocznik 2003/2004.

Serdecznie gratulujemy!!

**Maraton pływacki**

W połowie lutego na Pływalni Miejskiej nr 2 odbył się „II 24 godzinny maraton pływacki” pod patronatem Prezydenta Miasta Łomża. W imprezie wzięli udział również

uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży. Swym startem powiększyli łączną długość przepłyniętego dystansu maratonu o 3925 m. Serdecznie gratulujemy i dziękujemy uczniom za udział!





# COŚ NA ZĄB...



## DZIŚ POLECAMY

### pyszne desery

#### FRANCUSKIE CIASTECZKA KOKOSOWE

##### SKŁADNIKI:

1 i 1/4 szklanki (310 ml) mleka, 1 i 1/4 łyżeczki miodu, 3 szklanki (230 g) wiórków kokosowych, 1/2 szklanki (125 g) cukru, 1/2 szklanki (70 g) mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 duże jajka, dobrze roztrzepane

##### PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 180 °C. Wętbienia w formie do muffinów wyłożyć papierowymi papilotkami. Zagotować mleko z miodem, odstawić z ognia. Wymieszać wiórki kokosowe, cukier, mąkę i proszek do pieczenia. Powoli wlać mleko i wymieszać. Dodać roztrzepane jajka i mieszać aż składniki dobrze się potoczą. Masą napełnić papilotki, dbając aby masa za każdym razem była dokładnie wymieszana. Piec około 25 - 30 minut.

#### PANNA COTTA

##### SKŁADNIKI:

3 łyżeczki żelatyny w proszku, 1 laska wanilii lub 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii, 250ml śmietanki kremówki (30% lub 36%), 250 ml pełnego mleka, 80g cukru, 1 łyżka rumu (niekoniecznie), 1 łyżka białego wina (niekoniecznie). Do podania: świeże maliny, truskawki lub mus owocowy

##### PRZYGOTOWANIE:

Żelatynę zalać 2 łyżkami zimnej wody i odstawić na 5 minut. Do rondelka wlać śmietankę kremową i mleko, dodać cukier, ziarenka wanilii i przepołowioną laskę lub ekstrakt z wanilii. Mieszając podgrzewać aż cukier się rozpuści. Dodać rum i wino, doprowadzić do zagotowania i szybko

odstawić z ognia. Dodać namoczoną żelatynę i mieszać energicznie przez około minutę, aż cała żelatyna się rozpuści. Mieszanke wlać do 4 filiżanek. Odstawić do wystudzenia. Po ostudzeniu filiżanki przykryć kawałkiem folii i wstawić do lodówki do stężenia, na około 4 - 5 godzin, lub na całą noc. Aby ułatwić wysunięcie deseru z filiżanek, można je włożyć na sekundę do gorącej wody. Deser wyłożyć na talerzyk i podawać ze świeżymi owocami lub musem owocowym. Można też skropić syropem klonowym, posypać orzechami lub czekoladą.

#### BROWNIE

##### SKŁADNIKI:

300g ciemnej, gorzkiej czekolady (70%), 225 g masła, 3 całe jajka, 1/2 łyżeczki aromatu waniliowego, 275 g mialkiego cukru (do wypieków), 135 g mąki, 1/4 łyżeczki soli

##### PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzewamy do 160°C. Formę o wymiarach 20 x 30 cm smarujemy tłuszczem i wykładamy papierem do pieczenia. 1/3 ilości czekolady ścieramy na tarce o grubych oczkach i odstawiamy do lodówki. Resztę czekolady połamać na kostki i rozpuścić w rondelku razem z posiekany na kawałki masłem, na małym ogniu. Staramy się nie podgrzewać masy, tylko rozpuścić i odstawić z ognia. Jajka ubijamy na puszysto z wanilią i cukrem. Dodajemy masę czekoladową i razem przez chwilę miksujemy na wolnych obrotach. Dodajemy przesianą mąkę, sól i delikatnie i dokładnie mieszamy na jednolitą masę. Przekładamy do przygo-

townej formy. Posypujemy startą czekoladą z lodówki. Pieczemy przez 20 minut. Wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy do całkowitego wystudzenia.

#### SEMIFREDDO

##### SKŁADNIKI:

1 jajko, 2 żółtka, 100 g cukru, niepełne 1/2 szkl., 1 łyżka cukru wanilinowego, 1 szklanka śmietanki kremówki 30%, 300 g truskawek

##### PRZYGOTOWANIE:

Naczynie np. keksówkę wyłożyć folią spożywczą lub papierem do pieczenia. Do miski wbić jajko, dodać żółtka, cukier, cukier wanilinowy i wymieszać. Zawiesić miskę na garnku z lekko gotującą się małą ilością wody, zmniejszyć ogień i ubijać masę przez około 7 min. na gorącej parze aż będzie bardzo puszysta, gęsta i jasna. Zdjąć miskę z garnka i ubijać dalej przez kolejne 7 minut aż masa ostygnie. Truskawki zmiksować na mus. W czystej misce ubić śmietankę kremówkę na sztywną pianę. Dodać ją razem ze zmiksowanymi truskawkami do ubitej masy jajecznej i wszystko dokładnie wymieszać. Masę wylać do przygotowanego naczynia i wstawić do zamrażalnika na kilka godzin lub na całą noc. Można też zostawić deser w zamrażalniku na dłużej. Po zamrożeniu deser zawinąć w reklamówkę lub szczelnie przykryć. Aby wyłożyć semifreddo na talerz można wyjąć go kilka - kilkanaście minut wcześniej z zamrażalnika, można też włożyć keksówkę na chwilę do gorącej wody.

Przepisy pochodzą ze strony  
[www.kwestiasmaku.com](http://www.kwestiasmaku.com)

# Zastępy humoru



Krzyś chciałby ładniej pisać. Mama postanowiła mu w tym pomóc. Poprosiła, by napisał 100 razy zdanie „Będę pisał starannie”. Krzysio szybko znudziło się pisanie.

- Już skończyłem! - zawołał i pokazał mamie. Miałeś napisać to zdanie 100 razy, a widzę że, zrobiłeś to tylko 27 razy.  
- Przykro mi, mamusiu, z matematyką jest u mnie tak samo kiepsko jak z pisaniem.

◆◆◆

Przychodzi Kubuś do Prosiaczka i mówi:

- Już wiem gdzie będziesz gdy dorosniesz.  
- Gdzie?  
- W pasztecie.

◆◆◆

- Co to jest litr?  
- To samo co kilogram, tylko na mokro.

◆◆◆

- Jak nazywa się dziecko urodzone dziś?  
- Zdziś.  
- Jak nazywa się czworonożny przyjaciel człowieka?  
- Łozko

◆◆◆

Pewien dyrygent w rozmowie stale mówił o sobie, o swoich koncertach i sukcesach.

W pewnej chwili się zorientował i mówi:

- Ale przepraszam, ja tak ciągle o sobie. Porozmawiajmy o panu. Jak panu się podobał mój ostatni koncert?

◆◆◆

Ojciec piątki dzieci wygrał zabawkę w loterii. Zawołał swoje dzieciaki i spytał, które z nich powinno otrzymać prezent:

- Kto jest najbardziej posłuszny? - spytał - Kto nigdy nie pyskuje mamie? Kto robi wszystko, co każe?

Pięć głosików odpowiedziało jednocześnie:

- Dobra, tato, możesz zatrzymać zabawkę.

◆◆◆

Idzie baca i widzi człowieka malującego pejzaż: zielone pagórki, pasące się owieczki itp.

Baca w końcu mówi do siebie:

- Ile to się człowiek musi napracować jak nie ma aparatu...

◆◆◆

- Teraz przeprowadzimy test IQ

- Co to jest?

- Dziękuję, test się właśnie skończył.

◆◆◆

Kontrola Niemca na granicy przy wjeździe do Polski:

- Name?

- Hans

- Age?

- 31

- Occupation?

- No, just visiting

◆◆◆

Złapał Szkot taksówkę. Po dojechaniu do celu taksówkarz mówi:

- 20 funtów.

Szkot daje mu 10. Taksówkarz:

- Przepraszam, ale powiedziałem - 20.

- Ale przecież jechaliśmy we dwóch!

◆◆◆

Przychodzi profesor w kapeluszu do fryzjera. Siada w fotelu i mówi:

- Proszę mnie ostrzyć.

Fryzjerka na to:

- Z przyjemnością, tylko mógłby Pan zdjąć kapelusz?

- Oj, przepraszam! Nie zauważyłem, że tu są damy...

◆◆◆

Idą Kowalscy do teatru, no bo kiedyś trzeba w końcu kiedyś zaczerpnąć kultury. Stoją w kolejce, a jakaś para przed nimi zamawia bilety:

- Tristan i Izolda, dwa prosię.

No to Kowalscy dopuszczeni w końcu do kasy mówią:

- Kazimierz i Jadwiga, też dwa prosię!

◆◆◆

- Stasiu, czy znasz ptaka, który nie buduje gniazda?

- Znam, kukułka.

- A czy wiesz dlaczego?

- Bo kukułki mieszkają w zegarach.

◆◆◆

Chłopiec wraca do domu po pierwszym dniu w szkole:

- Czego nowego się dowiedziałeś w szkole? - pyta go tata.

- Że inne dzieci mają znacznie większe kieszonek.

◆◆◆

Na urodzinach informatyka znajomy daje mu prezent. Otwiera, patrzy, a tam pendrive. Po chwili mówi:

- Dziękuję za pamięć.

◆◆◆

Przychodzi mężczyzna do restauracji i pyta się kelnera:

- Mam 20 zł co pan poleca?

A kelner na to:

- Inną restaurację.

Gazetkę redaguje zespół pod kierunkiem: Edyty Lesiak  
 Współpraca: Wioleta Szudrawska (dział dla rodziców), Arkadiusz Rutkowski (dział sportowy)  
 Redaktorzy: Kamila Zach, Aleksandra Wykowska, Gabriela Petkowska, Natalia Konopka, Karina Nasur, Kalina Kiełczewska, Bartłomiej Balewski, Aleksandra Niklewicz, Kryspin Kiełczowski, Amelia Szymańska, Zofia Horosz  
 Adres redakcji: Szkoła Podstawowa nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Łomży  
 18-400 Łomża, ul. Piękna 2 tel./fax. {0 86} 216-26-85, e-mail: newsy2@interia.pl  
 Druk: Pracownia Poligraficzna GRAFIS Zbigniew Jakuć, 18-400 Łomża, ul. Kopernika 6  
 Nakład: 100 egzemplarzy