

ŚWIĘTO SZKOŁY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 109 W WARSZAWIE



Jak co roku w naszej szkole odbyła się uroczystość podkreślająca wielkie przywiązanie całej szkolnej społeczności do Patrona. Tegoroczny apel upamiętniał 29. rocznicę nadania zaszczytnego imienia Batalionów Chłopskich.

10 MAJA 2018 R. uczniowie z klasy 4 c przedstawili przygotowane pod kierunkiem pani Katarzyny Janickiej i pani Joanny Bocianowskiej piękne, barwne i wzruszające przedstawienie upamiętniające tragiczne chwile z czasów działalności BATALIONÓW CHŁOPSKICH, czyli II wojny światowej.

[Czytaj więcej...](#)



„TROPIMY WITAMINY”- Dni Promocji Zdrowia

Witaminy		
NAZWA	OBJAWY NIEDOBORU	NAIBOGATSZE ŹRÓDŁA WITAMIN
A RETINOL	Suchość i łamliwość włosów, kruche paznokcie, katar błękitny, zaburzenia wzroku, sucha i szorstka skóra, brak apetytu, bezpłodność.	tran, wątróbka, marchew, pietruszka, masło
C KWAS AZOBOENOWY	Łamliwe kości, osłabie ogólne się ran, bladość skóry, mroza odporne, bóle mięśni, angina, skurcz, niedociśnienie, powiększenie węzłów chłonnych.	czarna porzeczka, papryka, brukselka, kalafior, truskawki
D KALCYFEROL	Bezsenność, depresja, przeczulenie, przyspieszenie krążenia, świąd skóry lub pól, zaburzenia struktury kości.	tran, śledź, makrela, losos, tuńczyk
E TOKOFEROL	Osłabiona praca i zanik mięśni, zaburzenia na skórze, osłabie ogólne się ran, osłabienie koncentracji, nerwica, bezpłodność, ból w sercu.	olej słonecznikowy, olej sojowy, olej siemianek, kuki, pestki sezamu, migdały, orzechy włoskie
H BIOTYNA	Włoszenia wypadają i przobarniają, nie się skóra, wysypki, cholesterol, bóle mięśni, osłabienie, spłata, niedociśnienie, zaparcia.	wątróbka, mąka żytnia, żółtka jajek, orzechy włoskie, orzechy ziemne
K FOLICYNON	Zaburzenia krążenia krwi, zwiększenie czasu gojenia się ran, kramolki, zaburzenia pracy gruczołów.	jarmuż, szpinak, brukselka, brokuły, sałata
B TIAMINA	Paraliż nerwów, choroby beztętna, zaburzenia układu nerwowego i pokarmowego, niewydolność krążenia, bóle nóg.	drożdże, pestki słonecznika, kuki, pestki sezamu, groch, płatki
B₂ RYBOFLAWINA	Spadek masy ciała, przecięcie skóry, ból i porażenie błon śluzowych, tzw. zapalenie języka i spojłówek.	drożdże, wątróbka, migdały, jajka, serowy, tury
B₃ NIACINA	Paląca (zaczerwienienie, kłaczenie) i sucha skóra, osłabienie, zaburzenia psychiczne, bezsenność, bóle głowy.	drożdże, orzechy ziemne, sery, sery, wątróbka, tuńczyk
B₅ PANTOTENINA	Stany zapalne skóry, zmiany w układzie nerwowym (bezsenność, depresja, kł), podłość na infekcje, nadmierne pocenie się.	drożdże, wątróbka, siemna, kuki, pestki sezamu, orzechy włoskie
B₆ KWAS PIKOWY	Anemia, zaburzenia rozwoju płkta, niedociśnienie, problemy z trawieniem, biegunka, brak apetytu, osłabienie, bóle głowy.	drożdże, kuki, pestki sezamu, wątróbka, szpinak, żółtka jajek
B₁₂ CYANOKOBALAMINA	Anemia szpłowa, trwałe uszkodzenie układu nerwowego, zaburzenia wzroku i zaburzenia pólkowe, depresja, jaskamie się.	wątróbka, ostrygi, śledź, makrela, wędyni, wędliny

W dniach od 24 kwietnia do 27 kwietnia odbyły się w naszej szkole Dni Promocji Zdrowia pod hasłem: „TROPIMY WITAMINY”. Zadaniem uczniów było przygotowanie plakatów, krótkiej prezentacji multimedialnej oraz symbolicznych posiłków promujących witaminy. Wiele klas wzięło udział w akcji z dużym zaangażowaniem. Stoliki pełne były witaminowych smakołyków. Było „zdrowo i kolorowo”. Wysoka Komisja degustowała posiłki i oceniła wysiłki.

Tytuł Witaminowych Mistrzów uzyskały następujące klasy: IVa, IVb, IVc, IVd, IVe, Vb i Vd.

Wyróżnienia-Va, Vc, VI b, VIIa i VII b. Dyplomy za udział otrzymają -VII d oraz VI c. Zadaniem klas młodszych w tym roku była oprawa plastyczna akcji. Dzieci spisały się na medal.

Wszystkim, którzy wzięli udział w naszej zabawie dziękujemy. Mistrzom gratulujemy i życzymy rozwinięcia kulinarnej przygody.



E.Kukawska



Kampania Rowerowy Maj 2018



deskorolce, otrzymuje naklejki do rowerowego dzienniczka i na wspólny plakat klasowy. Dla najaktywniejszych uczestników, klas i placówek przewidziane są atrakcyjne nagrody.

Aby dzieci mogły bezpiecznie i w pełni skorzystać z wszystkich atutów Rowerowego Maja konieczne jest ich właściwe przygotowanie. W tym roku szkolnym w naszej szkole przez cały kwiecień dzieci z każdej klasy uczestniczyły w warsztatach, prowadzonych przez trenera - Agatę Cygan.

Kluczowa jest także rola rodziców w powodzeniu kampanii. To na nich spoczywa decyzja o uczestnictwie, ale również właściwe przygotowanie dzieci i sprzętu. Wystarczy zadbać o kilka podstawowych spraw. Z pomocą specjalnie opracowanej dla rodziców checklisty, zadanie to będzie jeszcze łatwiejsze. Najważniejsza jest jednak sama postawa. Warto przynajmniej podczas kampanii

zamienić samochód na rower i towarzyszyć dziecku w drodze do szkoły, czy samemu wybrać aktywne formy przejazdu do pracy, bo najlepiej jak przykład idzie z góry.

Pod poniższym linkiem można będzie śledzić wyniki rankingu:

<https://rowerowymaj.eu/ranking-placowek/?city=Warszawa&cityHref=%2Fwarszawa%2F>

Trzymam kciuki i życzę powodzenia wszystkim uczestnikom! ☺

Agata Cygan



Szczegóły

Poprawiono: piątek, 07, wrzesień 2018 19:27

Odsłony: 289

Konkurs Wiedzy o Patronie Szkoły w kl. 2-3



Dnia 27 kwietnia 2018 r w naszej szkole odbył się kolejny raz II etap Konkursu Wiedzy o Patronie Szkoły. Zgodnie z regulaminem konkursu uczestniczyli w nim uczniowie klas drugich i trzecich, którzy zakwalifikowali się do II etapu po klasowych eliminacjach. Konkurs przygotowali i przeprowadziły nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej pani Beata Radzimowska i pani Katarzyna Staniec.

Uczestnicy konkursu kolejno losowali zestawy pytań, w których znajdowało się po 3 pytania. Po krótkim czasie przeznaczonym na przygotowanie uczniowie udzielali ustnych odpowiedzi. Komisja przyznawała punkty od 0-2 za każdą odpowiedź na pytanie. Po udzieleniu odpowiedzi na pytania przez uczestników konkursu komisja przyznała : 3 pierwsze miejsca, 1 drugie miejsce i 2 trzecie miejsca.:

I miejsce Nina Charlińska klasa II b -6 pkt.

- I miejsce Mateusz Gajda klasa II c -6 pkt.
- I miejsce Łucja Pakuła klasa III e - 6 pkt.
- II miejsce Krzysztof Tomaszewski klasa III d -5 pkt.
- III miejsce Maja Szczykutowicz klasa III a 4 pkt.
- III miejsce Nina Żbikowska klasa III c 4 pkt.

Uroczyste wręczenie dyplomów i nagród odbędzie się na akademii z okazji Święta Szkoły dnia 10 maja 2018r.

B. Radzimowska, K.Staniec



Szczegóły

Poprawiono: piątek, 07, wrzesień 2018 19:33

Odsłony: 214



Zapraszamy do galerii zdjęć.



„Wiele lat już minęło
Na walkę, na bój nikt nie czeka
Lecz nadal patriotyzm się pali
W duszy młodego człowieka.
WITAJ MAJOWA JUTRZENKO”

Konstytucja 3-maja była głównym osiągnięciem politycznego polskiego oświecenia. Jej uchwalenie świadczyło o braniu przez obywateli odpowiedzialności za swoje państwo. Docenili to potomni, słusznie uznając, że to jedno z najważniejszych wydarzeń w historii Polski.

Dzień uchwalenia KONSTYTUCJI 3-MAJA 1791 ROKU- jest polskim świętem narodowym. Z tej okazji uczniowie klas 4-7 zaprezentowali krótki montaż słowno-muzyczny.

Katarzyna Strzelczyk

Więcej artykułów...

Ogólnopolski bieg "Lekkoatletyka dla każdego" 2018
B(R)OMBOWY PROJEKT
„SUPER DZIEWCZYNA”

