

Witaj szkoło!

Dieta nastolatka

Najlepsza dieta to taka, która zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne dla naszego organizmu, a posiłki są zróżnicowane. Ważne jest, aby były spożywane często, ale w małych ilościach.

Na śniadanie polecam porcję owsianki z jogurtem naturalnym, bakaliami lub świeżymi owocami. W szkole możemy na przykład na jednej przerwie zjeść wafla ryżowego, na drugiej jabłuszko, a na trzeciej kilka orzeszków.

U mnie obiad bez sałatki jest obiadem niepełnym. Sałatki, surówki jest ich mnóstwo. Najzdrowsze są jednak złożone ze świeżych warzyw (po obróbce termicznej z warzyw ucieka mnóstwo składników odżywczych), skropionych np. oliwą z oliwek, która wspomaga wchłanianie się witamin. Wiadomo, że kolacja nie powinna być zbyt duża i nie powinno się jej spożywać tuż przed snem.

Już wkrótce przeczytacie, co warto zabierać ze sobą do szkoły na drugie śniadanie.

Kaja

- 01.09. powitaliśmy nowy rok szkolny, a razem z nim nową nauczycielkę religii, Panią Olgę Kłoczko.
- Odbyły się wybory na przewodniczącego samorządu uczniowskiego oraz jego opiekuna. Wyniki wyborów na następnych stronach gazety.
- Odbył się Międzynarodowy Konkurs Wiedzy o OZE i Ekologii. Szczegóły na kolejnych stronach.
- Klasy trzecie gimnazjum były na wycieczce w Wigierskim Parku Narodowym.
- Klasy I i II wzięły udział w warsztatach profilaktycznych: "Zanim powiesz tak"(kl.I) i "Stop wypalaczom" (kl.II).

KONKURS MOJE WAKACJE

Gratulujemy Lorenie Notter zajęcia pierwszego miejsca w konkursie!



A w numerze wrześniowo- październikowym...

- recenzja filmu **Miasto 44**
- dieta nastolatka
- pamiętnik Zoey

Rozpoczął się nowy rok szkolny, pełni wytrwałości samych szóstek! zapału wracamy do nauki, a jest nas Piotr 199! W szkole podstawowej jest 99 żaków, zaś w gimnazjum – 100. Kształcimy się pod okiem 36 nauczycieli. Wszystkim życzymy powodzenia w nowym roku szkolnym,

Pamiętnik Zoey - Czy jesteście ciekawi, co wydarzyło się u naszej bohaterki podczas wakacji...



Nasz Samorząd :)

Anita

Drodzy Nauczyciele i Pracownicy oświaty! W Dniu Waszego święta życzymy

satisfakcji z wykonywanej pracy, optymizmu, twórczego zapału do podejmowania nowych

wyzwań oraz spełnienia wszystkich marzeń zawodowych i osobistych. Samorząd Uczniów

Zespołu Szkół w Jeleniewie

Kochany Pamiętniku! Zaczął się wrzesień... Wakacje też minęły tak szybko, iż się nawet nie obejrzałam. Dwa miesiące to dość długo, ale jak się dużo dzieje, to człowiek nie zwraca uwagi na czas. A u mnie tak było... Razem z siostrą i bratem, i ich znajomymi wybrałam się pod namioty nad jeziorem.



Nie ukrywam, że mój brat razem ze swoją ekipą ostatniego wieczoru troszkę nadużyli alkoholu, nie mogłam im zabronić, gdyż są pełnoletni. Chcieli dać mi spróbować jak to smakuje, jestem z siebie dumna bo powiedziałam „NIE”.

Nauka idzie mi dobrze, ale wiem, że w II klasie będzie trudniej, mimo to jestem pozytywnie nastawiona. No i mam chłopaka. Nazywa się Adrian... ale o tym wkrótce...

Paulina Grudkowska



Nowy Samorząd Uczniowski: Bartłomiej Pachała, Paulina Grudkowska, Ola Cherubin, Weronika Kacprzak, Ula Perkowska,

Dorota Orchowska, p. Barbara Drażba, Magda Siłkowska, Magda Ciszewska, Agata Burba.

Już wkrótce niezwykle bal...

BAL WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH szczegóły na plakatach

Najbliższy dzień wolny od zajęć szkolnych to 10 listopada – zapowiada się długi weekend...hurrra



Recenzja filmu *Miasto 44*



Nareszcie obejrzałem ciekawy film o powstaniu mianowicie *Miasto 44*. Przedstawiona jest w nim historia młodych ludzi-wiernych przyjaciół, którzy chcieli walczyć o ojczyznę. Największym atutem tej ekranizacji jest naturalność. Aktorzy wczuli się w rolę, jakby było to ich prawdziwe życie. Kolejnym atutem tego filmu jest dobór muzyki. Ogrom muzyki żywej, wprowadzającej w nastrój grozy przeplatany z odrobiną dubstepu. Świetną sprawą są też efekty specjalne, nad którymi spędzono około 30000 godzin. Efekt jest fantastyczny. *Kuba*



Jan Stock Photo - 10036253

Nad ranem
jeszcze białą szron,
A oto już się dzień płomieni.
I stoi mój rówieśnik – klon
W pozłocie słońca i jesieni.

Szkoła na wesoło ;)

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:
- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu:
"Uczniowie chętnie wracają

do szkoły po wakacjach."
Zgłasza się Jasio:
- Kłamstwem, panie profesorze!

Jesień w poezji

Liść pożółkły spada z drzewa chłodny wietrzyk wieje chór ptaszęcy już nie śpiewa ścisły lasy,



POZNAJEMY RASY PSÓW - BERNARDYN

Rasa zaczerpnęła swoją nazwę od klasztoru założonego przez św. Bernarda. Pierwsze psy pełniły rolę stróżów i w porównaniu z dzisiejszym bernardynem

były nie duże i krótkowłose. Dawniej psów tych używano do wypasu bydła. Z czasem zaczęto je wykorzystywać do wypraw ratunkowych na przełęczy. Bezblędnie

wyczuwały zagrożenie lawinami i zmiany pogody oraz znajdowały drogę do domu. Potrafiły znaleźć ludzi zasypanych lawiną, ogrzać ich swoim ciałem i odprowadzić

do klasztoru.

Chociaż rasa ta nie jest zbyt ruchliwa, na swoim terenie wykazują silny instynkt stróża.

Ania Pilichowska



Ania P.

Droga po złoto!

Dwudziestego pierwszego września, po dwudziestu dniach rozgrywek dobiegły końca 18 Mistrzostwa Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn 2014 organizowane w naszym kraju. Chyba nikt nie przeszedł obok tej imprezy obojętnie, gdyż to Polska wygrała cały turniej, stając na najwyższym stopniu podium. Warto jednak przypomnieć sobie drogę na szczyt.

Pierwsza faza grupowa przebiegła, bez niespodzianek i straty punktowej. W drugiej fazie musieliśmy stawić czoło trudniejszym rywalom takim jak USA, Włochy, Francja czy Iran. Nasi reprezentanci ulegli jedynie drużynie Stanów Zjednoczonych, przegrywając mecz wynikiem 1:3. W następnym etapie rozgrywek nasza reprezentacja wraz z Brazylią i Rosją stworzyła tak zwaną grupę śmierci. Polacy po świetnej grze, wygrywając z dwoma przeciwnikami wynikiem 3:2 przeszli do fazy finałowej turnieju. W półfinale stanęła nam na drodze reprezentacja Niemiec. Po dramatycznej walce pełnej emocji mogliśmy powiedzieć z dumą: wygraliśmy! Cześć nam ostatni, a zarazem najważniejszy mecz tego turnieju walka o złoto z Brazylią, którą pokonaliśmy już raz na tych mistrzostwach. Reprezentacja Polski poniesiona dopingiem wspaniałych kibiców zwyciężyła i po czterdziestu latach ponownie została mistrzem świata.

Wielkie zwycięstwo polskich siatkarzy wywołało niesamowite emocje, które będziemy jeszcze długo odczuwać w naszych sercach. Ula Perkowska

W przyszłym numerze wywiady z uczniami klas pierwszych.

Sms czy Sms-a
W j.pol.
nieożywione
rzeczowniki
rodzaju
męskiego mają
w bierniku
postać równą
mianownikowi.
Należy zatem
używać form
sms a nie smsa.

Ania Ciszewska

Zwiędły liść Jak owocu kwiat każdy
pożąda, Ranek pragnie się zatopić
w mroku, Nic wiecznego ziemia nie
ogląda, Zmianę jeno, zmianę rok po
roku. Najpiękniejsze nawet pragnie
lato Kiedyś poczuć jesień
przemijania, Tkwij, listeczku,
cierpliwie i cicho, Kiedy wiatru
poryw cię dogania. Grę swą graj,
nikt z wiatrem nie wygrywa, Niech
się dzieje, co i tak się zdarzyć
musi, Niechaj wiatr, co od konaru
cię odrywa, Cichuteńko niech do
domu cię unosi. Herman Hesse

W październiku...

1.10.– Dzień Muzyki,	13.10.– Dzień Garnituru
4.10. – Dzień Zwierząt	14.10.– Dzień Nauczyciela
9.10. – Dzień Poczty i Znaczka	15.10.-Dzień Mycia Rąk.
Pocztowego	16.10.–Dzień Papieża Jana
10.10.-Dzień Kolejarza,	Pawła II
11.10. – Dzień Wychodzenia z Szafy	18.10. –Dzień Listonosza
12.10.– Dzień Bezpiecznego Komputera	21.10.– Dzień Bez Skarpetek