

1 Jedyneczka

Uczniowskie Pisemko Szkoły Podstawowej Nr 1 w Łomży

W NUMERZE

SKRÓT WYDARZEŃ	2
JESIENNE WYCIECZKI ŚLUBOWANIE	3
UCZNIOWSKA TWÓRCZOŚĆ	4 - 5
WYWIAD Z ...	6
KĄCIK PEDAGOGA	7
NASZE SUKCESY	8



Praca plastyczna: Piękno Jesieni, wykonana przez Jakuba Gałązkę z klasy 3a

Jesienny las

A w lesie już widać kolorowe liście,
Dookoła sennie, cicho i mgliście.

SKRÓT WYDARZEŃ

→ 1 września przedstawiciele społeczności uczniowskiej SP Nr 1 w Łomży: Wiktoria Karpińska, Maja Wojan i Jakub Morawski pod opieką pani Katarzyny Bałazy-Rydelskiej wzięli udział łomżyńskich obchodach 84. rocznicy wybuchu II wojny światowej. Złożyli symboliczną wiankę w Dolinie Pamięci, obok Sanktuarium Miłosierdzia Bożego.

→ 4 września uroczyste rozpoczęliśmy nowy rok szkolny 2023/2024.

→ W dniach 11-15 września w szkole odbyły się liczne zajęcia związane z obchodami Światowego Dnia Pierwszej Pomocy.

→ 15 września - Międzynarodowy Dzień Kropki. Tego dnia wielu uczniów założyło ubrania w kropki. Powstało mnóstwo „kropkowych” prac plastycznych.

→ 18 września uczniowie i pracownicy SPI wzięli udział w próbnej ewakuacji szkoły.

→ 20.09 dzieci z oddziałów przedszkolnych świętowały Dzień Przedszkolaka.

→ W dniach 15-20 września uczniowie wraz z wychowawcami brali udział akcji „Sprzątanie Świata”.



Klasa IIIc zbierała w parku śmieci.

→ 26.09.2023 r. obchodziliśmy Europejski Dzień Języków. Przedszkolaki i uczniowie klas 1-3 poznawali nazwy krajów, kolorowali flagi i symbole narodowe. Usłyszeli też o różnych ciekawostkach na temat państw europejskich. Uczniowie klas 4-8 uczyli się różnych zwrotów w obcych językach i rozwiązywali testy z wiedzy ogólnej.

→ W dniach 25-29 września nasza szkoła zorganizowała różne inicjatywy sportowe w ramach Europejskiego Tygodnia Sportu pod hasłem #BeActive. Były zawody sportowe, mecz siatkówki i aerobik na świeżym powietrzu.

→ 28 września kl. III a spędziła w Akademii Nauk Stosowanych w Łomży - w Strefie Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności /SOWA/. Dzieci wykonywały różne

doświadczenia oraz konstruowały latające pojazdy. Na zakończenie w Zakładzie Technologii i Bezpieczeństwa Żywności poznawały sposób produkcji lodów i chrupek kukurydzyanych.



→ 28 września klasy 3d i 3e uczestniczyły w festynie „Pupile WETY” zorganizowanym przez Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących Nr 7 w Łomży. Dzieci mogły tam zobaczyć różne zwierzątka, ale też wspomóc je drobnymi datkami. Był też czas na zabawę i mały posiłek.

→ 29 września kilkudziesięciu uczniów z naszej szkoły pod opieką pani Ali Żelaznej wystartowało w 7. PKO Biegu Charytatywnym.

→ 29 września 2023 r. uczniowie klas 4a i 4b uczestniczyli w XXXII Rajdzie Pieszym POZNAJEMY KURPIOWSZCZYZNĘ - DROGI DO WOLNOŚCI organizowanym przez PTTK Oddział im. Adama Chętnika w Łomży. Uczniowie pokonali 8 km na trasie Mątwa-Nowogród.

→ W piątek 29 września SP1 uczestniczyła w Ogólnopolskiej Akcji Głośnego Czytania. Celem akcji była popularyzacja czytelnictwa wśród uczniów oraz podkreślenie zalet głośnego czytania w procesie edukacyjnym.

Akcję rozpropagowały panie bibliotekarki, a włączyli się w nią wszyscy uczniowie i nauczyciele.

→ Z okazji Dnia Chłopaka, który obchodzimy 30 września, uczniowie naszej szkoły już od 29 września świętowali na różne sposoby: były ciekawe zajęcia plastyczne, wycieczki do kina, prezenty, życzenia, upominki, fotobudki, warsztaty kulinarne i mnóstwo radości.

→ 4 października uczniowie klas 6a oraz 6b wybrali się na wycieczkę integracyjną do Ośrodka Wypoczynkowego Komaro w Rybakach, gdzie uczestniczyli w różnych grach i zabawach oraz zajęciach kulinarnych na świeżym powietrzu.

→ Także 4 października uczniowie klasy IIIa udali się na wycieczkę do Urzędu Miejskiego. Wizytę w ratuszu rozpoczęli od spotkania z Panem Mariuszem Chrzanowskim Prezydentem Miasta Łomży.

→ 5 października klasy 1 a i 1c wybrały się na wycieczkę na Farmę Dyń w Jednaczewie.



Klasa Ia i Ic na Farmie Dyń.

→ W czwartek, 5 października, reprezentacja dziewcząt wywalczyła wicemistrzostwo Łomży w piłce nożnej.

→ 6 października w naszej szkole obchodzony był Międzynarodowy Dzień Tabliczki Mnożenia.

→ 8 października - nasi uczniowie wywalczyli 2 i 3 miejsce w Turnieju Dzieci i Młodzieży klas 4-6 w Małym Płocku.

→ Również w dniu 8 października kilku chłopców z naszej szkoły uczestniczyło w X Jesiennym Turnieju Tenisa Stołowego w Zabelu.

→ 10 października uczniowie klasy Ia złożyli wizytę Panu Prezydentowi Miasta Łomża Mariuszowi Chrzanowskiemu, który pokazał dzieciom klucze do miasta.

→ W dniu 11 października 2023 roku na trasach biegowych przy ZSWiO Nr 7 w Łomży odbyły się Mistrzostwa Miasta w Sztafetowych Biegach Przelajowych, w których wzięli udział uczniowie SP Nr 1 w Łomży.

→ 13 października 2023 r. w pięknie udekorowanej sali gimnastycznej uczniowie klas pierwszych uroczystie wyrecytowali słowa ślubowania.

→ 18 października przedstawiciele MEiN wygłosili prelekcje na temat właściwego korzystania ze smartfonów oraz na temat manipulacji w mediach. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie klasy 7a i 7d.

→ 18 października uczniowie klas IV, V, VI oraz VIIb i VIIc uczestniczyli w warsztatach przygotowanych przez Fundację Ekologiczną ARKA.

→ 20 października uczniowie klas IV c i IV f wybrali się do Hali Kultury w Łomży na projekcję filmu przyrodniczego pt. „Serce dębu”.



JESIENNE WYCIECZKI

2 października 2023 r. uczniowie klasy 6a i 6b pojechali na wycieczkę do Ośrodka Wypoczynkowego Komaro w Rybakach. Była ona zorganizowana z okazji Dnia Chłopaka przez wychowawcę klasy 6a – panią Annę Grabską.



Wszyscy się świetnie bawili, co potwierdza Nadia z 6a: „Super wycieczka, jedna z najlepszych, na jakiej byłam. Cieszę się, że mogłam spędzić więcej czasu z koleżankami i kolegami z klasy”. Po przyjeździe do ośrodka uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy. Pierwszym zadaniem do wykonania dla uczniów 6a było zrobienie ciasta i ulepienie z niego ciasteczek w dowolnym kształcie. Wypieki nie każdemu się udawały, co wspomina Julek z 6a: „Lepiłem i lepiałem, aż w końcu przez przypadek upuściłem kulkę z ciasta, co mnie bardzo zasmuciło. Koledzy mnie wspierali, zachęcali, żebym spróbował jeszcze raz i w końcu udało się. Ciasteczka wyszły pyszne!” Następnie zagraliśmy w pięćdziesiątkę, czyli grę terenową. To nie była prosta konkurencja, ale wszyscy poradzieli sobie dzięki współpracy członków grupy. Maja z 6a stwierdziła: „Bawiłam się świetnie. Każda z dziewczyn w moim zespole była za coś odpowiedzialna. Pomagałyśmy sobie i dopingowałyśmy się nawzajem, bo wszystkie musiałyśmy znać hasło zapisane na karteczkach i każda z nas musiała dobiec na miejsce

zbiórki w tym samym czasie.



Jedna z koleżanek przewróciła się, ale dzielnie ukończyła zadanie i pomogła całej grupie uzyskać dobry wynik”. Kolejnym punktem wyjazdu były zabawy integracyjne z animatorem. Mimo że wywołały one dużo śmiechu, to wymagały też od uczestników koncentracji i kreatywności. Filip z 6b: „Wszyscy byliśmy odpowiedzialni za wykonanie poszczególnych zadań i musieliśmy współpracować, żeby każdy z nas ukończył daną konkurencję. Nie liczyło się już tak bardzo, kto wygra. Najważniejsze, że cała klasa bawiła się razem”.

Na koniec uczniowie przeszli do miejsca, gdzie czekało na nich rozpalone ognisko. Szóstoklasiści mieli możliwość upieczenia kiełbasek, chleba i pianek. Pełni wrażeń, zmęczeni, ale najedzeni wrócili autokarem do Łomży. To była bardzo udana wycieczka. Ten wyjazd pozostanie na długo w pamięci uczniów kl. 6a i 6b.

Tekst: Emilka Żemajtys kl. VI a

ŚLUBOWANIE

13 października w naszej szkole odbyła się wspaniała uroczystość ślubowania pierwszoklasistów. Jak co roku był to niezwykle dzień, pełen wzruszeń. Pierwszoklasiści zostali pełnoprawnymi uczniami Szkoły Podstawowej Nr 1 w Łomży. Towarzyszyli im przejęci rodzice, wychowawczynie, starsi koledzy i koleżanki, pani dyrektor Krystyna Kamińska oraz zaproszeni goście. Pierwszoklasiści pięknie i z wielkim zaangażowaniem wygłosili przygotowane wiersze i zaśpiewali piosenkę. Następnie chórem wyrecytowali słowa ślubowania. Potem nastąpił symboliczny akt pasowania na ucznia przez panią dyrektor. Nowi, prawowici uczniowie otrzymali pamiątkowe dyplomy. Wszyscy życzyli im powodzenia. Przed nimi wspaniała przygoda!

Nadia Ciepluch klasa 1a

Na ślubowaniu podobało mi się jak pani dyrektor pasowała nas ołówkiem i jak śpiewaliśmy piosenkę. Bardzo się ucieszyłam, kiedy na pamiątkę dostałam tarczę.

Izabela Borkowska klasa 1b

Podobało mi się jak mówiliśmy wiersze i robiliśmy zdjęcia. Fajna też była piosenka.

Julia Kuczevska klasa 1c

Ślubowanie zdarza się raz w życiu, bo wtedy ślubuje się na pierwszaka. Podobała mi się piosenka, która jest ładna i wesoła. Cieszę się, że na ślubowaniu byli wszyscy rodzice.

Marcel Ponichtera klasa 1d

Podobało mi się, że był hymn i wiersze. Dzięki ślubowaniu stałem się uczniem.

Lena Górską 1e

Najbardziej podobało mi się, jak siadaliśmy do krzeseł i śpiewaliśmy hymn i jak pani dyrektor nas pasowała. Zresztą wszystko mi się podobało.

Albert Bagiński klasa 1f

Najbardziej na ślubowaniu podobało mi się jak pani dyrektor pasowała mnie wielkim ołówkiem. Mielśmy też fajne czapki koloru czerwonego.



UCZNIOWSKA TWÓRCZOŚĆ



W klasie IIIa z inicjatywy samorządu klasowego odbył się konkurs plastyczny „Piękno jesieni”. Zadaniem uczestników było przedstawienie dowolną techniką piękną polskiej jesieni.

I miejsce w konkursie zajęli: Lena Zielińska, Jakub Gałązka, Antoni Gacki, Alessandra Aglio, Zuzanna Komorowska i Jerzy Jałowicki



Jesienne prace plastyczne klasy III c:
Jeź, Drzewko – rozcieranie plasteliny.



List do Babcy, Karina Kijek III b.

Łomża, dn. 25.09.2023r

Kochana Babcu!

Na wstępie mego listu pragnę Cię serdecznie pozdrowić i powiedzieć, że bardzo za Tobą tęsknię. Pięknym do Ciebie ten list, bo dawno się nie widziałyśmy, a chciałabym opowiedzieć Ci o jednym z najlepszych dni moich wakacji.

W lipcu wybrałam się z mamą na wakacje do Gminy Mińskiej. Wymajmowałyśmy pokój w hotelu blisko plaży. Pierwszego słonecznego dnia wybrałyśmy się na plażę i w drodze spotkałyśmy rodzinną drakow, która również wędrowała w kierunku plaży. Było to dla mnie niesamowicie przeżycie, gdyż pierwszy raz w życiu widziałam rodzinną drakow. Wierzę, że te były oswojone i nie bały się ludzi.

Całuję Cię serdecznie i mam nadzieję, że niedługo się spotkamy. Uściskaj ode mnie dziadka i całą rodzinę.

Twoja wnuczka Klara



Laurki świetliczków
z grupy VI z okazji Dnia
Edukacji Narodowej.



UCZNIOWSKA TWÓRCZOŚĆ

Jesienne porządki

Dziś w ogrodzie dziadków wielkie zamieszanie.
Poszły w ruch grabie, miotła i łopata.
Robimy porządki jak sprząta się mieszkanie,
babcia grabi trawę, dziadek z taczką lata.

Czas jesieni nadszedł, lato przeminęło.
W kolorowe liście przybrały się drzewa.
Szybciej się na dworze ściemniać już zaczęło,
a czasami spadnie i z nieba ulewa.

Chociaż szkoda lata i upalnych dni,
pracować w ogrodzie każdemu wesoło.
Można zjeść jabłuszko i gruszek za trzy,
a także potańczyć razem w okóło.

Śmiechu, radości i żartów jest dużo.
Každy przy pracy coś pod nosem śpiewa.
Ciepła, złota jesień przyszła już na dobre.
Tę miłą nowinę szumią wszystkie drzewa.

Miłosz Kuczyński kl. 4a



Karolina
Włodkowska IV c



Yana
Sharamova
VI b



Lila Cymek Va

Jesień

Jesień malowana kolorem purpury,
widoczne w niej piękno prawdziwej natury.
I barwa jej łona niczym sen uroczy,
pragniesz by zostały te jesienne słoty.

Słońce blask swój rzuca, ptak piękne zaśpiewa.
Liście się rumienia, kiedy tańczą drzewa.
Wkoło kolorowo, wszystko urok ma.
Niech ta polska jesień zawsze długo trwa.

Ptaków sznur odsyła z kraju, powrócili już do raju.
Drzewa pięknie obrodziły i kasztany swe zrzuciły.
Czerwone korale z drzewa jarzębiny,
czekają na przyjście bardzo srogiej zimy.

Deszczuk pada, czasem mży, pod parasol wskocz i ty.
I kalosze warto mieć, jesień lubi deszczem zmyć.
Szykuj „deszczak”, czapkę, szalik nawlecjemy dziś korale.
No i karmnik też zrobimy, tam słoninę zawiesimy.

Piękna jest ta pora roku, choć występuje tylko raz w roku.
Szybko mija i szybko powraca, taka już harmonia świata.
Jesień, jesień, piękna jesień kosz owoców nam przyniesie.
Rudy kasztan, zapach grzyba. Czego więcej nam potrzeba?

Maja Gromadzka kl. 4a



WYWIAD Z...

Anna Łuba, Magdalena Sydor i Zuzanna Zajkowska kl. III C, specjalnie dla czytelników naszej gazetki, przeprowadziły wywiad z Panią intendentką. Pani **Anna Niksa** z uśmiechem odpowiedziała na wszystkie pytania młodych dziennikarek.

Magdalena: Czy będąc w naszym wieku interesowała się Pani sztuką kulinarną?

Będąc w waszym wieku interesowałam się kulinariami, ale nie nazwałabym tego sztuką kulinarną. Były to zainteresowania na takim poziomie dziecięcym, ale już wiedziałam, co mi bardziej smakuje, co nie, jak połączyć smaki i lubiłam się tym zajmować. Lubiłam pomagać mamie w kuchni. Starłam się coś samodzielnie przygotować. Jeśli było to smaczne, to potem byłam bardzo dumna i zadowolona.

Anna: Na czym polega praca szkolnej intendentki? Jakie są Pani obowiązki?

Praca szkolnej intendentki jest bardzo wielozadaniowa. Intendent w szkole, oprócz tego, że układa ten jadłospis, który widzicie na tablicy, musi zrobić wszystko, żeby ten jadłospis zrealizować. Najpierw trzeba zamówić wszystkie towary, rzeczy, które są potrzebne do przygotowania tego jadłospisu, do ugotowania obiadów. Muszę wziąć pod uwagę, aby wszystko było świeże, zakupione w odpowiedniej cenie. Kiedy to wszystko już przyjeżdża, to sprawdzam. Muszę dostosować ilość tego co zamawiam, żeby porcje były odpowiednie, żeby nie miały za dużo kalorii, żeby były wszystkie witaminy, żeby dania były kolorowe. To wszystko trzeba wziąć pod uwagę planując jadłospis. Chodzi o to, że posiłki muszą być dobrze zbilansowane tzn. żeby zawierały odpowiednie proporcje składników odżywczych. Oprócz tego zajmuję się planowaniem tego, jak dzieci siadają na stołówce, o której są przerwy obiadowe, organizowaniem płatności za obiady, odpisami, gdy ktoś jest chory, kontaktem telefonicznym z rodzicami w sprawie obiadów.

Zuzanna: Czy trudno jest zaplanować żywienie tak dużej ilości osób?

To jest chyba najtrudniejsze. Planując jadłospis trzeba wziąć pod uwagę to, że w szkole są dzieci od zerówki do ósmej klasy. Każdy ma swoje upodobania i potrzeby. Jak układam jadłospis, to chcę, żeby wszyscy byli zadowoleni, żeby każdy znalazł tam coś dla siebie, co mu będzie smakować. I to jest bardzo trudne. Codziennie robimy około

sześćset obiadów, do tego zerówki jedzą jeszcze śniadania i podwieczorki. Przy wymyślaniu jadłospisu trzeba jeszcze wziąć pod uwagę to, żeby Panie z kuchni dały radę je na czas przygotować, mając do dyspozycji określoną liczbę urządzeń.



Magdalena: Jak Pani myśli, czy uczniom naszej szkoły smakują obiady serwowane na stołówce?

Anna: I jakie dania najchętniej jedzą uczniowie?

Mam nadzieję, że tak. Najbardziej cieszy to, gdy przychodzą i proszą o dokładkę. Są dania, które uczniowie bardzo lubią: spaghetti, makaron ze szpinakiem, rosół, zupa pomidorowa, marchewka z groszkiem, kurczak pieczony, pierogi z truskawkami. Największą popularnością zawsze cieszy się makaron z serem polany truskawkowym musem. Ogólnie chcemy, żeby było smacznie i zdrowo. Dzieci cieszą się, że po wakacjach wracają na szkolne obiady. Uczniowie często chwalą jedzenie i dziękują. Czasem mówią, że jakaś zupa jest tak pyszna, że nawet mama w domu nie robi takiej dobrej.

Zuzanna: Co sprawia Pani największa przyjemność w pracy?

Największa przyjemność sprawia mi to, jak widzę, że wszystko znika z talerzy. Praca sprawia mi dużo przyjemności. Lubię szukać nowych przepisów, nowych rozwiązań.

Magdalena: Jak lubi Pani spędzać czas wolny? Może ma Pani jakieś hobby?

Lubię spacerować po lesie, zbierać grzyby, jeździć na rowerze, spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi a także podróżować.



Anna: Może chciałaby Pani dać naszym uczniom jakieś rady dotyczące żywienia?

Najważniejsza rada jaką dałabym uczniom naszej szkoły to taka, abyście jedli kolorowo: czerwone, pomarańczowe, zielone, żółte i białe warzywa i owoce, ponieważ każdy kolor gwarantuje nam inne witaminy i składniki mineralne potrzebne do utrzymania zdrowia. Unikajcie słodyczy, zastąpcie je zdrowymi przekąskami.

Zuzanna: Dziękujemy Pani za wywiad i życzymy dużo zdrowia i zadowolenia z pracy.

KĄCIK PEDAGOGA

Czy umiemy kochać dzieci?

Miłość jest podstawą związku pomiędzy rodzicem i dzieckiem. Żeby dziecko mogło w pełni rozwinąć swój potencjał musi czuć, że rodzice je kochają i naprawdę się o nie troszczą. Być dobrym rodzicem nie znaczy pozwalać dziecku na wszystko, obsypywać je prezentami, ulegać kaprysom. Być dobrym rodzicem to być z dzieckiem, towarzyszyć mu w zabawie, uczyć go zasad i pokazywać świat.

Najważniejsze zasady postępowania rodziców wobec dzieci:

- poświęćcie dziecku dużo czasu;

Wspólne zabawy, czytanie książeczek, opowiadanie bajek, spacer, podróżowanie czy wykonywanie obowiązków domowych są nie do zastąpienia. Kiedy spędzacie czas z dzieckiem jesteście z nim na 100%. Dzieci, które są ignorowane lub którym rodzice okazują obojętność mogą stać się agresywne. Nauczcie swoje dziecko, że szczęście nie jest kwestią tego ile masz, a jak wiele możesz zrobić z tym, co posiadasz.

- nauczcie się słuchać;

Wszystkie dzieci napotykać w swoim życiu sytuacje frustrujące, bolesne lub przygnębiające. Dzieci, które rozmawiają z rodzicami i otrzymują pomoc przy rozwiązaniu swoich problemów nabywają coraz więcej siły, pewności siebie. U dzieci, którym tego brakuje, powstają problemy emocjonalne. **Nauczcie się mówić do swojego dziecka.** Mówcie do dziecka, łagodnie i spokojnie. Nie obrażajcie się, nie porównujcie go do innych, odnoście się do swojego dziecka z szacunkiem. Pamiętajcie że słowa mogą tak samo zranić jak klaps. Jeśli zachowaliście się wobec dziecka niewłaściwie - nie bójcie się przeprosić. Chwalcie za wysiłki i za osiągnięcia. Stale powtarzajcie wam, że potrafisz, że Ci się uda. To pomoże dziecku uwierzyć w siebie. Wyznaczcie reguły i bądźcie konsekwentni. Zakazy i nakazy uczą małego człowieka jak żyć, co jest słuszne a co nie. Dziecko nie rodzi się z tą widzą. Pamiętajcie też, że dziecko będzie Was nie raz sprawdzało swoim zachowaniem czy nadal nie wolno tego, co zostało zabronione - dlatego bądźcie konsekwentni.

- nie bójcie się stanowczości;

Dziecko powinno wiedzieć, co oznacza słowo „nie”. Nie ulegajcie, gdy dziecko próbuje wymusić coś krzykiem. Starajcie się w takich sytuacjach zachować spokój. Spokojnie i stanowczo należy powiedzieć, że nie podoba Wam się jego zachowanie. Kluczowa zasada dobrego wychowania dziecka to wspólne zdanie obojga rodziców, bo kogo dziecko ma posłuchać, jeśli jeden rodzic mówi co innego niż drugi?

- pozwólcie dziecku na okazywanie uczuć;

Dziećmi targają różne uczucia, często sprzeczne ze sobą. Dlatego pozwólcie dziecku: płakać, krzyczeć, bać się czy denerwować. Łzy i wściekłość pozwalają rozładować napięcie. Dziecko ma prawo do okazywania złości. Nie zmuszajcie dziecka do uległości w każdej sytuacji, po to by innym nie sprawić przykrości. Dziecko też ma prawo do wyrażania własnego zdania. Pozwólcie na samodzielność i własną aktywność dziecka. Pozwólcie dziecku podejmować własne decyzje np. jaki ma założyć sweter, co zje na śniadanie itp. Zachęcajcie dziecko do samodzielnego rozwiązywania problemów. Nie chrońcie przed wszelkim ryzykiem. Pokazujcie i uczcie

dziecko, że jego zachowania i decyzje mają swoje konsekwencje. Uczcie porządku i dobrych manier. Dobre maniere są oznaką szacunku dla innych, jeśli szanujemy innych szanujemy też samego siebie.

Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci?

- Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu - poczucia bezpieczeństwa.
- Poczucia własnej wartości. Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- Wiarygodności. Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.



Drodzy Rodzice zapewnijcie dziecku **poczucie bezpieczeństwa**. Nieustannie okazujcie dziecku **miłość i czułość**. W ramionach mamy i taty dziecko czuje się bezpiecznie. Dbajcie o to, by wiedziało, że jest kochane nawet, wtedy gdy jest niegrzeczne. Poczucie bezpieczeństwa to również jasno określone przez rodziców **zasady i reguły** oraz ich **konsekwentne przestrzeganie**. Dziecko, które zna ograniczenia potrafi odróżnić dobro od zła, zna swoją pozycję w rodzinie i ma poczucie bezpieczeństwa.

„Wychowywać, to znaczy kochać i wymagać”

Joanna Ożga

NASZE SUKCESY

Zawody sportowe zerówek i klas 1-3 - „wyścigi rzędów” z okazji #BeActive Europejskiego Tygodnia Sportu

Wyniki rywalizacji:

ZERÓWKI

I miejsce - 0b
II miejsce - 0d
III miejsce - 0c
IV miejsce - 0a



KL. 1

I miejsce - 1f
II miejsce - 1a i 1e
III miejsce - 1b i 1c
IV miejsce - 1d

KL. 2

I miejsce - 2a
II miejsce - 2f
III miejsce - 2b
IV miejsce - 2e
V miejsce - 2d
VI miejsce - 2c

KL. 3

I miejsce - 3f
II miejsce - 3b
III miejsce - 3d
IV miejsce - 3a
V miejsce - 3c i 3e

5 października odbyły się Mistrzostwa Miasta w Pilce Nożnej Dziewcząt w ramach Igrzysk Dzieci. Reprezentacja dziewcząt wywalczyła wicemistrzostwo Łomży w pilce nożnej

2 miejsce - dziewczęta wystąpiły w składzie:

Gabriela Żelechowska, Klaudia Gadomska, Pola Wądołkowska, Liliana Piechowicz, Weronika Mateuszczyk i Wiktoria Gadomska a wspierała je z linii bocznej boiska pani Ala Żelazna.

Turniej Dzieci i Młodzieży klas 4-6 w Małym Płocku

2 i 3 miejsce - zajęli chłopcy uczęszczający na zajęcia z piłki nożnej w ramach programu Sport Klub. Najlepszym zawodnikiem drużyny został Dominik Zawadzki oraz Aleksander Żelazny.

8 października odbyły się X Jesiennym Turnieju Tenisa Stołowego w Zabieliu

Kacper Łuba (kl.5e) zwyciężył w kategorii chłopców w klasach 4-6 a Piotrek Cwalina (kl. 6e) w tej samej kategorii był trzeci.

Klasowy konkurs plastyczny „PIĘKNO JESIENI” w 3a

I miejsce w konkursie zajęli:

Lena Zielińska, Jakub Gałązka, Antoni Gacki, Alessandra Aglio, Zuzanna Komorowska i Jerzy Jałowicki.

Zdjęcia wykorzystane w gazecie pochodzą ze strony internetowej szkoły lub szkolnego Facebooka.

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

Redaguje zespół uczniów z kl. I-VIII,
pod kierunkiem Moniki Kowalskiej

Opracowanie graficzne: Monika Kowalska



Szkolny etap konkursu plastycznego „Odpoczywaj na wsi”.

Spośród wielu prac wyłoniono 6 najciekawszych, które przeszły do następnego etapu. Wyróżniono prace: Leny Kozłowskiej z klasy 2a, Alicji Bikowskiej z klasy 1a, Nikoli Ciepłuch z klasy 3e, Laury Wiktorzak z klasy 5e, Julii Dobrzyckiej z klasy 6c i Pawła Mittera z klasy 6a

W dniu 11 października 2023 roku na trasach biegowych przy ZSWiO Nr 7 w Łomży odbyły się Mistrzostwa Miasta w Sztafetowych Biegach Przełajowych. Sześciuosobowe reprezentacje szkół podstawowych rywalizowały w dwóch kategoriach wiekowych: Igrzyska Dzieci - rocznik 2011 i młodszy oraz Igrzyska Młodzieży szkolnej - roczniki 2009 i 2010.

W Igrzyskach Dzieci dziewczęta pod kierunkiem pani Sławomiry Zalewskiej zajęły drugie miejsce.

W Igrzyskach Młodzieży Szkolnej zarówno drużyna dziewcząt, jak i chłopców zajęły w rywalizacji trzecie miejsca (opiekun - pan Tomasz Horoszko).

