

# ÓSMY CUD SZKOŁY



W bieżącym numerze:

- Nasze bezpieczeństwo w czasie wolnym
  - Z życia szkoły
  - Sporty zimowe
- Dzień Babci i Dziadka
  - Walentynki

Piszcie do nas: [cud8szkoly@onet.pl](mailto:cud8szkoly@onet.pl)

## **Drodzy Czytelnicy,**

czas ferii minął bezpowrotnie. Za nami dwa tygodnie lenistwa oraz błogiego wypoczynku od nauki oraz obowiązków. Pora ponownie skupić myśli oraz zebrać siły. Oby akumulatory były porządnie naładowane, ponieważ przed nami kolejne wyzwania.

W aktualnym numerze proponujemy Wam poczytać o najpopularniejszych sportach zimowych. Zastanówcie się, który z nich robi na Was największe wrażenie. W końcu sezon zimowy wciąż trwa, a w niektórych województwach ferie dopiero się rozpoczynają.

## **NAJPOPULARNIEJSZE SPORTY ZIMOWE**



lubimy oglądać wyczyny naszych rodaków na największych oraz najpopularniejszych skoczniach świata. Tę pasję zapoczątkował Adam Małysz, człowiek którego

trofea oraz puchary długo trzeba by wymieniać.

Jednym ze sportów zimowych, bardzo popularnych wśród Polaków są **skoki narciarskie**. My kibice, bardzo



Każdy z pewnością nie raz podziwiał na ekranie, a może na żywo również, loty Kamila Stocha, którego również nikomu nie musimy przedstawiać. Wszyscy wiemy o jego niesamowitych osiągnięciach, dlatego jesteśmy z niego bardzo dumni. Sezon skoków narciarskich wciąż trwa - trzymajmy więc kciuki nie tylko za niego, ale także pozostałych skoczków z naszej kadry: Piotra Żyłę, Dawida Kubackiego, Macieja Kota oraz Stefana Hulę.



Kolejnym ciekawym sportem zimowym jest **narciarstwo zjazdowe**. Spróbujemy pokrótce wyjaśnić na czym polega ta dyscyplina.

Narciarze zjeżdżają po idealnie białej trasie z prędkością ponad 100 km/h. Muszą mieć oni doskonałą kontrolę nad nartami i mocne nogi, żeby nie wypaść z drogi na zakrętach, jechać płynnie z uwzględnieniem nierówności terenu i rodzaju śniegu (mokry, zlodowaciały, puszysty). Zjazd jest bardzo niebezpieczną

dyscypliną sportową. Innymi

dyscyplinami alpejskimi jest slalom, slalom gigant i supergigant. Z historią tego sportu nierozdzielnie związane jest nazwisko Włocha Alberta Tomby, który na igrzyskach olimpijskich

zdołał zdobyć 3 złote medale, 2 srebrne oraz

wielokrotnie zwyciężał w Pucharze Świata.





**Biegi narciarskie** wymagają dużej wytrzymałości, ponieważ osoby wykonujące tę dyscyplinę sportową przemierzają kilometry ubitego śniegu w górzystych lasach. To najstarszy sport zimowy na śniegu. Podczas

zawodów sportowcy biegają stylem klasycznym oraz dowolnym. Pierwszy z nich polega na równoległym przesuwaniu nart, przy czym kijki używane są przy każdym kroku naprzemiennie z nartami. Natomiast



styl dowolny przypomina jazdę na łyżwach i jest szybszy od stylu klasycznego. Polką, która przez długi czas zachwycała nas bardzo dobrą kondycją i świetnymi wynikami w tej dyscyplinie była Justyna Kowalczyk.



Do znanych sportów zimowych można zaliczyć również **łyżwiarstwo figurowe** oraz **łyżwiarstwo szybkie**, które diametralnie różnią się od

siebie, ale w obu przypadkach do perfekcji należy opanować jazdę na łyżwach ; )

## **Bobslej i saneczkarstwo** - sportowcy odpychają

się energicznie i wskakują do bobsleja, który podobny jest do torpedy. Wydaje się, że na pokładzie jest zbyt mało miejsca, żeby zmieściła się cała drużyna. Bobslej jedzie w dół, bierze ostre zakręty, na prostych odcinkach jedzie z prędkością ponad 140 km/h. Sanie



bobslejowe są wyposażone w kierownicę i hamulec, czyli ząbkowany drażek, którym steruje osoba siedząca z tyłu. W czasie zjazdu sankami, saneczkarze są słabiej chronieni, ponieważ podczas ślizgów leżą na płaszczyźnie z włókna



szklanego osadzonej na płozach. Do hamowania i kierowania wykorzystują oni własne ciało, czyli balansują nim i naciskają stopami zakrzywione części płozów.



Ostatnim sportem zimowym, o którym chcielibyśmy tu wspomnieć jest **snowboard**. Nie oznacza to jednak, że napisaliśmy o wszystkich sportach zimowych -

wymieniliśmy tylko niektóre z nich. Snowboard jest sportem bardzo popularnym i lubianym, podobnie jak narciarstwo. Ucząc się go, można się mocno posiniaczyć, ale później daje wiele satysfakcji.

# Bezpieczeństwo w czasie wolnym

Z uwagi na zdarzające się w okresie zimowym wypadki, w trosce o Wasze zdrowie chcemy przypomnieć zasady bezpieczeństwa, których należy przestrzegać.

1. Omijaj zamrożone jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk - miejsc do tego przeznaczonych.
2. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy - z dala od mostów, ulic, torów kolejowych!
3. Zjeżdżaj na sankach, nartach z górki, które znajdują się z daleka od jezdni.
4. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał.
5. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku.
6. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
7. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku - tam jest bezpiecznie.
8. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie

**oddalaj się z nieznanymi.**

- 9. Zaczepienie sanek do pojazdów mechanicznych (samochód, motocykl) jest niebezpieczne.**
- 10. Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.**
- 11. W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodzi uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.**
- 12. Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej.**
- 13. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne.**

**ZAPAMIĘTAJ TELEFONY ALARMOWE**

**POLICJA 997**

**STRAŻ POŻARNA 998**

**POGOTOWIE ALARMOWE 999**

**Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO 112**

**Powyższe zasady bezpieczeństwa opracowała Państwowa Inspekcja Sanitarna**



### Kwiaty dla Dziadka

Kto ci opowie o dawnych latach?  
Tych lat naoczny świadek.  
Jak kraj nasz rośnie,  
jak ludzie rosą,  
opowie Ci - Twój dziadek.

Otworzy serce,  
kieszeń otworzy,  
podsunie czekoladę.  
Z Twoich sukcesów  
zawsze się cieszy.  
Kto? No, wiadomo - dziadek!

A jak coś spocisz,  
jak coś naknocisz,  
jak trzeba spytać o radę -  
to kto za uszy  
wyciągnie z biedy?  
Wiadomo, zawsze - dziadek!

Więc, wnuki proszą,  
żeby w kwiaciarniach  
kwiatków nie chować pod ladę.  
Dziadek ma święto!  
Kwiaty dla dziadka!  
Wiwat, niech żyje dziadek!

*Wanda Chotomska*



## U Babci jest słodko

Kiedy tata basem huknie,  
kiedy mama cię ofuknie,  
kiedy patrzą na człowieka okiem złym -  
to do kogo człowiek stuka,  
gdzie azyłu sobie szuka,  
to do kogo, to do kogo tak jak w dym?



U babci jest słodko,  
świat pachnie szarlotką.  
- No, proszę, zjedz jeszcze ździebko  
i głowa do góry!  
Odpędzę te chmury  
i niebo odkurzę miotłąką.  
Nie ma jak babcia,  
jak babcię Kocham -  
bez babci byłby kiepski los.  
Jak macie babcię,

to się nie trąpcie,  
bo wam nie spadnie z głowy włos!

U babci jest słodko,  
świat pachnie szarlotką,  
a może chcesz placka spróbować?  
Popijasz herbatę  
i słońce nad światem  
już świeci jak złoty samowar.

Wszystkie wnuki, nawet duże,  
nawet takie po maturze,  
nawet takie z długą brodą aż po pas,  
niech do babci lecą z kwiatkiem  
i zanoszą na dokładkę  
tę piosenkę, którą śpiewa każdy z nas.

*Wanda Chotomska*

# Z życia szkoły

## ZIMOWISKO PO(GROM)CY

W czasie ferii zimowych nasza szkolna drużyna harcerska, która od niedawna nosi nazwę 9DH Legio, wybrała się na zimowisko zorganizowane przez ZHP w Choszcznie. Było tam jeszcze pięć innych drużyn.



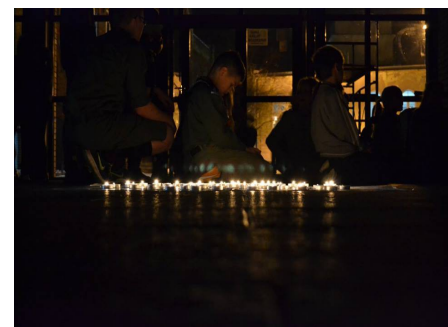
Każdy dzień był dokładnie zaplanowany. Co rano odbywał się tam apel,

na którym obożna zdawała meldunki dotyczące m.in. stanu grupy. Cisza nocna rozpoczynała się o godzinie 22:00, a kończyła o 7:30. W tym czasie każda drużyna trzymała dwugodzinne



warty. Nie

zabrakło niespodzianek tj. alarm gospodarczy czy alarm szczoteczkowy. Wszyscy musieli wtedy jak najszybciej wstać z łóżek i opuścić teren budynku lub po prostu udać się do łazienki i wyszczotkować zęby.



Przed pójściem spać odbywały się tam Świeczkowiska. Polegały one

na tym, że wszyscy uczestnicy gromadzili się w świetlicy, gdzie palily się świeczki, nadające całemu pomieszczeniu niepowtarzalnej atmosfery oraz śpiewali harcerskie piosenki.

To zimowisko na pewno pozostanie na długo w pamięci naszych harcerzy.

Izabela Kaczan, Klaudia Jaworska kl. VII



## Przebierańcy z naszej szkoły

Bal Przebierańców to świetna okazja, żeby przybrać postać swoich ulubionych postaci z bajek, idolów sportowych i nie tylko. Ograniczyć może nas tylko nasza własna wyobraźnia. Na szczęście, Wasza wyobraźnia - drodzy uczniowie - ma się świetnie i dzięki temu podziwiać mogliśmy różnorodne, bardzo kolorowe i bardzo ciekawe stroje.

Zdjęcia mówią same za siebie :)





## Ruch to zdrowie

Sprawność fizyczna oraz zdrowie to coś, o co musimy dbać każdego dnia, ponieważ nikt tego za nas nie zrobi. Z tego powodu trzeba odżywiać się prawidłowo, ale także ćwiczyć i uprawiać sport. Nie unikajmy ruchu oraz wysiłku fizycznego, a będziemy cieszyć się dobrą formą.

Nawet w czasie ferii mieliśmy szansę brać udział w zajęciach ruchowych.

W tym roku prowadziła je dla nas p. A. Mężyńska.



# WALENTYNKI

Już wkrótce Dzień Zakochanych... Pamiętajcie, aby w tym dniu okazać swe uczucia osobom, które nie są wam obojętne.

Ulica - Tęsknota

Numer - Miłość złota

Adresat - Kocham Cię

Nadawca - Domyśl się.



Dzień Świętego Walentego

to dzień dobry dla każdego!

W tym dniu wszyscy to wyznają,

że chcą kochać i kochają!

Wszystkiego najlepszego z okazji Walentynek!

