



Pisemko
Szkoły Podstawowej
w Węgorzynie
Nr 2/2022/2023
Styczeń 2023

Bum!

Dawno nas nie było! Nas, czyli wydania szkolnej gazetki.

W tym numerze proponujemy ciekawe sposoby na motywację. Przyda się ósmoklasistom, bo już wkrótce czekają ich egzaminy próbne!

W czasie wolnym od nauki możecie poczytać o modnym ostatnio wegetarianizmie czy historii WOŚP. Warto też poznać przysłowia na styczeń, by wiedzieć, dlaczego dobrze jest, gdy bywa mroźny.

Wspominamy również Patrona naszej szkoły (bo w styczniu obchodziłby swoje urodziny).

Do zobaczenia w kolejnym numerze!



WSPOMNIENIE O KONSTANTYM ILDEFONSIE GAŁCZYŃSKIM I JEGO CÓRCIE – KIRZE GAŁCZYŃSKIEJ

Czy w styczniu 2023r. uczniowie Szkoły Podstawowej w Węgorzynie powinni usłyszeć kilka słów o swoim Patronie? Czy ten miesiąc, podobnie jak poprzedni (czyli grudzień), są okresem w jakiś ważny sposób związanym z rodziną Gałczyńskich?

Odpowiedź na oba pytania brzmi: „Tak”. Dlaczego? Otóż 23 stycznia 2023r. obchodziliśmy 118. rocznicę urodzin **Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego**. Poeta urodził się właśnie tego zimowego miesiąca w Warszawie w rodzinie Konstantego i Wandy z domu Łopuszyńskiej. Wiele powinniśmy – jako społeczność szkoły, której patronem jest Konstanty Ildefons Gałczyński – wiedzieć o Jego twórczości. Z pewnością uczniom są najbliższe takie utwory poety, jak: „Dlaczego ogórek nie śpiewa?”, „Pieśni”, „Satyra na bożą krówkę”, „Ballada o trzęsących się portkach”. Ważne informacje i bliskie nam – mieszkańcom województwa zachodniopomorskiego – to te, że w 1948 i w 1949 roku Gałczyński mieszkał w Szczecinie, gdzie założył „Klub 13 Muz”. W Szczecinie napisał m.in. wiersze: „Polskie gwiazdy”, „Satyra na bożą krówkę”, „Wiosna w Szczecinie”, „Przygoda w Szczecinie”, „Szczecin”.

Wspomnienie o poecie to także przypomnienie daty Jego śmierci. Konstanty Ildefons Gałczyński zmarł w 1953r., a 6 grudnia 2022r. obchodzilibyśmy 70. rocznicę Jego śmierci. W tym roku 20 grudnia zmarła córka poety- **Kira Gałczyńska**. Była ona założycielką i kustoszem muzeum poświęconego pamięci Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Kira Gałczyńska napisała też wiele książek o swoim ojcu, np. „Mazurskie szlaki Gałczyńskiego”, „Konstanty syn Konstanego”.

W historii naszej szkoły odnotowano istotne wydarzenie związane z Kirą Gałczyńską. Otóż społeczność naszej placówki otrzymała w 1987r. osobistą dedykację podpisaną przez córkę Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Życzenia i podpis Kiry Gałczyńskiej są przechowywane w kronice Szkoły Podstawowej w Węgorzynie jako pamiątka związana z historią Patrona placówki. 23 stycznia jest więc datą znaczącą dla społeczności naszej szkoły.



Redakcja

PRZYSŁOWIA NA STYCZEŃ

**Przygotowaliśmy dla Was podsumowanie miesiąca w formie przysłów. Przeczytajcie!
Dowiecie się na przykład, dlaczego powinniśmy cieszyć się, gdy w styczniu mamy minusowe temperatury.**

-Styczeń rok stary z nowym styka,
czasem zimnem do kości przenika,
czasem w błocie utyka.



-Kiedy styczeń najmroźniejszy,
wtedy roczek najpłodniejszy.



-Gdy w styczniu mrozy i śniegi, będą stodoły po brzegi,
Gdy styczeń mrozów nie daje, prowadzi nieurodzaje.



-Jeżeli pszczoła w styczniu z ula wylatuje,
rzadko pomyślny rok nam obiecuje.



-Gdy styczeń zamglony, marzec zaśnieżony.

-Gdy w styczniu deszcz leje, złe robi nadzieje.

-Jak styczeń zachlapany, to lipiec zapłakany.

-Gdy w styczniu woda huczy, to na wiosnę mróz dokuczy.

-Kiedy styczeń mokry trzyma, zwykle bywa długa zima.

-Kiedy w styczniu rośnie trawa, licha w lecie jest potrawa.

-Kiedy w styczniu lato, w lecie zima za to.

-Gdy styczeń jasny i biały, w lecie bywają upały.

-Styczeń mrozem trzeszczeć musi, wtedy chłopa plon przydusi.

- Styczeń bywa łagodny, gdy październik śnieżny i chłodny.



Oliwia Piotrowska, Amelia Mastalska

Święta naszych kolegów i koleżanek z Ukrainy

Tradycyjny ukraiński cykl bożonarodzeniowy obejmuje okres od 6 stycznia do 19 stycznia. Związane jest to z religią prawosławną. Jak obchodzi się Boże Narodzenie w Ukrainie?

7 stycznia zaczyna się śpiewać kolędy, przebierać za postaci z szopki i odwiedzać sąsiednie domy. Święta Bożego Narodzenia tak naprawdę trwają w Ukrainie 12 dni po 25-26 grudnia. Jest to czas wróżbiarstwa i różnych rozrywek.

Jakie potrawy bożonarodzeniowe pojawiają się na stole?

Tradycyjna ukraińska wieczerza wigilijna składała się, w zależności od regionu, z dwunastu bądź dziewięciu postnych potraw, wśród których powinny znaleźć się takie dania jak: barszcz, ryba, grzyby, pierogi z fasolą bądź kapustą, duszone ziemniaki, kompot z suszonych owoców (ukr. uzwar) oraz kutia. Za najważniejsze obrzędowe danie uważana była od zawsze kutia. Zgodnie z tradycją przyrządza się ją z gotowanych ziaren pszenicy lub jęczmienia (wyjątkiem jest południe Ukrainy, gdzie robi się ją z ryżu) z dodatkiem miodu, maku i bakalii.



Czy w ukraińskich domach możemy zobaczyć jakieś świąteczne ozdoby?

Ukraińcy dekorują choinki zabawkami i świecidełkami. Zabawki mogą być absolutnie różne: od bombek po figurki. Jednym z najstarszych świątecznych atrybutów Ukraińców jest diduch. Wykonuje się go z nierozdrobnionego żyta lub pszenicy. Figurka ta jest ozdobiona suszonymi kwiatami i słodyczami. Obecnie diduch nie jest często spotykany w ukraińskich rodzinach, ale na terenach wiejskich tradycja ta żyje nadal.



Kolędowanie w Ukrainie - czy jest taka tradycja?

Kolędników można spotkać na ulicach i w domach. Co więcej, niekiedy można zobaczyć ich nawet w metrze. Niektórzy śpiewają kolędy przy świątecznym stole, ale w dużych miastach nie jest to powszechna tradycja. Najbardziej znane kolędy w Ukrainie to: „Wieczny Bóg się narodził”, „W niedzielę rano”, „Dobry wieczór panu”.

Większość z nas lubi święta, a czas bożonarodzeniowy jest okresem wyjątkowym. Minął niestety tak u nas, jaki i u naszych rówieśników z Ukrainy. Miło było powspominać ten świąteczny klimat, a okazją do tego było Boże Narodzenie obchodzone w religii prawosławnej.

Artur Wroniewski, Marcel Laczkowski

Dziadkowie – czy tylko rodzice naszych rodziców ?

Babcia i dziadek towarzyszą nam od urodzenia. Gdy na świecie pojawia się dziecko, największą radość odczuwają rodzice, ale chyba następni uszczęśliwieni to dziadkowie.

Kiedy zapytaliśmy naszych kolegów i nasze koleżanki o to, kim dla nich są babcia i dziadek albo jakie mają z tymi osobami wspomnienia, usłyszeliśmy różne odpowiedzi. Jakie?

Któraś osoba podkreśliła, że to babcia nauczyła ją robótek na szydełku, bo w zimowe wieczory lubiła czas wypełniać czymś pożytecznym, np. tworzeniem serwetek dla całej rodziny. Inni pamiętają dziadka, który uczył ich jeździć rowerem, kupował słodycze, gdy rodzice surowo tego zabraniali. Wielu z nas podkreśla to, że tylko dzięki dziadkom potrafią przedstawić historię swojej rodziny i rozpoznać na fotografiach w albumie wszystkie ciocie i wujków. Starsi koledzy akcentują fakt, że dziadkowie rozumieją więcej niż rodzice i często stają po stronie wnuków, gdy mama i tata nie wykazują zrozumienia dla młodzieńczych problemów. Najmilsze skojarzenia związane z babcią i dziadkiem to bezwarunkowa miłość, ciepło, serdeczność i troska. Babcia kojarzy nam się czasami z zapachem ulubionego cista, które ma zawsze, gdy ją odwiedzimy. Dziadek to ten pan, który może naszemu tacie udzielić upomnienia, gdy zrobi coś niewłaściwego (nikt inny tego nie uczyni).

Dzień Babci i Dziadka jest okazją do uświadomienia sobie, jak ważne są te osoby w naszym życiu i ile im zawdzięczamy.

**Sto lat – Wszystkim Babciom i Dziadkom
życzą wnukowie!**



<https://images.app.goo.gl/JqKXnBJB5ezJWkK6A>

Redakcja

DZIEŃ SEKRETARKI

25 stycznia w Polsce był obchodzony Dzień Sekretarki! To święto pracowników administracji, bez których wiele firm i zakładów pracy nie mogłoby funkcjonować. Po raz pierwszy ten dzień obchodzono w Stanach Zjednoczonych w 1952r., a jego pomysłodawcą był przedsiębiorca H.F. Klemfuss. Panie i panowie z administracji mają jeszcze swoje święto w innym miesiącu-kwietniu, bo wtedy są światowe obchody Dnia Sekretarki i Asystentki.

Z okazji święta pracowników biurowych składamy serdeczne życzenia Pani Ewelinie Franczuk, która na co dzień obsługuje szkolny sekretariat. Życzymy satysfakcji z pracy i wielu powodów do uśmiechu, bo miło odwiedza się sekretariat, gdy zza biurka spogląda pogodna pani sekretarka.



Tola Piec

Jak znaleźć motywację do nauki?

Wielu z nas ma problemy z tym, żeby mieć chęć i zapał do nauki. Może być to spowodowane niewłaściwym sposobem czy techniką, ale także brakiem motywacji. Jest ona naprawdę niezbędna do samorozwoju i samego przyswajania wiedzy. To ona daje nam siłę do tego, aby działać, pozwala wytrwać w postawionych sobie założeniach, podnieść się po niepowodzeniu. Tak więc jak sprawić, żeby „chciało się chcieć”?

Różne czynniki wpływają na naszą motywację. Czasem jest to ocena, a czasem własna ambicja, chęć osiągnięcia postawionych sobie celów. Można też znaleźć sposób na motywację. Oto nasza propozycja.

1. Stawianie sobie celów.

Możesz zacząć od spisywania swoich celów na kartce papieru. Wtedy wszystko będzie wydawać się bardziej przejrzyste i nie będzie aż tak przytłaczające. Zobaczysz wtedy, iż tego wszystkiego nie jest aż tak dużo.

2. Deadline

Czy znasz to uczucie, kiedy jutro masz wielki sprawdzian, a Ty nawet nie zacząłeś się do niego przygotowywać? To też może być motywacja! Świadomość, że musisz coś zrobić, bo masz wyznaczony czas lub termin jest wystarczającym „kopniakiem” do nauki. Może być to stresujące, lecz czasami możemy się zdziwić, ile jesteśmy w stanie zrobić, kiedy deadline zbliża się nieubłaganie.

3. Nagroda

Pomóc może także wynagrodzenie za zrobienie czegoś. Spróbuj wyznaczyć sobie nagrodę za to, że nauczysz się na matematykę. Tą nagrodą może być np. coś słodkiego, granie w ulubioną grę czy chociażby używanie telefonu.

4. 100%

Czasami w grach możesz zobaczyć swój procentowy postęp. Aby uzyskać 100%, trzeba wykonać wszystkie misje i zadania. Tak jak w grach, w życiu każdy ma możliwość zdobycia takiego wyniku. Czy nie byłoby to satysfakcjonujące, gdybyś zobaczył 100% na klasówce z chemii?

5. Plan

Naukę może ułatwić także rozplanowanie całego dnia albo nawet tygodnia. Jeśli wiesz, że wkrótce będzie sprawdzian, zaplanuj czas i dzień, w którym będziesz się do niego przygotowywać. Załóżmy, że o 15:00 zaczniesz przygotowywać sobie materiały do nauki, a dopiero od 16:00 zaczniesz się uczyć do np. 18:00 (nie zapomnij także o przerwach!).

Przestawione techniki na pewno się przydadzą. Możesz wykorzystać je także, aby zdobyć motywację do pracy, ćwiczeń albo spełniania swoich osobistych planów. Najważniejsze, aby nigdy, gdy brakuje Ci motywacji, nie poddawać się i próbować dalej. Tylko w ten sposób osiągniesz swoje cele. Milej nauki!

Katarzyna Doburzyńska

Kto będzie reprezentował naszą szkołę w etapie wojewódzkim konkursów przedmiotowych?

W grudniu na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Szczecinie pojawiły się wykazy uczniów, którzy po etapie rejonowym zakwalifikowali się do kolejnego szczebla rywalizacji. Na początku były to wstępne wyniki, ale już w styczniu podano ostateczną listę. Po jej obejrzeniu dwie uczennice naszej szkoły były niezwykle uszczęśliwione. To Katarzyna Doburzyńska z klasy 8c oraz Dobrosława Lenik z klasy 8b. Obie nasze koleżanki wezmą udział w wojewódzkim etapie Konkursu Wiedzy o Społeczeństwie, a przygotowaniem dziewcząt zajmie się ich opiekun Pani Małgorzata Trytek.

Trzymamy kciuki za kolejne sukcesy !

Dobrusia



Kasia



Redakcja

Kiedy wegetarianie mają swoje święto ?

Świątowy Dzień Wegetarianizmu jest obchodzony 11 stycznia. To święto zostało ustanowione 22 listopada 1977r. przez Międzynarodową Unię Wegetariańską.

Wegetarianizm polega na świadomym i celowym wykluczeniu ze swojej diety mięsa, w tym ryb, owoców morza i owadów. Wiąże się również z unikaniem innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Wegetarianie opierają swoją dietę na owocach i warzywach.

Jakich argumentów używają wegetarianie, by wykazać, że ich dieta jest korzystna dla organizmu?

Korzyści wegetarianizmu:

- 1.Dłuższe życie.
- 2.Zdrowsze jelita.
- 3.Piękniejsze i silniejsze ciało.

Trzeba pamiętać też o tym, że dieta bez mięsa i produktów mięsnych ma swoje minusy.

Główną wadą jest możliwość niedoboru wielu mikro- i makroskładników, np. białka, witamin D i B12, wapnia, żelaza, cynku i jodu. Wegetarianie mogą mieć problem z pokryciem zapotrzebowania na energię, gdy dieta nie jest odpowiednio zbilansowana .

Jaka jest historia tego trendu w żywieniu ?

Wegetarianizm wywodzi się z Indii i terenów Bliskiego Wschodu. Rezygnacja z mięsa miała tam podłoże religijno-filozoficzne. Wegetarianami byli często hindusi, zakonnicy oraz filozofowie tacy jak: Sokrates, Pitagoras, Platon.

SYMBOL WEGETARIANIZMU



<https://images.app.goo.gl/ByPQGkJgbo22Ydjh9>

Są różne rodzaje wegetarianizmu:

- * laktoowegetarianizm- dieta, z której wyłączone jest mięso, jednak mogą być w niej spożywane niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego;
- * owowegetarianizm- dieta, która dopuszcza spożywanie jajek jako jedynych produktów pochodzenia zwierzęcego;
- * weganizm- polegający na rezygnacji ze wszystkich produktów, które pochodzą od zwierząt, np. mleko, ser, jajka, miód.

Czym różni się wegetarianizm od weganizmu?

Różnica między weganizmem a wegetarianizmem jest zasadnicza. Polega na tym, że weganie nie jedzą żadnych produktów odzwierzęcych, a wegetarianie opierają swoją dietę głównie na warzywach i owocach.

W ostatnich latach przybywa zwolenników diety wegetariańskiej, co wiąże się między innymi z popularnym trendem powrotu do natury. Z danych podanych na portalu <https://dietetycy.org.pl/rodzaje-wegetarianizmu/> wynika, że w Polsce jest ponad milion wegetarian, a np. w Anglii kilka milionów.

Z pewnością sprawa żywienia to istotna kwestia, której nie można lekceważyć, bo ma to wpływ na zdrowie naszego organizmu. W tak istotnej sprawie najlepiej opierać się na opinii specjalistów, np. lekarzy i dietetyków.



<https://testosterone.pl/wiedza/wegetarianizm-w-pigulce/>

Zuzanna Kuźmińska, Dobrosława Lenik

Rozbrzmiała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy!



<https://images.app.goo.gl/KNEn8UDzMLQr7WBW7>

31. finał WOŚP już za nami! Włożyliśmy małą cegielkę do tego świątecznego dzieła!

Przy okazji przypomnijmy początki akcji organizowanej przez Jerzego Owsiaka i sylwetkę człowieka znanego w Polsce ze słów „Siema!”.

Jerzy Zbigniew Owsiak, Jurek Owsiak (ur. 6 października 1953r. w Gdańsku) – polski dziennikarz radiowy i telewizyjny, działacz charytatywny i społeczny. Założyciel i prezes Fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, pomysłodawca i organizator corocznego Finału WOŚP oraz Pol'and'Rock Festival (w latach 1995–2017 Przystanku Woodstock). Jako dziennikarz radiowy i telewizyjny współpracował z największymi rozgłośniami i telewizjami w kraju. Wielokrotnie odznaczany i nagradzany za swoją działalność społeczną i charytatywną. Od 2014r. honorowy obywatel miasta stołecznego Warszawy. Kilukrotnie nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla.

Wychował się w rodzinie milicjanta i księgowej. W wieku ośmiu lat przeprowadził się z rodzicami z Gdańska do Warszawy, gdzie skończył liceum ekonomiczne, a następnie próbował dostać się na warszawską Akademię Sztuk Pięknych oraz na psychologię. W latach 70. wyjeżdżał w celach



<https://images.app.goo.gl/d1sSvm6n1F2kp6eN7>

zarobkowych za granicę. W latach 80. zaistniał w środowisku muzycznym, np. zaczął prowadzić w Rozgłośni Harcerskiej autorską audycję. Współpracował też z tygodnikiem „Na przełaj”. Pod koniec lat 80. i w latach 90. zajmował się organizacją imprez rockowych. Po zakończeniu współpracy z Rozgłośnią Harcerską w 1991r. zaczął współtworzyć copiatkową audycję radiowej Trójki „Brum”, której nazwę w 1994r. zmienił na „Się kręci”. W 1996r. zaczął prowadzić coniedzielny program podróżniczy „Kręcioła”. W telewizji publicznej prowadził też coroczne finały WOŚP oraz program „Bezpieczne wakacje”. W 1995r. zorganizował w Czymanowie pierwszy Przystanek Woodstock, który od tamtej pory odbywa się corocznie (od 2018r. pod nazwą Pol'and'Rock Festival).

WOŚP? Jak to się zaczęło?

Pierwsza zbiórka pieniężna, w której uczestniczył Owsiak, została zorganizowana spontanicznie po apelu kardiochirurgów z Centrum Zdrowia Dziecka o wsparcie finansowe zakupu sprzętu medycznego dla chorych dzieci. W 1992r. J. Owsiak zaprosił lekarzy do swojej audycji „Brum” w Programie III Polskiego Radia oraz przypominał słuchaczom o możliwości wpłacania pieniędzy na podane konto. Akcja ta była kontynuowana również w czasie Festiwalu w Jarocinie. 3 stycznia 1993r. odbyła się zbiórka pieniędzy, nazwana później „pierwszym finałem”. Pozytywny odzew społeczny i wartość zgromadzonych środków zdecydowały o nadaniu tym działaniom formy prawnej. W marcu 1993r. z inicjatywy Jerzego Owsiaka i Waltera Chelstowskiego powstała Fundacja WOŚP, od tego czasu „Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy” odbywa się co roku, a J. Owsiak pełni rolę głównego organizatora.

Redakcja

Powtórka przed egzaminem próbnym z języka polskiego

To już niebawem! Pierwszy test próbny, czyli arkusz z języka polskiego ósmoklasiści będą rozwiązywać 7 lutego (jeszcze przed feriami). Życzymy im powodzenia! Proponujemy też krótką powtórkę terminów literackich.

Metafora, czyli przenośnia jest jednym ze środków poetyckich. Polega na połączeniu wyrazów w taki sposób, że razem zyskują nowe znaczenie, odmienne od tego, które wynika z ich dosłownej treści, np. „*cieniutkie czarne widelki sadu przez wiatr wygięte*”.

Funkcje metafory poetyckiej:

- wzbogaca i upiększa język,
- porusza wyobraźnię czytelnika,
- budzi w odbiorcy określone emocje,
- odzwierciedla stosunek autora (w tym emocjonalny) do danej osoby, przedmiotu lub zjawiska,
- buduje nowe skojarzenia, podnosi wartość artystyczną utworu,
- wskazuje na kunszt literacki artysty.

Niektóre rodzaje metafor:

- hiperbola – zwrot stylistyczny, który polega na zamierzonej przesadzie, np. *morze bezbrzeżne*,
- animizacja – środek stylistyczny, który polega na nadaniu przedmiotom nieożywionym albo pojęciom abstrakcyjnym cech istot żywych, np. *morze ryczy*,
- personifikacja – środek stylistyczny polegający na nadaniu zwierzętom, roślinom, przedmiotów nieożywionym, zjawiskom i pojęciom abstrakcyjnym ludzkich cech, np. *słońce przemówiło*.

Związek frazeologiczny (frazelogizm) to, podobnie jak metafora, połączenie dwóch lub więcej wyrazów, które razem mają zupełnie inne znaczenie, niż oddzielnie. Jednak, podczas gdy każdy związek frazeologiczny jest metaforą, to nie każda metafora jest związkiem frazeologicznym.

Przykłady związków frazeologicznych:

- pięta Achillesa – słaby punkt,
- pogoda pod psem – zła pogoda,
- zdrow jak ryba – bardzo zdrowy,
- tyle, co kot napłakał – bardzo mało.

Korzystajcie, ósmoklasiści, z każdej formy powtórzenia materiału!

Niech wiedza sama „wchodzi” Wam do głowy!

Redakcja

Już wkrótce ferie!!!



Niektórzy z nas wybiorą się w góry na narciarskie szlaki. Będą korzystać z dobrodziejstw zimowego szaleństwa na stoku. Warto jednak przed takim wyjazdem przypomnieć sobie podstawowe zasady bezpieczeństwa.

- **Bezpieczne ferie** na stoku zacznijmy od kupna kasku. Polskie prawo nakazuje noszenie kasku osobom poniżej 16. roku życia, lepiej jednak w każdym wieku pamiętać o tej ochronie.

- **Jadąc na narty**, zawsze zabierajmy też porządne okulary przeciwsłoneczne lub gogle; szczególnie jeśli planujemy jeździć w wyższych partiach gór. Uwaga, zakładamy je również w pochmurne dni (śnieg odbija promieniowanie, a jego siła wzrasta wraz z wysokością, na której się znajdujemy). Okulary czy gogle kupujemy tylko z filtrem UV.



- **Bezpieczne ferie** zapewnimy sobie tylko wtedy, gdy oprócz ochraniaczy zadamy o właściwe kosmetyki. Mróz, wiatr i odbijające się od śniegu słońce to prawdziwa mieszanka wybuchowa dla cery. Smarujemy wszystkie odkryte partie ciała – dłonie, twarz i uszy.

- **Pamiętać należy także**, że umiejętność dobrej, a nawet bardzo dobrej jazdy na nartach czy snowboardzie nie przekłada się na poziom bezpieczeństwa tego kogoś i innych. Nigdy nie należy być za pewnym siebie. **Drobny dystans** do siebie i swych umiejętności jeszcze nikomu nie zaszkodził.

- Oczywiście nasze bezpieczeństwo zależy nie tylko od naszych zachowań podczas jazdy, ale także od wielu zachowań poprzedzających jazdę na nartach czy snowboardzie, tj. **stopień przygotowania fizycznego** przed rozpoczęciem sezonu, **doboru tras do posiadanych umiejętności**. Pamiętajmy o **rozgrzewce** przed pierwszym zjazdem oraz innych czynnikach zewnętrznych, takich jak np. **warunki pogodowe** (np. mgła), **rodzaj śniegu** (np. mokry, ciężki), **tłok na stoku**.

- **Niewątpliwym ważnym aspektem** odnoszącym się do naszego bezpieczeństwa na stoku jest konieczność np. **unikania siadania na stoku, gdzie popadnie**, a zwłaszcza na środku nartostrad. Dobrze jest też **poznać dokładnie teren**, po którym się poruszamy, np. gdzie być może wystają jakieś kamienie, gdzie jest lód.

Udanej zabawy, ale zawsze bezpiecznej!

Redakcja

Szkoła Podstawowa im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego w Węgorzynie

ul. Grunwaldzka 2

73 – 155 Węgorzyno

tel. 913971808



Redaktor naczelny- Oliwia Piotrowska

Zespół redakcyjny:

Katarzyna Doburzyńska

Amelia Stecko

Hanna Mikanik

Zofia Sadowska

Bartosz Machowicz

Zuzanna Kuźmińska

Dobrosława Lenik

Artur Wroniewski

Marcel Laczkowski

Filip Sokołowski

Maja Krohn

Alicja Rabenda

Michał Plizga

Amelia Mastalska

Amelia Krawiec

Tola Piec

Ida Wojnowska

Opiekunowie gazetki:

Barbara Krzeczko, Joanna Halama, Joanna Szczykulska.

Kontakt z redakcją: pisemkobum@wp.pl