

KRZEPKIE RZEPKI DWUTYGODNIK

Uczniów Szkoły Podstawowej nr 4 w Międzyrzeczu



Data wydania
Styczeń 2007 r.

Jak ciekawie i aktywnie spędzić ferie zimowe?

Numer
3/2006/2007
Cena 0,50 zł
Nakład 40 egz.

Ferie to czas wypoczynku - dla nas, uczniów i dla nauczycieli. Czekają nas dwa tygodnie leniuchowania! Najlepiej rzucić książki w kąć i o szkole w ogóle nie myśleć! Za to można zrobić w czasie wolnym wiele ciekawych rzeczy. Na przykład pójść pograć w piłkę - bo pogoda na to pozwala, pojechać na rowerze lub po prostu pójść na spacer z psem. Śniegu w Polsce jak na lekarstwo, a zimy wcale nie widać... Ale pogoda w każdej chwili może się zmienić, więc lepiej przygotujmy się na białe szaleństwo. Odkurczmy łyżwy, narty i sanki. Przy sportach zimowych trzeba zachować ostrożność, bo łatwo o wypadek. Dlatego jeżdżąc na łyżwach, wybierajmy tylko miejsca do tego wyznaczone - nie jeziora lub rzeki. Zjeżdżając z góry na sankach, nie róbmy tego w pobliżu jezdnii! Kiedy pada

śnieg, można zorganizować wojnę na śnieżki lub konkurs na największego bałwana. A kiedy już zmarzniemy, to najlepiej udać się do domu na ciepłą herbatę z cytryną. Po ciekawie i aktywnie spędzonym czasie na świeżym powietrzu, można usiąść przed telewizorem lub włączyć komputer i pograć w ulubioną grę.

Ferie zimowe można więc spędzić samemu organizując sobie czas i to w ciekawy sposób.

Patryk Stypiński

Koleżanki i Koledzy!

Nareszcie będą ferie zimowe, na które długo czekaliśmy. Zapowiada się piękna pogoda, dlatego musimy się postarać, aby wspaniale odpocząć. Myślałem o tym, jak wypoczywać, aby miło i bezpiecznie spędzić czas. Większość z nas będzie wypoczywać w domu bez opieki dorosłych, dlatego sami musimy zadbać o

swoje bezpieczeństwo.

Uważajmy więc, zjeżdżając na sankach z góry w miejscach bezpiecznych, z dala od jezdni. Nie można też wchodzić na lód na jeziorze, lepiej poprosić dorosłych i wybrać się na sztuczne lodowisko. A może będzie zimno i uda się przygotować takie bezpieczne lodowisko w pobliżu domu, na jakimś placu czy boisku? Wiem, że wielu uczniów naszej szkoły chętnie skorzysta z oferty przygotowanej na pierwszy tydzień ferii przez naszych nauczycieli. Będzie wyjazd na basen do Gorzowa oraz na spektakl teatralny również do Gorzowa, natomiast SKTK „Bezdroża” organizuje wycieczki do Pszczewa i Bledzewa.

Życzę wszystkim wspaniałych i bezpiecznych ferii.

Wojciech Nykiel

Drogie Koleżanki i Koledzy, witam Was serdecznie. Czy słyszycie to nieśmiałe pukanie? Puk, puk! Jak się słusznie domyślacie, to pukają do naszych drzwi ferie zimowe. Ja na przykład bardzo się cieszę, że będę mogła trochę poleniuchować, czyli odpocząć od szkolnej nauki, bo o spaniu do południa i ślęczeniu przed telewizorem nie ma mowy, szkoda cza-

su! Czy macie już plany na ferie? Ja mam zamiar razem z rodzicami zmienić klimat i wyjechać... nad nasze cudowne morze. Będziemy spacerować, zwiedzać ciekawe miejsca, przy okazji odwiedzimy rodzinę i znajomych. Myślę, że będzie ciekawie i nie będę się nudziła. Mam zamiar naprawdę aktywnie spędzić te ferie. Będę dużo jeździła na

rowerze (pogoda na to pozwala) i grała w piłkę. Trochę to śmieszne, bo wybrałam dla siebie zajęcia odpowiednie raczej na letnie wakacje, ale gdy nie ma śniegu, trudno planować jazdę na łyżwach, prawda? Chociaż tak naprawdę to mam cichutką nadzieję, że spadnie śnieg. Wtedy wymyślę inne zajęcia, nie ma problemu.

Martyna Maślak



WYWIAD Z BURMISTRZEM
MIĘDZYRZECZA PANEM

TADEUSZEM DUBICKIM

Czy w Międzyrzeczu są warunki do uprawiania sportów? Czy aktywny styl życia międzyrzeczczan to fakt czy może odległa przyszłość? Czy władze naszego miasta dbają o tę stronę życia mieszkańców? Czy będziemy mieć wreszcie basen i kiedy?

Te i inne pytania - również dotyczące osobistych zainteresowań i stylu życia **Pana Burmistrza Tadeusza Dubickiego** - zachęciły nas do wizyty w ratuszu.

Przygotowani, ale mimo wszystko lekko stremowani, udaliśmy się na spotkanie z Panem Burmistrzem. Serdeczność i spontaniczność naszego gospodarza sprawiły, że zdenerwowanie szybko ustąpiło i rozmowa potoczyła się w życzliwej atmosferze. Oto najważniejsze naszym zdaniem informacje, których udzielił nam Pan Tadeusz Dubicki na temat swojej przygody ze sportem oraz działań związanych z rozwojem rekreacji na terenie naszego miasta.

P.Cybulska: **Panie burmistrzu, kiedy w naszym mieście powstanie basen?**

Pan Burmistrz: Z ogromnym zadowoleniem informuję Was, że tak oczekiwany przez społeczność lokalną projekt budowy basenu wszedł w fazę realizacji. Pływalnia to ogrom-

W RATUSZU O SPORCIE

na inwestycja, która będzie ulokowana w bardzo pięknym miejscu: na osiedlu Kasztelańskim w pobliżu Hali Widowiskowo-Sportowej. Inwestycja ta zostanie zakończona najpóźniej wiosną 2009r.

F.Dziedzic: **Jak spędza Pan czas wolny od pracy? Czy preferuje Pan ruch, sport czy raczej woli Pan ciszę i spokój?**

Pan Burmistrz: Niewiele mam czasu wolnego, nawet dla rodziny, więc mój styl pracy jest raczej nie do naśladowania. Dwadzieścia pięć lat pracowałem w przemyśle, dlatego nawet jako burmistrz jestem w pracy o godzinie 5:30, czyli dwie godziny przed oficjalnym rozpoczęciem urzędowania. To jest czas potrzebny na skupienie oraz zajęcie się typową pracą biurową. Zdarza się, że dzień pracy kończy się o 19.00 czy 20.00. Niewiele więc pozostaje czasu na relaks. Ale cho-

ciaż w ciągu dnia jestem w ruchu, to swoją aktywność uzupełniam spacerami i marszobiegami. Uprawiam również kolarstwo.

Bardzo lubię przejażdżki po uroczych okolicach naszego miasta, na przykład w stronę **G o r z y c y**.

M. Koban: **Czy w czasach szkolnych uprawiał Pan sport?**

Pan Burmistrz: Tak, w młodości byłem nawet w kolarskiej kadrze narodowej juniorów. Były szanse, że wystartuję w

Wyścigu Pokoju. To były lata mojej młodości, ale zaniechałem wyczynowego uprawiania kolarstwa, bo musiałem wybrać albo naukę, albo sport - wybrałem to pierwsze. Z satysfakcją myślę zawsze o tych czasach, a jazda na rowerze do dziś jest moją pasją.

P.Cybulska: **Czy Pana zdaniem w naszym mieście są warunki do rekreacji i aktywnego wypoczynku?**

Pan Burmistrz: Wiele jest dyscyplin sportu, które można w naszym mieście uprawiać. Urząd miejski dofinansowuje sport zarówno wyczynowy jak i amatorski. Dokonujemy też inwestycji, które sprawią, że w naszym mieście będzie wiele atrakcyjnych placówek, np. basen czy kompleks sportowy przy Szkole Podstawowej nr 3.

J. Kubrycht: **Kiedy zostanie zakończona budowa drogi rowerowej?**

Pan Burmistrz: W przyszłym roku inwestycja ta będzie zakończona. Cała ścieżka zostanie oświetlona, by była bezpieczna dla użytkowników przez cały rok.

F.Dziedzic: Dziękujemy Panu za poświęcony czas.

Pan Burmistrz: Zapraszam Was jeszcze do obejrzenia makiety projektu pływalni, która jest wystawiona w holu ratusza.

P.Cybulska: Dziękujemy.

Fot. F. Dziedzic



Czy wiesz, że...

- Solidna porcja wysiłku fizycznego w ciągu dnia, zwłaszcza na świeżym powietrzu, zapewni ci błogi i spokojny sen w nocy.
- Przeznaczenie dwóch godzin tygodniowo na ruch i sport zmniejsza o ponad połowę ryzyko zachorowania na choroby serca. Nasze serce kocha ruch - powiedz o tym najbliższemu i zaproś ich na długi spacer lub zaproponuj rozegranie meczu w siatkówkę czy piłkę nożną.
- Zdrowa dieta oraz wzrost aktywności fizycznej od dziecka to dwa podstawowe warunki zdrowia przez całe życie.
- Błędne jest przekonanie wielu rodziców i nauczycieli, że dzieci chore powinny unikać aktywności fizycznej, gdyż może ona przynieść im więcej szkody niż pożytku. Otóż, lekarze coraz częściej zalecają osobom chorym na astmę różne formy aktywności ruchowej, ale oczywiście musi to być trening zaplanowany.
- 70% ludzi czynnych zawodowo pracuje w pozycji siedzącej i z tego powodu odczuwa bóle dolnej części kręgosłupa. Już jako uczeń możesz temu przeciwdziałać, ale pamiętaj, że nawet najlepsze krzesło nie zastąpi zba-

winnego wpływu ćwiczeń fizycznych.

My, Polacy, jesteśmy uważani za najmniej aktywne fizycznie społeczeństwo w Europie. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia w Polsce przeprowadziła ogólnopolską kampanię na rzecz aktywności fizycznej pod nazwą „**Postaw serce na nogi**”. Hasło bardzo nam się podoba - warto je zapamiętać na całe życie.

*Wyszukał i opracował dla Was
- zespół redakcyjny*

Zapraszamy na lekcję pływania!

W naszej szkole od kilku lat organizowane są regularnie wyjazdy na basen. To wspaniała propozycja dla tych dzieci, które mają problemy zdrowotne, ale też dla innych, które mogą nauczyć się pływać, popracować nad formą fizyczną, doskonalić swoje umiejętności pływackie czy po prostu dobrze się bawić w gronie rówieśników.

Ostatnio na basen do Świebodzina wyjechały klasy I-III z panią Anetą Bernaś, aby uczyć się pływać. Pod okiem ratowników dzieci poznawały podstawowe zasady poruszania się w wodzie i bezpieczeństwa. Rozmawiałam z nimi i wszystkie zapewniały mnie, że to była świetna zabawa! Na wyjazdach dla starszych uczniów jest inaczej, gdyż wszyscy umieją już pływać, choć niektórzy jeszcze

nie czują się zbyt pewnie w wodzie.

Moim zdaniem te wyjazdy są wspaniałym pomysłem, bo uczą, że robiąc coś dla zdrowia, można się dobrze bawić. Tym optymistycznym akcentem kończę i zapraszam wszystkich chętnych uczniów do zapisania się na wyjazd do Gorzowa na „Słowiankę” w czasie ferii.

Pamela Cybulska

Z pamiętnika gracza komputerowego

7.12.2006r.

Dzisiaj, jak obiecałem mamie, mieliśmy dekorować pierniki. Jednak tylko dziś będzie możliwość pobrania najnowszej gry MMORPG, zrezygnowałem więc z dekorowania pierników. Ale kiedy już ją pobrałem i chciałem w nią zagrać, okazało się, że serwer był przeciążony. Musiałem jednak dekorować pierniki.

8.12.2006r.

Nastał kolejny śnieżny dzień, więc tradycyjnie przyszli po mnie koledze. Powieździeli, żebyśmy wyszedł z nimi na dwór na sanki. No, a że znowu serwer był „przepchany”, poszedłem z nimi. Świetnie się bawiliśmy, później zaprosiłem ich do mnie na pierniczki. A skończyło się na grze w karty i s z a c h y .

9.12.2006r.

Dzisiaj nadszedł wielki dzień, koledzy mi powiedzieli w tajemnicy, że mają bazę.

Gdy ich poprosiłem, żeby oni mnie tam zaprowadzili, zrobili to z wielką chęcią. Zachwytiłem się wnętrzem (ich bazy), mieli szafas, mostek nad strumykiem i wiele innych rzeczy. Resztę dnia spędziliśmy w szafasie. Od tego dnia będę się ograniczał z używaniem komputera.

Filip Dziedzic

Ciąg dalszy nastąpi.

Kącik kulinarny

Nasze propozycje kulinarne są proste i przeznaczone dla każdego początkującego kucharza. Ich przygotowanie jest szybkie i proste, a dostarczą wielu cennych składników i witamin, które są niezbędne naszemu organizmowi w czasie zimy. Dzisiejsza propozycja to prosta sałatka jarzynowa.

Składniki: 3 ziemniaki, 3 marchewki, 1 por, puszka kukurydzy, pęczek rzodkiewek, majonez, sól, pieprz.

Przygotowanie: Umyte ziemniaki i marchew należy ugotować, po wystygnięciu obrać i pokroić w drobną kostkę. W ten sposób najtrudniejszy etap mamy za sobą. Teraz wystarczy pokroić por i rzodkiewki według własnego uznania i pomysłu, otworzyć puszkę kukurydzy i wszystkie składniki dokładnie wymieszać w dużej misce, przyprawiając solą i pieprzem.

Smacznego!

Martyna Bernaś

Komputerowy sen

bajka współczesna

Był sobie pewien chłopiec, trzeba przyznać - bardzo leniwy. Nie interesowała go nauka, nie lubił pomagać w domu, nawet zabawy z kolegami go męczyły. Ten chłopiec lubił jedynie komputer. Niechętnie grał w piłkę, nie miał czasu na bieganie z kolegami, bo wolał gry komputerowe.

Pewnego dnia jego tata się zdenerwował, bo znowu Romek siedział piątą godzinę, patrząc w ekran komputera. Tata wziął piłkę i powiedział Romkowi:

- Chodź na dwór, Romek.
- Nie chce mi się, wolę siedzieć przy komputerze - odpowiedział chłopiec.

Strapiiony tata zaprosił do wspólnej zabawy młodszego brata Romka, ale bez przerwy myślał, co tu zrobić, żeby wydobyć Romka spod władzy komputera.

Pewnej nocy Romek jak

zwykle długo siedział przy komputerze. Gdy położył się do łóżka, przyśnił mu się straszny sen. Chłopiec wyobraził sobie, że znalazł się we wnętrzu komputera i maszyna zawładnęła jego życiem. Nie mógł więc iść do szkoły ani w żadne inne miejsce, nie mógł nawet ruszać nogami, a jego ręce były bezwładne, słabe i zmęczone. Biedny chłopiec wyobraził sobie, że nigdy już nie zobaczy błękitnego nieba, nie pobiega z tatusiem po plaży czy lesie, nie usiądzie w szkolnej ławce. Ogarnęło go przerażenie i ...zbudził się ze snu.

Zdziwiony zobaczył, że przy jego łóżku stoi cała rodzina.

- Co wy tu robicie? - zapytał Romek.

- Krzyczałeś, więc przybiegliśmy - wyjaśniła mama. - Czy śniło ci się coś złego?

Zawstydzony Romek zaprzeczył, ale od tego dnia jego zachowanie się zmieniło: chłopiec nie spędzał całego dnia przed komputerem, miał czas na naukę i zabawę, a nawet zaczął uprawiać pływanie.

Wszyscy byli odtąd szczęśliwi, a najbardziej mały Szymek - brat Romka, który cieszył się, że rodzice tym razem nie ukarali go za związanie bratu w czasie snu rąk i nóg oraz nakrycie go obszernym prześcierałem.

Szymon Jagodziński



Redakcja: red. nac. P. Cybulska, z-ca F. Dziedzic,

Zespół: J. Kubrycht, A. Biały, M. Koban, I. Garczyńska, A. Sroga, O. Wachowska, K. Mikowska, M. Bernaś, Sz. Jagodziński, P. Piechocka, J. Dąbrowski, K. Szablewski, A. Czop, M. Słowińska, E. Latuszek, M. Perdon