

# Co w 4 szeleści ...

## WYDANIE WAKACYJNE

Nr 4 / CZERWIEC 2017

*Drodzy Czytelnicy !!!*

*To już ostatnie nasze spotkanie w tym roku. Mamy nadzieję, że nie rozczarowaliśmy Was zawartością poprzednich numerów, że wychodziliśmy naprzeciw Waszym oczekiwaniom i potrzebom. Jednocześnie wierzymy, iż to czerwcowe wydanie szkolnego pisemka również Was nie zawiedzie i w całości przypadnie Wam do gustu.*

*Nadchodzą upragnione wakacje – czas relaksu, zabawy, dalekich i bliskich wojaży, zawierania nowych znajomości. Życzymy Wam, abyście spędzili ten nadchodzący czas aktywnie, bezpiecznie, w promieniach słońca, w gronie rodzinnym lub w otoczeniu samych prawdziwych przyjaciół.*

*Udanych wakacji i do zobaczenia w roku szkolnym 2017/2018 !!!*



*Redakcja*

# KULINARNY KĄCIK!!! KULINARNY KĄCIK!!! KULINARNY KĄCIK!!!



## Grillowane warzywa z sosem miętowym



### Składniki:

- dowolne warzywa: papryka, bakłażan, cebula, czosnek, cukinia, marchewka, pieczarki
- ulubione przyprawy
- jogurt grecki
- świeża mięta, sok z cytryny

Sposób przygotowania: Warzywa umyj i pokrój w duże kawałki. Ugrilluj lub upiecz w piekarniku posypane przyprawami. Grecki jogurt wymieszaj z pokrojoną świeżą miętą, odrobiną soku z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.

**Agata Gorzka, kl. 6e**

## Tradycyjna lemoniada



### Składniki:

- 6 cytryn
- 1 szklanka cukru
- 1,5 l zimnej wody

Sposób przygotowania: Wycisnąć sok z cytryn, zbierając 1 szklankę soku. Aby ułatwić sobie pracę, MOCNO przycisnąć cytryny ręką do blatu kuchennego i przeturlać przed przecięciem na pół i wyciskaniem. W 3,5 litrowym dzbanku wymieszać 1 szklankę soku cytrynowego z 1 szklanką cukru i 6 szklankami zimnej wody. Wymieszać. Dolać wody do smaku. Schłodzić i podawać z lodem.

**Agata Gorzka, kl. 6e**



**W Polsce jest co podziwiać! Warto przyjechać nie tylko do nastrojowego Krakowa czy Zakopanego, ale koniecznie trzeba zahaczyć o Trójmiasto, Wrocław czy Poznań. We wszystkich tych miastach możemy podziwiać fantastyczne zabytki, korzystać z atrakcji dla aktywnych oraz upajać się cudownymi widokami.**

## **Aktywne wakacje**

### **Kraków i jego zabytki**

Rynek Główny, Sukiennice, Cmentarz Rakowicki i dzielnica Kazimierz to jedne z najpopularniejszych zabytków Krakowa, ale pozostają również mniej tradycyjne muzea i elementy zwiedzania: ogród zoologiczny, Muzeum Sztuki Współczesnej, Muzeum Lotnictwa Polskiego, Smocza Jama, Lustrzany Labirynt .



### **Pieniny**



**Trzy Korony** – najpopularniejszy punkt widokowy, najpiękniejsza panorama na dolinę Dunajca. Dojście szlakami turystycznymi z Czorsztyna, Krościenka i kilku innych. Pieniński Park Narodowy, Przełom Dunajca to wyjątkowe miejsca, które powodują, że Pieniny to idealna propozycja na spędzenie aktywnych wakacji w górach.

## **Leniwe wakacje:**

### **Łeba**

To co wyróżnia Łebę od innych nadmorskich miejscowości, to przede wszystkim specyficzny mikroklimat, bogactwo lasów sosnowych, szerokie czyste piaszczyste plaże, unikatowe na skalę światową ruchome wydmy oraz bogactwo wód: z jednej strony jezioro Sarbskie, z drugiej strony jezioro Łebskie, a z trzeciej strony nasze piękne Morze Bałtyckie. Pomędzy jeziorem Łebskim, a morzem znajdują się wydmy ruchome. Zjawisko uznawane za niespotykane w Europie. Wydmy ruchome wchodzą w obszar Słowińskiego Parku Narodowego, który został umieszczony na liście UNESCO, jako światowy rezerwat biosfery.



### **Sopot**

Sopot jest znanym kurortem i uzdrowiskiem. Niektórzy twierdzą, że kto w lecie nie był w Sopocie, nie wie, co znaczą wakacje nad morzem. Świeże powietrze, zabytkowa architektura i spokój w porównaniu z hałaśliwym Gdańskiem sprawiają, że turyści odpoczywają tu bardzo chętnie.



**Agata Gorzka, 6e**

## REDAKCJA POLECA !!! REDAKCJA POLECA !!!

**Książka** Iwona Czarkowska, *Szarlotka pachnąca marzeniami*



Tuśka naprawdę ma na imię Karolina, a kiedy przyjeżdża na wakacje do Domu Pod Czterema Zegarami, pensjonatu, w którym pracują jej rodzice, zostaje Szarlotką. Nazywa ją tak malowniczy i roztargniony Kucharz Bazyli. Dziewczyna ma tak niezwykły węch, że potrafi rozpoznać składniki gotowanych potraw, czym natychmiast zaskarbia sobie przyjaźń Bazylego.

**Film** *Wicher 2*



Nastoletnia Mika jest podekscytowana faktem, że może spędzić kolejne lato u babci. Dziewczyna cieszy się, że będzie blisko stajni i swojego ukochanego konia o imieniu Wicher. Szybko jednak wpada w niepokój, kiedy odkrywa na brzuchu swojego pupila dziwne rany. Nikt nie jest w stanie ich wytłumaczyć. Na domiar złego, stadnina przechodzi kryzys finansowy. Mika decyduje się wziąć udział w gonitwie, której zwycięzca zdobędzie wysoką nagrodę. Problem jednak w tym, że koń wydaje się odrobinę rozkojarzony.

Ciepłe kino rodzinne, któremu nie brakuje wdzięku i dobrego humoru.

**Agata Gorzka, 6e**

Wakacje to czas beztrudnej zabawy i odpoczynku, ale warto przypomnieć, że w tym czasie szczególnie należy zadbać o bezpieczeństwo własne oraz innych i nie zapominać o zagrożeniach, na jakie możecie być narażeni.

**Bezpieczne wakacje to podstawa udanego wypoczynku!!!**

### 1 ) telefony alarmowe:

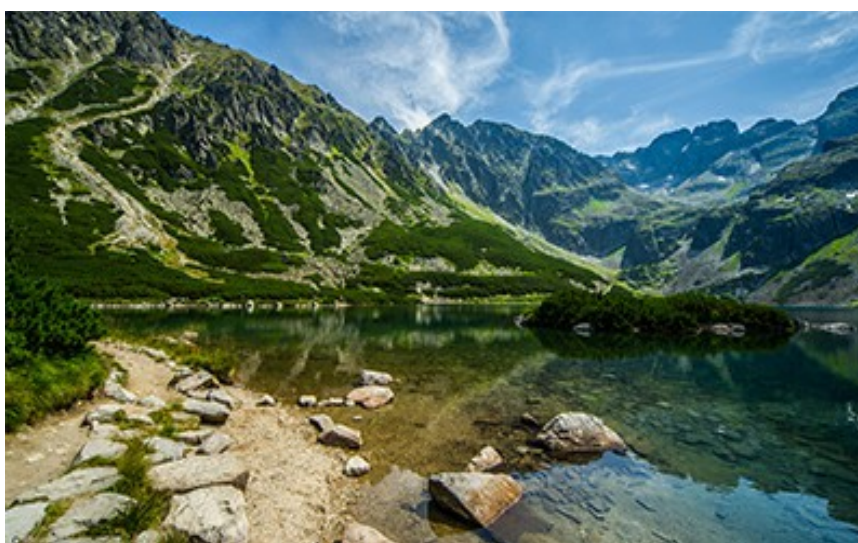
- 112 – [centrum powiadamiania ratunkowego](#) (jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy),
- 981 – [pogotowie drogowe](#),
- 984 – pogotowie rzeczne, [MOPR](#),
- 985 – [WOPR](#), [GOPR](#) i [TOPR](#),
- 986 – [straż miejska](#) (nie we wszystkich miastach),
- 991 – [pogotowie energetyczne](#),
- 992 – [pogotowie gazowe](#),
- 993 – [pogotowie ciepłownicze](#),
- 997 – [policja](#),
- 998 – [straż pożarna](#),
- 999 – [pogotowie ratunkowe](#).

| TELEFONY ALARMOWE                      | ZGŁOSZENIE ZDARZENIA                                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>112</b> Ogólnopolski numer alarmowy | <b>CO?</b><br>Podaj krótki opis zdarzenia                          |
| <b>999</b> Pogotowie Ratunkowe         | <b>GDZIE?</b><br>Przeznacz dokładną lokalizację                    |
| <b>998</b> Straż Pożarna               | <b>ILE?</b><br>Liczba osób poszkodowanych                          |
| <b>997</b> Policja                     | <b>JAK?</b><br>Podaj stan poszkodowanych                           |
| <b>991</b> Pogotowie Energetyczne      | <b>CO ROBISZ?</b><br>Poinformuj o udzielonej dotychczas pomocy     |
| <b>992</b> Pogotowie Gazowe            | <b>KIM JESTEŚ?</b><br>Podaj swoje dane personalne i numer telefonu |
| <b>993</b> Pogotowie Ciepłownicze      |                                                                    |

## 2) bezpieczeństwo i zagrożenia

### Wakacje w górach:

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, planerkę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.
- Przede wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.



### Wakacje nad morzem, jeziorem rzeką:

#### Zasady bezpiecznej kąpieli:

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informuj o tym znaki i tablice. Zanim wejdiesz do niestrzeżonych zbiorników dorośli każdorazowo powinni sprawdzić głębokość i strukturę dna.

- Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nia klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Nie baw się w przytapienie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. To niebezpieczne!
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.



## Wakacje w domu

### Zabawa

- Mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych, bezpiecznych zabaw.
- Pamiętaj jednak, że są rzeczy, których musisz się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach. Są to:
  - 1) **gaz** - możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch,
  - 2) **prąd elektryczny** - może Cię porazić,
  - 3) **ogień** - możesz spowodować pożar,

- 4) **woda** - możesz zalać mieszkanie,
- 5) **ostre przedmioty** - grożą zranieniem,
- 6) **lekarstwa** - możesz się nimi zatruć.

#### Obcy puka do twoich drzwi

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi, sprawdź, kto to. Wyjrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach. Jeżeli jest to osoba, której nie znasz: **Nie otwieraj drzwi!!!**
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża - zaalarmuj sąsiadów!

**Baw się dobrze w wakacje,  
ale nie zapominaj o bezpieczeństwie swoim  
oraz osób znajdujących się w pobliżu !!!**



Aleksandra Wawrzeński, kl. 6e

