

## **Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy 13 stycznia 2013 - XXI FINAŁ**

Jak co roku wolontariusze z naszej szkoły kwestowali na ulicach Żychlina, by razem z Jurkiem Owsiakiem pomagać dzieciom i po raz pierwszy również seniorom. Ochotnicy z pewnością zapamiętają XXI Finał WOŚP za sprawą niezwykle mroźnego i atrakcyjnego dnia.

Od rana kwestowaliśmy na ulicach miasta, a z nami strażacy z OSP Pniewo,

którzy zapraszali przez megafon na wspólny pokaz pierwszej pomocy przedmedycznej. Ochotnicy z Pniewa pokazywali pozorowany wypadek na ulicach



miasta, w trakcie którego zabezpieczali miejsce zdarzenia, udzielali wyciągniętemu z rozbitego samochodu rannemu pierwszej pomocy.

Ciąg dalszy str.2

### **W tym numerze:**

1. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.

2. Pasja Pana Ejzencharta.

4. Zajęcia teatralne.  
5. Turniej wiedzy o Polsce.

3. Poznajemy naszych nauczycieli:

Wywiad z Panem Ejzenchartem i wywiad z Panią Dałek.



6. Dzień Babci i Dziadka.  
7. Walentynki.  
8. Jak zapobiec grypie.  
9. Humor + nietypowe święta.  
10. Śmiech to zdrowie.

# Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

W pokazie brali też udział uczniowie pod kierownictwem p. Cezarego Ejencharta, wcześniej przeszkoleni w resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Pierwsza plenerowa impreza podczas Finału WOŚP bardzo podobała się mieszkańcom Żychlina . :)

Kwestowaliśmy nie tylko w Żychlinie, ale i w Śleszynie, Suserzu, Oporowie i Pniewie.



Kwesta uliczna zakończyła się obiadem, jak zwykle przygotowanym przez szkolną stołówkę. Po godz. 16.00 w Domu Kultury mieliśmy swoje 4 stoiska - z ciastem

upieczonym przez wolontariuszy, kawą i herbatą, swojskim jadem i "mydłem i powidłem", czyli właściwie wszystkim, co dało się sprzedać. Czas umilały nam piosenki przygotowane przez zespół Catharsis, Thrill



oraz Dell Arte. Podczas przerw w koncertach na scenie licytowaliśmy gadżety WOŚP - koszulki, kubki, kalendarze.



## " Sto lat"!

Wszyscy wolontariusze ze sceny DK zaśpiewali "Sto lat" Owsiakowi, a potem roznosili tort mieszkańcom Żychlina. Tradycyjne oglądanie mieniących się kolorami fajerwerków, czyli "świąteczka do nieba" zakończyło imprezę. Ci którzy nie mogli być tego dnia w parku, na pewno mogli to piękne widowisko podziwiać z balkonów swych domów, gdyż było widoczne ze znacznej odległości.

## Podsumowanie:

Zebraliśmy 9124,63 zł.  
**DZIĘKUJEMY!**  
Z niecierpliwością czekamy na następny Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Mamy nadzieję, że zgromadzi on jeszcze więcej hojnych żychlinian. :)

Izabela Bogulska

# Pasja Pana Ejzencharta

**Kiedy zaczął Pan trenować kolarstwo ?** Na rowerze jeżdżę od 2005 roku. Tak na poważnie trening z pulsometrem w oparciu o fachowe podręczniki dwa lata temu. Zaczęło się od maratonu w Gostyninie w 2011r.

(wtedy prowadziłem bardzo niezdrowy tryb życia paliłem

papierosy). Nie przyjechałem ostatni ,ale postanowiłem zmienić coś w swoim życiu.

**Dlaczego akurat taka pasja?**

Do tego czasu bardzo lubiłem



sporty zespołowe. Miałem tam jakieś drobne sukcesy, ale po studiach większość znajomych albo zaczęła pracować, albo wyjechała i z tego powodu postanowiłem wsiąść

trenuje wytrzymałość specjalną, trenuje się krótko ,

ale bardzo intensywnie.

**Czy ma Pan profesjonalny sprzęt?**

Staram się, by był



na rower. **Ile czasu poświęca**

**Pan na treningi?**

W miesiącu ok. 30 godzin. Dużo biegam, pływam i jeżdżę na rowerze. **Jak wygląda Pana trening?** Zależy od tego, co się trenuje. Jak się trenuje wytrzymałość, to się jeździ bardzo długo, czasami po 3-4 godziny. A jak się

jak najlepszy, ale wiąże się to z kosztami.

Ale ze swojego roweru jestem zadowolony.

**Kto jest Pana ulubionym kolarzem?**

Edi Merks, nazywany Kanibalem, połykał swoich rywali na trasie.

## Czy ma Pan jakieś osiągnięcia w tym sporcie?

Jeszcze nie, ale 15-ste miejsce w klasyfikacji generalnej M3 w Poland Bike'u uważam za sukces. Najwyższe miejsce, jakie udało mi się zająć w wyścigu to było 8 miejsce na ponad 160 startujących.

### Jak długie dystanse Pan pokonuje?

Najdłuższa trasa,

jaką pokonałem to 140 km.

A najszybciej jechałem 60 km/h.

### Czy uprawia Pan kolarstwo profesjonalnie czy też zawodowo?



Ostatnio czytałem artykuł Bartosza Banacha, który odniósł się do tego, kto jest amatorem, a kto zawodowcem. Napisał on, że każdy, kto chce być lepszym, bez różnicy,

czy startuje

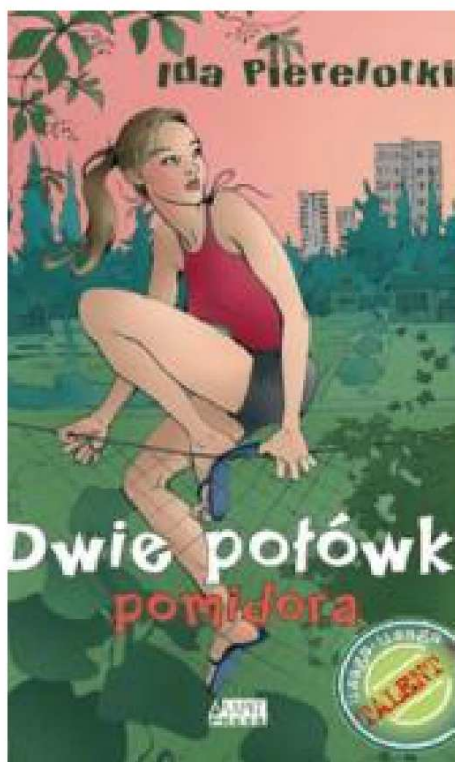
w zawodach podwórkowych, czy profesjonalnych

jest sportowcem

wyczynowym. Najważniejsze jest to, by cieszyć się z tego, co się

robi, rozwijać się,

poznawać nowych ludzi, miejsca, nawet gdy się przegrywa.



## Warto przeczytać

### DWIE POŁÓWKI POMIDORA

Zuzanka ceni racjonalne myślenie i stroni od sentymentów. W przeciwieństwie do jej koleżanek, nie zamierza ulegać magii *Zmierzchu*. Sięga po powieść dla zabicia czasu, aby wypełnić bezsenne, letnie noce w ogródku działkowym, na którym zasywa się po kłótni

z rodziną. Nieoczekiwanie lektura hipnotyzuje ją, a Zuzanka odkrywa

w sobie pokłady nieznannej impulsywności i romantyzmu. Kiedy w jej życiu pojawią się dwaj zupełnie różni chłopcy: odpowiedzialny Zielarz i postrzelony Carlito, Zuzanka stanie przed trudnym wyborem: kierować się sercem czy rozumem?

*klaudia567*

# Poznajemy naszych nauczycieli

## Wywiad z panem Cezarym Ejzenchartem

### Przeszłość:

**Byłem dzieckiem ciekawym i ciekawskim.**

**Z przeszłości pamiętam** jak podłożyłem haka koledze i się przewrócił.

**Z dzieciństwa najlepiej wspominam** chwile spędzone z ojcem przy globusie.

**Podczas**



**pierwszych dni w szkole czułem się normalnie. Zawsze najbardziej lubiłem** ludzi otwartych i ciekawych świata. **Uczyłem się** dobrze. **Moim ulubionym przedmiotem była** historia.

**Moją zaletą jest** to, że jestem otwarty.

**Ulubiona książka to** *Biblia Treningu Kolarza Górskiego* Joe Friela

**Ulubiony film** "Pluton" i "Czas apokalipsy"



### Teraźniejszość:

**Lubię swoją pracę,** bo dzięki niej sam się dużo uczę.

**Ulubione danie** to owsianka.

**Ulubione zajęcie to** jazda na rowerze.

**Wściekam się gdy** muszę zwracać komuś uwagę po raz setny na to samo.

**Moją wadą jest** to, że za bardzo ufam ludziom.

**Moim idolem jest** Edi Merks.

### Przyszłość:

**Moim marzeniem jest** wziąć udział w wyścigu CAPE EPIC w RPA. **Zawsze chciałem** nauczyć się angielskiego. **Jutro zamierzam** wejść na rower.

*olakowalczuk*

# Poznajemy naszych nauczycieli

## Wywiad z p. Ewą Dątek

### Przeszłość:

1. Byłam dzieckiem; wesołym i bardzo szczęśliwym.

2. Z dzieciństwa najlepiej

wspominam:

zabawy z rówieśnikami i rodzeństwem

3. Podczas pierwszych dni w szkole czułam się: zagubiona  
4. Uczyłam się:



bardzo dobrze.

5. Moim ulubionym przedmiotem: były lekcje wf.

### Teraźniejszość:

1. Lubię: swoją pracę, bo lubię młodzież.

2. Ulubione danie: to zupa grzybowa.

3. Ulubione zajęcie: to odpoczynek

na „łonie natury.

4. Wściekam się, gdy: ktoś mnie okłamuje.

### Przyszłość:

1. Moim marzeniem jest: sprawiać odrobinę radości sobie i innym.

2. Zawsze chciałam: mieć dużą rodzinę.

3. Jutro zamierzam: pójść na zakupy.

5. Moją wadą jest: brak cierpliwości.

6. Moją zaletą jest: pozytywne

nastawienie do życia.

7. Ulubiona książka to: „Przestań się martwić i zacznij żyć normalnie”.

Milena Wilińska i  
Karolina Wodzyńska



# Z życia szkoły ...

## Zajęcia teatralne

W czwartek  
10.01.2013  
r. klasę I e

odwiedziła  
p. Katarzyna  
Brzozowska  
animator  
teatralny  
z Domu  
Kultury



w Żychlinie. Przez dwie  
godziny lekcyjne pani  
prowadziła zajęcia  
integracyjno - teatralne,

teatralne  
dla naszej  
grupy

wiekowej  
do Domu  
Kultury

w Żychlinie.

mila324



w czasie nich

bardzo dobrze  
się bawiliśmy,  
a także  
poznaliśmy  
siebie bliżej.  
Pani Katarzyna  
Brzozowska  
zaprosiła nas  
na zajęcia

**Zajęcia  
teatralne w  
Żychlińskim  
Domu Kultury  
odbywają się w  
środy o  
godzinie  
17:00.!**

# Z życia naszej szkoły

## Turniej Wiedzy o Polsce



sześćcioosobowych reprezentacji klas wyłonionych na podstawie wstępnego testu. Turniej zawierał pytania i polecenia dotyczące różnych dziedzin: historii, geografii, literatury polskiej, a także wiedzy o kulturze,

polityce, sporcie i muzyce. Rywalizacja była

zacięta, grupy walczyły o dni "ochronne" w drugim semestrze. I miejsce - trzy dni ochronne w

drugim semestrze zdobyła reprezentacja klasy II a

II miejsce - dwa dni ochronne - klasa II e  
III miejsce - jeden dzień ochronny - klasa II d

Wszystkim uczestnikom gratulujemy!!!

W dniu 10 stycznia 2013r. odbył się "Turniej Wiedzy o Polsce" dla klas II gimnazjum. Celem konkursu było

upowszechnienie wiedzy o Polsce z różnych dziedzin i kształtowanie uczuć patriotycznych. W turnieju brało udział 5





# Coś z kalendarza...

## DZIEŃ BABCI I DZIADKA

### DZIEŃ DZIADKA

### DZIEŃ BABCI:

święto obchodzone dla uhonorowania babć; w dzień ten wnuki składają życzenia swoim babciom. W Polsce obchodzone 21 stycznia, w tym samym dniu w Bułgarii i Brazylii, a w Hiszpanii - 26



lipca. We Francji jest to święto ruchome i obchodzone jest w pierwszą niedzielę marca. Pomysł powstania święta w Polsce pojawił się w tygodniku "Kobieta i Życie" w 1964 roku. Już rok później święto to zaczął popularyzować "Express

Rodzinne, świeckie święto, obchodzone w Polsce 22 stycznia w celu

uhonorowania dziadków. Przyjęto się, że w ten dzień wnuki składają



*1 stycznia Dzień Babci  
2 stycznia Dzień Dziadka*

Poznański". W roku 1966 również "Express Wieczorny" ogłosił dzień 21 stycznia "dniem babci". Później powstała również tradycja obchodzenia Dnia Dziadka.

zyczenia swoim dziadkom, a w przedszkolach, świetlicach i innych

instytucjach opiekuńczo-wychowawczych organizowane są spotkania, pokazy artystyczne dzieci i poczęstunek. Zwykle towarzyszy temu wręczenie laurek. Święto do Polski zostało przeniesione prawdopodobnie z Ameryki w latach osiemdziesiątych XX wieku.

# Walentynki

## Święto zakochanych

Walentynki-  
dzień zakochanych,  
obchodzimy 14  
lutego. Jest to dla  
większości z nas

ulubione święto.  
Niewiele osób  
jednak wie, skąd się  
ono wywodzi i jaka  
jest jego tradycja.  
Postaram się  
uchylić rąbka tej  
zagadki. Sama  
nazwa "walentynki"  
wywodzi się  
od patrona  
zakochanych, czyli  
świętego Wojciecha.  
Jednakże dopiero  
w średniowieczu  
dzień ten stał się  
prawdziwym  
świętem. W tym  
okresie walentynki



rozpowszechniły się najbardziej  
w Anglii i Francji. Wówczas  
dziewczyny, 14 lutego próbowały  
odgadnąć, kto zostanie ich  
miłosnym wybrankiem. Już  
od szesnastego wieku tego dnia



kobiety otrzymywały  
podarunki od swoich  
wielbicieli. Panowie musieli  
także w walentynki  
obdarować narzeczoną  
wyznaniem w formie

liściku, noszącym nazwę  
"walentynka". Po dziś dzień  
to najbardziej romantyczna  
forma wyznania miłości.  
Są również przeciwnicy  
tego święta, którzy

uważają, że jest ono  
niepotrzebne i nie  
zauważają magii w nim  
uchwyconej. Ja jednak  
sądzę, że na twarzy  
każdego z nas pojawiłyby się  
uśmiech po otrzymaniu



właśnie takiego liściku. Nie  
wierzę, że można być  
obojetnym na tak czuły  
i miły gest

joasia.urbanska13

# Przeziębienie czy grypa ?

Nadszedł czas sezonowych przeziębień i grypy. Często zastanawiamy się czym różni się przeziębienie od grypy i jak skutecznie z nimi walczyć. Mam nadzieję ten artykuł pomoże rozwikłać Wasze wątpliwości.

**Przeziębieniem** nazywamy powszechnie występujące

zakażenia wirusowe górnych dróg oddechowych, przede wszystkim nosa i gardła, wywołane zwykle przez rynowirusy i koronawirusy.



**Objawy przeziębienia to kaszel, bóle gardła i wysięk z nosa.**

Jeśli zauważymy u siebie takie objawy powinniśmy niezwłocznie udać się do lekarza pierwszego kontaktu.

# STOP



# GRYPIE

**Grypą** nazywamy

zakażenie układu oddechowego wywołane przez wirusy grypy, które dzielimy na typy A, B i C.

**Objawy kliniczne grypy są niecharakterystyczne** (gorączka, bóle mięśni i stawów, złe samopoczucie, suchy kaszel, brak apetytu, bóle głowy, bóle gardła, katar, osłabienie) .

**Grypa jest poważną chorobą zakaźną**

nieśluszenie utożsamianą z przeziębieniem. W odróżnieniu od przeziębienia może prowadzić do rozwoju poważnych powikłań, w tym zgonu.

# Domowe sposoby ...

## ... na przeziębienie

W powrocie do zdrowia pomogą:

herbatki malinowe, osłodzone miodem i z plasterkiem cytryny, sałatki owocowo-warzywne, szczególnie z dodatkiem pora, który ma właściwości zbliżone do czosnku.



Choremu warto podać rosół, który nie bez powodu uważany był w tradycyjnej medycynie za swoiste lekarstwo



wzmacniające siły obronne organizmu, rozgrzewające, ułatwiające usuwanie wydzieliny z dróg

oddechowych. Dokuczliwy kaszel zwalczy także syrop (sok) z cebuli.

Wszystkim czytelnikom w imieniu redakcji życze spokojnej zimy bez zachorowań.



Bo zdrowie jest najważniejsze !

Izabela Bogulska

# Humor + Nietypowe święta

Jest to pierwsze wydanie naszej gazetki w nowym roku. Redakcja " Młodzież Adasia" chciała coś zmienić lub dodać, aby gazetka przeciągała jeszcze więcej czytelników. Otóż co miesiąc w zakładce "**HUMOR**" znajdują się różne ciekawostki oraz tzw. "**NIETYPOWE ŚWIĘTA**". Mam nadzieję, że wam się spodoba. :)

- Dlaczego blondynka stoi na zegarku ?  
- Bo chce być na czasie.

**8 styczeń**

DZIEŃ  
SPRZĄTANIA  
BIURKA



**8 luty**

DZIEŃ BEZ INTERNETU



- Dlaczego blondynka kładzie papryczkę chili na telewizorze?

- Żeby obraz był ostrzejszy.



## CIEKAWOSTKA

Na jednym centymetrze kwadratowym biurka żyje ponad **3 tysiące bakterii.**

Musimy ostro wziąć się do pracy !  
Powodzenia. :)

## CIEKAWOSTKA

Zimno? Czy może być jeszcze gorzej?

**Oczywiście !**

NA Antarktydzie w 2008r. zanotowano rekordową temperaturę minus 82 stopni Celsjusza.

Izabela Bogulska

# Śmiech to zdrowie

**Pani pyta Jasia:**

- **Która rzeka jest dłuższa: Ren czy Missisipi?**
- **Missisipi.**
- **Dobrze, Jasiu. A o ile jest dłuższa?**
- **O sześć liter.**

**Ojciec  
przegląda  
dzienniczek  
szkolny Jasia:**

Nietypowe  
święto



**- Co to, znowu  
jedyńka z  
historii?**

**9 luty**

Międzynarodowy  
Dzień  
Pizzy

**Grupa turystów zwiedza ruiny  
średniowiecznego zamku. Mały  
chłopiec przygląda się tym  
resztkom muru i pyta:  
- Tatusiu. to tutaj mama uczyła  
się jeździć naszym samochodem.**

**- Niestety,  
historia lubi się  
powtarzać...**



## CIEKAWOSTKA

4 079 381 kostek  
domina użyli  
konstruktorzy, by  
zbudować  
monumentalną  
konstrukcję, która  
następnie przewróciła  
się, tworząc  
wspaniałe widowisko  
i bijąc rekord  
Guinnessa.

## CIEKAWOSTKA

Żyrafa posiada tę  
samą liczbę kręgów  
szyjnych co człowiek.  
Są one jednak o wiele  
dłuższe. Żyrafy jako  
nieliczne ssaki nie  
potrafią pływać.

Izabela Bogulska

# Nasze talenty

## Zima

Maciej Miler

Zima to piękna pora roku, płatki śniegu, sople mróz i lód to rzeczy których, nie możemy dostrzec na codzien.

Dla niektórych jest zbyt krótka. Dla innych trwa zbyt długo.

Pomyśleć: że tylko jedna z czterech pór, która przemija w naszym życiu.



Rysunki umieszczone powyżej są autorstwa naszej koleżanki Eweliny Jaszczuk z klasy Id.

Jesli chcesz, aby prace twojego autorstwa znalazły się w gazetce - zgłoś się do pani Beaty Kalinowskiej - może zachwycą one naszych czytelników?

## Pożegnanie zimy

Słyszałem w radiu, że jutro ma być 2 razy zimniej niż dzisiaj. Nie mogę się już doczekać, co z tego wyniknie. Dziś jest 0 stopni...



Czego najpierw uczy się mały eskimos?  
- Nie jeść żółtego śniegu....

Izabela Bogulska