

GIMEK JUNIOR

nr 3 / 2010 r.



Pasowanie na czytelnika

W dniu 21 stycznia uczniowie klas pierwszych zostali przyjęci w poczet czytelników biblioteki szkolnej. Uroczystość odbyła się w sali klasy „0”. Pierwszaki obejrzały krótki występ przygotowany przez uczniów klasy III b pod kierunkiem pani Renaty Galińskiej. Dzieci złożyły uroczyste ślubowanie i otrzymały pamiątkowe legitymacje czytelnika. Mamy nadzieję, że pierwszaki będą często gościć w naszej bibliotece.



Wywiad z Panem Piotrem Brzozowskim, na temat narciarstwa.

Dlaczego wprowadzono obowiązek jazdy na nartach w kasku dla dzieci i młodzieży?

Obowiązek jazdy na nartach w kaskach dla osób do lat 15 zaistniał w Polsce od zeszłego sezonu zimowego a w krajach alpejskich obowiązek ten trwa już od lat 4-5.

Zalety są proste : kask chroni czaszkę ,twarz i częściowo odcinek szyjny kręgosłupa przed urazami mechanicznymi jakie grożą podczas upadku na nartach lub zderzenia z innym narciarzem, chroni przed uderzeniem elementów wyciągu narciarskiego (zwłaszcza orczyk) gdy stoimy lub przejeżdżamy pod wyciągiem.

Nowe rozwiązania techniczne sprzętu narciarskiego pozwalają na większą prędkość jazdy (ryzyko silniejszych urazów),zagęszczenie liczby narciarzy na trasach stale rośnie- prawdopodobieństwo wypadku zwiększyło się znacząco.

Kaski zwłaszcza u dzieci dodatkowo zwiększają komfort jazdy i w połączeniu z goglami dobrze chronią od skrajnych warunków zimna i wiatru. Podsumowując –dorośli również powinni kierować się rozsądkiem i jeździć w kaskach.

Czy konieczna jest rozgrzewka (jakieś ćwiczenia) przed wyjściem na stok?

Człowiek na nartach porusza się w nienaturalnych dla siebie warunkach i robi to najczęściej niewiele razy w roku. Tym samym należy cały układ mięśniowo – stawowy przygotować do nietypowego wysiłku. Prawidłowo powinno się na wiele dni przed planowanym wyjazdem na narty doskonalić swoją kondycję i sprawność. Ale tak robi niewielki procent narciarzy. Dlatego rozgrzewka przed samą jazdą powinna być obowiązkiem każdego –młodego i starego.

Bardzo ważne jest oswojenie ośrodka równowagi(błędnik)do innych niż zwykle położeń ciała i prędkości. Wszelkie skłony, krążenia rąk i nóg, rotacja tułowia, szyi, wymachy nóg w nartach i bez, z kijkami, przysiady , to nieodzowne elementy ćwiczeń tuż przed ruszeniem w dół stoku.

Pamiętajmy ,że mamy ruchy skrępowane grubszym ubiorem i obciążone nogi butami- sprawdzmy zatem czy wszystko jest zapięte ja k trzeba. Po takim początku na stoku prawdopodobieństwo Urazu zmaleje a my będziemy mieli większą przyjemność z jazdy.

Jeżeli wyjeżdżamy na tydzień na narty to lepiej je kupić czy wypożyczyć?

Narty krótkie z serii slalomowej, które sięgają nam czoła, nosa lub brody mogą nam starczyć na ok. 2-3 sezony. Jeśli robimy systematyczne wyjazdy raz w roku polecam kupno nart używanych na giełdzie (Stegny)gdzie jest duży wybór modeli. Jednocześnie starajmy się kupować z kimś kto orientuje się w niuansach technicznych nart i oceni właściwie stan techniczny sprzętu. Z drugiej strony technologia nart i wiązań gwarantuje w wypożyczalniach dobry stan technicznych I jeśli narty dobrze dobierzemy do poziomu umiejętności to śmiało możemy korzystać z tej usługi w następnym sezonach dodając co roku 4-5 cm długości nart.

Czy jeździ pan na nartach, a może pan uprawia jakieś inne sporty zimowe?

Narty to dla mnie sposób na życie w zimie. To zarówno rekreacja jak i forma kształcenia zawodowego i doskonalenia techniki jazdy. Jako instruktor narciarstwa zjazdowego uczę innych i nieustannie uczę się sam nowych ewolucji i technik jazdy. Poznaję nowe modele nart, nowych ludzi na stokach, wraz z rodzina dzielę się wrażeniami z jazdy ,chłoniemy wspólnie piękno alpejskich krajobrazów. To fascynujące.

Z narciarskim pozdrowieniem Piotr Brzozowski

Bezpieczeństwo na stoku to podstawa dobrej zabawy.

Jeśli jesteś narciarzem lub snowboardzistą, pamiętaj:

- Nie jesteś sam na stoku, musisz mieć wzgląd na inne osoby , a zwłaszcza dzieci i wszystkich gorzej od ciebie jeżdżących od ciebie
- Nie jedź za szybko , wybieraj odpowiedni stok do swoich umiejętności
- Wyprzedzaj w odpowiedniej odległości
- Zatrzymuj się tylko w miejscach gdzie nikomu nie będziesz przeszkadzał
- Pomagaj innym potrzebującym narciarzom , a jeżeli to ty kogoś przewrócisz to obowiązkowo mu pomóż i upewnij się że nie zrobiłeś mu krzywdy
- Widzisz na trasie dziecko , które się przewróciło – pomóż mu wstać i zaczekaj aż przyjadą jego rodzice
- Zainteresuj się gdzie jeździsz i jaką trasą, w razie wypadku taka wiedza może okazać się bezcenna
- Zapoznaj się z telefonami alarmowymi w razie potrzeby pomocy 📞
- Podstawowy telefon alarmowy z komórki to **112**

Opracowała Julia Stochel

Zima w mieście

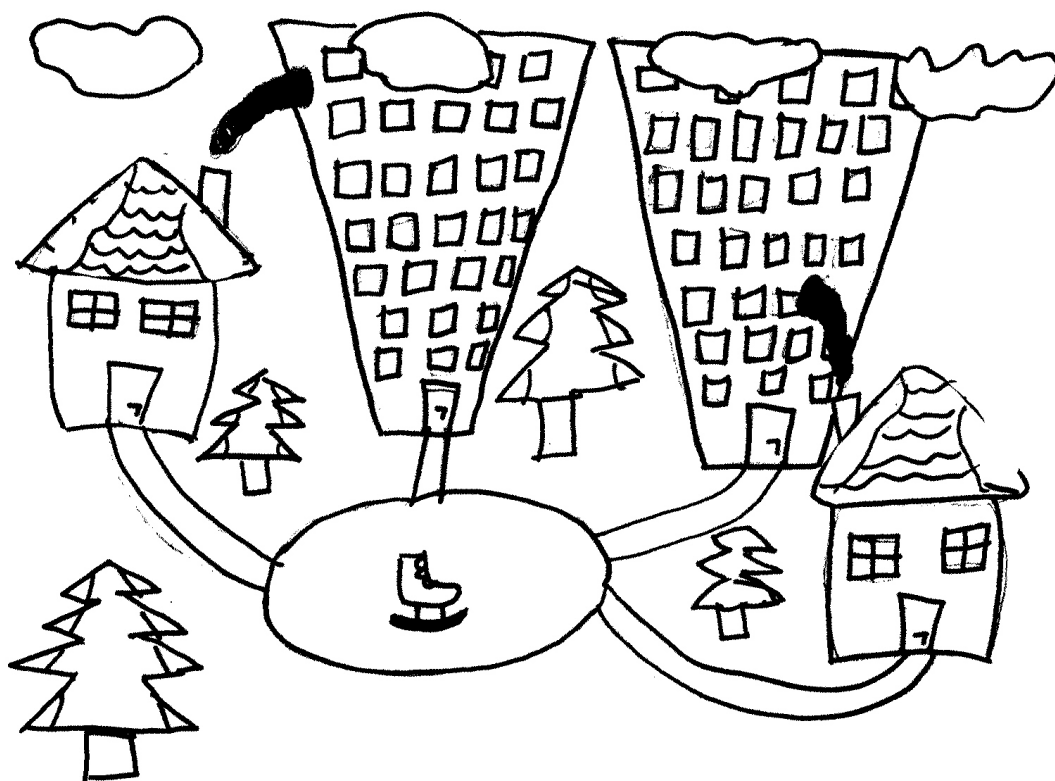
Czy wyjeżdżasz na narty? Nie? To dobrze że tutaj trafiłeś! W tym artykule możesz znaleźć fajne pomysły na spędzanie ferii w mieście!

Możesz np. z koleżanką czy kolegą iść:

- do kina
- na zakup
- na sanki lub łyżwy
- możesz zorganizować bitwę śnieżną
- ulepić bałwana
- zrób igloo
- może pójdziesz do teatru
- lubisz MC Donalda
- choć zima to idź na basen
- zaopatrzyć się w zapas książek
- zaprosić kogoś na mini filmotekę

W DOBRYM TOWARZYSTWIE ZAWSZE MOŻE BYĆ WESOŁO

Redagowała Aleksandra Szostak



Zimowy styl

Po mimo, że jest zimno na dworze nadal można ubierać się ładnie i schludnie.

Na przykład :

- Zwyczajną bluzkę a na to sweter i arafatka w dobranym kolorze.
- Jeśli chodzi o kurtkę , buty , kask itd. To raczej ubieramy się pod kolor.

Jak mówiłam w poprzednim artykule, wszyscy wyglądamy tak samo w ubiorze.
Jest dużo rzeczy modnych, i możemy się ubrać inaczej niż wszyscy.
Bo grunt to kreatywność.



Zima uchwycona w kadrze aparatu.



Fot. Karol Łukasik

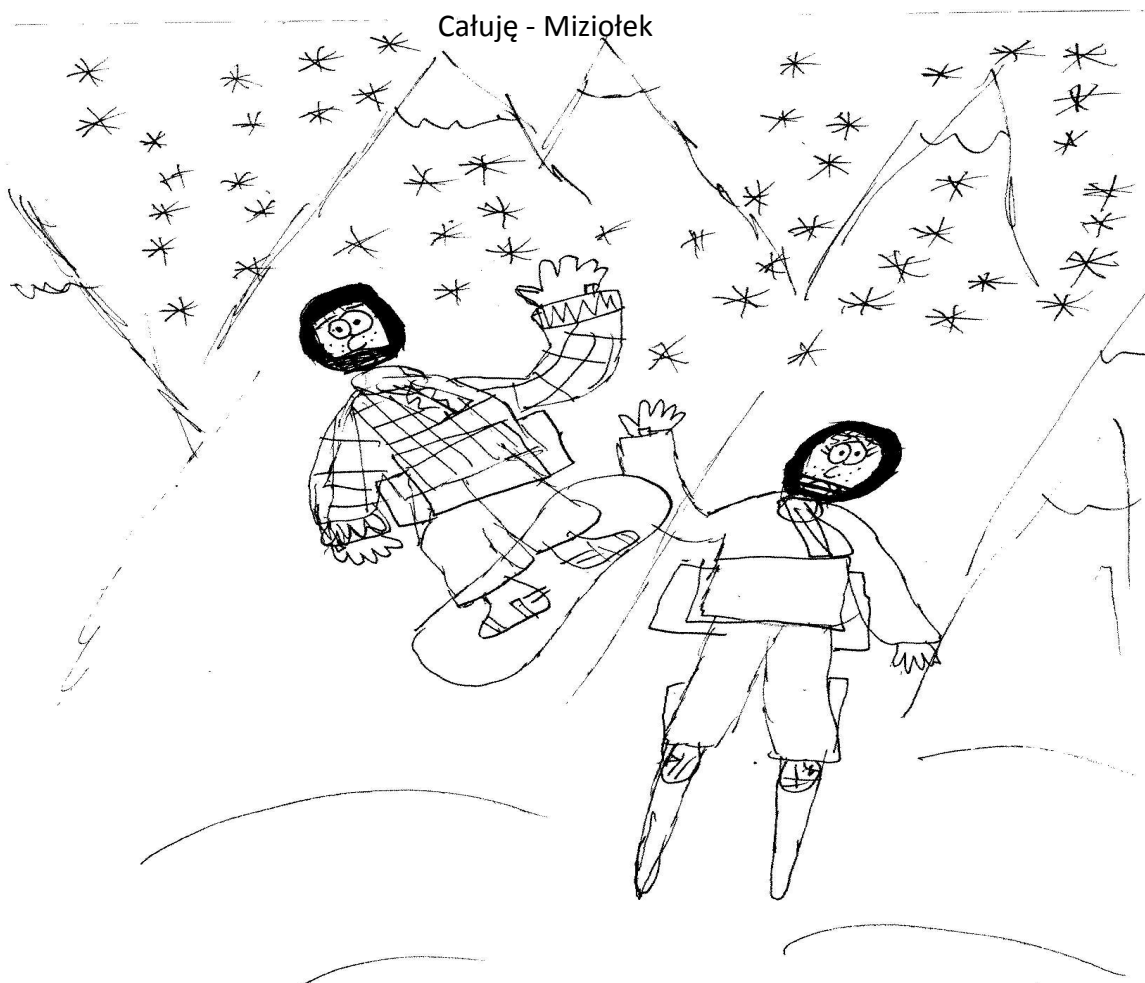
„Dynastia Miziołków”

Zaprezentujemy fragment książki Joanny Olech „Dynastia Miziołków”. Zbliżają się ferie, może warto przypomnieć sobie jak się pisze listy w czasach kiedy ta tak miła tradycja niestety już prawie zupełnie przestała istnieć. Może ten krótki fragment zachęci Was do napisania listu z ferii.

Ferie zimowe (7.II – 22.II)

Kochani Rodzice!

Na zimowisku jest fajnie, mieszkamy u pana Pieroga i pani Pierogowej. Czasami trudno ich zrozumieć, bo mówią po góralsku. Śniegu tyle, że płotu spod niego nie widać. Suchą kiełbasę zjadłem od razu w pociągu, żeby się nie zepsuła. Szybko dogadałem się z nowymi chłopakami, tylko jeden mi podpadł – taki wyszczekany w czerwonym golfie. W pociągu opowiadał o swoim sprzęcie narciarskim, że niby najlepsze buty, najlepsze wiązania, nawet rękawiczki ma najlepsze, a w ogóle nie wziął nart, bo kto by tam jeździł na nartach, teraz jeździ się wyłącznie na desce, no i on właśnie ma deskę, najlepszą rzecz jasna na świecie. Jego ojciec ma najlepszy samochód i największego psa rotweillera, a jego mama jest najlepiej na świecie ubrana. Jak dojeżdżaliśmy do Częstochowy to nikt już go nie lubił, a za Chabówką Fifa podjął się wystawić Wyszczekanego na korytarz, razem z jego tatą, mamą i rotweillerem. Tych, co jeżdżą na nartach Wyszczekany nazywa „boazeria”. OK., sam się prosił. Nie będzie miał z nami lekko.



ANKIETA

Przeprowadziłam ankietę o feriach zimowych w klasie 5c. Tu będziesz mógł dowiedzieć się ile osób nie wyjeżdża i dlaczego, a ile osób wyjeżdża i gdzie. Może spotkasz mnóstwo znajomych na feriach lecz gdy nie wyjeżdżasz możesz spróbować z nimi zorganizować ferie w mieście.

Więc zaczynamy naszą ankietę:

Z klasy 5c (tylko 12 osób oddało ankietę)

Wyjeżdża na ferie 12 osób w tym : cztery do Austrii, pięć do Zakopanego, jedna do Hali Mirowskiej, jedna do Kielc ,jedna do Szwajcarii.

Nie wyjeżdżają trzy osoby, dwie z tych osób nie potrafią jeździć na nartach.



Znajdź nazwy sportów po angielsku: Pionowo, Poziomo, Na ukos

U	Y	T	B	E	W	G	C	I	W
W	E	F	Q	O	T	N	G	N	R
H	B	X	Z	R	X	F	A	L	E
A	O	S	I	M	M	I	N	G	S
S	W	C	E	D	Y	P	N	V	T
D	L	H	K	M	A	U	O	G	L
W	I	Y	U	E	P	M	W	E	I
K	N	O	H	L	Y	J	Y	U	N
L	G	C	A	N	O	E	I	N	G
V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L

Przygotowała Julia Stochel

Uczniów klas 4-6, którzy umieją pisać i rysować zapraszamy do współpracy. Czekamy na Was w każdy poniedziałek w bibliotece szkolnej w godzinach 9.00-10.00

Redakcja „Gimka Juniorka”.

Redakcja GIMKA JUNIORA:

Karol Łukasik- fotografia i teksty

Agata Zataj, Jędrzej Bartoszewicz- ilustracje i teksty

Basia Baniak, Basia Szczepańska, Zosia Wroniek- teksty

Opiekun- Joanna Piasecka