

# NA LUZIE



Z tego wydania dowiesz się:

- + Jakie są sposoby na zabicie nudy podczas podróży
- + Jak zrobić pyszne lody na ochłodzenie w upalne dni
- + Jakie są najpopularniejsze kierunki wakacyjne na rok 2022
- + Gry – komputerowe czy planszowe, które są lepsze?
- + Jak bezpieczne zachowywać się nad wodą?
- + Oferta turystyczna na rok 2022, czyli co warto zobaczyć tego lata
- + Wyniki konkursu pt. „Komiks – bezpieczne wakacje” – kto wygrał?

**+ wakacyjna kolorowanka**



- ✓ Wydawca: Szkoła Podstawowa nr 8 im. gen. Karola Rólow Miałowskiego w Oławie
- ✓ Adres: ul. Jarosława Iwaszkiewicza 11
- ✓ Redaktor naczelny: Mateusz Maszkowski
- ✓ Redaktorzy: Pola Brzezicka, Nadia Banasiewicz, Hanna Mołas, Daria Lichańska, Zuzanna Bartoszek, Olaf Żychliński
- ✓ Opiekun kolegium redakcyjnego: Mirosława Jagodzińska

## Spis treści

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Sposoby na nudę podczas podróży        | 2  |
| Gry komputerowe kontra gry planszowe   | 3  |
| Bezpieczeństwo nad wodą                | 5  |
| Oferta turystyczna na lato 2022        | 6  |
| Lody o smaku mango                     | 8  |
| Kolorowanka                            | 9  |
| Najpopularniejsze kierunki na rok 2022 | 10 |
| Życzenia                               | 11 |
| Wyniki konkursu „Bezpieczne wakacje”   | 12 |
| Komiks                                 | 13 |

## Sposoby na nudę podczas podróży

Zapewne wielu z Was wybiera się w tym roku na wakacyjny odpoczynek. Podczas podróży mamy dużo wolnego czasu, więc w tym artykule proponujemy Wam kilka sposobów na spożytkowanie go.

1. **SEN** - aby nabrać sił przed pobytem w wakacyjnych ośrodkach, warto się porządnie wypaść. Można to zrobić podczas podróży. Dzięki temu w mgnieniu oka znajdziemy się w upragnionym miejscu. 

2. **CZYTANIE KSIĄŻEK/SŁUCHANIE AUDIOBOOKÓW** - wciągające lektury są idealnym rozwiązaniem na dłużącą się trasę. Przenosząc się do świata bohaterów, możemy zapomnieć o niewygodnej drodze. 



3. **SŁUCHANIE MUZYKI** - jeżeli lubicie podziwiać widoki podczas podróży, idealnym towarzyszem podróży będzie muzyka. Słuchanie jej poprzez słuchawki lub całą rodziną przez radio doda świetnego klimatu Waszej podróży.

4. **ROZMOWA Z TOWARZYSZAMI PODRÓŻY** - na pewno podczas wspólnej rozmowy Wasz czas szybko minie. Wymienicie się doświadczeniami i nastawieniem na wakacyjny relaks. Może dowiedzie się czegoś nowego lub wspaniale rozplanujecie wypoczynek? 

5. **GRY SŁOWNE ZE WSPÓLPODRÓŻNIKAMI** - jeżeli nie macie ochoty na zwykłą rozmowę, możecie gimnastykować swój umysł poprzez gry słowne. Jest to idealne rozwiązanie na krótką jak i długą drogę. Przykłady takich zabaw to: słówka, skojarzenia czy rymowanki. 

Mamy nadzieję, że skorzystacie z naszych pomysłów i wakacyjna podróż szybko Wam minie. Życzymy udanych wakacji oraz niezapomnianych przeżyć!



Daria i Pola

## Gry komputerowe kontra gry planszowe

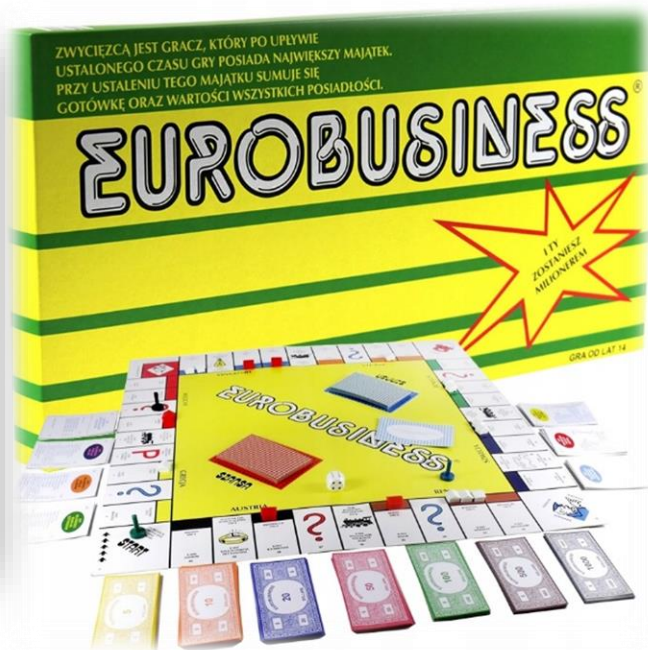
Każdy lubi grać. Jedni wolą gry komputerowe a inni gry planszowe, a jeszcze inni jedno i drugie. Gry na komputerze są bardzo fajne, wciągające, realistyczne i grając w nie można stracić bardzo dużo czasu. Gry komputerowe przyciągają nowoczesną grafiką czy wizualizacją. Mają też dużo świetnych efektów dźwiękowych i dają możliwość rywalizacji w sieci. Dodatkowo w wielu grach przechodzi się sporo poziomów uzależnionych od stopnia trudności. Wszystko to pozwala graczowi wczuć się w klimat rozgrywki. Większość gier zabiera bardzo dużo miejsca na komputerze i może zawieszać bądź bardzo obciążać nasz sprzęt i jeśli dana gra jest on-line, na pewno będzie ona „zżerać” bardzo dużo Internetu. Jeżeli gra, którą zainstalowaliśmy, wymaga wysokiej pracy naszego komputera, jego bateria rozładuje się o wiele szybciej, co skutkuje wyższymi rachunkami za prąd. Najpopularniejszymi grami komputerowymi są m.in. Fortnite, Minecraft, Sims, Just Dance, Forza Horizon, Infiniti, Disneyland Adventures, Minecraft Dungeons, Need For Speed, Lego City: Tajny agent i wiele innych.



To były gry komputerowe, czas więc przejść do omawiania gier planszowych.



Kiedyś takie gry jak: „Monopoly”, „Euro business”, „Chińczyk”, „Fortuna” czy „Scrabble” cieszyły się bardzo dużą popularnością, natomiast kiedy powstały komputery, wcześniej wymienione gry na pewien czas straciły popularność. Lecz jakiś czas temu gry planszowe zaczęły zyskiwać na nowo swoich graczy. Gry planszowe dają świetną możliwość na spędzanie czasu w towarzystwie innych osób oraz wspólną zabawę na długi czas. Są to klasyczne formy, które rozwijają intelekt, umysł a także zdolność logicznego myślenia. Gry planszowe są z reguły tańsze niż gry komputerowe. Tu nie trzeba instalować żadnych aktualizacji, co dla jednych jest złą wiadomością a dla drugich nie. Gry planszowe mogą przetrwać bardzo dużo czasu, zajmując tylko kilka centymetrów, a nie kilka megabajtów.



## Bezpieczeństwo nad wodą

Jak wiecie, wielkimi krokami zbliża się lato, wakacje i wyczekiwany urlop. Mam nadzieję, że pogoda pozwoli nam na wypad nad wodę, pływanie, spływy kajakowe czy windsurfing. Warto jednak pamiętać, że dobrze spędzony czas nad wodą to czas spędzony w bezpieczny sposób. Jak się zachowywać, aby nasze kąpiele były bezpieczne? Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Ich przestrzeganie pozwoli nam przywieźć z urlopu tylko dobre wspomnienia.

**1. Pływaj tylko w miejscach wyznaczonych do tego** - najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej. Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie, a w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy. Nie pływaj, również w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub w tych, gdzie występują zawirowania i zimne prądy. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub niepełnosprawnością! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.



**2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.**

**3. Przed kąpielą sprawdź temperaturę wody** - nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia. Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie. Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się kremami z filtrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.

**4. Zwróć uwagę na warunki atmosferyczne** - nie pływaj w czasie burzy, mgły lub gdy wieje porywisty wiatr. Nie pływaj w morzu lub jeziorze po zmroku - jest to bardzo niebezpieczne.

**5. Nigdy nie pływaj na czczo lub po bezpośrednio zjedzonym posiłku.**

**6. Dobieraj odpowiedni sprzęt pływający** - pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, oraz daleko od brzegu podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony). Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.

**7. Gdy jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody, nie przeszkadzaj ratownikom.**

**Dobrze jest znać symbole obowiązujące na kąpielisku:**

**biała flaga** – kąpiel dozwolona,

**czerwona flaga** – kąpiel zabroniona,

**brak flagi** – nie ma dyżuru ratowników.

## Oferta turystyczna na lato 2022

Zgodzicie się pewnie ze mną, że czasem lato i wakacje są nieco nudne. Poza standardowym morzem chciałbym dla odmiany zaproponować góry, a tak się fajnie składa, że znam kilka ciekawych miejsc do zwiedzenia, gdzie wędrując góorskimi zielonymi szlakami, będziecie mogli się poczuć niemalże jak w bajce.

Pierwszą taką propozycją są **ruiny zamku Szerba**. Wędrując szlakiem **niebieskim**, dotrzemy do **solnej jamy**. Idąc dalej, zmieniamy szlak na **czarny** i chcąc dojść na szczyt góry **Czerniec** (891 m n.p.m.), kierujemy się na nieco stromy szlak **żółty**. Na miejscu znajdujemy ciekawą i wysoką wieżę widokową, z której widok zapiera dech w piersiach. Trasa ta obejmuje 15 km i mi zajęła 4,5 godziny w obie strony.



**Ruiny zamku Szerba**



**Czerniec (891 m)**

Na kolejną pieszą wyprawę chciałbym Was zaprosić na **Trójgarb** (778 m n.p.m.) w Górach Wałbrzyskich. Na szczycie znajduje się wieża widokowa wysoka na 27,5 metra. Przy dobrej widoczności można z niej dojrzeć najwyższe budynki Wrocławia, karkonoską Królową, Rudawy Janowickie czy też Ślężę.



**Góry Izerskie**



**Trójgarb  
(778 m n.p.m.)**

Najkrótszy godzinę. szlak żółty jest łagodniejszy a **zielonym** będziecie mogli poćwiczyć wspinaczkę.



Największe wrażenie na mnie wrażenie zrobiły Góry Izerskie. Wskutek tego, iż nie należą do zbyt wysokich (wierzchołki to 1000 - 1126 m n.p.m.), są bardzo wygodne do wędrówki. Po polskiej stronie przebiegają szlak oznaczony jest kolorem **zielonym** i **żółtym**. Prowadzi z Lubomina – jest to około 1,5 2 równoległe pasma - **Grzbiet Wysoki** z **Wysoką Kopą** (1126 m n.p.m.) - najwyższym wierzchem tych gór oraz **Grzbiet Kamienicki** - **Kamienica** (973 metrów n.p.m.) - najwyższy wierzchołek. Grzbiety te rozdzielone są dolinami rzek: Małej Kamiennej i Kwisy. Tymi nizinami prowadzi też **Sudecka Droga** - komunikująca górskie miasta wypoczynkowe: Świeradów Zdrój i Szklarską Porębę, ze słynnym **Zakrętem Śmierci** - miejscem widokowym niedaleko Szklarskiej Poręby. Wśród szczytów trzeba zobaczyć **Izerski Stóg** (1107 m n.p.m.). Można na niego wjechać nową koleją gondolową ze Świeradowa Zdroju.



Kilkadziesiąt kolizji  
i wypadków.  
Ponad  
100 wypadków każdego  
roku.



Izerski Stóg (1107 m n.p.m.)

### WAŻNE

Pamiętajmy jednak, aby wybierać się w góry zawsze, gdy sprzyjają temu warunki atmosferyczne i dobrze wyliczyć czas całej wędrówki, czyli wejście na szczyt oraz drogę powrotną, tak, aby dotrzeć do punktu początkowego przed zmierzchem. Jeśli wędrujemy **zimą**, szybciej robi się ciemno, tak więc najbezpieczniej jest zakończyć wycieczkę przed godziną 16:00. Natomiast jeśli wspinamy się **latem**, godzina powrotu może wynosić nawet 19:30! :-)



## Lody o smaku mango

### Składniki:

- ➔ 300 ml tłustej śmietanki 30%
- ➔ 150 ml mleka
- ➔ 30 g cukru
- ➔ Mus z mango (dostępny w „Żabce”) – dwa opakowania
- ➔ Kilka listków mięty

### Przygotowanie:

- ✓ W garnku rozpuść cukier, zalej 150 ml śmietanki.
- ✓ Zdejmij garnek z ognia i dodaj resztę śmietanki oraz mleko.
- ✓ Przełóż masę do miski, a następnie dokładnie wymieszaj do uzyskania delikatnej i jednolitej substancji (najlepiej użyć do tego miksera).
- ✓ Mus z mango (półtora opakowania) dodaj do masy i powtórz blendowanie.
- ✓ Całość włóż do zamrażarki i co 30 minut blenduj masę.
- ✓ Po 4-5 godzinach zmiksuj masę, przełóż do opakowania i daj na 30 minut do zamrażarki.
- ✓ Resztę musu i listki mięty ułóż na wierzch lodów.



---

**Smacznego!**

---

Nadia

## Kolorowanka



## Najpopularniejsze kierunki na rok 2022

Najpopularniejszym kierunkiem wśród Polaków pozostaje Turcja. Co sprawia, że tak wiele osób postanawia spędzić tam swój urlop? Najbardziej przekonującym argumentem jest stosunek ceny do jakości. Turcja oferuje szeroki wybór hoteli w kilkunastu kurortach, np. Belek, Side czy Marmaris.



Zaszczytne drugie miejsce zajmuje słoneczna Grecja. Bogata oferta turystyczna przyciąga nie tylko Polaków, ale też innych wczasowiczów. Grecja oszałamia zwiedzających pięknymi wyspami. Na Rodos, Krecie, Zakyntosie czy Evii trafimy na mnóstwo rodzinnych hoteli idealnych na spokojny wypoczynek. W Grecji każdy znajdzie coś dla siebie. Niektórych przyciągają górskie szlaki, innych zaś urokliwe miasteczka, zabytki i pyszna kuchnia.



Trzecie miejsce należy do Egiptu, który swoich gości zachwyca turkusowym morzem, dużym wyborem komfortowych hoteli oraz mnóstwem zabytków. Lato 2022 to popularny kierunek wśród miłośników rafy koralowej, zwiedzania podwodnego świata i wysokich temperatur. Marsa Alam i Dahab to doskonały wybór dla zapalonych nurków. Dla fanów zwiedzania Egipt również ma coś w ofercie, np. słynne Piramidy, Kair, Luksor i Dolinę Królów.





## Życzenia

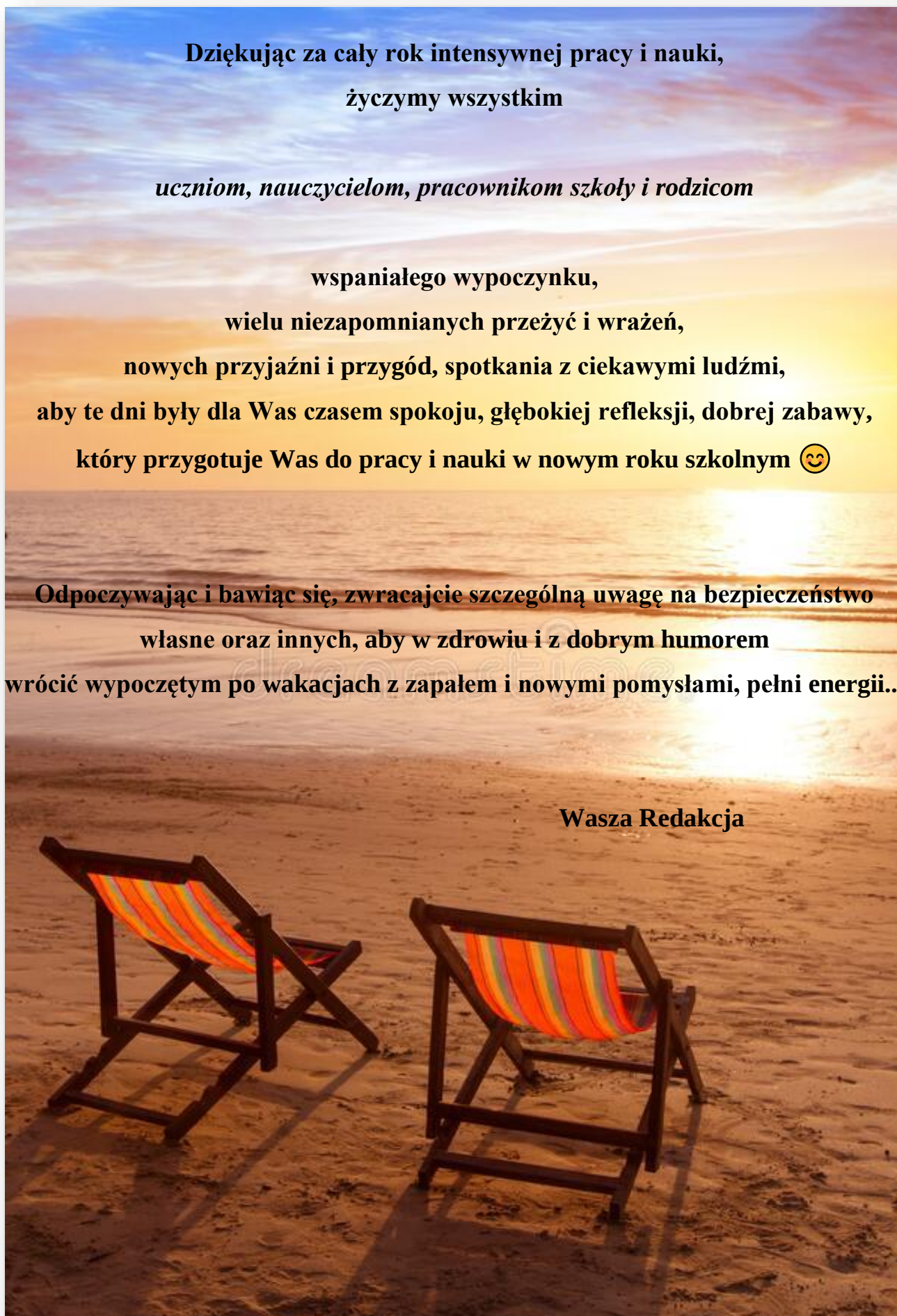
**Dziękując za cały rok intensywnej pracy i nauki,  
życzymy wszystkim**

***uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły i rodzicom***

**wspaniałego wypoczynku,  
wielu niezapomnianych przeżyć i wrażeń,  
nowych przyjaźni i przygód, spotkania z ciekawymi ludźmi,  
aby te dni były dla Was czasem spokoju, głębokiej refleksji, dobrej zabawy,  
który przygotuje Was do pracy i nauki w nowym roku szkolnym 😊**

**Odпочywając i bawiąc się, zwracajcie szczególną uwagę na bezpieczeństwo  
własne oraz innych, aby w zdrowiu i z dobrym humorem  
wrócić wypoczętym po wakacjach z zapalem i nowymi pomysłami, pełni energii...**

**Wasza Redakcja**



## Wyniki konkursu „Bezpieczne wakacje”

Laureatką naszego konkursu została Emilia Matysiak z klasy 4c, która przesyłając swój komiks zajęła 1-sze miejsce Bardzo gratulujemy!!! Zwycięska praca znajduje się na następnej stronie.



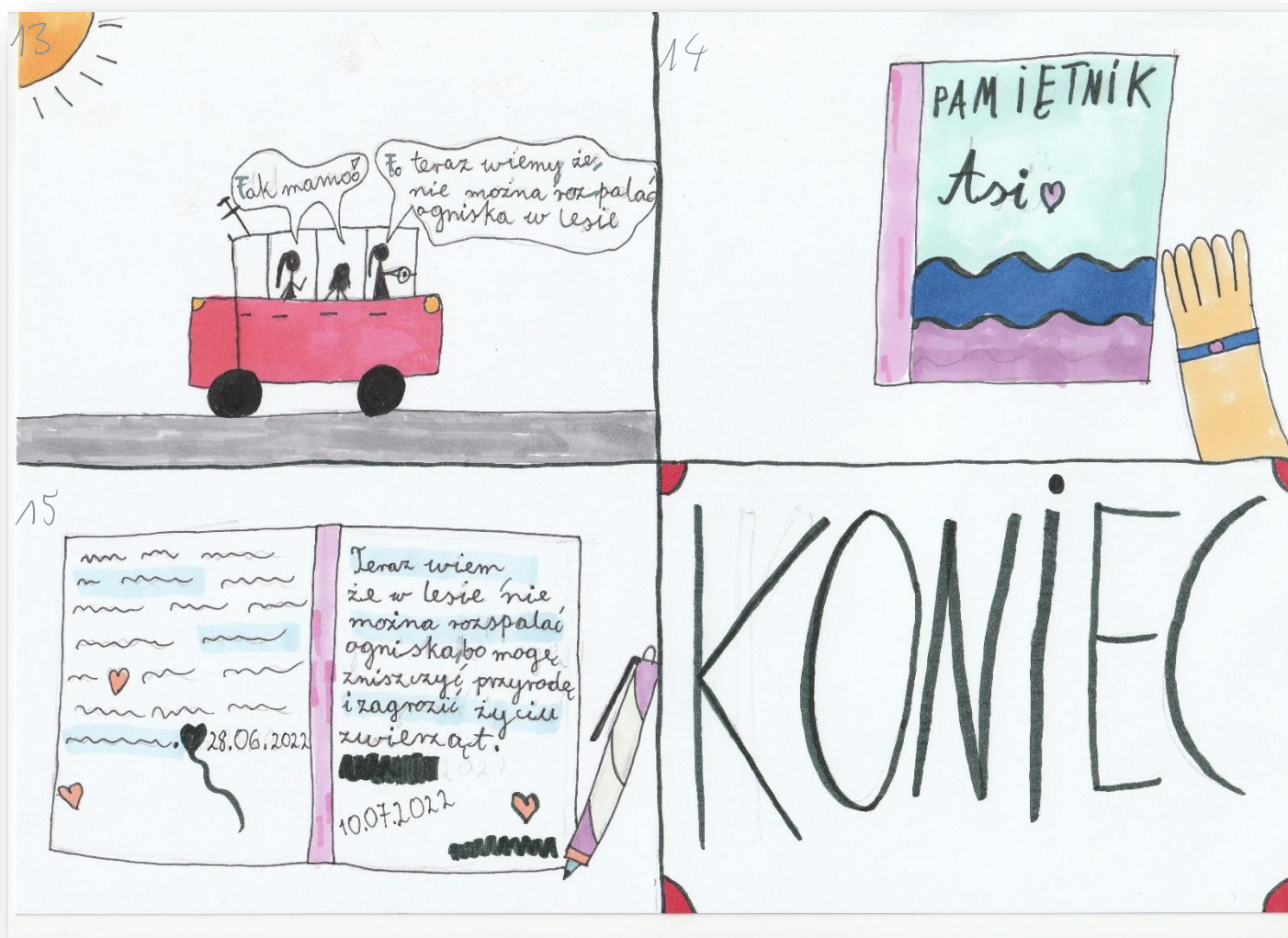
Zapraszamy po odbiór nagrody na 8 godzinę lekcyjną do sali numer 18 (pracownia komputerowa) 20 czerwca.



## Komiks







Dziękujemy za przeczytanie naszej gazetki :-)

