

WYKRZYKNIK !



Czasopismo Rzeczpospolitej Uczniowskiej
SP 10 Włocławek

Z PROFILAKTYKĄ „ZA PAN BRAT”

Nasz szkoła kolejny już rok realizowała różne działania z zakresu profilaktyki. Ktoś zapyta, a właściwie, co to jest ta profilaktyka? I tu spieszę z odpowiedzią. **Profilaktyka** to „działanie, które ma na celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnego zjawiska. Jest też jednym ze sposobów reagowania na zjawiska społeczne, które oceniamy jako szkodliwe i niepożądane.

Ta ocena skłania do traktowania takich zjawisk w kategoriach zagrożeń i podejmowanych wysiłków w celu ich eliminowania lub choćby ograniczenia. Powszechnie uważa się, że skuteczna profilaktyka jest optymalnym sposobem hamowania rozwoju lub ograniczenia skali zjawisk uznanych za nieakceptowane społecznie.”

Nam wszystkim zależy, by zapobiec problemom związanym z paleniem papierosów przez dzieci, młodzież (czynne i bierne), piciem alkoholu, używaniem napojów energetyzujących, dopalaczy czy innych substancji psychoaktywnych, uzależnieniem od komputera itp. Chcemy promować zdrowy i pożądany sposób spędzania czasu wolnego przez naszych uczniów, ich rodziny. Stąd nasze urozmaicone działania zaplanowane i realizowane przez cały rok szkolny, a najczęściej podsumowywane na jego koniec.

Właśnie w czerwcu odbywało się wręczanie dyplomów, nagród uczniom, którzy aktywnie włączali się w konkursy, kampanie, akcje o charakterze profilaktycznym. Było nam niezmiernie miło nagradzać najbardziej aktywnych. W ramach prowadzonych kampanii: antynikotynowej i „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2014” wyróżniono najciekawsze prace plastyczne i literackie. Chcielibyśmy niektóre z nich wam przybliżyć, gdyż uważamy, że są bardzo cenne. Prace plastyczne można oglądać na naszej internetowej wystawie. W kampanii antynikotynowej uczniowie pisali „Listy do osób bliskich uzależnionych od palenia papierosów”. Są to ciepłe i osobiste odczucia przelane na papier.

W kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł dzieci prezentowały, jak ciekawie spędzają swój czas wolny, co sprawia im największą radość – „Mój czas”. Prace literackie zostały dalej przesłane do organizatorów Kampanii, do Poznania. Trzymamy kciuki za naszych pisarzy. A teraz przyjrzyjmy się ich opowieściom.

Pedagog szkolny Joanna Dziedzic

Wewnątrz numeru:

- 1 JAK SPĘDZAM CZAS WOLNY?
- 2 RADY I PORADY NA WAKACJE
- 3 NIE PAL PRZY MNIE
- 4 LEKTURY NA WAKACJE

Jak spędzam czas wolny?

ZACHOWAJ
TRZEŹWY UMYŚL



Drogi Pamiętniku!

W poniedziałek wyjechaliśmy z różnymi klasami na „zieloną szkołę”. Dość długo pakowałam rzeczy do walizki, bo i pogodę zapowiadali różną. W domu pożegnałam się z bratem i pojechałam z mamą do szkoły. Tu przywitałam się z przyjaciółkami i weszliśmy do autokaru. Pomachałam mamie i odjechaliśmy.

W autokarze było fajnie. Rozmawialiśmy i graliśmy w gry. Po drodze byliśmy jeszcze w Wieliczce. Gdy dojechaliśmy do hotelu, wychowawczynie dała nam klucze i jak najszybciej weszliśmy do swoich pokoi. Następnego dnia chodziliśmy po górach i zwiedzaliśmy Zakopane. Pod koniec dnia zawsze czekała na nas smaczna obiadokolacja. Byliśmy również w dwóch aq parkach, w każdym innego dnia. A rano razem z przyjaciółkami wychodziłyśmy na dwór. Grałyśmy w piłkę i rozgrywałyśmy zawody z siatkówki. Ostatniego dnia zwiedzaliśmy Kraków, a tu Wawel, katedrę i Smocza Jamę. Później weszliśmy do autokaru i pojechaliśmy w stronę Włocławka. Po drodze poszliśmy jeszcze do McDonald 's. Jechaliśmy jeszcze cztery godziny. W autokarze śpiewaliśmy i opowiadaliśmy ciekawe historie. Gdy przyjechaliśmy do Włocławka, trudno było się rozstać z przyjaciółmi, ale miło było powitać mamę.

Lubię wolny czas spędzać ze swymi kolegami i koleżankami. Lubię też bawić się i zwiedzać, a taką możliwość dał mi wyjazd na „zielona szkołę”.

Paula Napiórkowska, kl. IV a,
Szkoła Podstawowa nr 10 we Włocławku



Włocławek, 18 VI 2014 r.

Drogi Antku!!!

Ucieszył mnie Twój list. Napisałeś w nim, jak spędzasz swój czas wolny. A ja chcę Ci opowiedzieć historię o tym, jak pojechałam na X –Faktor.

Otóż moja mama wysłała maila. Był zorganizowany konkurs i można było wygrać wejście na nagranie X –Faktor. Drugie dnia zadzwonili do nas z telewizji, że moja mama wygrała. To wszystko działo się w ferii zimowe, więc ja, mama, siostra i Karol pojechaliśmy do Warszawy. Droga była bardzo długa i było bardzo zimno, bo było sroga zima i na dodatek mieliśmy jeszcze opóźnienie. A w studio było bardzo gorąco od wszystkich zapalonych lamp. Wszyscy odczuwali tę wysoką temperaturę. Za to występujący ciekawie śpiewali, ale nie wszyscy przeszli dalej. Większość widzów się śmiała z tego, co mówiły gwiazdy. Dowiedziałam się ciekawych rzeczy, np. tego, że połowę nagrania wycinają. Wszyscy, gdy była przerwa, dla ochłody wychodzili na śnieg, choć mieli ubranie z krótkim rękawem.

Bardzo mi się w studio podobało i chciałabym pojechać tam jeszcze raz! Poza tym zdobyłam autograf Kuby i Ewy, a także zdjęcie z Mozilem.

Ten wyjazd był dla mnie ciekawym sposobem spędzenia czasu wolnego.

Pozdrawiam.

Sabina

Sabina Ćwikowska kl. IV a



Jak spędzam wolny czas?

W wolnym czasie lubię spotykać się ze znajomymi. Najczęściej gramy w piłkę lub wybieramy się razem do kina. Czasami lubię także wylegiwać się na swojej kanapie i oglądać telewizję. Uwielbiam również spędzać czas ze moim psem, często zabieram go na różne spacery. Kiedy jest ładna pogoda, idziemy do parku. Niekiedy lubię słuchać muzyki, pograć na komputerze lub zagrać w gry planszowe. Tak oto w różny i ciekawy dla mnie sposób spędzam czas wolny.

Wiktor Krępczyński kl. IV a



Włocławek, 17 czerwca 2014 r.

Drogi Kolego !

Swój czas wolny ostatnio spędziłem na „zielonej szkole”. Jedną z atrakcji było zwiedzanie Westerplatte. Razem z kolegami oglądaliśmy bunkry i inne ciekawe historycznie miejsca. Na pamiątkę kupiłem sobie wojskowy beret. Tego samego dnia bawiliśmy się w tzw. labiryncie.

A w ogóle pokoje w pensjonacie były ładne i wyposażone w TV. Mogliśmy oglą-

dać programy telewizyjne, zwłaszcza mówiące o pogodzie. A ponieważ była słoneczna zwiedziliśmy Trójmiasto, fontannę, mieliśmy rejs statkiem, chodziliśmy po wydmach. Poznaliśmy wiele ciekawych miejsc.

Uważam, że wyjazd na „zielona szkołę” był bardzo udany. Myślę, że za rok pojedziesz ze mną. Musisz wiedzieć, iż „zielone szkoły” są ciekawym pomysłem na spędzenie czasu wolnego.

Pozdrawiam. Miłosz

Miłosz Bronowski, kl. IV a



Włocławek, 15 VI 2014 r.

Drogi Pamiętniku!

Dzisiaj przypomniała mi się zielona szkoła. Podczas niej byłam w kilku ciekawych miejscach. Pierwszego dnia zwiedzaliśmy Wieliczkę. Oglądaliśmy m. in. Kaplicę św. Kingi. Spotkaliśmy miejscowe krasnoludki.

Potem przyjechaliśmy do Zakopanego i tu rozlokowaliśmy się w pokojach. Następnego dnia razem z przewodnikiem zwiedzaliśmy Tatrzański Park Narodowy. Podziwialiśmy Dolinę Strążyską. Trzeciego dnia wjechaliśmy na Gubałówkę. Stąd przyglądaliśmy się szczytom Tatr. Później poszliśmy do aq parku w Zakopanem. Kolejnego dnia bawiliśmy się w Rabkolandzie, a potem pojechaliśmy do aq parku w Białce

Tatrzańskiej. Piątego dnia byliśmy w Krakowie – tu zwiedziliśmy katedrę, dzwon Zygmunta i groby królewskie. Następnie wróciliśmy do swoich domów we Włocławku.

Na zielone szkole było ciekawie, ale lubię też spędzać czas wolny w swoim domu. Wtedy większość czasu spędzam na boisku. Gram w piłkę, bawię się w tak zwanego ganianego. Chodzę również na zajęcia Zespołu Pieśni i Tańca „Kujawy”. Czasami, gdy pada deszcz, to gram na komputerze albo rozmawiam z koleżanką przez „skype”.

Niekiedy też bawię się z moim psem, który ma na imię Bafi. W niedzielę czas wolny spędzam jeżdżąc do babci. Wypijam u niej herbatkę, zjadam ciasteczka i bawię się z psem o imieniu Sisi. Te rzeczy robię najczęściej, a rzadziej maluję i oglądam telewizję.

Muszę już kończyć. Robi się późno. Niedługo się odezwę.

Marita Grunwald, kl. IV a



Jak spędzam czas wolny?

W wolnym czasie gram w piłę na boisku. W poniedziałki i czwartki chodzę na treningi piłki nożnej. Najczęściej bawię się w podchody. Spędzam czas z przyjaciółmi. Nieraz oglądam telewizję czy gram na telefonie komórkowym. A niekiedy po prostu lubię leniuchować.

Poza tym w czasie wolnym ze swoimi rodzicami jeżdżę na rowerze. Czytam też książki, słucham muzyki, zwłaszcza gdy pada deszcz. Zimą jeżdżę na sankach. Lubię ulepić bałwana. Często pomagam mamie sprzątać, gdy mam trochę czasu wolnego.

Wiktor Karaś, kl. IV a



Mój czas

W wolnych chwilach nie lubię się nudzić. Uwielbiam, gdy coś się dzieje. Przede wszystkim słucham muzyki. Mam piękne, duże i kolorowe słuchawki, dzięki którym muzyka jest bardzo blisko mnie. Dużą radość sprawia mi jazda na hulajnodze. W zeszłym roku przyniósł mi ją św. Mikołaj. Jest czarno-zielona i trochę biała. Gdy mkniemy po ulicach, to czuję wielką radość. Często jeżdżę z Tatą na działkę. Mamy tam różne warzywa i owoce. Cieszę się, gdy mogę obrywać czerwone porzeczki do koszyka. Przyglądanie się owadom i ptakom daje mi dużo szczęścia. Lubię robić wiele rzeczy, ale muszę przyznać, że pójście z Mamą na lody jest najlepszym wyjściem, gdy już naprawdę nie wiem, co ze sobą zrobić.

Jagoda Strajk, kl. IV b

Nie pal przy mnie, proszę!!!



Ta smutna minka to znak dla tych, którzy wciąż palą, mimo próśb dzieci i innych osób ze swego środowiska. Może ona oraz poniższe listy będą dla nich zachętą i zmobilizują do walki z nałogiem.



Włocławek 05.06.2014 r.

Cześć Tato!

Drogi kochany Tato, piszę do Ciebie ten list dlatego, że chcę Cię zniechęcić do palenia papierosów.

Kochany Tato proszę Cię, żebyś nie palił papierosów. Tato nawet na papierosach pisze „PALENIE SZKODZI ZDROWIU”. Dlatego piszę ten list do Ciebie, żeby Cię poprosić, żebyś rzucił papierosy. One są ohydne. Widzisz mama nie pali, a Ty palisz. Tato zrozum to, że palenie nawet może Ci zaszkodzić, możesz być poważnie chory, możesz nawet umrzeć od tego. No, nie wiem nawet już jak mam Cię do tego przekonać.

Ja nigdy nie będę paliła. Jak Cię przekonam, to proszę odpisz na ten list.

Twoja kochana córka Natalia.

Natalia Wojtylak, Klasa V b



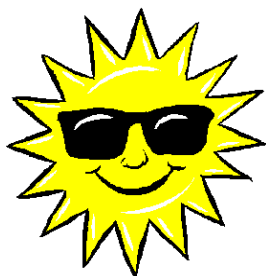
Włocławek 05.06.2014 r.

Witaj tato!

Ponownie piszę do Ciebie list w sprawie papierosów. Niedawno dziwiłeś się dlaczego wszystko Cię boli i nie możesz się skupić! To nie jest wina przepracowania, nie jesteś też stary. Po prostu palisz i w tym sęk. Tracisz zdrowie i życie!!!! A nie żyjesz tylko dla siebie. Wiesz, jak Cię kochamy. Potrzebujemy Cię ja, twoi uczniowie i szkoła, mama, Twoja córka , wszyscy. Jeśli nie przestaniesz palić stracisz kondycję, zdrowie i siłę woli. Byłeś komandosem i masz wolę jak nikt. Wiem, że potrafisz. Jeśli nie chcesz zrobić tego dla Siebie zrób to dla wszystkich, gdyż kiedy palisz nie tylko szkodzisz sobie, ale i osobą na całym świecie, szczególnie w Twoim otoczeniu. Pamiętaj, palenie bierne jest gorsze od czynnego. Poza tym tracisz czas i skrucasz życie, a my tego nie chcemy. Ponad to dym papierosowy psuje powłokę ozonową. Bez niej słońce nas spali.

PROSZĘ NIE PAL. Twój kochający syn.

RADY I PORADY NA WAKACJE



Już się zbliża lato, czas radości, słońca,
wielu przygód i zabaw bez końca!
Jednak w czasie zabaw musicie przestrzegać
zasad bezpieczeństwa.

- + Właściwie przygotowane dzieci do opalania, gdy słońeczko świeci, noszą czapki, chustki, chronią swoje głowy.
- + Kremy z filtrem stosują, swoje ciało nim smarują.

Nie będzie ci trzeba robić okładów.

- + Maszyny rolnicze nie są do zabawy, więc się nimi nie baw! I już nie ma sprawy.
- + Mów rodzicom, gdzie będziesz się bawić.
- + Nie mów nigdy, że nikogo nie ma w domu.
- + Nigdy nie otwieraj drzwi nieznanemu.
- + Nie przyjmuj od obcych prezentów.
- + I pod żadnym pozorem nie chodź z nimi tam, gdzie cię zapraszają!

- + Nie ufaj nikomu.!!
- + W czasie letniego wypoczyniania pamiętajcie o zasadach bezpiecznego zachowania!!!
Bo nad wodą jakieś nieszczęście przydarzyć się może.
- + W miejscach strzeżonych się kąpiemy, ale tylko wtedy, gdy dorosły ci pozwoli.
- + Nigdy nie skacz na główkę do wody, bo są ku temu ważne powody!
Możesz stracić zdrowie, życie, nawet jeśli pływasz znakomicie!
- + W czasie wędrowki po lesie wszystkie grzyby sprawdzaj w atlasie.
Zakładaj gumowce albo trapery bo sandałki nie nadają się na leśne spacerki.
- + W lesie, kiedy spotkasz zwierzę, nie zbliżaj się do niego - z daleka oglądaj!
- + Musisz uważać jeszcze na różne owady i kleszcze!!
- + Przede wszystkim nie rozpalaj ognisk w lesie!!!!
- + Nie drażnij zwierząt na podwórku czy łące,
bo ci się jakieś nieszczęście przydarzyć może i cię zwierzątko ugryzie lub ubodzie!
- + Nie drażnij pszczoł ani innych owadów,

**Gdy grozi ci niebezpieczeństwo
dzwoń!!!**

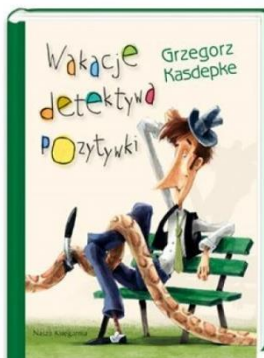
***numer alarmowy
do wszystkich służb ratun-
kowych- 112
policja -997
straż pożarna -998
pogotowie ratunk.- 999***

UDANYCH WAKACJI !!!

Życzy Pielęgniarka Szkolna

Magdalena Maciejewska

**LEKTURA NA WAKACJE
DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH**



Hurra! Wakacje! W kamienicy ruch jak nigdy. Dominik jedzie na obóz, Zuzia na kolonie, Asia do babci. Wszyscy obciążeni bagażami spieszą się na upragniony wypoczynek. Tylko detektyw Pozytywka nie... No bo jak tu zamknąć agencję detektywistyczną "Różowe Okulary" na całe

dwa miesiące? Zresztą czy naszemu sympatycznemu bohaterowi rzeczywiście udałoby się odpocząć? Detektyw Pozytywka jest osobą wyjątkową, dlatego i jego wakacje należą do nietypo-

wych i prawdę mówiąc, zapowiadają się pracowicie. Zadba o to sławny podróżnik Waskodegamski, niezwykle skuteczny wróżbita, a nawet ksiądz chodzący po kołędzie...



Masakra – tak Greg ocenia swoje życie towarzyskie. Najlepszy przyjaciel zdradziecko zostawił go dla dziewczyny, a w dodatku dla bardzo konkretnej dziewczyny –

tej podłej Abigail. Czy można coś poradzić na notorycznego pecha? Wróżby z chińskich ciasteczek są megadołujące, horoskopy idiotyczne, a gadzety na szczęście – nieskuteczne. Wtedy jednak na horyzoncie (czyli pod łóżkiem starszego brata) pojawia się magiczna kula numer 8...

Lektury poleca p. T. Rapsiewicz, polonista



**Zespół redakcyjny:
Samorząd Uczniowski SP 10**

Uwaga: Grafika pochodzi ze stron internetowych WWW.google.....

