

20 / 2023 Czerwiec

# TRAMPEK



Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego  
w Jarosławiu

## SZKOLNE PISMO SPORTOWO – ROZRYWKOWE



### W NUMERZE

- ⇒ Mała Encyklopedia
- ⇒ Sportowe remanenty
- ⇒ Wakacyjny poradnik
- ⇒ Jarosław jakiego nie znacie
- ⇒ Kącik dla rodzica
- ⇒ Mój pupil
- ⇒ Wakacyjna lista wyzwań



*„Za każdym sukcesem stoi  
płonąca, wręcz nieugaszona  
motywacja”*

## KONIEC ROKU SZKOLNEGO

**W TYM ROKU KOŃCZĘ**  
 **KLASĘ**

**OSOBA Z KLASY, Z KTÓRĄ  
MAM NAJLEPSZĄ RELACJĘ**

**W NASTĘPNYM ROKU  
CHCĘ ZMIENIĆ**

1. ....
2. ....
3. ....

**KOŃCZĘ TEN ROK  
Z UCZUCIEM**

**MOJE NAJLEPSZE  
WSPOMNIENIE  
Z TEGO ROKU**

**NAJWIĘKSZYM  
WYZWANIEM BYŁO  
DLA MNIE**

.....

.....

.....

**COŚ, CO NA PEWNO CHCĘ  
ZROBIĆ W WAKACJE**



Antoine de Saint Exupery, „Mały Książę”.

*Jeśli nie jesteś gotowy, żeby popełnić błąd, nigdy nie zrobisz nic oryginalnego*

- Ken Robinson, „Uchwycić Żywioł”.

*Codziennie patrz na świat, jakbyś oglądał go po raz pierwszy*

- Eric Emmanuel Schmitt, „Oskar i Pani Róża”.

*Kiedy jesteś w swoim żywiole, czujesz, że robisz to, co powinieneś robić i jesteś tym, kim powinieneś być*

- Ken Robinson, „Uchwycić Żywioł”.

*Kto czyta książki, żyje podwójnie*

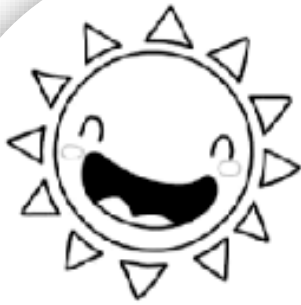
- Umberto Eco.

*Jutro będzie nowy, długi dzień. Twój własny, od początku do końca. To przecież bardzo przyjemna myśl*

- Tove Jansson.




























*Nie to jest ważne, by krytykować przeszłość, lecz aby swój własny wysiłek włożyć w lepszą przyszłość*

- kard. Stefan Wyszyński.



# Wakacyjna

## lista wyzwań

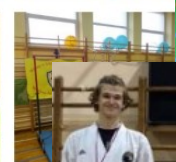
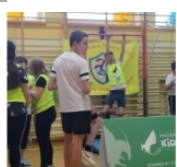
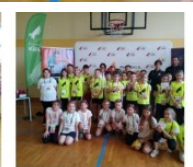
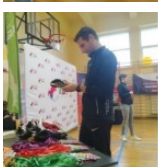
- Wysłać pocztówkę 
  - Zjeść lody 
  - Zrobić piknik 
  - Zatańczyć w deszczu 
  - Zrobić samolot z papieru i puścić go z okna 
  - Zobaczyć owady pod lupą 
  - Zrobić bukiet z polnych kwiatów 
  - Zagrać w karty 
  - Zagrać w piłkę 
  - Ułożyć duże puzzle 
  - Poszukać czterolistnej koniczyny 
  - Złapać żabę i wpuścić ją do wody 
  - Znaleźć biedronkę i pozwolić jej odlecieć. 
  - Puścić bańki mydlane 
  - Zrobić wieczór filmowy 
  - Przeczytać książkę 
  - Zrobić mizerię z ogórka 
  - Zrobić wodne bomby z balonów 
  - Pokuścać się na huśtawce 
  - Oglądać niebo leżąc na trawie 
  - Wstać o wschodzie słońca 
  - Zjeść śniadanie na kolację 
  - Poleżeć na leżaku 
  - Złożyć zielnik 
  - Wybrać najstodszego arbuza 
  - Zdmuchnąć dmuchawiec 
- 



# Zamykamy następny rozdział











**TRAMPEK**





**TRAMPEK**



Dnia 6 czerwca wzięliśmy udział w II rajdzie rowerowym - "Rowerem przez Jarosław". Rajd został zorganizowany przez SP 9 w Jarosławiu przy współpracy z Wydziałem Oświaty i Sportu. Zanim uczniowie rozpoczęli swoją wyprawę opiekunowie zadbali o bezpieczeństwo - sprawdzili stan rowerów i rozdali wszystkim uczestnikom kamizelki i kaski. W SP 9 czekało na uczestników wiele niespodzianek i atrakcji m.in konkurencje z udzielania pierwszej pomocy i znajomości przepisów ruchu drogowego, drużynowy skok w dal, przeciągnię liny, tor przeszkód na miasteczku rowerowym. Gospodarze zadbali, aby nikt nie był głodny serwując smaczną kiełbasę z grilla. Rywalizacja zakończyła się zdobyciem przez naszą reprezentację II miejsca. W skład naszej drużyny weszli: Mikołaj Blok, Alex Dryla, Franciszek Rejterowski, Igor Korzenicki, Patrycja Pelc, Karolina Jagieła, Michał Magdoń, Maja Kolankowska, Jagoda Kamińska, Julia Półtorak, Natalia Pyz, Maria Kłoda i Oliwia Wardyga. Opiekunami grupy byli: Barbara Iwasieczko, Wojciech Mazur i Bogusław Musur





### PAMIĘTAJ!

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- stój się do regulaminu kąpielska i poleceń ratowników
- nie zakłócaj wypoczynku i kąpiei innych osób
- nie hałasuj
- nie zabieraj sprzętu
- nie wstydź się latających obok
- nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- nie kąp się sam

- korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdującego się na terenie kąpielska lub basenu zgodnie z regulaminem
- woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



### GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- w miejscach niestrzeżonych przez ratowników
- przy falochronach
- przy zaporach wodnych i mostach
- w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych



- w pobliżu kanałów ściekowych
- na trasach żeglugowych, w portach i przystaniach wodnych
- w miejscach o bagnistym dnie i nieregulowanych wysokich brzegach

### PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI

- wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, pompki

**PAMIĘTAJ !!!**  
W wodzie zanurzaj się stopniowo. Nie skacz do wody.



- schłódź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej

# WAKACYJNY PORADNIK

### KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- gdy wywieszona jest czerwona flaga
- gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
- gdy jest ci zimno
- po dłuższym przebywaniu na słońcu
- po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny
- kiedy woda ma temperaturę poniżej 14°C
- po zmroku, późnym wieczorem
- gdy nadchodzi burza
- gdy fala przekracza 70 cm
- gdy występują silne prądy



**PAMIĘTAJ !!!**  
Wywieszona na maszcie czerwona flaga, oznacza bezwzględny zakaz kąpiei

### KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwona flagę
- gdy jest ci zimno i masz dreszcze
- zawsze, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni
- gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody



**PAMIĘTAJ !!!**  
Wykonuj polecenia ratownika

### BEZPIECZNE OPALANIE

- przed opaleniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkiem z filtrem
- korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
- pij dużo płynów



- po kąpiei słonecznej a przed wejściem do wody schłódź ciało wodą
- nie plażuj na wydmach i na pomostach

### JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- **wychłodzenie** wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- **przeżranie** skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłódź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów
- **wyczerpanie sił** – połóż się na wodzie na plecach, oddychaj miarowo. Staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpiei.



### JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- **skurcze mięśni** przyjmij wygodną pozycję, staraj się rozciągnąć mięsień i rozmasować bolące miejsce
- **zachłyśnięcie wodą** - utrzymuj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.
- **zaplątanie w wodorosty** - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosty. Pamiętaj aby utrzymywać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



### Pływaku młody

## NIGDY NIE SKACZ NA GŁOWĘ do nieznannej wody





## PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- ♦ ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- ♦ umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza



- ♦ stosować zimne okłady na głowę
- ♦ podawać chłodne napoje
- ♦ powiadomić o zdarzeniu ratownika lub odpowiedniej służby (999, 998, 997, 112)

## KORZYSTANIE ZE SPRZĘTU PŁYWAJĄCEGO

- ♦ korzystaj tylko ze sprawnego sprzętu wodnego
- ♦ zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową



- ♦ unikaj akwenów na których występują liczne przeszkody wodne, ostre kamienie, zwalone pnie drzew itp...

- ♦ po zakończonym pływaniu na sprzęcie wodnym, przycumuj go i umyj



## I. Znaki zakazu



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona - szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona - most



Kąpiel zabroniona - spięzienie wody



Kąpiel zabroniona - woda skażona



Kąpiel zabroniona - woda pitna



Kąpiel zabroniona - hodowla ryb



skakanie do wody zabronione

### UWAGA

Nie wolno kąpać się w portach, na przystani, przy zaporach, w ujściach wody pitnej, stawach hodowlanych czy basenach przeciwpożarowych

## JĘŚLI CZUJESZ SIĘ NA SIŁACH ...

- ♦ przepłynąć 200 metrów, w tym, co najmniej 50 m na plecach
- ♦ wykonać skok do wody
- ♦ przepłynąć pod wodą 5 metrów



to zgłoś się do ratownika, by zdać egzamin na kartę pływacką

Możesz też zdobyć „żółty czepek”.

## NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI  
numer alarmowy**

**112**

Pogotowie Ratunkowe 999  
Straż Pożarna 998  
Policja 997



## ZASADY WZYWANIA POMOCY

- ♦ przedstaw się
- ♦ podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
- ♦ podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- ♦ opisz przebieg wypadku
- ♦ opisz stan i liczbę ofiar wypadku
- ♦ poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!



## CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NAD WODĘ?

- ♦ strój kąpielowy
- ♦ ręcznik
- ♦ czepek - obowiązkowo jeśli korzystamy z basenu
- ♦ okulary do pływania i klapki
- ♦ ubranie na zmianę



- ♦ nakrycie głowy
- ♦ sprzęt asekuracyjny dla początkujących, np. koło ratunkowe, deskę do pływania, rękawki
- ♦ krem lub olejek z filtrem do opalania
- ♦ wodę do picia i jedzenie

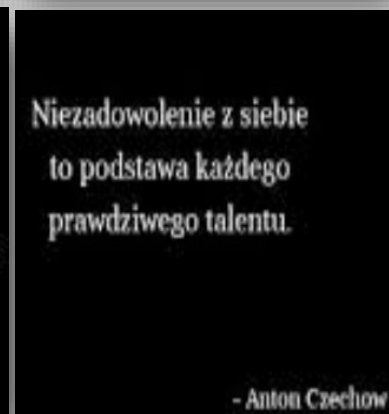
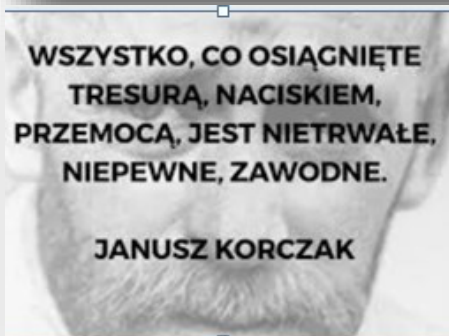
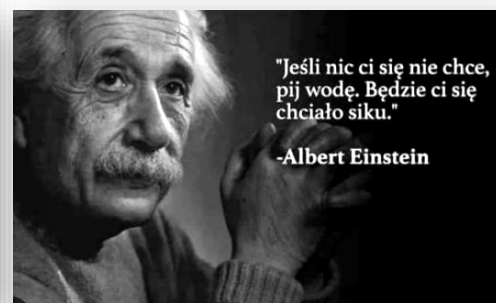
**ZDROWIE  
masz jedno !!!**



Lekkomyślność i brawura mogą prowadzić do tragedii !!!



# ONI TO POWIEDZIELI





## Kącik rodzica

# Wakacyjne wyjazdy naszych dzieci

Nadchodzi taki moment, kiedy rodzice postanawiają wysłać swoją pociechę na wakacje w większej grupie rówieśników oraz pod opieką innych dorosłych. Ta chwila nie jest jasno określona wiekowo i zależy od indywidualnych predyspozycji każdego dziecka. Są dzieci, które szybciej dorastają, łatwiej jest im się rozstać z mamą i tatą, i nie mają problemów z nawiązaniem nowych relacji z opiekunką na koloniach czy trenerem na obozie już w wieku 7-8 lat. Inne jeszcze jako jedenastolatki mogą nie mieć zbytnej ochoty na spędzanie wakacji wśród obcych ludzi. **Bardzo ważne jest, abyśmy uważnie wsłuchali się w potrzeby naszego dziecka, uszanowali jego niepewność i lęki. Nauka samodzielności jest niezbędna, jednak trzeba ją dopasować do tempa rozwoju konkretnego dziecka. Nie można w żadnym wypadku nikogo zmuszać albo naciskać na taki wyjazd, bo może to przynieść zupełnie odwrotny skutek**



Kiedy decyzja zostanie już podjęta, następnym krokiem będzie wybranie z szerokiej oferty takiego wyjazdu, który najbardziej spełni oczekiwania naszego malucha. Dla aktywnych świetną opcją mogą się okazać wszelkiego rodzaju obozy sportowe, wędrówne lub taneczne, tym, którzy wolą sięgnąć po książki można zaproponować wyprawy naukowe, językowe bądź śladami konkretnych bohaterów literackich, a jeszcze niezdecydowanych, bez konkretnego hobby, wysłać można na ogólne kolonie. **Częstym błędem popełnianym przez dorosłych jest kierowanie**

**dzieci dokładnie w odwrotnych kierunkach do ich zainteresowań** – rodzicom wydaje się, że taki mól książkowy musi wreszcie nabrać tężyzny fizycznej i koniecznie pojechać na kajaki czy na koszykarskie rozgrywki, zaś zapalony piłkarz albo baletnica powinni trochę się doksztąpić, nauczyć języka i oderwać od sportu. Postępując w ten sposób nie tylko możemy unieszczęśliwić nasze dziecko, ale sprawić, że na takim wyjeździe zupełnie nie odpocznie, będąc z ciągłym stresem. A w końcu od tego są wakacje, aby uczniowie mogli porządnie się zrelaksować i nabrać sił przed kolejnym rokiem nauki. Sami wiemy, że jeśli wyjedziemy na urlop w takie miejsce, które nie przypadnie nam do gustu, namówieni na siłę przez znajomych albo z polecenia jakiejś ciotki, wrócimy bardziej zmęczeni i rozdrażnieni. Tak samo reagują nasze dzieci, dlatego liczymy się z ich zdaniem i pragnieniami. Poza tym obecnie właściwie większość wyjazdowych propozycji, nawet tych tematycznych, łączy w sobie różne aktywności – nawet jeśli nasza pociecha zdecyduje się na obóz matematyczny, nie zajmie się tylko rozwiązywaniem pasjonujących łamigłówek, ale z pewnością będzie miała też wielokrotnie okazję do ćwiczeń fizycznych. Podobnie z obozami sportowymi, w których programie może się znaleźć niejedna ciekawa zabawa wymagająca poruszenia swoich szarych komórek. **Wakacje mają być dla nas wszystkich prawdziwą przyjemnością - o tym fakcie nigdy nie powinniśmy zapominać.**







## Kącik rodzica

Po dokonaniu wyboru, gdzie i kiedy nasze dziecko wyjedzie, należy przekazać mu kilka praktycznych rad i odpowiednio przygotować, aby wyprawa okazała się nie tylko udana, ale również bezpieczna. **Przede wszystkim trzeba je uświadomić, że musi w pełni podporządkować się zasadom panującym na koloniach bądź obozie oraz słuchać swoich wychowawców.** Będąc w nieznanym mieście czy na nowym terenie musi zawsze pilnować się opiekunów i swojej grupy. Nie powinno rozmawiać z obcymi, a tym bardziej nigdzie się z nimi nie oddalać, nawet jeśli zapewniają oni, że to tylko chwila i tuż za rogiem mają fantastyczną niespodziankę. Czasami dziecko, pod wpływem emocji związanych z oddaleniem się od domu i przebywaniem w egzotycznym środowisku, mogą tak zachwycić się tym nadmiarem bodźców, że wszelkie zainteresowanie będą odczytywały jako element fascynującej wyprawy. Z tego powodu trzeba je szczególnie wyczulić i przestrzec, bowiem nawet miła pani częstująca słodyczami albo pan z cudownym szczeniaczkiem na smyczy, jeśli ich nie znamy, mogą okazać się groźni. **Wychowawcy to oczywiście nie tylko strażnicy, ale również ci dorośli, którzy mają otoczyć swoich podopiecznych troskliwą opieką.** Dlatego zapewnimy dzieci, że w razie jakiegokolwiek problemu, mogą się do nich zwrócić. Jest to szczególnie istotne w przypadku, kiedy ogarnie je nagły smutek albo tęsknota za domem. W takich sytuacjach muszą mieć one poczucie, że otrzymają od opiekunów wsparcie.

**Pakując naszą pociechę na wyjazd, starajmy się nie wyposażać jej w mnóstwo niepotrzebnych rzeczy,** bowiem nikt za nią nie będzie nosić ogromnego bagażu, poza tym wzrasta ryzyko, że część przedmiotów i tak gdzieś zostanie zgubiona. Jeśli dziecko wybiera się w góry, gdzie nie ma żadnego jeziora czy rzeki, nie pakujemy maski pływackiej, a gdy zamieszka pod namiotem nie dawajmy mu latarki, którą ładuje się w gniazdku ani kompletu eleganckich sukienek. Najlepiej na początku porozmawiać z organizatorami i dowiedzieć się, jakie przybory będą tak naprawdę potrzebne. Oczywiście zawsze warto zapakować kilka paczek chusteczek, jakieś plastry i wodę utlenioną, bo te wszystkie elementy są lekkie, a przy jakimiś drobnym otarciu dziecko może samo sobie pomóc. Wspomniana latarka też się przyda, jednak w wersji na baterie, podobnie jak środek na komary i kleszcze, okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy, płaszcz przeciwdeszczowy (w żadnym wypadku parasolka!) oraz plastikowe klapki, które spełnią swoją funkcję zarówno na plaży jak i pod natryskami. Jeśli chodzi o ubrania to należy wybrać te, które są wygodne i praktyczne, i również nie przesadzać z ich liczbą. Chłopiec nie musi mieć spodenek na każdy dzień tygodnia, a dziewczynka spódniczek we wszystkich kolorach tęczy czy eleganckich bucików, w których może ładnie wyglądać, ale wędrując w nich przez las może sobie szybciej skrócić nogę. **Dopasujmy wyposażenie do konkretnej sytuacji pamiętając o specyfice danego wyjazdu, ale również o okolicy, w której będzie przebywało dziecko.** Jeśli nie jest to obóz w środku głuszy, a kolonie w okolicy jakiegoś miasteczka, wtedy dzieci zawsze mogą sobie coś ewentualnie dokupić w sklepie, choć oczywiście najlepiej ustalić to dokładnie z wychowawcami. Szczególnie w przypadku młodszych dzieci wszelkie zorganizowane wyprawy zawsze przewidują gotowe posiłki, dlatego nie musimy dokładać do plecaka konserw czy innego prowiantu. Lepiej także nie dawać dziecku za dużo pieniędzy, by nie spędziło tygodnia czy dwóch żywiąc się głównie chipsami i batonami.

Najlepszym doradcą jest zdrowy rozsądek i umiar. Maluch ma się dobrze bawić, ale nie może też przesadzić w drugą stronę, zalewając go mnóstwem dodatkowych przedmiotów czy słodyczy. **Kiedy z rozwagą przygotowujemy jego bagaż, przeprowadzimy spokojną rozmowę na temat ostrożności w różnych sytuacjach i zalecimy przestrzeganie zasad, wtedy zadbanym o dobre przygotowanie naszego dziecka do jego pierwszych samodzielnych wakacji.**





## Kącik rodzica

**Koniec roku szkolnego jest czasem, w którym dokonujemy podsumowań, poddajemy ocenie swoje działania, a także planujemy przyszłość.**

Dziecko od momentu pojawienia się na świecie podlega ocenie – wszyscy przyglądają się jego wyglądowi, postępowi, zabawom, pierwszym słowom i krokom. Samoocena i poczucie własnej wartości budowane są właśnie na podstawie ocen innych osób, które mogą być kształtujące lub nie. Jednakże często dzieje się tak, że oceny te są jednostronne, gdyż pochodzą z jednego źródła, jakim jest dom rodzinny i najbliższe otoczenie malucha. Wszystko się zmienia, gdy dziecko rozpoczyna swoją przygodę z edukacją. W obecnych czasach to często pierwsze doświadczenia z innymi dziećmi, w szerszym gronie rówieśników. Uczeń zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że nie zawsze jest „idealny”, „najlepszy”, że są również pozostali. Zaczyna porównywać siebie z innymi dziećmi oraz kształtować samoocenę na podstawie własnej refleksji. Autorefleksja jest bardzo ważnym elementem w jego rozwoju, gdyż pozwala na rozwijanie własnej osobowości, analizowanie pomysłów i idei, kształtowanie krytycznego i obiektywnego podejścia do siebie. Refleksja i ocena skierowana do swego wnętrza pomaga odkryć własne „ja”, zauważyć, co jest w życiu ważne i do czego dążymy. Podobnie jest u dziecka w wieku wczesnoszkolnym, które – pchane do różnych działań sugestiami innych – zaczyna analizować je i wyrażać własne zdanie.



Te umiejętności pozwalają na wyrażanie sprzeciwu, który rodzi się w wyniku autorefleksji. Niezwykle istotnym czynnikiem, który wpływa bezpośrednio na kształtowanie się umiejętności autorefleksji u dziecka, jest postawa rodzica/opiekuna, który powinien akceptować wybory swojej pociechy.

Nie oznacza to, oczywiście, przyzwolenia na nieuczęszczanie do szkoły czy zaniechanie odrabiania prac domowych. Jednakże mądre i racjonalne pozostawianie dziecku wyboru co do spraw, które go dotyczą, owocuje wzrostem pewności siebie i umiejętności radzenia sobie z codziennością

Doskonałym miejscem na kształtowanie umiejętności samooceny jest szkoła, gdzie dzieci, pracując nad sobą i swoimi umiejętnościami, stale porównują się między sobą. Nie jest absolutnie rolą nauczyciela porównywanie uczniów – ważne jest, by ocena, jaką otrzymuje dziecko za daną pracę, była informacją zwrotną, konstruktywną opinią. Powinna zatem informować o tym, czy wysiłek, jaki został włożony w dane zadanie, był adekwatny do oczekiwanego i czy rezultaty, jakie udało się dzięki temu osiągnąć, są zadowalające. Podejście takie pozwala zrozumieć dziecku, iż tylko ono samo odpowiada za to, ile jest w stanie osiągnąć poprzez swoją pracę – że to nie nauczyciel jest odpowiedzialny za stopnie, nie rodzic ani żadna inna okoliczność. Młody człowiek nabiera refleksji, że to, ile jest wart, tkwi w jego wnętrzu. Potrafi bronić swoich racji i brać odpowiedzialność za czyny. Niestety, często jest tak, iż wzorce, z jakich czerpie dziecko, pokazują mu, że winy za niepowodzenia i wszelkie zło tego świata należy szukać w innych. Nauka autorefleksji i samokrytyki od najmłodszych lat pozwala zatem na uniknięcie takiego myślenia oraz sprawia, iż motywacja do działania i kształtowania własnego szczęścia staje się u dziecka naturalna.





# MÓJ PUPIL



## Odkryj koty domowe – krótka charakterystyka

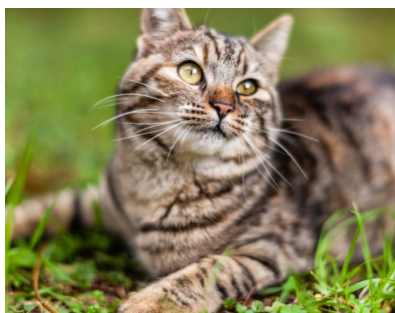
**Wielkość:** Średnio **koty** osiągają pomiędzy 23 a 35 cm w kłębie. Większe rasy – takie jak norweskie leśne – mogą osiągnąć nawet od 40 do 45 cm w kłębie.

**Waga:** Przeciętny **kot** waży od 3 do 5 kilogramów. ...

**Oczekiwana długość życia:** Większość kotów żyje około 12 - 20 lat.

## Koty nie czują słodyczy

Zdaniem naukowców, smak służył do rozpoznawania tego, czy rośliny są jadalne i czy warto je jeść. Za prawdziwością tej teorii przemawia fakt, że większość zwierząt mięsożernych, takich jak koty, hieny czy gepardy, nie wykształciła zdolności do rozpoznawania słodkiego smaku. Dla ludzi cukier to smak energii i umiejętność rozpoznania go stanowiła element strategii przetrwania. Dla mięsożerców słodki smak nie ma większego znaczenia, bo mięso nie jest słodkie. Za to całkiem niedawno okazało się, że **koty mają co najmniej siedem sprawnych receptorów pozwalających im rozpoznawać gorycz**. Istnieje teoria, że te zdolności miały chronić mrućki przed zatruciem, ponieważ większość trujących pokarmów jest gorzka.

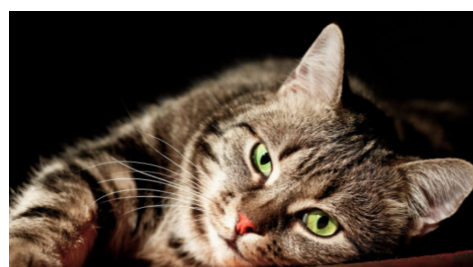


## Koci ogon pomaga utrzymać równowagę

Wszystko wskazuje na to, że koci ogon działa jak przeciwwaga. Można go porównać do drugiej tyczki trzymanej przez linoskoczkę. Zasada „działania ogona”, a w zasadzie używania go jako przeciwwagi, jest prosta. Jeśli kota przechadzającego się po wąskim dachu zainteresuje coś na dole i zdecyduje się temu przyjrzeć, to jego ruch wpłynie na zmianę środka ciężkości. Balansowanie ogonem w przeciwnym kierunku do wychylenia się, przywraca położenie środka ciężkości i tym samym ratuje kota przed upadkiem. Ogon stanowi przeciwwagę również wtedy, gdy czworonóg chce zrobić nagły zwrot w czasie biegu

## Koty niechętnie sięgają po wodę

Jeśli dopiero planujesz przyciągnięcie kota, może być to dla Ciebie zaskakujące, że **niewiele spośród tych zwierząt sięga do miski z wodą, chociaż raz dziennie**. Większość kotów omija ją szerokim łukiem. Nie zdziw się, gdy zauważysz, że wody nie ubywa. Przodkowie tych zwierząt żyli na terenach pustynnych, gdzie dostęp do wody jest ograniczony. Właśnie dlatego, aż do dzisiaj mrućki czerpią wodę z pokarmu. Najlepiej więc karmić je mokrą karmą, bo dzięki niej, nawodnią one swój organizm. Pamiętaj też, że możesz dolewać nieco wody do posiłku, jeśli Twój kot zupełnie nie korzysta z miski z wodą.



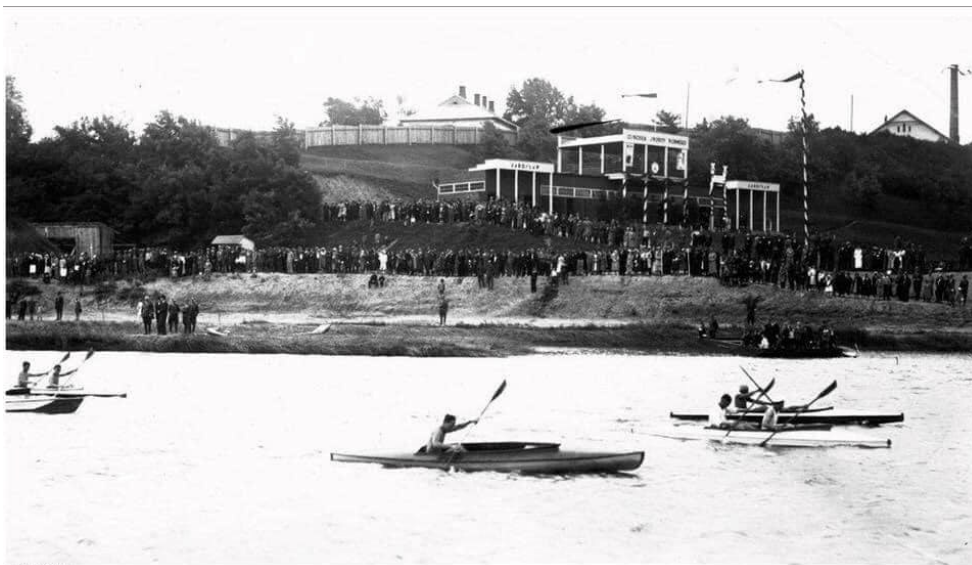
## Szósty zmysł kota



Koty posiadają dodatkowy zmysł. Na czym on polega? Tak zwany szósty zmysł mrućki to zdolność nieustannego analizowania pozycji głowy w przestrzeni. **Specjalne receptory w uchu wewnętrznym zwierzęcia, są w stanie wyczuć to, co człowiek zobaczy lub usłyszy o wiele później**. Zmysł czucia jest na tyle wrażliwy, że kot będzie wcześniej wiedział o tsunami, wybuchu wulkanu czy burzy. Zwierzęta umieją odebrać mikrowstrząsy, czyli delikatne wibracje skorupy ziemskiej. Takie, których nie wykrywają nawet bardzo czułe przyrządy. O działaniu kociego szóstego zmysłu jest kilka teorii. Jedna z nich bierze pod uwagę wibrysy, które potrafią wychwycić nawet delikatne prądy powietrza. Mówi się też o organie Jacobsona. Znajduje się on w górnej części podniebienia i sprawia, że zwierzę jest w stanie identyfikować małe cząsteczki zapachu.



# JAROSŁAW JAKIEGO NIE ZNACIE



Jarosław posiada szereg Sekcyj Żeglugi Śródlądowej i tak :

W Lidze Morskiej i Kolonjalnej, Tow. Gimnast. „Sokół”, 39 p. p. Strz. Lw., 3 p. p. Leg., 24 p. a. l., 6 batal. T., Ognisku, P. W., Dror, i wiele jeszcze kajakowców nie stowarzyszonych. Sprzęt liczebnie przedstawia się około 25 żaglówek i 65 kajaków. Całe życie grupuje się na Ośrodku Sportu Wodnego.

Ośrodek rozporządza przystanią, szatnią, kajakarnią, izbą noclegową dla turystów, przystanią kajaków, dwoma skoczniami, pływalnią na 50 mtr., przyrządami do pływania, bramkami do gry w piłkę wodną, małym boiskiem sportowym, plażą sztuczną i t. p. By uprzystępnić jeżdżenie na kajakach tym, którzy ich nie posiadają, wypożycza sprzęt za minimalną opłatą.

Obecnie „wodniacy” przystąpią do treningów, by pokazać w dniu Święta Morza (29 czerwca) swoje wyczyny jak: wyścig kajaków, pływanie, skoki, sztafety oraz nowość w Europie „Słalom wodny”. Sekcja Żeglugi Śródlądowej L. M. i K. wzywa wszystkich do pracy, a Społeczeństwo prosi o zobaczenie jej owoców oraz poparcie moralne w ciężkiej tej pracy.



**1933** Ośrodek sportu wodnego w Jarosławiu otworzył na Saucie obok Małej Muniny kąpielisko z szatniami, plażą, skocznia, pomostami itp. Publiczność jarosławska powita z prawdziwą przyjemnością tą inwestycję, gdyż oddawna dawał się odczuwać w mieście brak podobnego kulturalnego urządzenia. Wstęp łącznie z korzystaniem ze wspólnych szatni od osoby 20 gr. Dla członków Ligi morskiej oraz młodzieży szkolnej 10 gr.





## Mała Encyklopedia



9 czerwca 1958 we włoskiej miejscowości Luco di Mugello zmarł czekając na swojego pana pies Fido. Fido urodził się bezdomny. Gdy miał kilka miesięcy ranego znalazł go i przygarnął włoski robotnik Carlo Soriani. Przez następne dwa lata każdego ranka Fido odprowadzał swojego pana na przystanek autobusowy a potem przez cały dzień czekał na przystanku na jego powrót. 30 grudnia 1943 r. Fido na próżno czekał na powrót swojego pana. Carlo Soriani zginął w alianckim bombardowaniu fabryki. Zrozpaczony pies wrócił do domu, ale następnego ranka znowu wyszedł na przystanek czekać na przyjaciela. Robił tak każdego dnia przez następne 14 lat. Umarł czekając. Jeszcze za jego życia rada gminy Borgo San Lorenzo zleciła rzeźbiarzowi Salvatore Cipolli stworzenie pomnika psa i umieszczenie go na głównym placu miasteczka z podpisem "Dla Fido, wzoru lojalności"

Cześć, jestem tipula 😊

NIE komar.

Zabijasz mnie, a nie jestem zagrożeniem dla nikogo, wręcz przeciwnie, jestem pomocnikiem.

Nie wysysam krwi, ale żywię się nektarem kwiatów, pomagając je zapylać.

Teraz, gdy mnie znasz, proszę, nie zabijaj mnie, jeśli przez pomyłkę wejdziesz do Twojego domu, wyjdź ze mną na zewnątrz, nie rób jak wszyscy, którzy niszczą to, czego nie potrafią zrozumieć.



Czy wiecie, że na świecie jest pięć oceanów (Spokojny, Atlantycki, Indyjski, Arktyczny i Południowy) i 71 mórz? Wśród tych 71 mórz nie ma Morza Kaspijskiego ani Morza Martwego, które formalnie są słonymi jeziorami, bo nie mają połączenia z żadnym z oceanów



To średniej wielkości owady o podłużnej sylwetce. Posiadają jak na swoje gabaryty dość spore i przezroczyste i użyłkowane skrzydła (rozpiętość od ok. 22 do 47 mm.), które są na swoich końcach zaokrąglone. Złotooki są zazwyczaj koloru zielonego choć są też takie, które wybijają się z tej palety barw ( w Polsce występuje ok. 30 gatunków złotooków). Niektóre też zmieniają swoje "umaszczenie" ze względu na porę roku. Stając się z zielonych (lato) brązowymi (zima). Czym się żywią? Większość dorosłych osobników żywi się spadzią wydalaną przez mszyce oraz nektarem i pyłkiem kwiatowym( choć są pewne gatunki z złotooków, które nie są wege i zjadają bardziej pożywne obiadki). Larwy jak już wspomnieliśmy wyżej żywią się mszycami, przędziorkami, czerwcami, miodówkami i są w tym wybitnie dobre. 1 larwa w ciągu 2 tygodni jest w stanie wszamać do nawet 450 mszyc! Jak możemy im pomóc? Na pewno nie kłapkami czy gazetą - jeżeli zobaczycie złotooki w swoich domach dajcie im żyć. Nie pogryzą Was. Schowają się w jakieś szczelinie- odczekają i na wiosnę polecą dalej. Możecie też im pomóc budując dla nich domek wystawiony za zewnątrz. Nie musi być duży- grunt by miał odpowiednie prześwity (ok 3 cm) powinien być wypełniony liśćmi czy innym naturalnym wypełniaczem Warto też taki domek pomalować na kolor brązowy lub czerwony (przyciągają je takie kolory).





Drodzy absolwenci.

Zbliża się czas, kiedy nasze drogi się rozejdą. Tak to już jest w życiu. Pamiętajcie że jeżeli kiedykolwiek zamierzacie cieszyć się życiem – teraz jest na to czas – nie jutro, nie za rok. Dzisiaj powinno być zawsze najwspanialszym dniem. Przeszłość nigdy was nie opuści. Choćbyście ją zapakowali do pudła i upchnęli do jakiejś szafy, tak jak przechowuje się niepotrzebne graty, lecz nigdy się tam nie zagląda, to i tak pewnego dnia, kiedy dopadnie Was prawdziwy świat, znajdziecie to pudło i zaczniecie przeglądać jego zawartość.

Na ten nowy właśnie otwierający się etap w Waszym życiu życzę Wam, abyście nawiązali nowe wspaniałe znajomości i przyjaźnie. Wartościowa przyjaźń jest niczym złoto. Świadomość istnienia osoby, na której wparcie i bezinteresowność można liczyć w każdej sytuacji, działa kojąco. Przyjaźń to jest coś niezwykle ważnego, co nie wszyscy w życiu znajdują. Zawsze jest wzajemna – nie tak jak miłość. Można beznadziejnie kochać całe życie, ale nie można beznadziejnie się przyjaźnić. I jeszcze jedno, Jeśli po drodze natraficie na przeszkody nie myślcie, że to koniec drogi, ale zastanówcie się jak je pokonać. Nic nie jest podawane na tacy!





## PROPONOWANE DANIE DNIA - „TRAMPKA”

### Niskokaloryczne ciasto budyniowe – 10 porcji po 100 kca

#### Składniki:

- 150g herbatników
  - 800 ml mleka 0,5 % tłuszczu
  - 2 budynie w proszku bez cukru o smaku śmietankowym 80g
  - stewia do smaku
- opcjonalnie dla porcji o wartości kalorycznej 125 kcal:

- 20g gorzkiej czekolady
- 30g cukru najlepiej brzożowego

#### Przygotowanie:

Budyń przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu, używając mniej mleka (800 ml) oraz nie dodając cukru. Masę budyniową dosłodź stewią. Herbatniki wyłóż na dnie okrągłej formy do ciasta o średnicy 20 cm. Wylej na nie połowę budyniu. Przykryj kolejną warstwą herbatników i wylej pozostałą część budyniu. Przykryj resztą herbatników. Poczekaj, aż ciasto wystygnie i wstaw je do lodówki, żeby się schłodziło. Gotowe:)

Jeżeli chcesz przygotować wersję troszkę bardziej kaloryczną, do budyniu dodaj 2 łyżki cukru brzożowego (30 g), a wierzch ciasta posyp startą gorzką czekoladą.



## KANAPKA Z AWOKADO I JAJKIEM

#### Składniki:

*na 3 kanapki*

- 3 kromki ulubionego pieczywa
- 1 bardzo dojrzałe awokado
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (lub kielki, szczypior itp.)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól
- świeżo mielony pieprz

Awokado obieram, pozbawiam pestki, miąższ przekładam do miseczek i rozgniatałem widelcem. Doprawiam do smaku solą, pieprzem oraz skrapiam sokiem z cytryny, mieszam. Przygotowaną pastę dokładnie smaruję kanapki, na to układam plasterki jajka, które przyprószam jeszcze świeżo zmielonym pie-



*Smacznego*



# HUMOR

Żona kupiła stół do pokoju męża, który miał nogi jak Ludwik XIV.

Pan Jan roztrwoniał cały majątek i część żony.

Na igrzyskach olimpijskich w Grecji zawodnicy rzucali dyskobolem.

Ksiądz Robak zamiast córki Stolnika musiał zjeść czarną zupę.

Barbara nosiła jego nazwisko i narzekała, że jej cięż-



Skrzypce grały cicho i nietaktownie.

Niedźwiedź nie zabił Hrabiego, bo przedtem zabił go ksiądz Robak

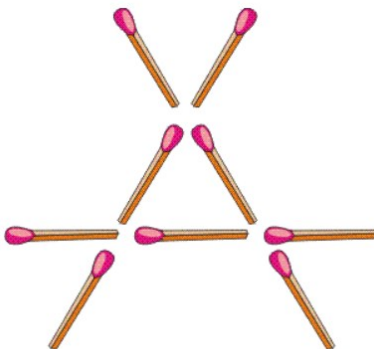
Działalność niszcząca wiatru to korozja i depilacja.



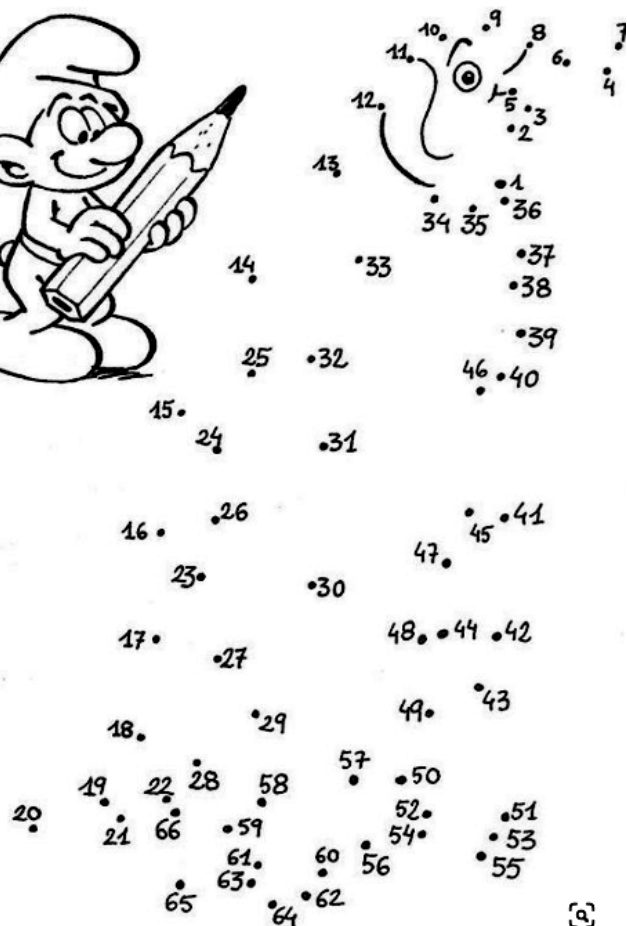
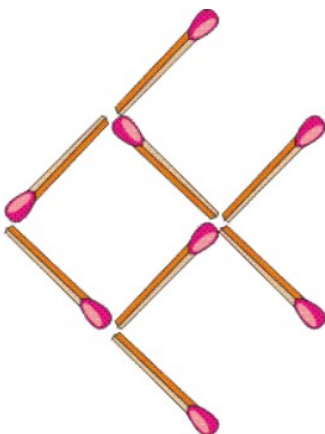
## ZAGADKI - ZNASZ ODPOWIEDŹ ?



Przełóż 4 zapałki tak by powstały 4 trójkąty o boku długości zapałki.



Przełóż 3 zapałki tak, aby poniższa ryba zaczęła płynąć w prawą stronę.



Redakcja

Adres:

Szkoła Podstawowa nr 4 w Jarosławiu

ul. Żeromskiego 4

Wydawca / Bogusław Musur/

20 / 2023 Czerwiec

**TRAMPEK**

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego  
w Jarosławiu

