



Ślimaczek

Gazetka Internatu

Kujawsko - Pomorskiego

Ośrodka Szkolno - Wychowawczego nr 2

w Bydgoszczy

Numer 142

listopad 2022r

Wycieczka do Warszawy

Dnia 8 października byliśmy w Warszawie na obchodach święta 1 Dywizji Pancernej im. Gen. Stanisława Maczka. Śpiewaliśmy i migaliśmy piosenkę pod tytułem „Modlitwa obozowa”. Po uroczystościach poznałam ciekawe osoby. Pod Pomnikiem było bardzo dużo ludzi, którzy przyjechali na uroczystość. Wszystkim podobała się nasza piosenka, niektóre osoby były bardzo wzruszone naszym wykonaniem.

Potem pojechaliśmy zwiedzać Warszawę. Wycieczka była udana.



Napisała Emilia Żołędziowska z gr I

Wyjazd do Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu.

W dniach 19 - 23.10.2022 pojechaliśmy z panem Andrzejem Ofczyńskim do Kołobrzegu na obóz sportowy dla osób niepełnosprawnych. Grupa uczestników składała się z 9 osób, w tym 4 osoby z Ośrodka. Turnus odbywał się w hotelu Milenium. Znajdował się on na terenie ośrodka sportowego z basenem, sauną i siłownią. Mieliśmy tam okazję podziwiać galerię zdjęć sław piłki nożnej lat 70 (kadry trenowanej przez Kazimierza Górskiego).

Rozkład naszego dnia wyglądał następująco: śniadanie, zajęcia na siłowni, obiad, zajęcia na sali gimnastycznej, kolacja, basen. Nie wszyscy uczestnicy mieli treningi razem, gdyż byliśmy podzieleni na grupy. Zajęcia były urozmaicone np. rzucanie maczugami, boccia (rzucanie kulami), ćwiczenia związane z wyciskaniem (ćwiczenia na ręce), sauna. Natomiast czas wolny spędzaliśmy najczęściej nad morzem, chodząc na spacer, wdychając jod i świeże, morskie powietrze.

Był to bardzo fajny wyjazd, mamy nadzieję, że obóz w Mielnie będzie równie udany.

Napisali Maria Tułodziecka z gr I i Mikołaj Zalech z gr VIII.



Halloween – czyli mój własny czas.

31 października, jak co roku odbyło się najstraszniejsze święto, czyli Halloween. Nie jest to co prawda święto polskie, ale z moim rodzeństwem i przyjaciółmi je obchodzimy.

W tym roku ten dzień był bardzo wesoły dla nas. Zaprośiliśmy do nas przyjaciółkę z Ośrodka. Od samego rana dokańczaliśmy drobne ozdoby domu i ustalaliśmy małe detale dotyczące naszych stroi. Dużą wagę przykładaliśmy do różnorodności postaci, aby żadna się nie powtarzała. Ostatecznymi pomysłami na przebrania zostały: Wiedźma, stalker, pocąg, dziewczyna z horroru „The Grudge”, upadły anioł, diabeł, wampir i neonowy szkielet. Swoją zabawę w „cukierek albo psikus” zaczęliśmy o godzinie 18.00. Chodząc od drzwi do drzwi udało nam się zebrać wiele cukierków i innych słodczy oraz mnóstwo pochwał dotyczących przebrań. Do domu wróciliśmy parę minut po 20.00, po dwugodzinnym marszu po naszej małej wiosce, jaką są Czapelki.

Na tym nie zakończyły się nasze obchody Halloween. Po szybkim przygotowaniu pokoju całą grupą zasiedliśmy do małego maratonu horrorów. Na naszej liście znalazły się trzy klasyczne filmy:

„Smentarz dla zwierząt” – historia o czteroosobowej rodzinie, która przeprowadza się do nowej posiadłości przy bardzo ruchliwej drodze, obok cmentarza stworzonego przez dzieci dla zwierząt, które zginęły pod kołami rozpędzonych ciężarówek. Jak możecie się domyślić dzieją się różne dziwne i straszne rzeczy. Drugi film to „Halloween”, film o seryjnym mordercy Michaelu Myers’ie. Trzeci film, który zobaczyliśmy to „Halloween 2”, w którym okrutny morderca powraca.

Myślę, że nasze święto Halloween było bardzo udane. Doskonale się bawiliśmy, a to jest w tym dniu najważniejsze.

Napisała Weronika Karwasz z gr VII



Bezpieczni w sieci

Najpierw trzeba wiedzieć skąd wziął się Internet, z którego korzystamy aż tak długi czas w ciągu dnia i nawet niektórzy są od niego uzależnieni, bo spędzają tak dużo czasu, że nie potrafią nic zrobić jak nie spojrzą np. kto co do nas napisał lub co ktoś wstawił na media społecznościowe.

Internet pojawił się w latach 1963–1983. Początki Internetu wiążą się z powstaniem sieci rozległej ARPANET i sięgają końca lat 60. XX wieku.

Później pojawiły się media społecznościowe, czyli media służące do interakcji z wykorzystaniem rozbudowanego zestawu narzędzi komunikacyjnych. Zmieniły one sposób komunikacji organizacji, społeczności i użytkowników, oraz stały się naturalnym miejscem wymiany informacji. Podobnie jak media tradycyjne swój przekaz opierają o pismo, dźwięk, obraz i audiowizualność w nowej płaszczyźnie przestrzeni, zwanej wirtualną. Podstawową różnicą między nimi a mediami tradycyjnymi jest interaktywność użytkowników i możliwość szybkiego publikowania przez nich swoich treści.

Media społecznościowe są projektowane w taki sposób, aby były bardziej uzależniające, z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę.

Największym medium społecznościowym na świecie jest serwis społecznościowy Facebook.

Surfowanie po Internecie to nie tylko odwiedzanie ulubionych stron internetowych, ale również bankowość online, zakupy, a nawet załatwianie spraw w urzędzie. Warto więc zadbać o to, by stosować kilka zasad bezpiecznego korzystania z sieci, zadbać o swoje bezpieczeństwo i swoje dane tak, by te nie dostały się w niepowołane ręce:

1. Chroń swoją prywatność!

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.



Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas

W Internecie to, co napiszesz lub wstawisz zdjęcie, to i tak to zostanie, nawet jak usuniesz.

Uważajcie co wstawiacie do Internetu, aby nikt nie wykorzystał tego przeciwko tobie.

2. Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer **116 111**.



3. Nie ufaj osobom poznanym w sieci!

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

4. Szanuj innych w sieci!

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

5. Korzystaj z mocnych haseł
6. Korzystaj tylko z zaufanych sieci
7. Stosuj oprogramowanie antywirusowe
8. Nie otwieraj podejrzanych maili
9. Aktualizuj przeglądarkę i system operacyjny
10. Odwiedzaj jedynie bezpieczne strony
11. Nie działaj pod wpływem emocji
12. Nie klikaj w wyskakujące ekrany i podejrzane reklamy

Napisała Magda Bielinska z gr I

CIEKAWOSTKI O SPORCIE

LEKKOATLETYKA

Cześć :) To znowu ja

Dzisiaj chcę Wam przybliżyć ciekawostki na temat dyscypliny jaką jest LEKKOATLETYKA

Czy wiecie o tym, że lekkoatletyka jest Królową Sportu? Otóż lekkoatletyka to „królowa sportu”, bez której żadna inna dyscyplina by nie istniała. Jednak z jej dobrodziejstw skorzysta każdy – sportowiec i nie tylko. Na czym właściwie polega ta dyscyplina?

Polega na naturalnych ruchach, ale także jest podstawą wszystkich innych dyscyplin sportowych. Każdy piłkarz musi umieć szybko biegać. Każdy koszykarz – sprawnie skakać. Dlatego od lekkiej atletyki wszystko się zaczyna, a dla niektórych może ona być przygodą na całe życie.



Uprawianie lekkiej atletyki to świetna zabawa, szczególnie dla dzieci. Kto nie lubi biegać, skakać, rzucać? A to właśnie na tym polegają w dużej mierze konkurencje składające się na „królową sportu”.

Nie oznacza to, że uprawianie tzw. „lekkiej” to taka łatwizna! Regularny trening wymaga od nas cierpliwości i zaangażowania. Jednak efekty pojawiają się dosyć szybko. Dzięki różnorodnym ćwiczeniom, czujemy się silniejsi, szybsi i sprawniejsi. Znikają zgarbione od siedzenia w ławce plecy, a zamiast tego, pojawia się pewność siebie i radość z aktywności. Co więcej, trenować może każdy – wysoki i niski. Młody i stary. Tu praktycznie nie ma ograniczeń!

Profesjonalne zawody lekkoatletyczne dzieli się na biegi, chód, rzuty, skoki i wieloboje. Te z kolei składają się z kolejnych, „mniejszych” konkurencji.

Biegacze startują w zawodach na różnych dystansach, począwszy od 60 metrów. Po sygnale startu, trzeba bardzo szybko ruszyć i jeszcze szybciej pokonać odcinek. Obejrzyjcie kiedyś filmiki z takich zawodów. Biegacze są tak rozpędzeni, że nie są w stanie się zatrzymać tuż za metą.

Najdłuższe dystanse biegowe wynoszą wiele kilometrów, liczonych wręcz w setkach. Zawodnicy pokonują ten dystans o wiele wolniej niż zawodnicy na bieżni. Tak, aby starczyło im sił do samej mety.

Ciekawą konkurencją są biegi przez płotki, podczas których ważna jest nie tylko szybkość i świetna koordynacja. Płotki są dość wysokie i bardzo łatwo się na nich przewrócić.

Skoki są niezwykle widowiskowe. Zawodnicy startują w takich konkurencjach jak trójskok, skok w dal, skok wzwyż, skok o tyczce. W tej ostatniej konkurencji sportowcy osiągają naprawdę duże wysokości. Dla przykładu rekord Moniki Pyrek – naszej specjalistki od skoków o tyczce – wynosi 4,82 metra. To tyle, ile wysokości ma np. jednopiętrowy domek. Wyobraźcie sobie, że jesteście w stanie go przeskoczyć!

Rzuty polegają na wyrzuceniu jak najdalej oszczepu, dysku, młota lub wypchnięciu kuli. Współcześni zawodnicy osiągają w rzutach niesamowite wyniki. Dla przykładu, rekord świata w rzucie oszczepem wynosi nieco ponad 100 metrów.



Wieloboje, to nic innego, jak kilka konkurencji lekkoatletycznych, z których liczy się łączny wynik. Ten, kto był najlepszy w poszczególnych konkurencjach, wygrywa dany wielobój. Trzeba wykazać się zarówno skocznością, szybkością, jak i siłą.

Napisał Adam Kropiński z gr IX

Moje ulubione piosenki.

Lubię słuchać piosenki smutne, szalone. Słucham najczęściej muzyki w języku angielskim a mało polskiej muzyki.

Angielskie piosenki, które słucham to:

Kate Bush- "Running up that hill"

Avril Lavigne - "Sk8er Boi"

Avril Lavigne- "Bois Lie"

Avril Lavigne- "Girlfriend"

Avril Lavigne- "Hello Kitty"

Lubię słuchać testów w języku angielskim, bo chcę się nauczyć tego języka. W Internecie tłumacz języka angielskiego, pozwala zrozumieć teksty. To jest dobra droga do nauki języka obcego. Planuję kupić sobie słuchawki, żeby lepiej słyszeć. Na razie słucham muzyki bez słuchawek.

napisała Kasia Wyrwał z gr VII



Redakcja „Ślimaczka”

Serdecznie dziękuje wszystkim wychowawcom, dzieciom i młodzieży za aktywny udział w tworzeniu gazetki.

Redakcja: D. Buhl, I. Marciniak, J. Buhl