

Tsjil

Tema: Hoe bliuwesto waarm?

Jiergong 26 | nûmer 5 | febrewaris 2023

Fuotbaltalint Eyvan

Hoe oerwinterje bisten?

It famke mei de swevelhoutsjes



Ynhâld

Kom fierder 3

Gedicht 4

Sjoch my 5

LinKke side 6

Der op út 7

Tsjilpost 8-9

Koart ferhaal 10-11

Tsjille fragen 12-13

Tsjek it out 14

Tsjek dit 16-17

Efkes foarstelle 18

Puzelside 19

Jelte, Morris & Jamilla 20

5



7



18



Kolofon

Tsjil is in tydskrift foar bern fan de boppebou fan 'e basisskoalle

Einredaksje tydskrift Tsjil:
Tjitske van Akker, Cedin

Opmaak:
Grafysk / Gerke A. Hofstra

Tekstkorreksjes:
Tsjomme Dijkstra

Foto foarkant:
Jacob van Essen, Hoge Noorden

Redaksje-adres:
Cedin
Lavendelheide 21
9202 PD Drachten

☎ 088 0200 300
✉ tsjil@cedin.nl
🌐 www.cedinonderwijs.nl/tsjil
ISSN: 1389-348X

Abonnemintsprizen 2022-2023:
Tsjil is fergees oan te freegjen fia
www.taalplan.frl/oanmelde

It tydskrift wurdt acht kear yn it jier
as klassepakket útjûn.

Abonneminten op Tsjil binne
troch rinnende abonneminten.
Opsizzen fan it abonnemint kin foar
1 juny fan it rinnende skoaljier.

TAALPLAN
FRYSK 2030

Wy ynvestearje mei Taalplan Frysk yn
de kwaliteit fan Frysk ûnderwiis op
alle skoallen en alle ûnderwiisnivo's.
Taalplan Frysk 2030 is in gearwurking
fan Afûk, Cedin, Fers, Keunstwurk,
NHL Stenden, Omrop Fryslân, Semko,
SFBO en de provinsje Fryslân.
www.taalplan.frl

Frysk, foar no en letter

Hoe bliuwsto waarm?

Yn dizze Tsjil giet it oer waarmte. In ûnderwerp dat by ús al langer op de planning stie mar no wol hiel aktueel is mei de hege enerzjyprizen. Hoe is it by jim op skoalle? Stiet de ferwaarming noch heech of hawwe jim alle dagen 'waarmetruiede' Of begjinne jimme miskien mei in daily mile om waarm te wurden??

Njonken bewege en sûn ite wurd ik ek graach waarm fan laitsjen. Net troch immen út te laitsjen fansels mar sa no en dan kom ik wolris hilaryske plaatsjes tsjin op it ynternet. Hjirûnder diel ik in pear foto's fan ûntwerpers of klussers dy't miskien eefkes werom moatte nei skoalle.

Ik winskje jimme wer in soad (lês-)wille!



Groetnis, Tjitske





RĒADBOARSTKE

Oliifbrún syn pakje,
de kleur fan de bosk,
noch simpeler jakje
as dat fan de mosk.

Gjin spikje of streepke
oer 't effen fluwiel,
mar ûnder syn keepke
in heechreade kiel!

Kin sá yn in doaske,
de stek-yn-'e-bûs.
Mar leau mar, dit baaske
is net foar de poes!

Dy't komt om in priuwke
is winterdeis mak,
mar simmers in liuwke
dat striidt foar syn plak!

As fjoer wurdt de tonge,
omheech komt it boarst:
"Do blúwst dêr, myn jonge!
Kom hjir dan ast doarst!"



Eyvan van Uytvrecht

Doe't Eyvan in lyts jonkje wie, wie hy der al wis fan. Hy woe proffuotballer wurde. Yntusken is Eyvan 11 en is er al in hiel ein op wei. Hy is nammentlik scout foar SC Cambuur én SC Heerenveen. 'Ik fuotbalje al sûnt myn sande, by L.A.C. Frisia yn Ljouwert', fertelt Eyvan. 'Ik seach fuotbal op telefyzje en dat woe ik ek! Ik woe sels ek skoare.' It waard al gau serieuzer. Eyvan hie nammentlik in dream: de alderbêste wurde. Syn hurde wurk en motivaasje waarden sjoen, want ynienen foelen der thús twa brieven op 'e matte...

Scout

'Ik wie opfallen by de scouts fan SC Heerenveen en SC Cambuur', fertelt Eyvan. Dy scouts komme nei wedstriden fan amateurklups. Do witst net presys wannear. 'Sy hawwe jonges yn it fizier. As sy tinke datsto wolris hiel goed wurde kinst, benaderje sy dyn klup. Dan krijst in brief datst scout bist.' Eyvan wie út de skroeven. 'Ik wie hiel bliid. Ik hie der hurd foar traïnd, want it nivo leit by de profklups heger as by Frisia.' Yntusken rint Eyvan staaasje by de twa Fryske klups. 'Dan spilest noch net offisjeel by de klup, mar do dochst wol oefenwedstriden. Tsjin amateurklups dy't heech fuotbalje.'

Spesjaliteit

De staaasje duorret seis wiken. De training by beide klups duorret sa'n 2½ oere deis. 'Wy begjinne mei ferskillende oefeningen, lykas omskeakelje. Dat is datst de bal wer besikest werom te pakken neidat'st dy ferlern bist. Of wy oefenje druk setten en de jonges leare hoe't sy harren spesjaliteit, dat wêr't se hiel goed yn binne, ynsette kinne. 'Myn spesjaliteit is dat ik hiel rap bin. Ik spylje faak op rjochtsmidden of rjochtsbûten. Mar by de trainings by Cambuur en Heerenveen haw ik gjin fêste posysje.'

Curaçao

Fuotbal is net allinnich in fysike sport. 'Do moatst ek echt neitinke. Aksjes meitsje fyn ik hiel leuk. En dribbelje of ien passeare.' Eyvan fuotballet sels oer de lânsgrinzen hinne. Hy spile ek yn it team foar jonges ûnder de 13 fan Curaçao. Dat is it lân dêr't syn heit weikomt. 'Dat wie hiel leuk! Ik wie dêr fiif wiken en waard frege foar dat team.' Snoep of in soad sûker yt Eyvan net. 'Ik wol graach sûn ite, want dan haw ik mear kâns om prof te wurden. Myn dream is om mei Oranje it WK te winnen en de beker omheech te hâlden.' Syn dream soe samar útkomme kinne, want Eyvan syn staaasje by SC Cambuur en SC Heerenveen is ferlinge! Oan ambysje ûntbrekt it Eyvan net: 'Oer in jier wol ik in kontrakt!'

Op 'e hichte bliuwe fan Eyvan syn fuotbalaventoeren?

Tsjek syn Insta: eyvandepro

'Van crosslopen word je lekker vies'



Viënne van der Knaap (12) út Snits fynt hurddraven it moaiste wat der is. 'Indoor of outdoor op de atletiekbaan, of crosslopen in het bos. Zolang ik maar kan hardlopen', fertelt se entûsjast.

Hoe't Viënne begûn mei hurddraven? 'Mijn ouders zeiden dat er een hardloopwedstrijdje in de buurt was en toen heb ik daaraan meegedaan. Dat vond ik erg leuk en toen opperde mijn moeder om eens een keertje atletiek te proberen.' Sa kaam se by de pupillen fan AV Horror yn Snits. 'Bij de atletiekvereniging kregen we eerst heel veel verschillende onderdelen. We deden hoogspringen, verspringen en werpen. Dat vond ik allemaal niet zo leuk. Eigenlijk wilde ik alleen maar hardlopen.'

Hoe faak draaft Viënne eins? 'Ik ben sinds kort wat meer gaan trainen, wel vijf keer per week.' Dat feroaret as Viënne in wedstriid drave moat. 'Voor een wedstrijd heb ik altijd een dag rust. De wedstriiddag zelf is eigenlijk een beetje hetzelfde als trainen: eerst inlopen, dan loopscholing en daarna ben ik klaar voor de wedstrijd.'

Taktysk drave

Foar in wedstriid krijt Viënne tips fan har trainer. 'Hij vertelt op wie ik moet letten tijdens de race en wie er een goede eindsprint heeft.' Taktysk drave is Viënne noch net sa goed yn, fynt se sels. 'Ik moet goed opletten wat de rest doet tijdens de wedstrijd. Ik mag eigenlijk niet op kop lopen, want dan kan iedereen met mij meelopen en dan hebben zij op het eind kracht over om me in te halen. Het is beter om als tweede of daarachter te lopen, zodat ik kracht overhoudt voor een eindsprint.'

Olympische Spelen

Viënne kin supertefreden weromsjen op it ôfrûne seizoen. 'Indoor ben ik Nederlands kampioen op de 1000 meter geworden en outdoor werd ik tweede.' Har doel foar takom jier is om in Nederlânsk rekôr te draven by de junioaren D2. Har ultieme doel? 'Ik wil heel graag naar de Olympische Spelen!'

Crossdrave

No't it baanseizoen klear is, sjocht Viënne út nei it crossdraven. 'Dan gaan we trainen en wedstrijden lopen in de natuur. Eigenlijk vind ik dat leuker dan op de baan, want je wordt er lekker vies van en af en toe kom je een obstakel tegen.'

DE WYLCH



DE WYLCH

Nederlânsk:

Knotwilg

Latyn:

Salix alba

Katsjes aaie?

De maitiid stiet al hast foar de doar en dan feroaret der fan alles yn 'e natuer. Yn dizze Tsjil lit ik dy yn 'e kunde komme mei in beam dy't in soad yn Fryslân foarkomt. Yn de Keltyske beamkalinder stiet der alle tsien dagen in oare beam sintraal dy't by de tiid fan it jier past. Kinst sels opsykje hokker beam by dyn bertedei heart. In hiele aardichheid!

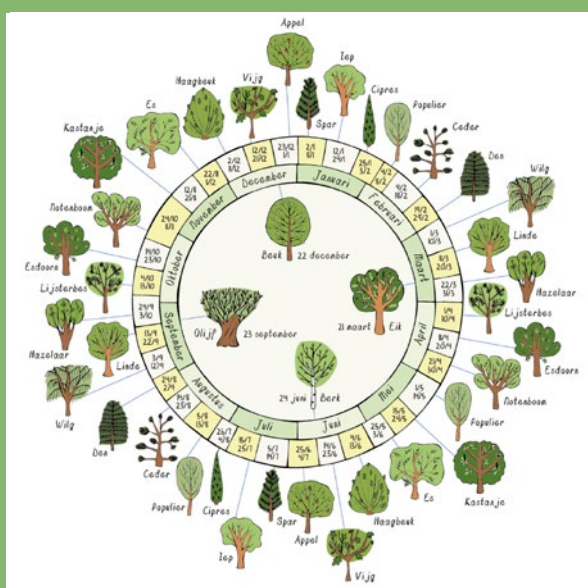
De beam dy't fan 1 oant 10 maart op de kalinder stiet, is de wylch. Dy kenst grif wol, as ik dy fertel dat de wylch bloeit mei moaie katsjes op 'e tûken. De katsjes binne hiel sêft en wat dûnzich ast der oerhinne aaist. Wylgen binne sa't se dat neame twahuzich, se drage of manlike of froulike blommen. Der binne dus froulike en manlike katsjes. De manlike werkenst oan it giele stomoal (stuifmeel) op de helmtriadden. Se lokje in soad ynsekten, benammen de betide hommels. De froulike katsjes hawwe earst in griene kleur. As se sied foarmje, falle se pas op want dan wurde it fan dy moaie sêfte dûnzige propkes dêr'tst graach efkes oerhinne aaie wolst. De katsjes waarden eartiids wol as folging foar matrassen en kessens brûkt of as

griene/giele ferverstof foar klean fan wol en linnen.

En dan is der noch wat bysûnders om fan dizze beam te witten. Kenst it aspiyntsje datst brûke kinst by pineholle of koarts? No, doe't it aspiyntsje der noch net wie, brûkten se in wylgetûkje om op te kôgjen tsjin

pineholle, koarts en gryp. Dit komt troch de stof salisylsoer dy'tder yn sit. No tink ik net dat asto pineholle hast graach op in tûkje fan de wylch kôgje wolst want it hat in fize bittere smaak en it duorret wol 2 oeren foardat it wurket. Mar goed, kinst it wolris besykje. Moatst earst wol seker witte hokker beam de wylch is.

Silsto ris by in wylch sjen? Pas goed op, want neffens byleauwigen (bijgelovigen) soene der heksen en spûken yn wenje! Dy kinst trouwens fuortjeie mei in fluitsje fan wylgehout.



Keltyske beamkalinder



It famke mei de swevelhoutsjes



Op âldjiersjûn swalket in famke op har bleate fuotten troch de stêd, har skuon is se kwytrekke. Alle minsken dogge ynkeapen of sitte gesellich mei-elkoar thús yn de waarmte fan it hurdfjoer. It famke moat lykwols bûten swevelstokjes sjen te ferkeapjen, mar net ien wol der ien. Se doart net nei hûs te gean salang't se noch net alle stokjes ferkocht hat. Se krijt it op 't lêst sa kâld, dat se beslút om sels in stokje op te stekken om it lekker waarm te krijen. Se stekt in stokje oan, en noch ien en noch ien. By elk stokje dat se oansteekt, sjocht se wat moais. Lekker iten, in waarm hús en.....

Dit mearke is it begrutlikste mearke yn de Efteling. It rint net goed ôf mei dit famke yn dy kjeld. Hans Christian Andersen skreau dit fertrietlike mearke yn 1845.

Mar wat binne dat eins, swevelhoutsjes? Dêrfoar moatte wy werom yn de tiid.

Fjoer meitsje

Fjoer meitsje kinne minsken al hiel lang. De minske is it iennige skepsel op ierde dat fjoer meitsje kin, ûnder kontrôle hâlde kin en dôvje kin. Dit makket minsken unyk en oars as bisten. Minsken hawwe iuwen lang op syk west nei de bêste wize om fjoer te meitsjen en banend te hâlden. Fjoer waard makke troch twa stikken hout tsjin inoar te wriuwen of twa fjoerstiennen hurd tsjin inoar oan te slaan. Dit soarget foar in fonk dêr'tst fjoer mei meitsje kinst. Dit prinsipe brûke we noch hieltyd by in oanstekker.

Troch de ûntdekking fan fjoer is de kâns op oerlibjen fergrutte. Fjoer soarge net allinnich foar waarmte en ljocht mar makke it ek mooglik dat minsken mear en oare dingen iten koene trochdat se it bakke of side koene. Boppedat waard fjoer brûkt om stikken bosk plat te brûnen sadat der romte wie om gewaaksen (gewassen) te ferbouwen. Iten wie fertoan makliker te krijen troch dizze earste foarm fan lânbou. Dêrnjonken soarget fjoer foar feiligens want it hâldt gefaarlike bisten op ôfstân. De ûntdekking fan fjoer levere in soad op mar soarge ek foar nije gefaren en foar ûnôfhinklikheid.

Fjoertonstje

Yn 'e 14e iuw brûkten se ek fjoertontsjes om fjoer te meitsjen. Yn in fjoertontsje (of tonderdoaze) komt der in fonk as stiel hurd op fjoerstien slein wurdt. Fjoertontsjes waarden brûkt om swevelhoutsjes oan te stekken. In swevelhoutsje is in houtsplinter dipt yn swevel (zwavel). Dit is de foarrinner fan de lúsjefer.

Lúsjefer

Yn 1844 fûn de Sweedske gemikus Gustaf Erik Pasch de lúsjefer út. Hy makke in kop op de houtstokjes dy't op in spesjaal strykflak fan fosfor* ûntstutsen wurde koe. Dit prinsipe brûke wy noch altyd by lúsjefer.

**Fosfor fynst yn de natuer yn in fulkanyske omjouwing.*

Produksje

De lúsjefer waarden yn produksje nommen. Hurd groeiende beammen sa as de esp waarden brûkt om de houtstokjes fan de lúsjefer fan te meitsjen. De houtstokjes leinen se yn in ympregnearbad om sa te soargjen dat de lúsjefer net trochgloeie, om brûnskea foar te wêzen.

Gefaar

De lúsjefer wiene wol gefaarlik. Se koene spontaan begjinne te banen (branden). Dit probleem koe troch nij gemysk ûndersyk oplost wurde. Dit soarge derfoar dat de lúsjefer yn kartonnen doaskes ferkocht wurde koene.

In oar probleem wie de giftichheid fan wite fosfor. De minsken dy't yn de fabriken wurken, krigen lêst fan kaaknekroase (wêrby't it kaakbien ôfbrekt). Dêrom is it wite fosfor ferfongen troch de folle minder skealike reade fosfor.

Sa hawwe minsken lúsjefer kreëarre dy't survivalproof binne. Se binne minder skealik om te meitsjen en se begjinne net mear spontaan te banen. Boppedat kinst se maklik meinimme.



Lúsjeferes foar elkenien

Mei de komst van de lúsjeferes koe eltsenien fjoer meitsje. Bygelyks ek húsfroulju.

Foar dy tiid stutsen se strie, flearbehout of himp (hennep), dat ympregnearre wiene mei salve, oan yn de hite jiske fan de iepenhoart. Lúsjeferes soargen derfoar dat de oerlibbenskâns fan minsken grutter waard. No't der makliker fjoer makke wurde koe, hiene mear minsken waarmte en fjoer om iten op te siden. Troch it siden en bakken fan iten en it siden fan drinkwetter gean baktearjes dea en wurde minsken minder gau siik. Fan 1960 ôf waarden de lúsjeferes hieltyd faker ferfongen troch in oanstekker mei gas, dy't noch makliker is yn gebrûk.

Lúsjeferes-doaskes

Der binne troch de tiid hinne in soad lúsjeferesdoaskes op de merk brocht mei moaie tekeningen, foto's en sels koarte ferhaaltsjes. Sa ek troch de Efteling, mei tekeningen fan Anton Pieck.



Werom nei it mearke

Noch hieltyd is de kombinaasje fan it mearke en lúsjeferes ynspirearjend. Yn 2021 waard der in spesjaal lúsjeferesdoaske útjûn foar in projekt oer berne-earmoede yn Nederlân. Foar op it doaske pronket it famke mei swevelhoutsjes as symboal yn de striid foar waarmte en ljocht foar ús allegearre!

Fragen nei it lêzen fan de tekst

1 Wannear hasto wolris lúsjeferes brûkt? Bepaat it mei dyn skoudermaatsje of skriu it hjirûnder op.

2 Wat is wier?

- ☐ Minsken kinne pas sûnt 1844 fjoer meitsje.
- ☐ Minsken ha altyd al lúsjeferes brûkt.
- ☐ Minsken ha mear kâns om te oerlibjen sûnt se fjoer meitsje kinne.

3 Neam trije foardielen fan fjoer (foar minsken)

4 Wat sit der op de kop fan in lúsjefer dat soarget foar fjoer?

5 Wa hat it mearke (spreekje) *Het meisje met de zwavelstokjes* skreaun?

6 Untwerp in lúsjeferesdoaske foar immen dy'tst waarmte tawinkest. Do meist tekenje, in boadskip of in gedichtsje skriuwe, fersiere mei stof of papier of sels wat betinke.

'Aaf, hasto de ferwaarming no alwér heger set? Do witst dochs dat it deis wol tsien euro skeelt? Kinst better in waarme trui oanlûke. Fan 'e moarn ha ik 'm ek al leger set.' Marije sjocht nei har heit en dan nei har mem.

Wêrom altyd dat geseur om neat?

Se hopet mar dat mem der net op yngiet. Heit draait de termostaat wer leger.

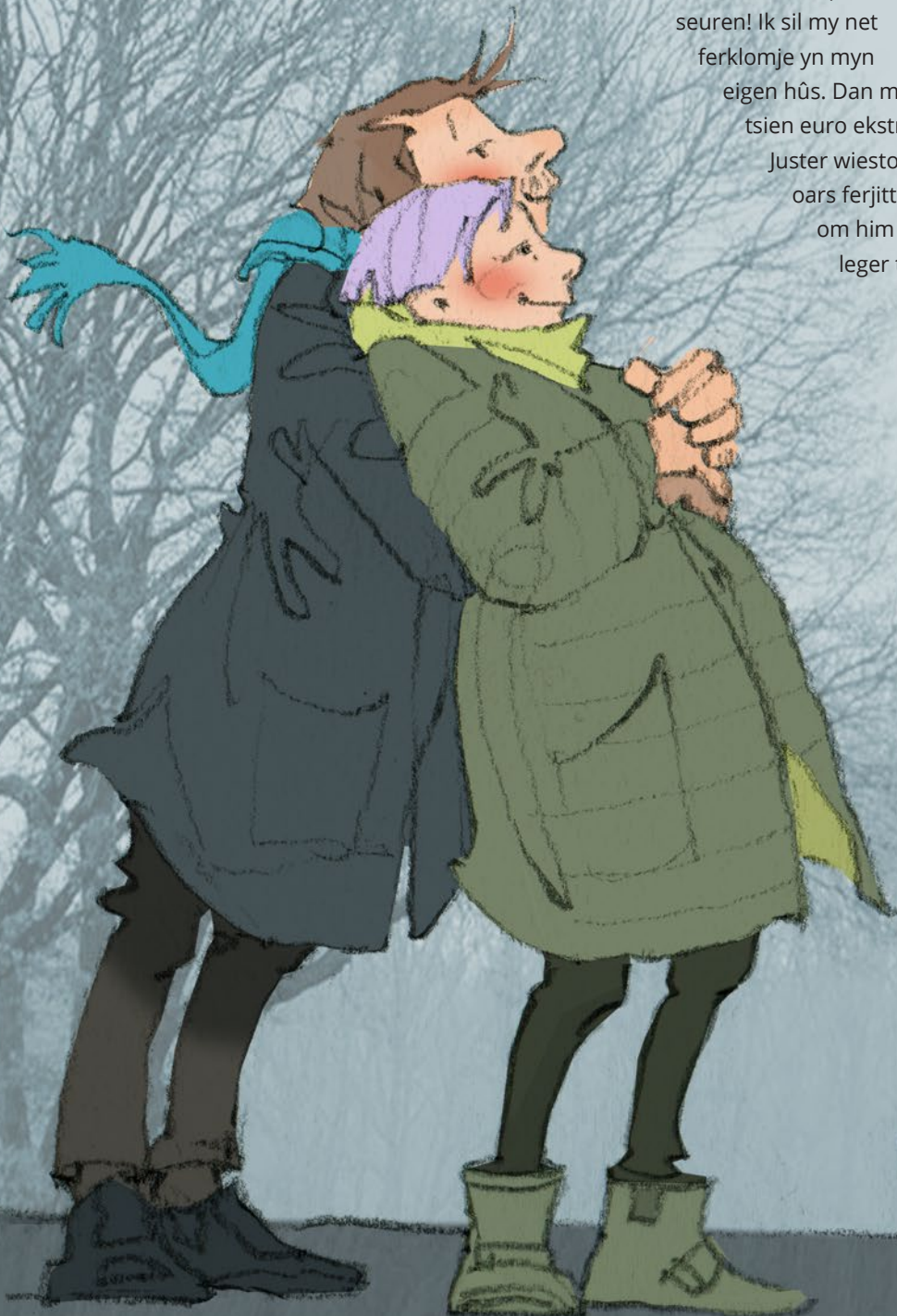
'Willem, hâld ris op te seuren! Ik sil my net

ferklomje yn myn eigen hûs. Dan mar tsien euro ekstra.

Juster wiesto oars ferjitten om him leger te

setten. Of wiesto dat alwer fergetten? Mar do ferjitst wol faker wat, hin?' Mem rint lik de keamer út. Heit sjocht har fernuvere nei. 'Wat bin ik no wer fergetten?' mompelet er. 'Jakkas Hylke, se hawwe alwér spul. Om neat!' Marije ploft op it bêd fan har broer del. 'Hast buorfrou Holwerda al fan ús plan ferteld? Wy moatte no echt opsjitte, hear. It is al trije oere!' Hylke draait him mei syn burostool om en sjocht syn sus oan. 'Dat haw ik juster al dien! Komt allegear goed. Se kin hjir elk momint oanbelje om te sizzen dat se har kaai ferjitten is.' Marije sjocht har broer oan. 'Moai, dan kinne wy dat ôfstreekje. Hasto de brief al skreaun? It iten al yn 'e koer dien? En in kuierrûte opsocht?' Hylke sjocht Marije oan. 'Ehh, hast... hast ... en hast. Jou my tsien minuten en dan kin ik ja, ja en ja sizze. Doch do dyn eigen dingen no mar.'

Marije komt oerein en sjocht troch it rût. 'Sjoch, dêr is buorfrou al!' Se leit har finger op de mûle. De doarbel giet. Se sjogge inoar oan, mar sizze neat. Nei in skoftke giet de doar iepen en hearre se de stim fan buorfrou Holwerda en dy fan har mem. Hylke stekt syn tomme omheech nei Marije. 'Willem, wolst eefkes komme?' Mem har stim skallet troch de gong. De doar fan





de keuken giet piipjend iepen en dan hearre se ek de stim fan heit. Eefkes letter giet de foardoar wer ticht. Hylke en Marije gluere troch it rût en sjogge heit, mem en de buorfrou fuortrinnen. Marije rint nei de sliepkeamerdoar. 'No moatte wy gau! Net ferjitte watsto dwaan moast, hin?' Se draaft nei souder, nei de wenkeamer en nei har sliepkeamer. Nei de baaiekeamer, de gongkast en werom nei de sliepkeamer. Hylke draaft nei de keuken. Marije heart keukenkastkes, bestek en boarden rammeljen. 'Pfff, ik krij it der waarm fan', seit Marije as se ûnder is. 'Hasto de ferwaarming sa heech setten, Hylke? Kinst ek gewoan waarmere klean oandwaan, he? Dat skeelt deis wol tsien euro, hin?' Hylke laket. 'Gjin tiid foar grappen, suske. Hasto de koer?' Marije set him op tafel. 'Tsjek. Hasto de brief skreaun, in kuierkaart fûn en it iten foar yn de koer?' 'Tsjek, tsjek en tsjek!' Heit sjocht op de termostaat as er de keamer yn komt. Hy hat syn jas noch oan. 'Dat frou Holwerda alwer har kaai ferjitten wie, hin? Se wurdt dochs wat ferjitlik...' Mem rint nei de tafel. 'Willem, wat is dat?' Se sjocht nei de reiten koer dy't op 'e tafel stiet. Nijsgjirrich sjocht se wat deryn sit. Se pakt der in kaartsje út en lêst foar: 'Leave Aafke, tweintich jier lyn wie ús earste kuier tegearre. Sille

we it nochris dwaan? Mem is eefkes stil. 'Ohhhh, Willem, wat in ferrassing! Hasto dat mei de bern betocht?' Se sjocht nochris yn de koer. 'Der sit iten en drinken yn! En in picknickkleed... en in kuierrûte! Ohh skat! En ik mar tinke datsto ús troudei fergetten wiest.' Heit sjocht ferheard. 'Huh? Troudei?' Hy rint nei mem en sjocht yn de koer. 'Doch mar net asto fan neat witst, Willem!' Mem slaat har earms om heit hinne en jout him in tût. Marije stiet neist it buro fan Hylke, sadat se krekt troch it rût sjen kin. Se stjit har broer oan. 'Sjoch, se geane fuort! Mei de koer! Sjoch dan!' Hylke draait him om mei de burostoel. 'Moai, dan is it no tiid foar de finale.' De kearsen brâne, de slingers hingje en de flesse sjampanje stiet op tafel. Marije en Hylke sitte op de bank en sjogge nei harren tillefoanskerm. 'Se binne al oardeloere fuort,' seit Marije. Se sjocht Hylke oan. 'Das in goed teken. Dan hawwe se gjin spul.' Hylke stiet op en rint nei it rût. 'Hee, ik haw in appke fan heit,' ropt Marije. 'Hy skriuwt; Echt superleaf fan jim, tank!' 'Ja, hy hat wol geweldich leave bern,' glimket Hylke. Hy skoot in stikje fan it gerdyn oan de kant. Dêr komme se! Eefkes letter giet de doar fan de keamer iepen. 'Lokwinske mei jim troudei!' roppe Hylke en Marije yn koar.' Mem

slaat har hannen foar de mûle. 'Och bern, wat in ferrassing! Kom ris hjir,' seit mem. Se slaat har iene earm om Hylke en de oare om Marije. 'Ik bin der suver stil fan.' Hylke en Marije jouwe har elk in tût op it wang. 'Kom heit,' seit Hylke. 'Grouphug!' 'Moatte jim ris hearre, wat heit foar my skreaun hat.' Mem helle in briefke út har bûse. 'Leave Aafke, de earste kear datsto my hân beethâldst, waard ik waarm fan binnen. Noch altyd ferwaarmesto myn hert as ik nei dy sjoch.' Heit wit net sa goed hokker kant hy op sjen moat en plôket wat oan syn burd. 'Wat in prachtige wurden,' seit Hylke. 'Dêr moatte wy op proaste!' Heit slaat syn earm om mem hinne en jout har in tût op it wang. 'Eefkes wachtsje,' seit Marije. 'Earst it kado!' Heit en mem pakke tegearre it pakje út. Der komt in sêft kleedsje út mei in pear gatten der yn. Heit en mem sjogger ferheard. 'It is in twapersoans tekken mei mouwen!' leit Marije út. 'Sa kinne jim lekker waarm tsjin inoar oan sitte jûns op de bank. Heit en mem laitsje. 'Dat haw ik dochs net nedich?' laket heit. 'Ik krij waarmte genôch fan mem!' Hy krûpt mem oan. 'Kom,' seit Marije tsjin Hylke, 'lit it fereale stel mar allinnich proaste. Sa te sjen komt it wol goed mei dy twa.'

Fragen nei it lêzen

1. Wat dogge jim thús om waarm te wurden of te bliuwen?

2. Heit en mem sille te kuierjen. Wat is it Nederlânske wurd foar kuierje?

3. Hylke en Marije ferrasse ha rren âlden. Wat hasto wolris dien om ien te ferrassen?



Waarmte. Wy hawwe it der miskien noch wol nea sa faak oer hân as ôfrûne jier. Dêrom stiet Tsjil Tsjeckt diskear yn it teken fan waarmte en alles wat dêr mei te krijen hat, lykas winterwille en bewege. Wêr soe Raynaud waarm fan wurde? Wy fregen it him!

1 sjONG junior

'Wêr't ik ôfrûne desimber hiel waarm fan waard, is dat de Staetlânsskoalle út Tsjom mei har nûmer Fake! in plakje yn de Fryske top 100 behelle hat. En wat foar plak?! Bam! Fuort op nûmer 20! Dêr bin ik tige grutsk op! Yn juny fan dit jier die de Staetlânsskoalle mei oan SjONG junior en kaam dy as winner út 'e striid.

Ien kear winne fûnen wy net genôch en dus waard der aksje fierd om Fake! yn de Fryske top 100 te krijen. En no is dat noch slagge ek, hoe fet!



2 Goed foar dyn liif soargje



'Yn Tsjil Tsjeckt giet it diskear ek oer bewege. No wol ik net sizze dat ik súper sportyf bin, mar ik besykje dochs sa'n twa of trije kear yn de wike te hurddraven. En neist datst der lekker waarm fan wurdst, is it ek nochris hiel sûn foar dy. Dêrby fyn ik it bûten wêzen ek hiel fijn. Goed foar dyn liif soargje makket ek datst dysels better waarm hâlde kinst. Win-win!'

3 Snowboarden en reedride



'De wintersporten fyn ik de moaiste sporten dy't der binne. Lekker te reedriden op natueriis of snowboarden oer de piste, ik fyn beide te gek en doch it al sûnt ik noch in lyts jonkje wie. Ofrûne desimber stie ik foar it earst op it iis mei myn soantsje. Hy op de slide en ik derachter te bealgjen. Stikem hoopje ik dat wy dit jier ek noch in pak snie krije yn Nederlân. En sa net, dan sykje ik de snie dit jier miskien noch wol op yn it bûtenlân.'

4 Oaljekoeken

'It is net it bêste foarbyld dat ik hjir jou, mar man wat fyn ik dit lekker. Foar in goede oaljekoek kinst my nachts echt wekker meitsje. Us heit bakt se altyd mei âld en nij en dat binne echt de alderlekkerste.'



5 Jim!

'Ja echt! Ik wurd hartstikke waarm fan alle toffe en leuke reaksjes dy't wy krije op Tsjil Tsjekt. Safolle skoallen dy't al meidogge en kâns meitsje om de 'Tsjilste klasse fan it jier' te wurden. Geweldigich sis! Dogge jim noch net mei? Gjin noed, dat kin noch hieltyd en it is fergees. Jou dy op fia www.tsjiltsjekt.nl, krij in koade en wa wit oant gau!'

Folgje Tsjil fia TikTok, Instagram en YouTube én skriuw jim skoalle yn foar Tsjil Tsjekt!

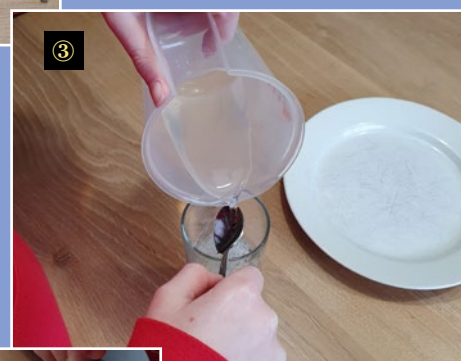
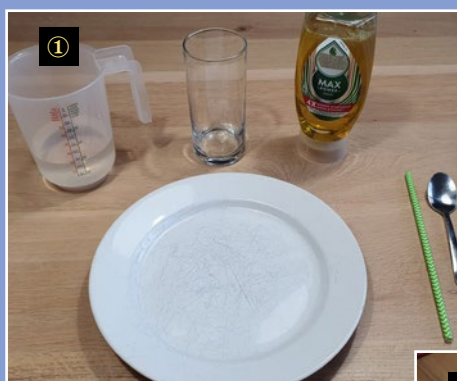
Bûlen Blaze



Om bûlen te blazen, hast sjipsop nedich. Sjipsop kinst sels meitsje fan wetter en ôfwaskmiddel. It blazen fan bellen is net sa dreech, seker net ast in bytsje oefenest. Mar kinsto ek bûlen yn bûlen blaze?

Wat hast nedich?

- wetter
- ôfwaskmiddel
- reidsje (rietje)
- board
- teeleppeltsje
- in glês



Wat moatst dwaan?

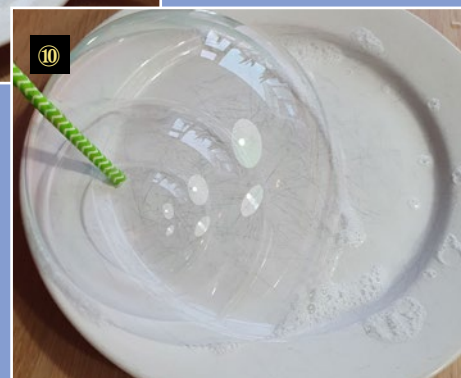
1. Doch in teeleppel ôfwaskmiddel yn it glês.
2. Folje it glês fierder mei wetter.
3. Rear it ôfwaskmiddel goed troch it wetter.
4. Jit in lyts laachje sjipsop yn in board.
5. Doch it reidsje yn it glês wetter.
6. Hâld it reidsje skeef tsjin it board.
7. Blaas in bûle.

Fraach 1: Tinkst datst in bûle yn in bûle blaze kinst?

8. Doch it reidsje noch in kear yn it sjipsop.
9. Prik mei it wiete reidsje foarsichtich troch de bûle hinne.
10. Blaas noch in bûle yn de bûle.

Fraach 2: Wat is der bard?

Fraach 3: Hoe tinkst dat dat komt?



DOGGE JIM AL MEI OAN TSJIL TSJEKT?

Freegje fergees in koade oan, doch mei en wa wit wurde jim de tsjilste klasse fan Fryslân!

tsjil.omropfryslan.nl



Wolkom by Tsjil Tsjekt! It programma wêrby't wy jim meinimme op in klassikale en ynteraktive reis troch alderhande nijsgjirrige tema's. En dat allegear presintearre troch Raynaud Ritsma, dy't foar dit nije programma ek wer nei jim, de skoallen, tagiet. Tsjil Tsjekt is dêrmei it meast leuke, learsume en nijsgjirrige programma foar de boppebou!

Tsjek dit!

Bewege

Beweging is hiel belangryk foar dyn sûnens. Bygelyks rinne, fytse of by in sportklup. In healoere deis op syn minst, mar bern en jongerein kinne better in oere stevich bewege. Alle dagen wer! Hoefolle beweging krijsto? O ja, en dan bedoele wy fansels net mei de fingers oer it skerm bewege, mar it echte wurk!



Maraton op natueriis yn Burgum

Foaral winterdeis krije in soad minsken net genôch beweging. It waar is net moai en der is net in soad sinne. Minsken bliuwe graach yn 'e hûs mei de Playstation of hingje foar in film op 'e bank.

As it winterwaar wurdt, dan feroaret der wat en in soad minsken geane dan te rinnen yn de snie of lekker te reedriden. Dizze winter ha wy yn desimber al in earste winterske wike hân en koe der reedriden wurde. Foaral yn it wykein fan 17 en 18 desimber wie der in soad folk op it iis. De dagen derfoar wie der yn Burgum al in offisjeel NK maraton op natueriis.



Goudjakhals



Oer rinnen sprutsen: yn Fryslân is ôfrûne desimber yn de kwelders by Ferwert in goudjakhals sjoen. Dat is wierskynlik de earste kear dat der sa'n bistke yn Fryslân west hat. Bysûnder dus. Wa wit libje der oer in oantal jierren ek goudjakhalzen yn ús provinsje. Krekt sa as it giet mei de wolf.

In goudjakhals is in sportkampioen, want se libje gewoanlik yn Súdeast-Europa, mar se wurde hieltyd faker sjoen yn Denemarken, Dútslân en ek yn Nederlân. Se binne dan oan it omstrunen. Dat dogge se net mei de fyts of auto, mar gewoan rinnend!

Waarmte en sûnens

Nei 21 desimber komt de sinne stadichoan wer langer boppe de hoarizon. It wurdt minder tsjuster en de dagen wurde wer langer. Oer in skofkte folget alwer de iere maitiid. Yn de kâlde moannen desimber, jannewaris en febrewaris is it foar guon minsken net maklik om it hûs waarm te hâlden. Dochs is waarmte yn hûs nedich foar dyn sûnens. Yn kâlde en fochtige hûzen bisto gefoeliger foar sykten en kwalen. Mar it kin altyd minder; witst noch dat it yn desimber -40° Cecius yn parten fan Amearika wie?

Hoe hâlde jimme it hûs in bytsje noflik waarm?



Sûnens, sinne en vitamine D



Ljocht fan de sinne soarget foar it oanmeitsjen fan vitamine D yn dyn liif. Belangryk foar dyn ymmúnsysteem en dyn spieren en bonken. Yn 'e hjerst en winter krije in soad minsken te min sinneljocht en ha se dêrtroch in tekoart oan bygelyks D. Om dochs genôch te krijen, moatst goed ite, bygelyks fette fisk, fleis, aaien en molkeprodukten. Mar in soad minsken nimme ek wat ekstra D yn piltsjes. Dy kinst by de drogist keapje.

Even wat oars: de Orion

Nei de sinne wie er net, mar de Orion fan de NASA kaam op 11 desimber werom fan in reis nei de moanne. 25 dagen wie de Orion ûnderweis en lâne feilich yn de Grutte Oseaan by Amearika. By dizze misje gongen der noch gjin minsken mei, mar it is de bedoeling dat dy.



Troch: Willem Vreeling

Sûn iten?

Yn de wintermoannen is it belangryk datst net al tefolle mar wol goed ytst. Genôch griente, fruit, pûlfruchten (peulvruchten), nuten, suvel en wat fisk en fleis. Dochs is it yngewikkeld wat sûn is. Biologysk of net? Fegetarysk of net? Boppedat ha fabrikanten faak ynfloed op ynformaasje oer iten en drinken. Sy litte dy graach tinke dat har produkten goed foar de sûnens binne. Mar by ûndersyk komme der faak de twivels oer dy bewearingen. Wat is foar dy sûn iten? Foar ekstra ynformaasje kinst bygelyks ris sjen op de website fan 't Voedingscentrum, mar ek oer dy ynformaasje is fansels diskusje.



'Gouden Windei' fan

foodwatch[🍏]

Wat dúdlik net goed is, binne produkten mei in soad sûker. Elk jier hat Foodwatch in priis foar iten of drinken dat as goed en sûn omskreaun wurdt, mar dat net is. Dy priis wurdt it 'Gouden Windei' neamd. Dit jier is de priis wûn troch Jumbo mei de Jumbo Ice Teas. Hoewol it hiel sûn liket, is it eins foaral sûkerwetter.





Stikelbaarch

It is winter. It seizoen mei lege temperatueren. De beammen binne keal. Soms friest it en leit der snie. Eins stiet de natuer in bytsje stil. In protte bisten binne 'ûnderdûkt'. Se binne der wol, mar sjochst se net. Se ha har weromlutsen yn hollen, ûnder blêden of yn âlde nêsten.

Guon (sommige) bisten, foaral fûgels, binne oan 'e ein fan de simmer of yn de hjerst fuortgien. Se fleane nei lannen dêr't it lekker waarm is en noch genôch fretten te finen is. De swel (zwaluw), de skries (grutto) en de koekoek binne foarbylden fan sokke trekfûgels.

Us lichem hat in fêste temperatuer fan ûngefear 37 graden. Dat neamt waarmbloedich. Fûgels en sûchdieren binne dat ek. Om waarm te bliuwen krije de sûchdieren foar de winter in ekstra dikke pels. Mei dy winterfacht kinne se goed tsjin de kjeld. Fûgels ha yn 'e simmer nije fearren krigen. Dêrfoar jildt itselde. Mar it wichtichste (belangrijkste) om waarm te bliuwen is it iten. Troch goed te iten, kin in bist it lichem makliker op temperatuer hâlde. Fûgels fuorje yn 'e tún hat dus seker sin.

In protte bisten bliuwe yn 'e winter yn harren hol of nêst. Se sliepe in protte. Omdat se net bewege, ferbrûke se ek net folle enerzjy. In iikhoarntsje komt sa de winter troch. Guon bisten hâlde in echte wintersliep, sa as de flearmûs en de stikelbaarch. Harren temperatuer giet fan 40 graden werom nei mar 8. It hert kloppet hiel stadich en se sykhelje (ademen) mar amper. Winterslippers helje harren enerzjy út 'e fetlaach, dy't se yn 'e simmer byelkoar iten ha.



Blaumieske



Flearmûs



Iikhoarntsje

Sudoku

8	3				5			1
			9	6		4		
4	2		1		3		5	9
	7	4		1		5	2	
2		8			6	9		
6			4		7		3	
	6		2	9			1	7
	4	2		7			9	
9				5	1	3		



Hynstesprong

De hynstesprong komt út 'e skaaksport. Dêr mei it hynder twa foarút en dêrnei ien nei links of rjochts springe. Yn dizze puzel stiet dit jier de namme fan in berop. In berop mei njoggen letters. De namme fan it berop begjint mei de reade letter. De lêste letter stiet yn it middelste

M	T	R
M	N	M
I	E	A

fakje. In pittige puzel dizze kear mar miskien helpt it plaatsje al in bytsje. Kinsto de oplossing mei de hynstesprong fine? Mail de oplossing nei tsjil@cedin.nl

Trochstreekpuzel

Yn dizze Tsjil stiet 'Waarm Bliuwe' sintraal. Dit tema past goed by dizze perioade fan it jier. Ek in protte bisten moatte yn 'e winter waarm bliuwe. Dêroer koest lêze yn 'Eefkes Foarstelle'. De wurden út ûndersteande puzel komme út dizze tekst. De letters dy't oerbliuwe foarmje ek wer in winterwurd. Skriuw dit wurd yn in e-mail en stjoer dy foar de [krookjefakânsje](mailto:krookjefakânsje@tsjil@cedin.nl) nei tsjil@cedin.nl. Skriuw dúdlik dyn namme, groep en skoalle yn it e-mailsje.

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

Beammen
Bewege
Blêden
Energzy
Facht
Fetlaach
Fleane
Flearmûs
Foerplankje
Froast
Fûgels
Hjerst
Iikhoarntsje
Keal

Kjeld
Natuer
Nêstkastke
Oerwinterje
Pels
Seizoen
Snie
Stikelbaarch
Sûchbisten
Sykhelje
Temperatuer
Waarmbloedich



De priiswinner fan de lêste puzels is **Rienk Sytsma** út groep 7 fan De Twirre yn Eastermar.

De oplossing fan de trochstreekpuzel wie FAMYLJE en út de hynstesprong kaam FOTOMODEL.

WAARM BLIWE!

