

SZKOLNE

ABC...

Nr 5

maj-czerwiec 2023



W tym numerze:

- Wszystko o truskawkach
- Przepis na koktajl truskawkowy
- Dzień Dziecka
- Kilka propozycji na wakacyjny wyjazd
- Wakacyjny niezbędnik
- Zasady bezpiecznego spędzania wakacji
- Uśmiechnij się





W roli głównej – **TRUSKAWKA**

Sezon na truskawki w pełni 😊 Jak Polska długa i szeroka, zajadamy się truskawkami. Ale czy na pewno wiecie, skąd się wzięła truskawka, ile jest jej

odmian i dlaczego warto opychać się nią „po kokardy”? W tym artykule dowiecie się rzeczy, których o truskawkach nie wiedzieliście.

Truskawka nie jest wytworem natury, ale botaników. Narodziła się w Wersalu w XVIII w. ze skrzyżowania dwóch odmian poziomek: wirginijskich i olbrzymich chilijskich. Powstała na rozkaz francuskiego króla, Ludwika XIV. Po raz pierwszy truskawki trafiły do sklepów dopiero ok. 1830 roku. Początkowo przysmak był zarezerwowany jedynie dla arystokracji, ze względu na bardzo wysoką cenę.

Polska nazwa pochodzi od wyrazu dźwiękonaśladowczego „trusk”, który oznacza trzask, jaki można usłyszeć podczas odrywania owoców od szypułek.

Czy wiesz, że.....

- Truskawki to pierwsze owoce w Polsce, które dojrzewają już wiosną.
- Kwiat truskawki ma średnio od pięciu do siedmiu płatków.
- Truskawki są przysmakiem wielu gatunków ślimaków i owocowych muszek.
- Do dziś nie wynaleziono maszyny, która zbierałaby truskawki i wciąż zbierane są ręcznie.
- Przeciętna truskawka ma 200 nasionek i jest jedynym owocem, który swoje nasiona ma na zewnątrz.



- Truskawki mają więcej witaminy C w 100 g niż cytryny czy pomarańcze.
- Truskawki są na tyle wytrzymałe i mają zdolność przystosowania się do otoczenia, że uprawiane są niemal na całym świecie.
- Są odmiany truskawek, których owoce są większe niż jabłka, osiągając nawet 8-10 cm długości.
- 8 dorodnych truskawek dostarcza 140% zalecanego, dziennego spożycia witaminy C dla dzieci.
- 100 g truskawek to tylko 33 kcal.
- Truskawki składają się głównie z wody (91%) i węglowodanów (7,7%). Zawierają jedynie niewielkie ilości tłuszczu (0,3%) i białka (0,7%).
- Można uprawiać odmiany truskawek, których owoce mają smak ananasa (truskawki białe).
- Truskawki różnią się od siebie kształtem w zależności od tego, w którym rejonie świata są uprawiane.
- Polska produkuje ponad 180 tys. ton truskawek rocznie, co plasuje nas na siódmym miejscu na świecie pod względem produkcji tych owoców.
- Truskawki zawierają wysoki poziom azotanów. Badania pokazują, że zwiększa to przepływ krwi i tlenu do mięśni. Oznacza to, że osoby, które jedzą truskawki przed ćwiczeniami mają większą wytrzymałość i spalają więcej kalorii, budując sprawniej masę mięśniową.
- Każda pestka truskawki jest uważana przez botaników za osobny owoc, ze względu na fakt, że znajdują się na zewnątrz owocu.
- Truskawki podane na zimno są mniej słodkie od tych utrzymanych w temperaturze pokojowej.



- W przeciwieństwie do wielu innych owoców jak banan czy kiwi, truskawki po zerwaniu już nie dojrzeją.
- We Francji truskawki uważane są za afrodyzjak, dlatego serwuje się je parom młodym jako śniadanie w formie słodkiego, kremowego musu.
- Starożytni Rzymianie traktowali truskawki jako panaceum na wszelkie dolegliwości, od depresji po gorączkę czy ból gardła.
- Uważa się, że truskawki przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka chorób serca i niektórych nowotworów. Są niskokaloryczne i bogate w witaminy: B6, K C, a także potas, błonnik, kwas foliowy i aminokwasy.
- W Belgii znajduje się muzeum poświęcone właśnie truskawce. W przymuzealnym sklepie z upominkami w Le Musée de la Fraise można kupić mnóstwo regionalnych produktów wytworzonych z truskawek, a mianowicie: nalewki, dżemy, kremy, dżin, soki, truskawkowe mieszanki do sporządzania naparów, truskawkowe piwo, octy, miody, pianki, bezy, popcorn, świece, mydła a nawet perfumy.



Koktajl truskawkowy

Koktajl truskawkowy pojawia się chyba w każdym domu, w którym są dzieci, ale uwielbiają go także dorośli. Zrobienie go zajmuje tylko kilka minut, a im ładniej podany, tym chętniej pity.



Składniki:

- 500 g truskawek świeżych lub mrożonych
- 2 średnie i dojrzałe banany
- sok z połówki cytryny
- pół szklanka jogurtu naturalnego
- pół szklanki mleka

Aby zrobić koktajl z truskawek nie musisz mieć świeżych truskawek. Te mrożone też będą świetne.

Jeśli jednak masz świeże truskawki, to umyj je pod zimną, bieżącą wodą i zdejmij szypułki. Pokrój truskawki na mniejsze kawałki. Dwa średniej wielkości, dojrzałe banany obierz i również pokrój na mniejsze kawałki.

Owoce umieść w jednym naczyniu, w którym będziesz je miksować przy pomocy blendera ręcznego typu żyrafa lub blendera kielichowego. Truskawki dojrzewające w słońcu oraz dojrzałe banany są tak słodkie, że nie trzeba dosładzać koktajlu. Jeśli jednak lubisz słodsze napoje lub Twoje truskawki nie są wyjątkowo słodkie, to możesz dodać łyżkę miodu płynnego lub też cukru trzcinowego czy też delikatnego syropu.

Zmiksuj owoce na gładko i dodaj sok z cytryny lub limonki.

Do owoców dodaj jedną szklankę płynu, by otrzymać idealny koktajl truskawkowy. Taki napój nie jest ani za gęsty, ani za rzadki. Wlej pół szklanki prawdziwego mleka pełnotłustego oraz pół szklanki jogurtu naturalnego.

Całość wymieszaj łyżką lub zmiksuj raz jeszcze blenderem.



Dzień Dziecka

Międzynarodowy Dzień Dziecka to święto zarówno najmłodszych, jak i nieco starszych dzieci. W Polsce każdego roku przypada on na 1 czerwca - na świecie termin Dnia Dziecka jest jednak nieco inny. Dlaczego? Dzień Dziecka to święto, ustanowione oficjalnie przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych w 1954 roku. Początkowo jego celem było zwrócenie uwagi na prawa dzieci, spisane w Karcie Narodów Zjednoczonych. Obecnie to również doskonała okazja do złożenia dzieciom życzeń oraz obdarowania ich drobnym upominkiem.

Dzień Dziecka w Polsce i na świecie. Kiedy wypada?

Międzynarodowy Dzień Dziecka jest obchodzony w wielu krajach na świecie. W Polsce oraz innych państwach leżących w Europie Środkowej i Wschodniej, święto to obchodzone jest 1 czerwca.

W niektórych krajach na świecie Dzień Dziecka, jest jednak obchodzony w innym terminie. **Najczęściej jest to 20 listopada.** To termin ustanowiony przez ONZ, w związku z rocznicą uchwalenia Deklaracji praw dziecka, a także Konwencji o prawach dziecka. Dodatkowo, w wielu państwach wyznaczone zostały inne daty tego radosnego święta.

W Wielkiej Brytanii dzieci świętują drugą niedzielę maja. **Ruchomy termin Dnia Dziecka obowiązuje także w Stanach Zjednoczonych (druga niedziela czerwca) czy Australii (pierwsza sobota lipca).** We Francji oraz we Włoszech święto dzieci jest natomiast połączone ze świętem Trzech Króli. Wypada więc 6 stycznia.

Dzień Dziecka . Jak jest obchodzony?

Dzień Dziecka w Polsce wiąże się z obdarowywaniem dzieci prezentami. 1 czerwca organizowane są również zabawy, festyny i konkursy. Taki sposób świętowania jest kultywowany w wielu krajach na świecie - w niektórych państwach Międzynarodowy Dzień Dziecka wiąże się jednak ze szczególnymi obchodami. W Szwecji Dzień Dziecka jest okazją do zwrócenia uwagi na kwestie edukacji czy praw najmłodszych. W Turcji natomiast obchody święta dzieci są urozmaicane przez puszczanie kolorowych latawców. W Niemczech Dzień Dziecka jest obchodzony dwukrotnie: 1 czerwca oraz 20 września. Tradycją u naszych zachodnich sąsiadów jest odbywający się w Berlinie na początku czerwca największy festyn dla dzieci.

Nasza szkoła również pamiętała o Dniu Dziecka! Uczniowie miło i w słonecznym nastroju świętowali swój dzień na szkolnym patio. Rozpoczęliśmy słodkim poczęstunkiem, żeby za chwilę udać się na parking, gdzie czekali na dzieci strażacy. Młodzież mogła obejrzeć sprzęt strażacki stosowany podczas działań ratowniczo – gaśniczych, wsiąść do wozu strażackiego i użyć osobiście sygnału dźwiękowego oraz świetlnego. Kolejną godzinę uczniowie spędzili na tworzeniu kolażu pt. „Fantastyczny świat”. Każda grupa podeszła do tematu w inny sposób, ponieważ była pełna dowolność w interpretacji tematu. Powstały ciekawe i kolorowe prace, które zawisły na ścianie w szkolnym korytarzu. Resztę czasu poświęciliśmy na gry planszowe. Dobry humor nikogo nie opuszczał. Miłe towarzystwo, wesołe rozmowy i słodkie ciasteczka sprawiły, że ten dzień możemy uznać za udany.



**DZIEŃ
DZIECKA**



Słońce, plaża, góry, las, po przygodę ruszyć czas.

Drodzy uczniowie!

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami, a przed Wami zasłużony wypoczynek. Czy już wiecie, jak spędzicie najbliższe dwa miesiące? Jeśli nie wszyscy z Was mają wakacyjne plany, to przeczytajcie ten artykuł. Być może będzie on inspiracją do odwiedzenia przepięknych miejsc w Polsce. Wolicie morze, góry, jeziora, piękne miasta, a może urokliwe zakątki z dala od tłumów? Możliwości jest mnóstwo, bo Polska to piękny kraj, w którym jest mnóstwo miejsc do odkrycia.



WAKACJE NAD BAŁTYKIEM

Wakacje nad morzem to świetny pomysł dla miłośników atrakcji wodnych, a także wszystkich, którzy chcą się rozmarzyć oglądając piękne zachody słońca. Polskie plaże uchodzą za naprawdę wyjątkowe - drobny piasek, wydmy oraz imponująca długość i szerokość to tylko ich wybrane atuty.

Pomorze jest szczególnie atrakcyjne turystycznie i może być odpowiedzią na pytanie, gdzie na wakacje w Polsce. Wczasy w Kołobrzegu, Gdańsku, czy Świnoujściu zapewnią liczne rozrywki i niezapomniane chwile dla całej rodziny. Nadmorskie kurorty oferują także ciekawe muzea i zabytki. Popularne są również liczne obiekty z rozbudowaną strefą spa. Miejsca warte polecenia to m.in: Jarosławiec, Łeba, Ustronie Morskie, Sarbinowo, Darłowo, Grzybowo, czy Krynica Morska.

Na uwagę zasługuje także Półwysep Helski, gdzie między Juratą a Helem rozciągają się piękne plaże. To świetne miejsce dla miłośników sportów wodnych. Ciekawe jest również Wybrzeże Słowińskie z ruchomymi wydmy - ozdobą tego regionu są jeziora Gardno i Łabsko.

W GÓRY, CZY NA MAZURY?

Zróznicowany świat natury to duży atut wakacji w Polsce. Zaczniemy od atrakcji, którymi mogą poszczycić się polskie góry. Takie wczasy to świetna propozycja dla miłośników aktywnego wypoczynku i przyrody. Na polskich szlakach można w pełni odpocząć od codziennych zmartwień - udany relaks gwarantuje bliskość przyrody i piękne widoki.



Na południu Polski wznoszą się malownicze Tatry, a ich niesamowity klimat na długo pozostaje w pamięci. Okazałe szczyty, wspaniałe zielone polany i chatki usytuowane u podnóża gór tworzą pocztówkowe krajobrazy. Jeśli zastanawiasz się, gdzie na wakacje w Polsce, wybierz urlop w Zakopanem. To idealna okazja do poznania prawdziwego górskiego klimatu - miejscowe atrakcje i lokalne produkty charakterystyczne dla tego regionu pozwolą Ci przenieść się w zupełnie inny świat. To jednak nie jedyne miejsce na urlop w górach w Polsce. W tej okolicy warta uwagi jest Białka Tatrzańska, gdzie w dalszym ciągu żywa jest tradycja wypasania owiec pod gospodarskim okiem baców i juhasów. Położony w tym rejonie tzw. „Przełom Białki” to niesamowity rezerwat, gdzie rzeka Białka przebiega się między stromo opadającymi skałami Obłazowej i Kraśnicy.

Kolejne miejsce cieszące się niestąbną popularnością to bez wątpienia region Sudetów. Tutaj będzie w czym wybierać - piękny Karpacz przy Śnieżce, Szklarska Poręba położona u stóp Szrenicy, czy przyjemny Świeradów Zdrój to tylko niektóre propozycje. Miejsca te wypełnione są restauracjami, sklepikami i atrakcjami turystycznymi, a wystarczy przejść spacerkiem za róg, aby znaleźć się w cichym lesie wypełnionym szlakami turystycznymi na każdym poziomie trudności. Rewelacyjne wspomnienia pozostawią też wczasy w Bieszczadach - niewielkie miasta i bogactwo przyrody pozwolą na wymarzony odpoczynek.



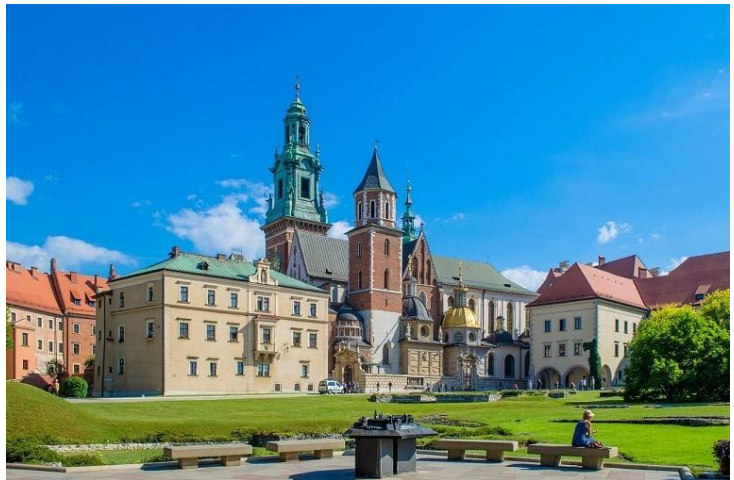
MAZURY - RELAKS WSRÓD JEZIOR NA ŁONIE NATURY

Warmia i Mazury to region uwielbiany przez turystów, który zachwyca pięknymi jeziorami i dziewiczymi terenami. W tym rejonie znajduje się aż ok. 300 jezior i jest to idealne miejsce dla miłośników żeglowania, kajaków, nart wodnych, windsurfingu, czy innych sportów wodnych. Dodatkowo większość z wód zaliczana

jest do bardzo wysokiej klasy czystości. Kraina Wielkich Jezior Mazurskich zachęca również wieloma miejscami z bogatą historią. Znajdziesz tu zarówno ciche i spokojne miejsca, jak i głośniejsze, imprezowe zakątki idealne na zabawę. Gdzie zatem na urlop w Polsce w tym regionie? Na uwagę na pewno zasługuje Giżycko, położone pomiędzy jeziorami Kisajno i Niegocin, uznawane za polską stolicę żeglarstwa. W kurorcie atrakcją jest zabytkowa Twierdza Boyen, czy słynna wieża ciśnięć z piękną panoramą na okolicę. Z kolei o Mrągowie zapewne słyszał każdy - to właśnie tu odbywa się słynny festiwal muzyki country i wiele atrakcji nawiązuje do tego wydarzenia. To miejsce szczyci się też wspaniałymi walorami naturalnymi. Inne miejsca, gdzie można w pełni wypocząć to Mikołajki, Ostróda, Pisz (polecany jest spływ rzeką Pisą), czy Ogonki lub Kadyny z piękną plażą stylizowaną na klimaty karaibskie. Możesz też wybrać się na spływ kajakowy - jednym z popularnych szlaków kajakowych jest ten prowadzący od Sorkwit do Rucianego-Nida, na rzece Krutyni.

ODKRYJ PIĘKNO POLSKICH MIAST

Ciekawe miejsca w Polsce na wakacje to także miasta z bogatą historią. W dawnej stolicy Polski można zobaczyć wspaniały Wawel i Rynek, a także odkryć jej bogate zaplecze kulturowo-rozrywkowe. Do odwiedzin zachęcają klimatyczne knajpki na Kazimierzu, czy Podgórze. Warto dodać, że na przełomie lipca i czerwca odbywa się tu największy w Polsce Festiwal Kultury Żydowskiej, w ramach którego odbywają się warsztaty, koncerty, wystawy, itp. Równie ciekawa jest okolica Krakowa, gdzie znajduje się wiele atrakcji - Kopalnia Soli w Wieliczce, Dolinki Podkrakowskie - Bolechowicka czy Kluczwody z Jaskinią Wierchnowską Górna, Niepołomice z zamkiem, czy Zakopane i okolice. Wśród polskich miast warto rozważyć Gdańsk ze skupiskiem zabytków architektonicznych, Wrocław z pięknym Rynkiem, Ratuszem i Ostrowem Tumskim, Sandomierz położony na siedmiu wzgórzach nad Wisłą lub Toruń ze średniowiecznym zespołem miejskim. W okolicy tych miast znajduje się też wiele innych rejonów, które mogą być inspiracją na urlop w Polsce.



A MOŻE PODLASIE?

Jeśli wolisz wyjazdy z dala od tłumów, zainteresuj się Podlasiem. To wspaniała kraina do aktywnego wypoczynku, gdzie np. w Augustowie można wypożyczyć kajaki, czy rowery wodne i oddać się relaksowi. Rejon ten odznacza się

bogactwem przyrody – zobacz Biebrzański Park Narodowy, lub udaj się do wspaniałej Puszczy Białowieskiej. Znajduje się tam wiele miejsc noclegowych położonych blisko natury, a także ciekawe rejony na uboczu. Jednym z nich jest chociażby miasteczko Supraśl na rozległej polanie w Puszczy Knyszyńskiej. To jedno z uzdrowisk w tej okolicy.

Bez wątpienia intrygującym miejscem na wakacje w Polsce jest Ziemia Lubuska – ten piękny obszar należy do najbardziej zalesionych w kraju. Jednym z głównych punktów na mapie jest Łagów położony pomiędzy dwoma jeziorami. Te tereny obfitują w ścieżki rowerowe, wspaniałe przyrodnicze zakątki, które można obserwować podczas wycieczki kajakowej, czy spaceru.

Wymieniliśmy wybrane miejsca, które mogą zainspirować do podjęcia decyzji, gdzie wyjechać na wakacje w Polsce. Nasz kraj oferuje wiele różnorodnych miejsc i łatwo znaleźć oferty na każdą kieszeń. Takie wakacje pozwolą Ci wypocząć na łonie natury, poznać bogactwo kulturowe i zabytkowe, a także wybawić się w bardziej turystycznych rejonach. Odkrywaj Polskę 😊😊😊



WAKACYJNY NIEZBĘDNIK

Skoro już wiemy dokąd wyruszymy po wakacyjną przygodę, warto przemyśleć, co ze sobą zabrać. Nie sposób przewidzieć, co dokładnie nam się przyda, gdy będziemy daleko od domu, ale zawsze warto sporządzić listę rzeczy niezbędnych w każdej podróży. A oto i one:

- **Ubrania** - bez nich ani rusz. Uwzględniając wszelką możliwą pogodę w miejscu, do którego się wybieramy, powinniśmy zabrać ze sobą zarówno odzież zwiwną, jak i cieplejszą. Nie zapomnijmy o zapasie bielizny i skarpetek, stroju kąpielowym ani o pelerynie przeciwdeszczowej – nie zajmuje dużo miejsca, a może ocalić nas podczas niespodziewanej ulewy.
- **Kosmetyki** - w podstawowym zestawie kosmetyków powinien znaleźć się dezodorant, szampon, żel pod prysznic oraz szczoteczka i pasta do zębów. Ponadto pakujemy krem z filtrem oraz krem na poparzenia słoneczne. Jest to minimum, które zawsze powinniśmy mieć ze sobą.
- **Apteczka** - lepiej, żeby się nie przydała, jednak mając na uwadze niespodziewane okoliczności, warto uzupełnić zestaw pierwszej pomocy. W apteczce nie może zabraknąć wody utlenionej, plastrów opatrunkowych oraz nożyczek do paznokci. Pamiętajmy również o lekach na ból głowy i ból brzucha, a także – w zależności od środka transportu – tabletkach na chorobę lokomocyjną.
- **Dokumenty i pieniądze** - bez względu na to, czy jedziemy za granicę, czy pozostajemy na terenie kraju, zawsze miejmy ze sobą dokument tożsamości oraz kartę płatniczą i zapas gotówki. Pamiętajmy również o tym, by nie trzymać dokumentów i pieniędzy w

jednym miejscu, na przykład w portfelu. Bez wątpienia jest to wygodne, jednak wyobraźmy sobie sytuację, w której ktoś nas okrada.

- **Wygodne buty i klapki** - obuwie powinno być przystosowane do celów naszej wycieczki i przetestowane dużo szybciej. Nikt bowiem nie lubi niespodzianek w postaci pęcherzy na piętach lub startego naskórka. Poza jedną lub dwoma parami butów do wędrówek - czy to górskich czy miejskich - zapakujmy do walizki również kapcie oraz klapki lub japonki, które przydadzą się pod prysznicem, zwłaszcza, gdy przyjdzie nam zażywać go w miejscach publicznych.
- **Ładowarki i sprzęty** - aparat fotograficzny to zwykle rzecz, która bierze udział we wszystkich wyjazdach rodzinnych, ze szlachetną misją dokumentowania ich. Jednak w dobie postępu technologicznego, coraz częściej zaczynają wystarczać nam telefony komórkowe. Bez znaczenia na jaki sprzęt się zdecydujemy, pamiętajmy, by zabrać do niego również ładowarki, inaczej nie będzie z niego większego pożytku.
- **Spray na komary i kleszcze** - owady potrafią uprzykrzyć wszystkie chwile spędzone na świeżym powietrzu, dlatego zabierzmy ze sobą specyfiki, które skutecznie je odstraszają. Zapewnimy sobie bezpieczeństwo, a naszym ramionom błogi odpoczynek od nieustannego młócenia powietrza w odganianiu brzęczących komarów.
- **Nawilżone chusteczki** - sposób na natychmiastowe i bezproblemowe odświeżenie. Stanowią niezbędne wyposażenie każdej torby podróżnej, zwłaszcza tej podręcznej. Chusteczki nawilżające przydają się przede wszystkim w trasie, kiedy nie mamy warunków do umycia rąk pod bieżącą wodą, jednak już po dotarciu do celu możemy zabrać je ze sobą wszędzie - wychodząc na plażę, w góry, czy nawet do miasta.
- **Przewodniki** - jeśli wybieramy się do innego kraju lub miasta, powinniśmy zaakceptować fakt, że znajdziemy się w zupełnie nieznanym otoczeniu. W takim wypadku powinniśmy mieć ze sobą przewodnik po danym miejscu. Zaoszczędzimy sobie tym samym nieustannej konieczności pytania o drogę oraz wysłuchiwanie narzekań rodziny w stylu: „A przecież mogliśmy zabrać mapę!”.
- **Ręczniki** - nie każdy hotel oferuje bezpłatne wypożyczenie ręczników, dlatego warto mieć ze sobą swój - choćby niewielki. Dodatkowo, ręcznik przydaje się podczas wypraw nad kąpieliska, zatem zdecydowanie powinniśmy znaleźć dla niego miejsce w naszych bagażach.
- **Plecak podręczny** - pakując rzeczy w ogromne walizki, często zapominamy o tym, że w miejscu docelowym będziemy musieli wychodzić z hotelu lub namiotu, choćby po zakupy czy na spacer. Może się okazać, że nasze spodnie czy kurtka nie mają wystarczających kieszeni by pomieścić dokumenty i butelkę wody, a mały plecak podręczny lub torebka poradzą sobie z tym zadaniem znakomicie.
- **Worki na śmieci** - przydadzą się u schyłku naszego urlopu, gdy przyjdzie nam podjąć się ponownego pakowania walizek. Zazwyczaj okazuje się wtedy, że w naszych rzeczach zrobił się bałagan, ubrania czyste mieszają się z brudnymi, a część kosmetyków po zużyciu nadaje się do wyrzucenia. Z pomocą worków na śmieci uda nam się zapanować nad chaosem i zostawić po sobie porządek.



Wakacje to czas na bez troskie szaleństwa Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o bezpieczeństwo swoje i innych. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o kluczowych zasadach bezpieczeństwa.

Wakacje w górach

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- Nie zapominaj, że pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
- Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, planerkę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego, niebezpiecznego dla naszego organizmu.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- Dbaj o czystość plaży.
- Nie wypływaj za daleko od brzegu.
- Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
- Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne.

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- W czasie jazdy używaj kasku.
- W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.



- Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.



WAŻNE TELEFONY

112 – telefon alarmowy służb ratowniczych

997 – telefon alarmowy Policji

998 – telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 – telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 – telefon alarmowy WOPR

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza, możliwość stania się ofiarą.

1. **Numer 112 znamy i w razie potrzeby go wybieramy.**
2. **Jeśli kogoś nie znamy, na pewno z nim nie rozmawiamy.**
3. **Gdy na plaży przebywamy, od opiekunów się nie oddalamy.**
4. **W górach po szlaku ходzimy, wtedy nie zbłądzimy.**
5. **Gdy na słońcu przebywamy, czapkę lub kapelusz zakładamy.**

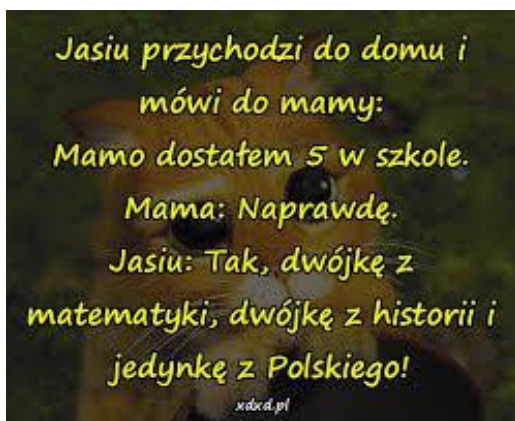


„Powiedział mi kiedyś mój tata i miał, jak się zdaje, rację, że największym wynalazcą Wszechświata był ten, co wynalazł Wakacje.“

Ludwik Jerzy Kern

Uśmiechnij się

- Dlaczego Kubuś Puchatek uczęszcza na wszystkie zajęcia z języka polskiego?
- Bo wykłada profesor Miodek.



Matka pyta syna:

- Co przerabialiście dziś na chemii?
- Materiały wybuchowe.
- Nauczycielka zadała coś do domu?
- Nie zdążyła...



Prace redakcyjne nad bieżącym numerem gazetki nadzorowały:

p. Barbara Cenkala i p. Agata Piątek