

Nr 3/2021

Byle do przerwy...

PSP im.
św. Jana
Pawła II w
Policznie

Styczeń/
Luty
2021 r.

W numerze:

Podsumowanie roku 2020
Morsowanie
Sposób na ferie podczas pandemii
Wielka Orkiestra Świętej Pomocy
Dzień Pizzy
Jak bezpiecznie spędzić ferie?
Sporty zimowe

Stary Rok już za nami – i oby się taki już nie powtórzył. Rozpoczynamy nowe rozdanie – niech Nowy 2021 rok będzie dla nas wszystkich czasem powrotu do zwykłych rzeczy. Pragniemy, by szkolne mury znowu rozbrzmiewały gwarem i śmiechem, by można było organizować wspólne wyjazdy, uroczystości i spotkania. Wszystkim pracownikom szkoły oraz uczniom na progu Nowego Roku życzymy... normalności.

Redakcja „Byle do przerwy”



Morsowanie –
sposób na zdrowie...



Sporty zimowe



Podsumowanie roku 2020

2020 to rok, który z pewnością długo zapamiętamy. Najbardziej w pamięci zapadły mi dwa wydarzenia-pożary w Australii i nadchodzące z chińskiego Wuhan doniesienia, o jeszcze wtedy tajemniczym wirusie.

Dziś wiemy już, że pandemia COVID-19 zmieniła w dużym stopniu nasze życie i nadała światu nowy bieg.



2020 był bez wątpienia najdziwniejszym, a zarazem najtrudniejszym, jak do tej pory, rokiem w XXI wieku. Już jego początek nie zwiastował niczego dobrego.

W styczniu wszyscy z niepokojem spoglądali na Antypody, gdzie największe od lat pożary pustoszyły Australię. Żywiol strawił ponad milion zwierząt oraz tysiące gospodarstw

Po katastrofalnym w skutkach pożarze przyszedł kolejny cios dla świata. Wirus COVID-19, który zmienił nasze dotychczasowe myślenie i życie. Nie spodziewaliśmy się, że w tak krótkim czasie będziemy zmuszeni do zreorganizowania naszych codziennych schematów i przyzwyczajzeń, że mały wirus tak mocno odcisnie się na naszym życiu. Zwróćmy uwagę jak to przymusowe zamknięcie w domu, czyli kwarantanna, spowodowała, że zaczęliśmy doceniać błahe sprawy, które mieliśmy kiedyś "na wyciągnięcie ręki".



W kwietniu, tradycyjnym, wielkanocnym jajkiem dzieliliśmy się z rodziną przez Skype'a i Zooma. Po raz pierwszy uświadomiliśmy sobie, że cała ta sytuacja może potrwać dłużej. Rząd wprowadził godziny dla seniora jako grupy najbardziej narażonej na powikłania spowodowanej zakażeniem koronawirusem.

Młodzi natomiast oglądali Netflixa i spędzali coraz więcej czasu w mediach społecznościowych, odcinając się od rzeczywistości. Dla nas najważniejszy był powrót do szkół, jednak nie udało się tego zrobić w czerwcu. Było zbyt duże prawdopodobieństwo drugiej fali zachorowań. Udało się nam powrócić do szkoły dopiero we wrześniu, ale nie na długo. Zmuszeni zostaliśmy spędzić kolejne święta w domu. Nawet Sylwester, pomimo licznych petard, był jakiś cichszy.

Jaki będzie 2021 rok? Miejmy nadzieję, że ten nowy czas pokaże, że co najgorsze już za nami...

Morsowanie

Dla kogo? Czy warto? Czy to tylko chwilowa moda?



Morsowanie polega na zanurzeniu ciała zimą w lodowatej wodzie, najczęściej jeziorze, morzu, zalewie lub innym zbiorniku wodnym.



Warto poznać kilka wskazówek

- Zanim przystąpimy do morsowania powinniśmy to skonsultować z naszym lekarzem. Następnie znaleźć grupę doświadczonych Morsów. Polecam Kraśnicki Klub Morsów.
- Przed wejściem do wody należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę. Nie może być ona zbyt długa i zbyt intensywna.
- Po rozgrzewce rozbieramy się i spokojnie, ale zdecydowanie wchodzimy do wody. Nie moczymy rąk ani głowy, gdyż wychładza to dodatkowo organizm.
- Kąpiel trwa kilka minut lub kilkanaście sekund w przypadku osób początkujących, wszystko zależy od naszych możliwości. Nie dopuszczamy do wychłodzenia organizmu.
- Po wyjściu z wody należy się dobrze wytrzeć i ubrać. Można zrobić krótką rozgrzewkę lub napić się ciepłej herbaty.

Główne zalety morsowania to:

- Większa odporność organizmu, redukcja stanów zapalnych, zwiększenie wydajności układu sercowo-naczyniowego, poprawa krążenia krwi, wspomaganie odchudzania, poprawa kondycji skóry.
- Niestety trzeba pamiętać, że nie wszyscy mogą morsować.
- Zimnych kąpeli powinny unikać osoby z problemami kardiologicznymi, epileptycy, osoby z nadciśnieniem, chorujące na boreliozę.



Klara Mroczek

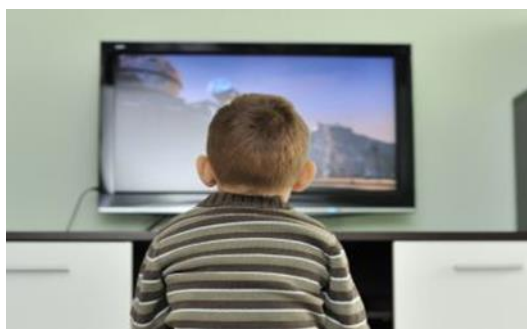
Jak spędzić czas wolny podczas FERII?

Niestety ze względu na pandemię tegoroczne ferie będą miały nieco inny przebieg niż zwykle. Liczne obostrzenia i zakazy ograniczają nasze możliwości przemieszczania się, czy spędzania czasu w większym gronie. Jednak jest kilka sposobów, by ten czas ferii spędzić przyjemnie i przede wszystkim w gronie najbliższych.



Pierwszym sposobem jest wyjście na podwórko i ulepienie bałwana lub igloo. Samo wyjście jest dla nas zdrowe, ponieważ jesteśmy wtedy w ruchu i wdychamy dużo świeżego powietrza. Można również zorganizować wspólny wyjazd z rodziną na narty, sanki lub po prostu wyjść na spacer. W tym roku śniegu jest u nas pod dostatkiem, więc wszelkie taki ruch na świeżym powietrzu w białym puchu będzie na pewno przyjemny.

Drugi sposób jest dla tych, którzy nie lubią zimą wychodzić z domu lub boją się, że na śniegu i lodzie mogą sobie zrobić krzywdę. Dla tych osób proponuję czytanie książek, oglądanie filmów i ciekawych programów. Czas wolny można spędzić również grając z rodziną w gry planszowe. Na końcu wymieniam granie na komputerze – chociaż zwolenników takiego spędzania wolnego czasu jest na pewno sporo – ponieważ zbyt długie przesiadywanie przed ekranem komputera (zwłaszcza podczas zdalnego nauczania) jest na pewno niekorzystne dla naszego zdrowia.



Piotr Zarawski

WOŚP w czasie pandemii...

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy gra już od 29 lat. Tegoroczny finał miał pierwotnie odbyć się 10 stycznia, jednak z uwagi na obowiązujące obostrzenia fundacja podjęła decyzję o przesunięciu go na ostatnią niedzielę stycznia.



W tym roku finał WOŚP odbył się pod hasłem "Gramy z głową". Zebrane w czasie dorocznej kwesty pieniądze zostaną przekazane na zakup sprzętu dla dziecięcych oddziałów laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy w całej Polsce.

Ze względu na pandemię i fakt, że większość ludzi, ze względu na bezpieczeństwo, chciała zostać w domu - każdy, kto chciał wesprzeć tegoroczny finał WOŚP miał do dyspozycji wiele możliwości. Można było wrzucać pieniądze do puszek wolontariuszy, dokonać wpłat na konto fundacji np. przelewem internetowym lub biorąc udział w jednej z setek licytacji.

DZIEŃ PIZZY

Obchodzimy go 9 lutego razem z Włochami i Rosją, w Wielkiej Brytanii obchodzi się go 1 lipca, w Brazylii natomiast 14 lipca. Wbrew pozorom pizza nie wywodzi się z Włoch, lecz Grecji. Co prawda pizza jaką znamy dziś została stworzona w Italii, ale to Grecy pierwsi jedli placki z oliwą i dodatkami. Obecnie zapisanych rodzajów pizzy jest 50, jednak ludzie tworzą setki jak nie tysiące oryginalnych kombinacji serów, sosów (tak pizza może mieć różne sosy!), ciast i co najważniejsze dodatków.



Przepis na najlepsze ciasto do pizzy:

25 g świeżych drożdży (lub 7 g instant)
150 ml ciepłej wody
1/2 łyżeczki cukru
250 g mąki pszennej
1 łyżeczka soli
1 łyżka oliwy



1. Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, dodać 2 łyżki mąki oraz cukier, dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 10 minut do wyrośnięcia.
2. Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą, zrobić wgłębienie w środku i wlać w nie roztwór z drożdży i szybko wyrobić – odstawić na godzinę do wyrośnięcia.
3. Ciasto rozwałkować i ułożyć na blasze – posmarować sosem pomidorowym, dodać ulubione składniki.
4. Piec około 15-20 minut w temperaturze 200 stopni.

SMACZNEGO!!!

FERIE ZIMOWE

Tegoroczne ferie bardzo różniły się od poprzednich. Pandemia pokrzyżował plany, niejednej osobie. Mimo to ludzie znaleźli sposób na to, aby aktywnie i szczęśliwie spędzić ferie. Wiele osób umieszczało filmiki w Internecie jak spędzają wolny zimowy czas, po to, by zainspirować innych, którzy nie mieli pomysłu na ciekawe spędzenie ferii.



Mimo świetnej zabawy pamiętajmy także o bezpieczeństwie. W tym roku bardzo dużo osób straciło życie przez swoją nieuwagę.



Nie przebiegaj przez ulicę,
a po zapadnięciu zmroku
zawsze miej przy sobie
odblask – dzięki temu
będziesz widoczny na drodze!

Stosuj się do zakazów
i nakazów opiekunów,
władz itp.

Nie wchodź na
zamarznięte zbiorniki
wodne!

Jak spędzić bezpiecznie ferie???

Nie strącaj sopli
zwisających z dachów
lub drzew!

Nie zjeżdżaj na sankach
w pobliżu dróg
i zbiorników wodnych!

Pamiętaj o odpowiednim
ubraniu!

Zwracaj uwagę
na znaki!



Dbajmy o siebie i innych!!!

Hubert Zięba

SPORTY ZIMOWE

Łyżwiarstwo figurowe

Tę dyscyplinę sportu można trenować zarówno wyczynowo, jak i rekreacyjnie. Zawodnicy uprawiający ten sport poruszają się na łyżwach wyposażonych w płóty po specjalnie przygotowanym lodowisku. Podczas jazdy wykonują oni skoki, piruety, kroki, podnoszenia i spirale. Łyżwiarstwo przypomina nieco gimnastykę artystyczną. Od sportowca wymaga to zdolności tanecznych, wyczucia rytmu, koordynacji ruchów, a także giętkości ciała.



Narciarstwo



Jest to szeroko pojęta forma aktywności fizycznej, ponieważ składa się na nią wiele dyscyplin sportowych. Wspólnym mianownikiem każdej z nich są narty. Narciarstwo polega na szybkim przemieszczaniu się zawodników po torze, często z wykorzystaniem konkretnych akrobacji. Najbardziej znanymi odmianami tej dyscypliny jest narciarstwo alpejskie i klasyczne. W skład powstałego w krajach skandynawskich narciarstwa klasycznego wchodzi **biegi narciarskie**, **skoki narciarskie**, a także **kombinacja norweska**. Jeśli chodzi o narciarstwo alpejskie, to jest to po prostu pokonywanie ośnieżonych stoków górskich lub sztucznych. Narciarstwo uprawia się w ramach rekreacji, wypoczynku oraz w celu rywalizacji w turniejach.

To kolejna, bardzo popularna dyscyplina sportu zimowego, do którego uprawiania potrzebujemy deski. Idąc na stok, musimy pamiętać o wygodnych, trzymających stopy butach, nieprzemakalnej odzieży i ochraniaczach zabezpieczających przed upadkiem. Oprócz tego, warto mieć ze sobą specjalne rękawiczki i google. Podstawowym założeniem snowboardu jest zjazd w dół stoku, który pokryty jest śniegiem.. Zawodnicy uprawiający snowboard muszą zadbać o dobre przygotowanie kondycyjne, ponieważ samo utrzymanie się na desce to nie lada wyczyn.

Snowboard



Hokej



Zapewne każdy z nas wie, że jest to gra zespołowa, która rozgrywana jest na lodowisku, gdzie dwie poruszające się na łyżwach sześcioosobowe drużyny walczą o wbić krążka do bramki przeciwnika. Taki mecz składa się z trzech tercji po 20 minut. Aby móc uprawiać tę dyscyplinę sportu, należy doskonale opanować jazdę na łyżwach. Hokej może być rozgrywany również w okresie letnim w halach, które mają specjalnie przygotowane lodowiska. Do najlepiej grających drużyn na świecie zaliczyć możemy USA, Kanadę, Szwecję, Finlandię czy Słowację. Najlepszy hokeista w historii to Kanadyjczyk - Wayne Gretzky.

*A jaką dyscyplinę sportową Wy lubicie?
Którym sportowcom kibicujecie?*

Agata Wnuk