

# GAZETA SZKOLNA INFO DWÓJKI



Nr 16 MARZEC/KWIECIEŃ 2020

## DRODZY CZYTELNICY!

Witajcie!!! Oto kolejny numer naszej szkolnej gazety. Choć chwilowo nie chodzimy do szkoły nasza redakcja pracuje zdalnie i przygotowała dla Was kolejny numer gazety. Znajdziecie w nim mnóstwo informacji na temat zdrowego trybu życia i wiele innych ciekawych wiadomości. Mamy nadzieję, że spodoba Wam się ten numer gazety. Życzymy miłej lektury!!!

### W tym numerze:

- Wielkanoc
- Co to jest higiena ?
- Dlaczego należy myć owoce i warzywa ?
- Każdemu wolno czytać
- Nasze wiersze
- Zdrowe odżywianie
- Uśmiech numeru

Zespół redakcyjny gazety szkolnej.

## WIELKANOC

W tym roku Wielkanoc wypada 12 i 13 kwietnia. To najstarsza uroczystość chrześcijańska. Przez wieki powstało mnóstwo zwyczajów wielkanocnych. Wiele z nich przetrwało do dziś. W Polsce obchodzimy Niedzielę Palmową, wspólnie wybieramy się do kościoła, święcimy pokarmy, malujemy pisanki, lejemy się wodą w Smingus-Dyngus. W tym roku będzie trochę inaczej. Nie spotkamy się w klasie, nie podzielimy się jajeczkiem i nie złożymy sobie osobiście świątecznych życzeń, ale chociaż tą drogą życzymy Wam, czytelnikom naszej gazety szkolnej, zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych.

Niech skończą się te trudne dni i samotne zabawy. Wracajmy szybko do naszej szkoły, a wtedy każdy będzie uśmiechnięty i zadowolony.

Wszystkim życzymy mnóstwo wiosennego słońca. Wesołych Świąt.

Redakcja gazety



## Co to jest higiena ?

Słowo higiena pochodzi od: starogreckiego słowa Hygieia oraz łacińskiego Hygea Salus oznaczających zdrowie. W mitologii greckiej Higieja to bogini będąca uosobieniem zdrowia.

Higiena ogólnie jest dążeniem ludzi do utrzymania swojego zdrowia w jak najlepszym stanie przez jak najdłuższy czas oraz dążeniem do maksymalnego przedłużenia życia.

Higiena to dział medycyny badający wpływ środowiska na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Celem tych badań jest zapewnienie poszczególnym osobom oraz społeczeństwu jak najlepszych warunków rozwoju fizycznego i psychicznego. Praktycznymi wynikami higieny są wskazania dotyczące usuwania z życia ludzkiego wpływów ujemnych, w różny sposób zagrażających zdrowiu i wprowadzania czynników dodatnich.

Higiena dzieli się na wiele dziedzin zajmujących się poszczególnymi środowiskami życia i działalności ludzkiej: osobista, szkolna, cyfrowa, hodowli zwierząt, komunalna, społeczna, pracy, jazdy, żywności i żywienia.

Najważniejsza jest higiena osobista czyli czynności kojarzone z regularnym myciem ciała, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia, to po prostu zdrowy styl życia. Ważne miejsce zajmuje też higiena pracy czyli bezpieczeństwa i higienicznego wykonywania pracy oraz warunków pracy.

Magdalena Grella

Higiena to codzienne dbanie o czystość nas samych oraz wszystkiego, co nas otacza. Musimy myć owoce i warzywa, trzeba myć ręce przed posiłkiem, po powrocie z dworu, a jak ktoś ma zły nawyk tak jak obgryzanie paznokci, to najlepiej się powstrzymać od tego brzydkiego zwyczaju. Higiena to także dbanie o środowisko, najlepiej segregować śmieci.

Dawid Adamczyk

## Dlaczego należy myć owoce i warzywa?

Należy zawsze myć owoce i warzywa, bo są brudne, a poza tym mogą być przyskane.

Umyte owoce i warzywa wyglądają ładniej i zachęcają nas do spożycia. Trzeba też pamiętać, że jeżeli ich nie umyjemy to będzie nas bardzo bolał brzuch, a nawet możemy trafić do szpitala. Myjmy, więc warzywa i owoce, a będziemy zdrowi i szczęśliwi.

Maja Goć

### KWIECIEŃ MIESIĄCEM KSIĄŻKI DLA DZIECI

Co roku 2 kwietnia, w dzień urodzin duńskiego baśniopisarza Hansa Christiana Andersena, obchodzimy Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci. W Polsce od 2001 roku odbywa się akcja społeczna „Cała Polska czyta dzieciom”. Ma ona za zadanie uświadomienie społeczeństwa, jak ważne dla dzieci jest poznawanie świata książek. Ma na celu zachęcenie rodziców do czytania książek swoim dzieciom. Wykorzystajcie ten czas, kiedy przebywacie teraz przymusowo w domach, czytajcie swojemu młodszemu rodzeństwu, dziadkom, rodzicom. Poproście rodziców, aby w wolnej chwili, na przykład przed snem, poczytali wam ciekawą książkę.

#### Redakcja gazety poleca:

##### 1. A. Potyra: Zuzia na tropie dobrych wróżek

Odkąd Zuzia uwierzyła w dobre wróżki, jej życie stało się o wiele trudniejsze. Za każdym razem, kiedy wpadała na jakiś pyszny pomysł, zastanawiała się, co też na ten temat miałyby do powiedzenia wróżki. Czy faktycznie smuciły się, kiedy ciągnęła za ogon kota Kluska, skakała ze stołu albo huśtała się na furtce?

##### 2. A. Stelmaszyk: Krzys i gang Pelargonii.

Halo? Gdzie są nasze pelargonie? Czy to przypadkiem nie sprawka Pelargonii? Nie ma co gdybać. Trzeba natychmiast przeprowadzić śledztwo. „Już Czytam” to seria dla każdego młodego czytelnika. Zabawne historie z niesamowitymi bohaterami i ilustracje, które rozbawią Cię do łez, sprawią, że pokochasz tę serię od pierwszego czytania!

##### 3. Nela Mała Reporterka

Nela przy pomocy redakcyjnej swojej mamy, opisuje przeżyte przygody w kolejnych książkach, dzieląc się nie tylko wrażeniami z egzotycznych wyjazdów, ale także fascynującą wiedzą o świecie.

Najpopularniejsze książki autorstwa Neli to między innymi tytuły, takie jak: „Nela na 3 kontynentach”, „Nela i tajemnice świata”, „Nela i polarne zwierzęta”, „Nela i wyprawa do serca dżungli”, „Nela i skarby Karaibów”, „Nela na tropie przygód”, „Nela na kole podbiegunowym”, „Nela na wyspie rajskich ptaków” czy „Śladami Neli przez dżunglę, morza i oceany”. Książki w większości ukazały się w wydawnictwie National Geographic.

##### 4. G. Kasdepke: Detektyw Pozytywka

Książka detektywistyczna dla młodszych dzieci. Składa się na nią kilkanaście zagadek „kryminalnych”, które dzieci mogą samodzielnie rozwiązywać, podążając tropem detektywa Pozytywki. Wątki „kryminalne” dotyczą różnych zjawisk, z którymi mali czytelnicy spotykają się na co dzień, jak np. roztrzaskanie na balkonie wazonu z wodą przez mróz. Próby ich wyjaśnienia uczą logicznego myślenia i wyciągania wniosków. Na końcu książki zamieszczone są rozwiązania zagadek.

### NASZE WIERSZE

#### Zdrowie,

Żeby być zdrowym,  
niech każdy pamięta:  
trzeba myć często ręce,  
nie tylko od święta.

Zdrowie jest ważne,  
więc dbajmy o nie.  
Wirusy i bakterie niszczmy,  
myjąc dokładnie nasze dłonie.

Eryk Ochocki

To jest moja dobra rada,  
żeby wszystko ładnie zjadać.  
Mam na myśli oczywiście,  
same zdrowe rzeczy, tak jak wiśnie.  
Marcheweczka i sałatka,  
jest najlepsza dla niejadka.  
Jabłuszka i gruszka,  
to jest zdrowa dieta maluszka.

Ola Książek

### ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie to dbałość o właściwe odżywianie, które jest ważne dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Zdrowe odżywianie pozwala uniknąć wielu chorób takich jak: otyłość, nowotwory, choroby nerek, choroby układu krążenia, osteoporoza. Zdrowe odżywianie polega na przyjmowaniu odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Niewłaściwy sposób odżywiania może prowadzić do większych problemów, takich jak: ograniczenie możliwości przyswajania wiedzy, zmęczenie, osłabienie koncentracji.

#### Zasady zdrowego odżywiania:

- Spożywaj regularnie posiłki 4-5 posiłków co 3-4 godziny
- Jedz warzywa i owoce w proporcji  $\frac{3}{4}$  warzyw na  $\frac{1}{4}$  owoców
- Spożywaj produkty zbożowe
- Codziennie wypijaj 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu
- Ogranicz spożycie mięsa, zastąp mięso rybami, jajami, warzywami strączkowymi
- Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąp to olejem roślinnym
- Unikaj spożywania cukru, słodczy, możesz zastąpić je owocami i orzechami
- Unikaj dosalania potraw, które mają dużą zawartość soli. Sól zastąp ziołami
- Wypijaj przynajmniej 1,5 litra wody dziennie

Amelia Janowska

Redakcja **Nr 16, MARZEC / KWIECIEŃ 2020:**

Dawid Adamczyk, Maja Goć, Magdalena Grella, Amelia Janowska, Aleksandra Książek, Eryk Ochocki z klasy 2c.

**Redaktor naczelny:** Edyta Degiel-Pergół.

## UŚMIECH NUMERU

Grzesiek wraca ze szkoły i krzyczy już od progu.  
- Mamo, mam tylko ja dzisiaj odpowiedziałem na zadane przez panią pytanie.  
- A na jakiej lekcji?  
- Na matematyce.  
- A jakie było pytanie?  
- Kto nie odrobił pracy domowej?

\* \* \*

Po zakończeniu roku szkolnego Jasio przychodzi do domu bardzo smutny.  
- Co się stało? – pyta zatroskana mama.  
- Spóźniłem się dziś do szkoły i zostało dla mnie już tylko najgorsze świadectwo.

\* \* \*

Nauczycielka mówi do ucznia:  
- Ten rysunek jest bardzo dobry. Przyznaj się, kto ci go zrobił: ojciec czy matka?  
- Nie wiem, ja już spałem.

\* \* \*

Jasiu pyta tatę:  
- Umiesz się podpisać z zamkniętymi oczami?  
- Umiem.  
- To świetnie, bo trzeba mi podpisać trzy uwagi w dzienniczku.

\* \* \*

Siedzą dwaj uczniowie:  
- Wiesz, czasem ogarnia mnie wielka ochota, żeby się pouczyć.  
- I co wtedy robisz?  
- Czekam, aż mi przejdzie.

\* \* \*

Jaś odmienia rzeczownik „kot” przez przypadki:  
- Mianownik: kot.  
- dopełniacz: kota.  
- Celownik: kotu.  
- Wołacz: kici, kici.

\* \* \*

Jasio wraca ze szkoły i mówi:  
- Mamo, mam umiem liczyć do 10  
- Tak no to policz - mówi mama.  
- 2,3,4,5,6,7,8,9,10 - powiedział Jasiu.  
- A 1? - pyta mama.  
- W dzienniczku - odpowiada Jasiu.

\* \* \*

Tata zabrał Jasia do zoo. Zbliżają się do klatki z tygrysami, tata mówi:  
- Jasiu nie zbliżaj się bardziej do tych tygrysów.  
- Tato ja im nic nie zrobię.

\* \* \*

Jasiu, czy twój ojciec nie pomaga ci już w odrabianiu lekcji?  
- Nie, ta ostatnia dwójka z matematyki zupełnie go załamała.

\* \* \*

Na lekcji religii ksiądz pyta dzieci:  
- Kto z was chce iść do nieba?  
Wszystkie dzieci podnoszą ręce, tylko Jaś nie.  
- A ty dlaczego nie chcesz?  
- Bo obiecałem tacie, że zaraz po lekcjach wrócę do domu.

- Poproszę tę książkę, którą ostatnio pożyczałem.  
- A jaka to książka?  
- No, taka gruba z niebieską okładką.

\*\*\*

Ojciec pyta syna:  
- Co robiliście dziś na matematyce?  
- Szukaliśmy wspólnego mianownika.  
- Coś podobnego! Kiedy ja byłem w szkole, też szukaliśmy wspólnego mianownika! Że też nikt go do tej pory nie znalazł.

\*\*\*

Pani na lekcji plastyki kazała dzieciom narysować swoją ulubioną osobę znaną z telewizji. Pani zaczęła sprawdzać rysunki. Podchodzi do Jasia, ale okazało się, że Jaś ma pustą kartkę. Pani pyta Jasia co narysował. Jaś odpowiada:  
- Kubicę.  
- A gdzie on jest?  
- Odjechał.

\*\*\*

Pani wychodząc ze sklepu widzi płaczącego Jasia:  
- Jasiu, dlaczego płaczesz?  
- Bo miałem 2 złote, ale zgubiłemeeeeeeem!  
Pani bez słowa wyciąga 2 złote i daje Jasiowi. Jasiu przestaje płakać, pani odchodzi. Po chwili jednak znów słyszy donośny płacz Jasia.  
- Jasiu, a czemu teraz płaczesz?  
- Właśnie sobie pomyślałem, że gdybym nie zgubił tamtych 2 złotych, miałbym teraz czteeeeeeeery!

\*\*\*

Pani na lekcji przyrody pyta dzieci jakie mają zwierzęta.

Kasia mówi:

- Ja mam psa

Bartek mówi:

- Ja mam kota

A ty Jasiu co masz? - pyta pani

- Ja mam kurczaka w zamrażalniku.

\*\*\*

- Wiesz, mam, Kazio wczoraj przyszedł brudny do szkoły i pani go za karę wysłała do domu!  
- I co pomogło?  
- Tak, dzisiaj cała klasa przyszła brudna.

\*\*\*

Nauczyciel sprawdza zadanie domowe:

- Otwórzcie zeszyty. Jagoda, kiedy odrabiasz lekcje?

- Po obiedzie.

- To dlaczego tej pracy nie zrobiłaś?

- Bo jestem na diecie.

\*\*\*

Przychodzi Jasio ze szkoły i pokazuje tacie dzienniczek z drugą jedyneką z historii. Tata pyta syna:

- Dlaczego przyniosteś drugą jedynekę z historii?

- Wiesz tato, historia lubi się powtarzać.

\*\*\*

- Zosiu, co tak długo robisz w kuchni?

- Mamo, kostka lodu wpadła mi do wrzątku i nie mogę jej znaleźć.

# INSTRUKCJA MYCIA RĄK!

Wskazany czas  
**60** sekund

0



Zwilż ręce ciepłą wodą.

1



Nałóż odpowiednią ilość mydła.

2



Pocieraj wewnętrzną stronę lewej dłoni o wewnętrzną stronę prawej dłoni i odwrotnie.

3



Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie.

4



Pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni z przeplecionymi palcami.

5



Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie.

6



Ruchem obrotowym pocieraj kciuk prawej dłoni wewnętrzną częścią lewej dłoni i odwrotnie.

7



Ruchem okrężnym opuszkami palców lewej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie prawej dłoni odwrotnie

8



Splucz starannie dłonie wodą, żeby usunąć mydło.

9



Wysusz starannie ręce ręcznikiem jednorazowym.

10



Użyj ręcznika do zakręcenia wody.

!



Niezapomnij umyć tych obszarów

**Pamiętaj:** Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

**DBAJ O SWOJE ZDROWIE!** ok. 80% Infekcji przenoszonych jest przez ręce.