

Do góry nogami

- gazetka gimnazjalna

2017/2018

nr 4

**SP z Oddziałami
Gimnazjalnymi nr 1**

**im. św. Królowej
Jadwigi**

w Terespolu

Kochani Czytelnicy naszej gazetki szkolnej!

Czas szybko płynie. Za nami kolejny okres wyjątkowej pracy, czas wielu doświadczeń i przeżyć, osobistych sukcesów. Jeszcze niedawno 1 września zjawiliśmy się wszyscy na placu szkolnym, ciekawi, jakie ten rok przyniesie nam niespodzianki. Z okazji

zbliżających się wakacji nasza redakcja chciałaby życzyć Wam miłego odpoczynku, niesamowitych chwil, niezapomnianych przygód oraz dobrze spędzonego czasu w gronie najlepszych przyjaciół. Mamy nadzieję, że po tej krótkiej przerwie wrócicie do szkoły pełni energii i chęci do zdobywania nowej wiedzy. Absolwentom życzymy zaś podjęcia nauki się w wymarzonych szkołach i powodzenia na nowej drodze życia. Do zobaczenia!



<https://www.szkolneblogi.pl/blogi/szkola1>

Z.T.

Miejsca, które warto odwiedzić w wakacje

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami i każdy z nas ma już jakieś plany na wakacyjne. By zobaczyć coś pięknego, nie trzeba wcale wyjeżdżać poza granice państwa. Tutaj na miejscu mamy wiele atrakcji, które zapierają dech w piersiach. Mnóstwo z nich cieszy się uznaniem również poza granicami Polski. Popatrzcie, jakie miejsca warto zobaczyć w wakacje.

<https://polskazachwyca.pl/ciekawostki/palac-w-wilanowie-jak-tu-pieknie/>



Pałac w Wilanowie - pałac królewski w Warszawie, wzniesiony w latach 1681–1696 dla króla Jana III Sobieskiego i Marii Kazimiery. Na I piętrze pałacu w Wilanowie znajduje się ciekawa Galeria Portretu Polskiego z wizerunkami monarchów, arystokracji szlachty oraz rodaków zasłużonych dla kraju.

Wewnątrz pałacu można też zwiedzić np. sypialnię Jana III Sobieskiego i jego ukochanej żony Marysieńki, z oryginalnymi meblami i przedmiotami. Zwiedzanie pałacu odbywa się tylko z przewodnikiem. Jedną z rzeczy, które trzeba zobaczyć, będąc w pałacu, jest cudny zabytkowy park otaczający pałac zajmujący 43 ha i reprezentujący różne style.

<https://pixabay.com/pl/wroc%C5%82aw-panorama-panorama-wroc%C5%82awia-2251178/>



Wrocław- nazywany także miastem 100 mostów, jest jednym z najstarszych miast Polski. Wrocław większości kojarzy może się z krasnalami. Prawie na każdym kroku można się o nie potknąć. Ciekawe figurki w różnych częściach miasta posiadają odpowiednią dla miejsca symbolikę.

Jednym z ciekawszych miejsc jest Ratusz wybudowany na środku Wrocławskiego rynku, jest okrażony zabytkowymi odrestaurowanymi kamienicami.

<http://www.gazetakrakowska.pl/artykul/9297464,krakow-z-lotu-ptaka-niezwykla-panorama-miasta-zdjecia,id,t.html>



Kraków- drugie w kraju pod względem liczby mieszkańców i powierzchni, stolica Polski do 1795 r. Kraków jak magnes przyciąga turystów z całego świata i daje praktycznie nieograniczone możliwości dobrego spędzenia wolnego czasu.

Stare Miasto, żydowski Kazimierz, Stare Podgórze czy Nowa Huta – to tylko część wartych poznania części miasta. Kraków to również miasto kościołów, których jest ponad 120.

<https://www.kopalnia.pl/zwiedzanie/trasa-turystyczna>



Kopalnia Soli „Wieliczka” dzisiaj to zarówno wielowiekowa tradycja jak i nowoczesność, kilkusetletnia historia i podziemne miasto z rozbudowaną infrastrukturą. Kopalnia to dorobek kilkudziesięciu pokoleń górników, pomnik historii Polski i narodu polskiego – marka, która istnieje w świadomości Polaków od stuleci. To także zabytek klasy światowej, wpisany jako jeden z pierwszych dwunastu obiektów na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO.

Opracowano na podstawie: www.polskieszlaki.pl , www.comforttours.pl/wycieczki/kopalnia-soli-w-wieliczce, Wikipedia.pl

A.P.

40 pomysłów na super wakacje :)

Jeśli nie masz jeszcze planów na wakacje, zapewniam Cię, że po przeczytaniu tego artykułu znajdziesz coś dla siebie :) Do dzieła!!!

Czas na sport

1. Wybierz się na wycieczkę rowerową.
2. Zorganizuj pieszą wyprawę dookoła



Twojego miasta.

3. Idź na basen lub pobliskie kąpielisko i popływaj.

4. Zagraj w tenisa lub piłkę.

5. Weź lekcję jazdy konnej.

6. Naucz się jeździć na rolkach lub wrotkach.

7. Zapisz się na zajęcia taneczne, na przykład

8. Pojeźdź na desce.



hip-hop.

Odrobina kultury

9. Zorganizuj letnie kino pod chmurką, na przykład we własnym ogrodzie.



10. Namaluj obraz lub przygotuj galerię zdjęć z wakacji.

11. Wybierz się do kina lub teatru.

12. Powiedzaj muzeum.

13. Kiedy ostatnio byłeś na koncercie muzyki klasycznej? Idź teraz!



Obcowanie z przyrodą

14. Idź na owocobranie.



15. Upleć wianki.

16. Załóż / pielęgnuj przydomowy

17. Zrób zielnik.

18. Zrób piknik na łące lub nad



ogródek.

wodą.



19. Spaceruj wieczorem.

Wariacje kulinarne



20. Upiecz ciasto z owocami.

21. Zrób sałatkę ze świeżych warzyw lub

22. Zrób naleśniki z borówkami i

23. Zrób przetwory na zimę.

24. Zrób domowe lody albo wybierz się do

25. Jedz potrawy w 1 kolorze przez 1 dzień

26. Zaproś przyjaciół na grilla

27. Zjedz obiad w restauracji.

28. Upiecz nowe ciasto którego jeszcze twoi znajomi nie jedli, zaskocz ich!

29. Zrób zdrowy koktajl z owoców lub warzyw.



owoców.

truskawkami.



lodziarni z rodziną.



Wycieczki

30. Wybierz się na rejs statkiem albo kajakiem.

31. Odwiedź zoo.

32. Odwiedź miasta w których jeszcze nie byłeś.

33. Zorganizuj wyprawę do lasu.

34. Odwiedź parki krajobrazowe.

35. Wyrusz na camping.

36. Odwiedź swoją rodzinę.



popłyń



Nauka też się fajna

37. Naucz się nowych języków.

38. Zapisz się na kurs informatyczny.

39. Przygotuj się na nowy rok szkolny, sprawdź czego musisz się nauczyć.

40. Naucz się grać na instrumencie.



Właściwe głaskanie psa

Głaskanie psa – banalna sprawa. A jednak okazuje się, że same dobre chęci to za mało. Zasada, o której trzeba pamiętać zawsze – kontakt inicjuje pies. Zaczepianie zwierzęcia zajętego swoimi sprawami, czy odpoczywającego na legowisku nie wchodzi w grę. Zwierzę musi wykazać zainteresowanie interakcją z człowiekiem. Zamiast czworonoga zaczepiać, dobrze jest zachęcić go do zrobienia pierwszego kroku. Zazwyczaj wystarczy przykucnąć obok i zagadać. Zawsze pytamy czy możemy pogłaskać obcego psa. To nauka i dla dzieci, i dla dorosłych. Chodzi nie tylko o komfort psa, ale też o nasze bezpieczeństwo. Zakazane są zbyt gwałtowne ruchy, podniesiony głos i napastliwość. Kontakt wzrokowy pies może odebrać jako agresję, a ogromny entuzjazm może być odczytany jako groźba - z nim więc też lepiej uważać. Najlepiej, gdy to pies zrobi pierwszy krok, obwącha człowieka i upewni się, że nie jest on groźny. Samo obwąchiwanie nie oznacza jeszcze przyzwolenia na głaskanie. Przyjacielsko nastawiony pies ma delikatnie pochylone do tyłu uszy, ogon uniesiony na średnią wysokość i merda nim szeroko. Jeśli wygląda na rozluźnionego i zrelaksowanego, a do tego przysuwa się w stronę człowieka, prawdopodobnie jest gotów na odrobinę pieszczot. Gdy mu ciągle mało, będzie domagał się więcej, czasem w sposób bezpardonowy. Pies, gdy głaskanie sprawia mu przyjemność, sam ustawia się tak, żeby pod rękę głaszczącego dostało się dokładnie to miejsce, które powinno. Takimi punktami są:

- klatka piersiowa, miejsce między łopatkami i nasada szyi;
- u niektórych czworonogów sprawdzają się również podstawa ogona, punkt pod brodą i strefa pod obrozą;
- większość psów nie lubi głaskania czubka głowy, pyska, uszu, łap i ogona.

Są takie sposoby głaskania, które nie odpowiadają zdecydowanej większości psów. Najlepiej darować sobie:

- poklepywanie grzbietu;
- oklepywanie boków;
- zbyt gwałtowne, szybkie i mocne ruchy.

Gdy pies przewraca się na grzbiet, zazwyczaj odbieramy to jako zachętę do głaskania po brzuchu, a jest wręcz przeciwnie: odstąpienie najbardziej wrażliwych i bezbronnych części ciała to oznaka uległości, poddania się. Nie oznaka przyjemności i prośba o więcej.

Opracowano na podstawie https://www.zpazurem.pl/artykuly/glaszcz_mnie,_jesli_potrafisz

J.M.

Naturalne sposoby na komary

Szukając środka, który odstraszy komary, wiele osób coraz chętniej sięga po specjalne opaski na nadgarstek. Przy ich wyborze trzeba być ostrożnym, ponieważ nie wszystkie z nich są skuteczne. Aby sprawdziły się w odstraszaniu komarów, muszą być nasączone odpowiednim środkiem. Muszą być także odpowiednio przechowywane. Bransoletki uwalniają substancje, które blokują u komarów receptory. Człowiek staje się dla nich "niewidzialny". Opaski często działają także na meszki. Musimy pamiętać, że prawdopodobnie jedna bransoletka nie wystarczy - zapach będzie zbyt słaby.

Olejki eteryczne - metoda na komary stosowana przez zwolenników naturalnych sposobów walki z tymi owadami.

Najskuteczniejsze są olejki eukaliptusowe, goździkowe, paczulowe oraz z trawy cytrynowej. W Internecie można znaleźć sporo opinii na temat stosunkowo wysokiej skuteczności mniej popularnych olejków, np.: rozmarynowego, cedrowego, bergamotowego, cynamonowego czy bazyliowego. Dodatkową zaletą naturalnych olejków eterycznych jest ich przyjemny dla ludzi zapach. W sieci można znaleźć sporo sposobów na przygotowanie własnego olejku na komary. Niestety, niektóre osoby są na takie olejki uczulone. Olejki stosuje się bezpośrednio na skórę.

Co nie działa na komary?

Odstraszacze elektroniczne - do najpopularniejszych metod należą elektroniczne urządzenia emitujące ultradźwięki. Dostępne są także specjalne aplikacje na telefon, które mają zmienić telefon w broń przeciwko insektom. Niestety, nauka wykazała, że jest to metoda zupełnie nieskuteczna przeciwko komarom.

Witamina B1, cebula, czosnek - między bajki można włożyć także opinię, że komary odstrasza witamina B1. Podobnie jest z cebulą i czosnkiem, których zapach rzekomo odstrasza owady. Żeby metoda była skuteczna, trzeba by tych warzyw zjeść niezwykle dużo... A i tak nie można by być pewni efektu.

Opracowanie na podstawie: http://gorzow.wyborcza.pl/gorzow/1,36844,14218675,Co_odstrasza_komary__Sa_skuteczne_sposoby__Sprawdz_.html

J. M.

Dlaczego warto obejrzeć film „Cudowny chłopak”?

Film „Cudowny chłopak” powstał na podstawie bestsellera R.J. Palacia i opowiada o chłopcu, który cierpi na Zespół Treachera Collinsa, przez co jego twarz jest oszpecona. Auggie, walcząc o życie, przeszedł wiele operacji medycznych oraz plastycznych, które pozwoliły mu lepiej czuć się w otoczeniu innych ludzi. Dzięki namowom mamy chłopiec decyduje się zapisać do szkoły, gdzie będzie stawiał czoło brakowi akceptacji ze strony jego rówieśników. Z początku chłopiec jest odrzucany i wyśmiewany, jednak po pewnym czasie znajduje przyjaciela, któremu może zaufać. Film pokazuje, że ludzie nie powinni oceniać książki po okładce, bo nie wszystko, co brzydkie zewnątrz, jest takie od środka.



Sądzę, że ten film ma wiele wartości, pokazuje, że, będąc innymi, wcale nie musimy być gorsi, a kiedy nie możemy zmienić swojego wyglądu, powinniśmy starać się, aby ludzie zmienili sposób, w jaki na nas patrzą.

A.B.

Garść poezji gimnazjalistki

Niezłomna

Świt,
nowy dzień,
nowe plany,
spełnione marzenia.

Ale nie dla niej.

Mieszkanie we Wrzeszczu,
lokal kontaktowy,
a w nim
Danuta Siedzikówna.

Jedna chwila,
a zmienia tak wiele,
jedno zdanie
"Zostajesz aresztowana"

Więzienie w Gdańsku,
V pawilon,

osobna cela,
więzień specjalny

Dwie kobiety na przeciw siebie
Regina- zadbana
Danuta – sponiewierana
"Współpracuj"

"Nie"

Rozkaz wydany
"Niech żyje Polska!"
"Niech żyje Łupaszko!"
Odeszła...

Po 73 latach pogrzeb
niezlomnie walczącej,
wyklętej z pamięci,
Inki.

Terespolacy

Bierzeńcy w głąb Rosji
Wysiedleni ze swojej ziemi
Po wojnie powrócili
Do czego?
Zniszczenia,
gruzów,
głodu,
tyfusu.

Mieszkańcy małego miasta,
prości ludzie
Po wojnie powrócili
Co mieli?
Nadzieję,
wiarę,
chęci,

Ojczyznę

Dwa tygodnie

trwa życie muchy
człowiek potrafi przeżyć bez jedzenia
przeżywa motyl po przeistoczeniu
Potrzebowali Niemcy na zburzenie Kalisza

Dwadzieścia pięć lat

trwa ćwierć wieku
rośnie drzewo
rodzi się nowe pokolenie
Polakom zajęło odbudowanie Kalisza

Pięć miesięcy

dorasta kot
trwa ciąża nutrii
trwa budowa domu
Niemcy bombardowali Warszawę

trzydzieści lat

to trzy dekady
w tym wieku przestaje się rozwijać mózg
przesypia człowiek przez całe życie
tyle Polacy wznosili na nowo stolicę

M.M.

Geocaching

W dzisiejszych czasach gry są kojarzone już tylko z telefonami lub innymi mediami elektronicznymi. W tym artykule chcę przybliżyć grę dla aktywnych - geocaching. Czym jest? Wikipedia twierdzi iż to: „gra terenowa użytkowników odbiorników GPS, polegająca na poszukiwaniu tzw. skrytek uprzednio ukrytych przez innych uczestników zabawy.” Uważam jednak, że najwięcej na ten temat może powiedzieć uczestniczka zabawy posiadająca brązową odznakę PTTK Geocaching Polska o nicku petruczenko2.

"Dla mnie osobiście geocaching jest świetnym spędzaniem wolnego czasu na powietrzu i poznawaniem ciekawych miejsc i ich historii. Często zdarza się, że podróżuje po Polsce i zwiedzam jakieś miasto po raz pierwszy. Wtedy odpalam geocaching. Dzięki niemu poznaję dużo wspaniałych miejsc normalnie nie dostępnych dla zwykłego turysty, bo po prostu przewodniki o nich nie mówią. Zdążają się też kesze¹, które po prostu są kolejnym +1 do statystyk i kolejnym wpisem do logbooka², ale większość jest jednak ciekawa. Dodatkowo kesze dostarczają dużo frajdy w samym szukaniu. To nie są tylko pudełka rzucone gdzieś w krzaki, a często maskowania są świetne. Z ciekawszych mogę podać budki dla ptaków z podnoszonym dachem, muszelki ślimaków wystające z ziemi, które tak na prawdę są keszami, a nawet sztuczne pieńki i drzewka"



Jak widać w dzisiejszych czasach są jeszcze osoby, które lubią spędzać czas aktywnie, a nie przed ekranem telefonu, czy komputera. Geocaching, jak widać, daje możliwość zabawy, rywalizacji, ale także zwiedzania. Nasuwa się więc pytanie - jak zostać geocacherem?

"Żeby zostać geocacherem wystarczy mieć GPS, pobrać aplikację c:geo i założyć bezpłatne konto w portalu. Niezbyt wiele, a już w następnej chwili możesz wyjść szukać." - Informuje petruczenko2.

M.M.

¹Skrytka w Geocachingu

²Dziennik wpisów znalezionych keszy

Letnia beza z owocami



Składniki:

Bezowe blaty:

250 ml białek (w zależności od wielkości jajek jest to około 6-8 sztuk białek)

750 g cukru

Dodatkowo:

500 ml śmietany 30% tł. lub 36% tł.

3 łyżki cukru pudru

truskawki

poziomki

jeżyny

borówki amerykańskie

Sposób przygotowania przepisu:

Białka i cukier przekładamy do miski i ubijamy w ciepłej kąpieli wodnej dopóki cukier się rozpuści. Masa powinna wyjść na tyle sztywna, żeby się nie rozpląwała, gdy przełożymy ją na papier. Na papierze do pieczenia rysujemy okrąg o średnicy około 25 cm. Ubite białka z cukrem przekładamy do rękawa cukierniczego i wypełniamy nimi narysowany okrąg zaczynając od najbardziej zewnętrznej warstwy. Po prostu rysujemy masą coraz mniejsze okręgi, jeden koło drugiego.

Tak przygotowany blat bezowy pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 100 stopni C. przez około 10 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 80 stopni C. i bezę pieczemy przez około 25 - 30 minut. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i zostawiamy w nim bezę, żeby się jeszcze podsuszyła. Z podanej ilości białek i cukru wychodzą 3 blaty bezowe i kilka małych bezików. Każdy blat najlepiej piec osobno.

Śmietanę ubijamy na sztywno. Pod koniec ubijania dodajemy cukier puder i ubijamy jeszcze przez kilka sekund. Blaty bezowe przekładamy cienką warstwą bitej śmietany. Na wierzchu ostatniego blatu również rozsmarowujemy bitą śmietaną a na niej układamy owoce. Bezy najlepiej jest przełożyć bitą śmietaną 15-30 minut przed podaniem.

Smacznego!

I.M.

SONDA ;)

1.Co będziesz najlepiej wspominać z naszej szkoły?

Z.T: Moją cudowną klasę, która jest jak rodzina, świetnych nauczycieli, z którymi można porozmawiać o wszystkim i miłą atmosferę.

A.L: Nocowania w szkole, wycieczki z klasą.

F.S: Najlepiej będę wspominać przerwy spędzone w gronie przyjaciół.

A.A: Wspaniałych ludzi.

P.M: Najlepiej będę wspominać chyba sporadyczne luźne lekcje, na których całą klasą mogliśmy porozmawiać z nauczycielami o czymś innym niż tylko nauka.

2.Czy chciałbyś zostać jeszcze w tej szkole?

M.M: Nie chciałbym.

R.C: Nie chciałbym, bo czas na zmianę środowiska.

I.M: Chciałabym.

A.P: I tak i nie.

J.I: Tak, chciałabym.

4.Który przedmiot będziesz wspominać najbardziej?

F.S: Fizykę.

A.P: Język polski i język angielski.

M.M: Najbardziej będę wspominał lekcje języka angielskiego.

I.M: Plastyka.

5.Który nauczyciel pozostanie w twojej pamięci na długo?

Z.T: Moja kochana wychowawczyni- pani Ewa Bloch, najlepszy organizator wycieczek- pani Anna Kudelska, królowa teatru- pani Kamila Korneluk oraz najlepszy nauczyciel fizyki- pan Waldemar Czerko.

P.M: Mam wielu takich nauczycieli, ale sądzę, że najbardziej pani Bloch i pan Jakuszko.

A.P: Nie da się wybrać jednego.

J.I: Pani Kudelska oraz pani Konarska.

6.Czy masz już plany na przyszłość?

F.S: Jeszcze nie posiadam.

Z.T: Mam dużo pomysłów na siebie, zobaczymy, co z tego wyjdzie.

M.J: Nie.

P.M: Coś planuję, ale wolę nie zapeszać.

M.G.

BEZPIECZNE WAKACJE

Plaża, kąpielisko to miejsce gdzie w sezonie letnim większość z nas spędza czas wolny. Przyjemny chłód, możliwość uprawiania licznych sportów, pływania albo zwyczajnej rekreacji - to wszystko sprawia, że baseny, kąpieliska morskie, rzeki i jeziora zapełniają się ludźmi. Niestety, brak wyobraźni, alkohol i nieostrożność w wodzie mogą stać się powodem tragedii, nieszczęśliwych wypadków, a nawet śmierci.

1. Wakacje w górach



- ✚ Aby bezpiecznie chodzić po górach trzeba mieć kondycję, a także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie, nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.
- ✚ Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.
- ✚ Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- ✚ Co ważne 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, plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

- ✚ Przede wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.

2. Wakacje nad morzem, jeziorem, rzeką



- ✚ Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
- ✚ Nie wchodź do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Zanim wejdiesz do niestrzeżonych zbiorników dorośli każdorazowo powinni sprawdzić głębokość i strukturę dna.
- ✚ Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- ✚ Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- ✚ 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 pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- ✚ Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- ✚ Nie baw się w przytapianie innych osób
- ✚ korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. To niebezpieczne!

- ✚ Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczynić to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.
- ✚ Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- ✚ Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.
- ✚ Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
- ✚ Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo.
- ✚ Nie wyplwaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.



<http://przedszkole7.glogow.pl/juz-waka> 1

BEZPIECZNE OPALANIE W WAKACJE

- ✚ Plaża, słońce i zimne napoje z parasolką to już kwestia tygodni. Jednak należy pamiętać, że opalanie może być niebezpieczne. Nie zapominajmy o chorobach skóry. W tym artykule pojawi się kilka rad, jak zabezpieczyć się przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.
Lato rządzi się swoimi prawami. Kiedy temperatury sięgają zenitu, wszyscy chętnie wystawiamy twarz do słońca, odsłaniamy nogi, ramiona, przebywamy na świeżym powietrzu.

✚ Pragnieniem kobiet i mężczyzn latem jest zdobycie pięknej, brązowej **opalenizny**, która nieodłącznie kojarzy się z atrakcyjnym wyglądem. Piękna opalenizna jest niewątpliwie najlepszą pamiątką, jaką można przywieźć z nad morza. W pogoni za brązową skórą jesteśmy w stanie zrezygnować ze zdrowego rozsądku i odrzucić wszystkie zasady bezpiecznego przebywania na słońcu.



✚ Przedawkowanie promieni słonecznych może spowodować oparzenie słoneczne. Skóra jest zarumieniona, może dojść do obrzęku i powstania pęcherzy. Przeżranie ciała, głównie głowy i karku, może

grozić udarem słonecznym. Objawia się on bólem głowy, gorączką, wymiotami, a nawet utratą przytomności. Jeśli chcesz zaoszczędzić swojej skórze przykrych dolegliwości i ustrzec się przed długofalowymi konsekwencjami kąpieli słonecznych, stosuj się do kilku zasad **bezpiecznego opalania**. Dawkuj słońce z rozwagą, a uzyskasz piękną i zdrową opaleniznę na długi czas.

✚ Na ogół jednak większość osób myśli, że aby skóra nabrała brązowego koloru należy wystawić ją na słońce od rana do wieczora. Wbrew panującemu przekonaniu, że najlepiej opalać się w południe, właśnie w tym czasie powinniśmy zrezygnować z kąpieli. Największe promieniowanie UV obserwuje się między godziną 11 a 15 i to właśnie o tej porze jesteśmy najbardziej narażeni na poparzenia słoneczne. Najlepiej więc na plażę udać się po godzinie 15 lub, jeśli lubimy rano wstawać, jeszcze przed 11.



<http://jaroslawiec24.pl/bezpieczne-opa> 1

☒ **Opalanie** i wylegiwanie się na słońcu to jedna z najprzyjemniejszych i najpopularniejszych form spędzania czasu latem. Najczęściej już pierwsze promienie słońca sygnalizują rozpoczęcie sezonu na opalanie i coroczną modę na brązową opaleniznę.

☒ Będąc na plaży należy zawsze mieć na sobie nakrycie głowy. Równie ważne są okulary przeciwsłoneczne, które chronią nasz wzrok przed szkodliwym działaniem promieni UV.

☒ Zanim wyjdiesz na słońce, upewnij się, że Twoja skóra jest czysta. Usuń podkład, cień do powiek i maskarę. Produkty do makijażu sprawiają, że skóra jest bardziej wrażliwa na poparzenia. Używaj dobrych pomadek ochronnych, by zabezpieczyć usta.

☒ Kremy z filtrem UV są jedną z najważniejszych rzeczy, jakie powinniśmy zabierać ze sobą na plażę. Na oparzenie narażone są szczególnie odstające części ciała, jak nos czy uszy, ale również czoło, kark czy ramiona. To właśnie na te miejsca powinniśmy nałożyć krem wyjątkowo starannie. Ważne jest, aby pierwszą warstwę kremu nałożyć około pół godziny przed wyjściem na słońce. Następnie aplikację kosmetyku należy powtarzać co 2 godziny i zawsze po wyjściu z wody (nawet, jeśli krem jest wodoodporny).



☒ Pomimo stosowania kremu z filtrem UV, przez pierwsze dni opalania powinno się unikać zbyt długiego przebywania na słońcu. Aby móc dłużej korzystać z uroków plaży, warto zastosować dodatkową ochronę przed promieniowaniem słonecznym.

Najskuteczniejszą metodą jest poszukanie cienia. Jeśli na plaży nie ma miejsc zacienionych, dobrze jest schronić się pod parasolem lub założyć lekkie, przewiewne ubranie. Nawet jeśli cały czas przebywamy w cieniu, pamiętajmy o posmarowaniu się kremem z filtrem UV. 80% promieni słonecznych odbija się bowiem od piasku i wody, mogąc powodować poparzenia.

+ Pamiętajmy, że siła promieni słonecznych nad morzem lub jeziorem jest z wielokrotnością, bo woda i piasek odbijają je jak lustro. Zanurzanie w wodzie nie chroni przed słońcem.

+ Odpowiednio nawilżona skóra po opalaniu to również gwarancja trwałej opalenizny.

+ Nawilżanie skóry po opalaniu zacznij od relaksującego prysznica. Następnie nałóż na skórę maskę nawilżającą lub preparat po opalaniu, który zawiera wyciąg z aloesu, mocznik. Częste nawilżanie skóry przyniesie ulgę i przyspieszy gojenie oparzeń, a co najważniejsze, opóźni łuszczenie się naskórka.

+ Co jeśli przesadziliśmy?

+ Stało się, zbyt długo przebywałeś na słońcu. Może nie mieliśmy przy sobie filtra by ponownie go aplikować a słońce dało nam... Pomocna może być nawet witamina E z kapsułki, D-Pantenol w piance którym pokryjemy oparzenia lub taki który dodamy do kremu.

Opracowała na podstawie

<http://www.alinarose.pl/2015/08/jak-bezpiecznie-sie-opalac.html>

http://www.zst.olecko.pl/zst/index.php?option=com_content&view=article&id=1201:bd-bezpieczny-w-czasie-wakacji&catid=74:archiwum&Itemid=214

www.pow.dzierzoniow.pl/www/files/2015/05/bezpieczenstwo-nad-woda.pdf

A. Ch.