

# SZKOLNIACZEK

PISEMKO ZESPOŁU SZKÓŁ W WOŁOMINIE

ul. Miła 22 [www.zss-wolomin.edl.pl](http://www.zss-wolomin.edl.pl)

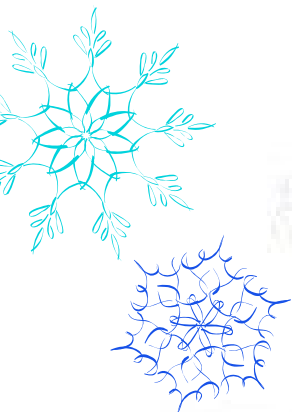
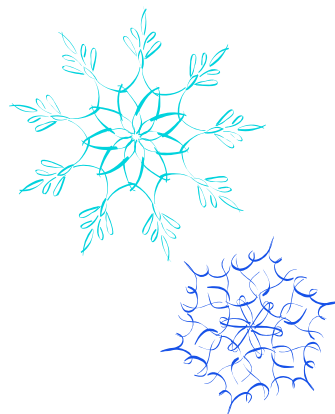
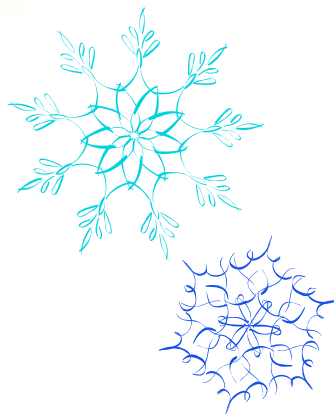
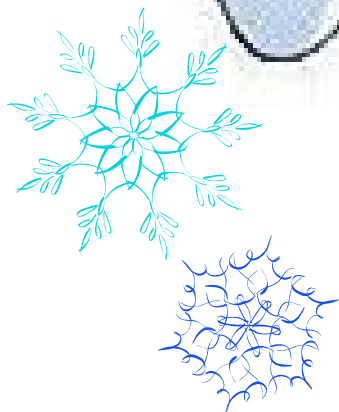
2009 / 2010

NUMER 4



ROZPOCZYMY  
FERIE ZIMOWE!!!

ŻYCZYMY UDANYCH I  
BEZPIECZNYCH ZABAW  
NA ŚNIEGU



## "BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE 2010r."

Zbliżający się okres ferii zimowych to czas wypoczynku i zabawy dla dzieci i młodzieży. Często zdarza się, że pozostajecie sami w domu i zapraszajcie do siebie kolegów, koleżanki. Korzystajcie z uroków śnieżnej i mroźnej pogody, którą na razie możemy się cieszyć. W czasie zabawy i wypoczynku nie można jednak zapomnieć o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Poniżej zamieszczamy kilka rad, które pomogą Wam bezpiecznie i przyjemnie spędzić ferie zimowe.

### **PAMIĘTAJ!**

- nie ślizgaj się po lodzie na rzece lub stawie
- nie wbiegaj na lód, który już się pod kimś złamał
- jeśli znajdziesz się w sytuacji, że lód zaczyna pękać, połóż się na nim – to rozłoży nasz ciężar na większej powierzchni
- jeśli chcesz pomóc osobie, pod którą załamał się lód, możesz posłużyć się drabiną, deską, na której kładziemy się, a poszkodowanemu podajemy drugi przedmiot, linę, deskę, szalik itp.
- nie chodź po tej części górkę, po której zjeżdżają na sankach inne osoby, podchodź pod górkę z boku, aby nie przeszkadzać innym osobom i nie powodować kolizji
- w czasie zjeżdżania zachowuj bezpieczną odległość między sankami
- nie zjeżdżaj z górkę na sankach na jezdnię
- śnieżki do zabawy nie mogą być za twarde, a już na pewno nie mogą być z kamieniem w środku – rzucanie śnieżkami w samochody, zwłaszcza będące w ruchu może spowodować wypadek.

### **W kontaktach z osobami obcymi pamiętaj:**

- nigdy nie bierz słodyczy i zabawek od obcych
- nigdy nie wsiadaj do samochodu, którym kieruje obcych
- nigdy nie przyjmuj propozycji wspólnego spaceru z obcym
- nie pozwól wypytywać się o mieszkanie i twoich rodziców
- zwracaj uwagę na nieznajomych kręcących się w pobliżu mieszkania lub samochodu – może to być włamywacz
- zawsze gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź kto to – wyrzyj przez okno lub spójrz przez wizjer w drzwiach
- nie wierz obcemu, że jest urzędnikiem, panem z gazowni, hydraulikiem, kolegą taty lub koleżanką mamy – jeśli jest to osoba, której nie znasz – nie otwieraj drzwi.

### **W razie potrzeby zaalarmuj dorosłych lub zadzwoń:**

**POLICJA – TEL. 997 LUB 112**  
**STRAŻ POŻARNA – TEL. 998**  
**POGOTOWIE RATUNKOWE – TEL. 999**



UDANYCH FERII – ZDROWYCH I BEZPIECZNYCH

## CZY JESTEŚ BEZPIECZNY?

Czy wiesz jak być bezpiecznym w czasie ferii zimowych? Zaznacz odpowiedź, która wydaje ci się właściwa.

### 1. Chcesz zjeżdżać na sankach z górki, ale jest ona w pobliżu ulicy. Co robisz?

▲ Szukasz innej górki, z dala od ulicy

♣ Zjeżdżasz z górki prosto na ulicę

### 2. W nocy był mróz i zamarzła woda na stawie. Co robisz?

▲ Nie wchodzisz na staw i szukasz innej ślizgawki

♣ Ślizgasz się na zamrzniętym stawie

### 3. Wspólnie z kolegami chcecie urządzić kulig. Co robisz?

♣ Doczepiacie wasze saneczki do auta i jeździcie po ulicy

▲ Wasze saneczki ciągnie koń po leśnej ścieżce

### 4. Idziesz bawić się na świeżym powietrzu, choć jest dość mroźno. Co robisz?

▲ Ubierasz się ciepło i pamiętasz o czapce, szaliku i rękawiczkach

♣ Ubierasz się lekko, żeby jak najszybciej wyjść z domu

### 5. Jesteś sam w domu, ktoś puka do drzwi. Co robisz?

▲ Nie otwierasz drzwi

♣ Wpuszczasz obcą osobę do domu

Teraz policz znaczki przy odpowiedziach, których udzieliłeś.

Każdy znaczek ▲ to 1 punkt, każdy symbol ♣ to 0 punktów. Dodaj do siebie zdobyte punkty i sprawdź wynik:

Jeśli zdobyłeś 5 punktów - **BRAWO** – możesz być z siebie dumny,

wiesz jak należy się zachować, żeby być bezpiecznym.

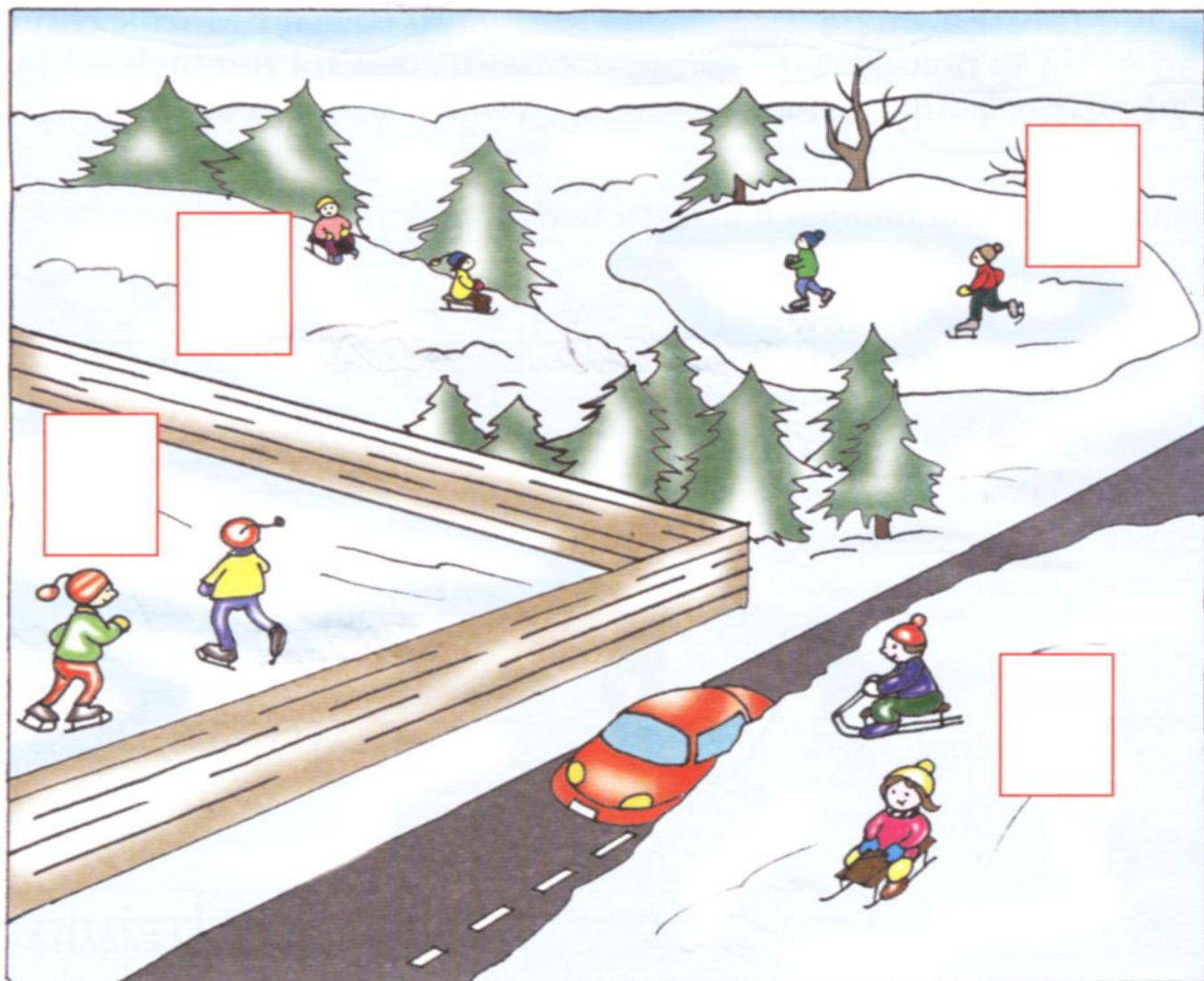
Jeżeli zdobyłeś 4 lub 3 punkty - **ZASTANÓW SIĘ** jeszcze raz nad swoimi odpowiedziami, przeczytaj zasady bezpiecznego zachowania, bo chyba o czymś zapomniałeś.

Jeżeli zdobyłeś 1 lub 2 punkty - **UWAŻAJ** – koniecznie przeczytaj i zapamiętaj zasady bezpiecznego zachowania.



Opracowanie : Magdalena Frankiewicz, Agnieszka Reczek - Jezierska

**A teraz zgadywanka obrazkowa...**



Zastanów się, czy dzieci na obrazku bawią się bezpiecznie.

Jeśli ich zabawa jest bezpieczna – w kwadraciku obok narysuj uśmiechniętą buzię.

Jeśli dzieci bawią się w sposób zagrażający ich zdrowiu i życiu – narysuj smutną buzię.



## RUSZ GŁOWĄ CZYLI ZIMOWE ZAGADKI???

- Nosi je na rękach każdy, nawet malec. Mogą mieć pięć palców albo jeden palec? .....
- Krążek, łyżwy, bramka, kije... Kto ten krążek w bramkę wbije? .....
- Choć nie mają kół same pędzą w dół. Lecz pod każdą górę ciągniesz je za sznurek? .....
- Z lodowych klocków– dom niewysoki. Jego lokator jadł mięso foki. ....
- Jakie to węże na drutach rosą? Zimą są na szyi, w szafie zasną wiosną? .....
- Podłoga z wody, twarda jak kamień. Tańce i zawody urządza się na niej? .....
- W jakiej stołówce za każde danie goście dziękują nam ćwierkaniem ?.....
- Jakie to są płatki, nie gubią ich kwiatki? Nie owsiane, nie mydlane, dla nart dobre i dla sanek?.....
- Najkrótszy z tuzina, a gdy się zaczyna, najbardziej się sroży i dokucza zima? .....
- Gdy jest mróz na dworze, chętnie je założę. Na nich pędzić będę mógł, jakbym skrzydła miał u nóg?.....
- Podarek od owcy, zamieniony w nitkę, zmieni się na drutach w ubranie niebrzydkie? .....
- Choć nie ma pędzla, liście malował. Skuwa bez młota, bo nie kowal. I choć to także nie jest inżynier, most stawia na głębinie? .....
- Ten dość znany, dziwny ptak, elegancki nosi frak i we fraku swym na co dzień bierze kąpiel w zimnej wodzie? .....
- Para desek wąskich. Zakrzywiają noski. Latem o nich zapominasz, a przypinasz gdy jest zima? .....
- Co to za żeberka przy ścianie wiszące, co latem są zimne, a zimą gorące? .....
- Ze śniegu zrobiony, kapelusz na głowie. Zgadnij, kto to taki. Ja wiem, lecz nie powiem!.....
- Żarłok z niego nie lada, drewno, papier, węgiel zjada. Jeść zaczyna już w jesieni, a co połknie w ciepło zmieni.....
- Powieś jej na sznurku kawałek słoniny, a będzie ją dziobać w czasie śnieżnej zimy.....



# Ważne daty....

**21 stycznia – Dzień Babci**  
**22 stycznia - Dzień Dziadka**  
**14 lutego - Walentynki**

**Babciu i Dziadku!**

**W dniu Waszego święta,  
Życzenia składają Wam wszystkie wnuczeta  
Wy zawsze wszystko najlepiej wiecie  
Smutno by było bez Was na świecie.  
Uczcie kochać, być dobrym, uczciwym,  
Życzliwym, uczynnym, ciepłym i wrażliwym.  
Bardzo, ach bardzo Was za to kochamy  
I wszystkim Wam „Sto lat zaśpiewamy...”**





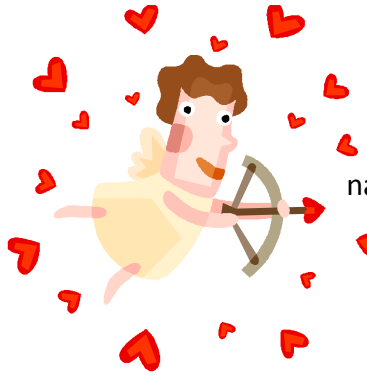
Dzień 21 stycznia w naszej szkole był szczególnym dniem. Odwiedzili nas Wasi Dziadkowie i Rodzice, którzy z zainteresowaniem obejrzeni szkolne jasełka oraz przedstawienie przygotowane specjalnie dla Dziadków w dniu ich święta.

Dodatkową atrakcją była wystawa szopek wykonanych przez uczniów naszej szkoły.

Zapraszamy do obejrzenia zdjęć z tej uroczystości....



# 14 lutego WALENTYNKI



W ostatni dzień ferii zimowych będziemy obchodzili Dzień Zakochanych czyli popularne Walentynki. W naszej szkole poczta Walentynowa już ruszyła – rozdanie walentynek nastąpi podczas balu karnawałowo – walentynkowego w dniu 27 stycznia. Zapraszamy na wspólną zabawę.

## A czy wiecie kim był i kiedy żył święty Walenty???

Św. Walenty z wykształcenia lekarz, z powołania duchowny. Żył w III w. w Cesarstwie rzymskim za panowania Klaudiusza II Gockiego. Cesarz ten za namową swoich doradców zabronił młodym mężczyznom wchodzić w związki małżeńskie. Uważał on, że najlepszymi żołnierzami są legionści nie mający rodzin. Zakaz ten złamał biskup Walenty i błogosławił śluby młodych legionistów. Został za to wtrącony do więzienia, gdzie zakochał się w niewidomej córce swojego strażnika. Legenda mówi, że jego narzeczona pod wpływem tej miłości odzyskała wzrok. Gdy o tym dowiedział się cesarz, kazał zabić Walentego. W przeddzień egzekucji Walenty napisał list do swojej ukochanej, który podpisał: "Od Twojego Walentego". Egzekucję wykonano 14 lutego 269r.

Najprawdopodobniej już w IV w. grób świętego otoczony był kultem. papież Juliusz I wybudował nad tym grobem bazylikę, a papież Teodor I (642-649) odrestaurował ją.

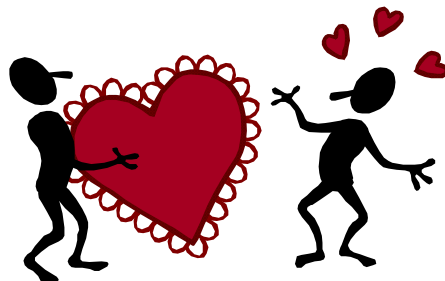
Święty Walenty jest przedstawiany najczęściej w stroju kapłana z kielichem w lewej ręce, a z mieczem w prawej lub w stroju biskupa w

momencie, gdy uzdrawia chłopca z padaczki.

Święty słynął również z tego, iż udzielał ślubu zakochanym (niekoniecznie za zgodą rodziców) i dlatego jest w tradycji uważany za patrona zakochanych.

W Polsce czci się go jako patrona ciężkich chorób, zwłaszcza nerwowych i epilepsji.

Wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest właśnie 14 lutego





# Cytryna na zimowe chłody i nie tylko...

## Leczniczy owoc

Cytryna dzięki zawartym w owocach bioaktywnym substancjom, kwasom, witaminom (zwłaszcza witaminie C) i minerałom pobudza przemianę materii i pomaga organizmowi pozbyć się związków toksycznych. Dodaje energii i chroni nas przed infekcjami, to doskonały lek łagodzący przebieg infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. Sok z cytryny pobudza apetyt.



## Cytrynowe kuracje

- Przy gorączkach, wymiotach pomoże wypicie soku z 1 cytryny wyciśniętej do połowy szklanki osłodzonej wody.
- Jeśli dolegają nam infekcje typu: przeziębienie, katar, kaszel, bóle reumatyczne, to pomoże picie świeżego soku z cytryn przez okres 5 tygodni, zaczynając od połowy cytryny i stopniowo zwiększając dawkę (nawet do 10 cytryn dziennie). W celu podtrzymania leczniczych właściwości soku cytrynowego, po okresie 5 tygodni warto przejść na spożycie w ciągu dnia napoju wyciśniętego 1-2 cytryn.
- Na migrenę pomaga filiżanka czarnej, niesłodzonej kawy z sokiem wyciśniętym z połówki cytryny lub obłożyć skronie i czoło plasterkami cytryny.
- Kobiety z suchą skórą powinny rano i wieczorem przemywać twarz tamponem nasączonym sokiem z cytryny. Po zabiegu zmyć twarz dopiero po 20 minutach. Następuje przy tym wyraźne wybielenie cery.

## Cytryna w kuchni

Dodatek soku stosuje się do sosów, sałatek warzywnych i owocowych, marynat, musów, sorbetów. Z powodzeniem zastępuje się nią ocet. Startą skórkę używa się do farszów, ciast, kremów i deserów. Cytryna jest niezbędnym składnikiem przy przyrządzaniu wszelkiego rodzaju napojów orzeźwiających i lemoniad, a także herbaty. Stosuje się ją także do peklowania mięsa wołowego. Dodatek cytryny do warzyw i owoców zapobiega ich ciemnieniu, a jeżeli przed smażeniem skropimy sokiem z cytryny ryby morskie, to tracą swoją silną woń.

Cytryny będą bardziej soczyste, jeśli wcześniej zanurzymy je we wrzątku.

## Cytrynowa maseczka na dłonie

Cytryna pomaga usunąć plamy z rąk. Dłonie przyciemnione pracami kuchennymi, obieraniem ziemniaków, pracą w ogródku bardzo prosto odmłodzić sokiem z cytryny. Należy omijać wszelkie skaleczenie i pęknięcia naskórka, bo gdy dostanie się w te miejsca sok z cytryny, poczujemy silne pieczenie. Sok z cytryny zmieszany z gliceryną wybieli i zmiękcza skórę dłoni.

## Cytryna inaczej

- Cytrynę możemy czyścić powierzchnie emaliowane, garnki, zlewy. Usuwa plamy po wodzie, zacieki, smugi.
- Cytryna niweluje przykre zapachy z otoczenia i powierzchni blatów, naczyń, czy szkła.

## Ciekawostki

- Cytryna zrobiła karierę po roku 1720, kiedy stwierdzono skuteczność spożywania jej owoców w leczeniu szkorbutu – choroby wywołanej dużym niedoborem witaminy C
- Każdy pasowany na Kawalera Orderu Uśmiechu, musi wypić kielich soku z cytryny, tzw. "próba soku z kwaśnej cytryny".
- Dodanie cytryny do ryby powoduje zanik nieprzyjemnego zapachu.
- Największą cytrynę zwyczajną, która ważyła 5,26 kg, wyhodował w 2003 roku Aharon Shemoel z Izraela



Poleca: Monika Kisielińska

# O ZIMIE NA WESOŁO!!!



Sekretarka mówi do zapracowanego biznesmena:

- Panie prezesie, zima przyszła!
- Nie mam teraz czasu, powiedz jej żeby przyszła jutro! A najlepiej niech wcześniej zadzwoni, to umówisz ją na konkretną godzinę.

W zimowy wieczór gajowy złapał w lesie złodzieja, który kradł ścięte drzewo.

- Co, kradniemy drzewo?
- Panie gajowy, ja tylko zbieram paszę dla królików!
- Chcesz mi wmówić draniu, że króliki jedzą drewno?
- Jeśli nie będą chciały jeść, to napalę nim w piecu...



Nauczyciel wyjaśnia na lekcji:

- Ciepło sprawia, że rzeczy zwiększają swoją objętość, a zimno - że się kurczą.
- Możecie podać jakieś przykłady?

Jasio:

- Wakacje są dłuższe od ferii zimowych!

W Moskwie gość ogląda prognozę pogody. Informują, że na Syberii są 60-stopniowe mrozy.

Facet niedowierza i dzwoni do kolegi z wojska:

- Słuchaj, w telewizji mówili, że u was straszne mrozy...
- Eee, nie jest tak źle, minus 20, może 30...
- W telewizji podają, że minus 60!
- Eee, to chyba na dworze..



Do samochodu, na mrozie, wsiadają mechanik, matematyk i informatyk.  
Samochód nie chce zapalić.

Mechanik: trzeba zajrzeć pod maskę i zobaczyć, co jest nie tak.

Matematyk: nie, do tego musimy się inaczej zabrać. najpierw obliczyłbym prawdopodobieństwo tego, że samochód jest zepsuty.

Informatyk: chłopaki,... a może po prostu wysiądźmy, wsiądźmy jeszcze raz i zastartuje?

Jasiu marudzi ojcu:

- Tato, ja chcę na sanki!
- Jestem zmęczony - odpowiada ojciec. Nie ma mowy.
- Tatusiu, chodź! Wszystkie dzieci chodzą na sanki.

Po dziesięciu minutach ojciec się poddał i poszedł z synem na sanki. Minęło pół godziny a dziecko znowu marudzi:

- Tato, chodź do domu, ja już nie chcę, już nie pójdę więcej na sanki, ale chodź do domu.
- Nie gadaj tyle, tylko ciągnij!

