

ZESPÓŁ PLACÓWEK SZKOLNO - WYCHOWAWCZYCH
W HAWIE

14 - 200 Hawa, ul. Kościuszki 23 a, szkoła tel. 89 648-25-53, internat 89 648-44-58

www.zpswilawa.witrynaszkolna.pl

GAZETKA SZKOLNA

GRUDZIEŃ 2011



ROK 2012 - ROKIEM JANUSZA KORCZAKA



KALENDARIUM ŻYCIA I TWÓRCZOŚCI

(właściwe nazwisko - Henryk Goldszmit)

Data urodzin - 22 lipiec 1878 lub 1879



- 1898 - zdaje maturę, wstępuje na Wydział Lekarski Cesarskiego Uniwersytetu Warszawskiego
- 1901 - publikuje swoją pierwszą książkę: „Dzieci ulicy”
- 1905 - uzyskuje dyplom lekarza
- 1906 - publikuje książkę, kolejny sukces literacki: „Dziecko salonu”
- 1912 - zostaje dyrektorem żydowskiego Domu Sierot w Warszawie
- 1914 - 1916 - uczestniczy na froncie jako lekarz zaplecza frontowego
- 1918 - publikuje książki: „ Dziecko w rodzinie”, „Jak kochać dziecko”, jest lekarzem i ekspertem w sprawach wychowawczych w Zakładzie Wychowawczym: „Nasz Dom”
- 1922 - ukazuje się powieść dla dzieci: „Król Maciuś Pierwszy”
- 1923 - 1924 - ukazuje się: „Król Maciuś na wyspie bezludnej”, „Bankructwo Małego Dżeka”
- 1926 - redaguje gazetę: „Mały Przegląd”
- 1929 - 1930 - publikuje: „Prawo dziecka do szacunku”, „Prawidła życia”
- 1931 - wystawia dramat w warszawskim teatrze Ateneum: „Senat szaleńców”
- 1935 - 1936 - ukazuje się powieść dla dzieci: „Kajtuś czarodziej”, prowadzi audycje radiowe - słynne „gadaninki”
- 1939 - wydaje: „Pedagogikę żartobliwą”
- 1940 - Niemcy przesiedlają Dom Sierot do getta
- 1942 - pisze ostatnie swe dzieło literackie: „Pamiętnik”
- 22 lipca 1942 - hitlerowcy rozpoczęli początek zagłady warszawskiego getta
- 6 sierpnia 1942 - ginie wraz z wychowankami w obozie zagłady - w Treblince



Jak wyglądał?

„ ... Średniego wzrostu, oczy miał niebieskie, nosił okulary. Ubrany był zawsze skromnie, ale bardzo schludnie. Chodził wyprostowany niczym wojskowy. W pracy nosił zielony albo granatowy kitel – fartuch z kilkoma kieszeniami. Trzymał w nich notatnik, aby robić notatki. ”

Kim był ?

„ ... najbliższymi naszymi przyjaciółmi są – lekarz, który nas wita, gdy na świat przychodzimy ... nauczyciel - który nas kształci, urabia charakter, pomaga w trudnościach. gdy dorastamy bliskim staje się któryś z pisarzy ...”

Był:

- lekarzem ...
- pedagogiem i wychowawcą dzieci ...
- obrońcą praw dziecka ...
- pisarzem ...
- pisał dla dzieci i dorosłych ...
- był dobrym człowiekiem.



Janusz Korczak łączył zawody tych trzech najważniejszych przyjaciół naszego życia.



*Gdyby wziąć wszystkie nasze uśmiechy dziecięce,
Uśmiechy dzieci i uśmiechy ptaków,
Uśmiech poety i uśmiech lekarza –
Powstałby wiersz o Januszu Korczaku.*



Czy wiecie, że:

- **16.IX.2011r.** Sejm Rzeczypospolitej Polskiej jednogłośnie podjął uchwałę ustanawiającą rok **2012 – Rokiem Janusza Korczaka**.
Z wnioskiem do komisji wystąpił Rzecznik Praw Dziecka – **pan Marek Michalak**.
- Rok Korczakowski 2012 będzie obchodzony przez Polskie Stowarzyszenie im. Janusza Korczaka pod hasłem: „**Czuć jak dziecko, myśleć jak Stary Doktor**”.
- **13.XII.2011r.** w Olsztynie odbyło się spotkanie **Północnego Kręgu Korczakowskiego**.
Naszą Placówkę reprezentowały: p. Daniela Laskowska (przewodnicząca Zespołu Korczakowskiego naszej szkoły), p. Małgorzata Lewko oraz p. Elżbieta Mędrzycka (opiekun Samorządu Uczniowskiego w naszej szkole), które przedstawiły plany działań związane z osobą Janusza Korczaka na rok 2012. Więcej o tym napiszemy w kolejnym numerze gazetki korczakowskiej. Oj, będzie się działo!!!

I na koniec...

„...Przeżywamy w tej chwili okres Bożego Narodzenia, w którym chrześcijanie całego świata gromadzą się przy Dzieciątku. [...] Janusz Korczak jest chyba jednym z najserdeczniejszych mędrców, którzy pokłonili się Dziecku” Ks. Jan Twardowski

☺ Zachęcamy wszystkich do zaglądania na naszą stronę internetową:
www.zpswilawa.witrynaszkolna.pl (tam tyle się dzieje!)



Samorząd Uczniowski



Plany na święta i nie tylko, czyli ...

WYWIAD Z DYREKCJĄ NASZEJ SZKOŁY ☺



Uczniowie: *Czy bycie dyrektorem jest trudne i czy ma pani dużo pracy?*

Pani Beata Lenartowicz: *Bycie dyrektorem nie jest łatwe i wymaga poświęcenia całej swojej uwagi i czasu. Nie byłam wcześniej dyrektorem. Byłam nauczycielem, więc bardzo szybko musiałam uzupełnić wiedzę szczególnie prawną, ekonomiczną, a przede wszystkim uzyskać akceptację nauczycieli uczniów i rodziców. Dyrektor musi radzić sobie z każdym problemem, reagować na gorąco, od razu, szukać środków, szukać sprzymierzeńców by szkoła mogła dobrze funkcjonować.*

Pani Justyna Milewska: *Bycie zastępcą dyrektora może nie jest bardzo trudne, ale za to jest dużo pracy. Przynosi jednak satysfakcję.*

Uczniowie: *Jakie ma pani plany na najbliższe lata związane z naszą szkołą?*

Pani Beata Lenartowicz: *W najbliższym czasie planuję podzielić klasę IV, V, VI, ponieważ jest zbyt liczna i praca w tej klasie jest niezwykle trudna. Jeżeli chodzi o plany na najbliższe lata to chciałabym aby szkoła rozwijała się i była przyjaznym miejscem dla Was uczniowie, dla Waszych rodziców i dla wszystkich pracowników.*

Uczniowie: *Za co najbardziej ceni pani postać Janusz Korczaka?*

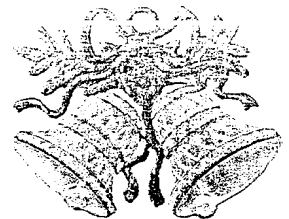
Pani Beata Lenartowicz: *Janusza Korczaka cenię za człowieczeństwo. Mało jest takich ludzi, gdyby chciało się podobnych jemu wskazywać. Pedagogika Korczakowska jest mi bardzo bliska, wciąż żywa zarówno wśród nauczycieli jak i rodziców. Jednym i drugim urzeczywistnianie jego myśli pozwala stawać się sprawcami szczęśliwego dzieciństwa swoich podopiecznych. Mimo tego, że idee pedagogiczne i system wychowawczy Janusza Korczaka kształtował się w dość odległych czasach i w odmiennych warunkach, jednak jego spuścizna literacka powinna być podstawowym elementem każdego pedagoga i rodzica. Od pierwszego dnia mojej pracy, wiedziałam, że to jest to, co chciałabym robić. Wiedziałam, że muszę dużo z siebie dać. A to właśnie robił Korczak. Zawsze staram się pamiętać o pedagogice korczakowskiej i jej zasady wpajać w życie.*

Pani Justyna Milewska: *Najbardziej cenię postać Janusza Korczaka za jego poświęcenie się dla dzieci.*

Uczniowie: *Jak spędza pani Święta Bożego Narodzenia?*

Pani Beata Lenartowicz: *Święta spędzam tradycyjnie w domu ze swoimi najbliższymi. To dla mnie ważny czas bycia razem i zachowania tradycji i zwyczajów świątecznych.*

Pani Justyna Milewska: *Tradycyjnie, jak co roku, w rodzinnym gronie. Wigilia u rodziców wraz z rodzeństwem i naszymi rodzinami, a potem „wędrowniki” trochę tu i tam.*



Uczniowie: *Jakie święta Bożego Narodzenia szczególnie pani wspomina i dlaczego? (chodzi o to, dlaczego były one takie wyjątkowe?)*

Pani Beata Lenartowicz: *Naprawdę każde święta są dla mnie wyjątkowe, niezwykłe i magiczne, bo takie jest moje do nich nastawienie. Począwszy od przygotowań przedświątecznych, wykonywania dekoracji, przygotowywania potraw, po samą Wigilię czy świąteczne spacerunki. Ja po prostu to lubię.*

Pani Justyna Milewska: *Szczególnie wspominam święta w okresie dzieciństwa, kiedy w sklepach nie było nic i bardzo cieszyliśmy się z pomarańczy jeśli udało się rodzicom kupić w sklepie.*

Uczniowie: *Jaka jest pani ulubiona potrawa wigilijna i świąteczna i czy pani sama ją przyrządza?*

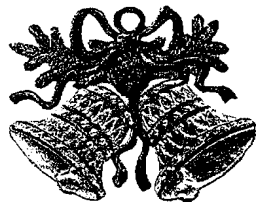
Pani Beata Lenartowicz: *Wszystkie potrawy przyrządzam samodzielnie, a moimi ulubionymi potrawami są barszcz z krokietem i makowiec.*

Pani Justyna Milewska: *Ulubioną potrawą wigilijną jest barszcz z uszkami oraz szczupak faszerowany w sosie tatarskim. Oczywiście przyrządzam je sama.*

Uczniowie: *Czego pani życzyłaby uczniom na te Święta?*

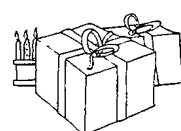
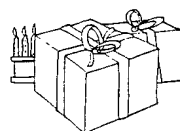
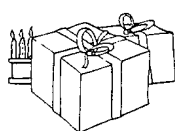
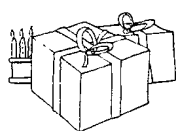
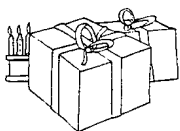
Pani Beata Lenartowicz: *Życzę Wam z całego serca cudownych Świąt Bożego Narodzenia. Rodzinnego ciepła i wielkiej radości, pod choinką dużo wymarzonych prezentów. Życzę Wszystkim święt dających radość i odpoczynek, oraz nadzieję na Nowy Rok, żeby był jeszcze lepszy niż ten, co właśnie mija.*

Pani Justyna Milewska: *Chciałabym, aby nasza placówka się rozwijała i zarówno dzieci, rodzice i pracownicy byli zadowoleni i zawsze uśmiechnięci.*



Dziękujemy za rozmowę 😊

Wywiad z Dyrekcją przeprowadzili uczniowie: Marianna Górzyńska, Krystian Duński, Kamil Terebiński, Radosław Gula, Tomasz Jaworski, Damian Trzeciński, Błażej Szuma.



ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

Boże Narodzenie obok Wielkanocy jest najuroczyściej obchodzonym świętem. Jest to święto rodzinne, przeważnie spędzane w gronie najbliższych ludzi - sięga tradycjami dawnych czasów. Zachowały się nawet ślady obrzędów z czasów słowiańskich.

Do wieczerzy wigilijnej zasiadano z zapadnięciem zmroku, z chwilą ukazania się pierwszej gwiazdy pilnie wypatrywanej przez dzieci. Zaczynano od dzielenia się opłatkiem połączonym ze składaniem sobie życzeń. Piękny ten zwyczaj zachował się w Polsce do czasów obecnych. Dla dzieci jest to chyba najpiękniejszy wieczór w roku, w którym atmosfera baśni urzeczywistnia się na parę godzin, gdy pod pięknie ubraną choinką, w świetle kolorowych światełek znajdują prezenty o których marzyły.

Obyczaje, charakterystyczne dla polskiego Bożego Narodzenia:



Powszechnym obyczajem jest kładzenie siana pod obrus, którym nakryto stół wigilijny.

Dzielenie się opłatkiem

Najważniejszym i najbardziej wzruszającym momentem było i jest dzielenie się poświęconym opłatkiem. Staropolskie opłatki były różnokolorowe i bardzo ozdobne. Dziś opłatki są białe i ozdobnie wytłaczane. Nazwa "opłatek" pochodzi od łacińskiego słowa "oblatum", czyli dar ofiarny.



Pięknym staropolskim zwyczajem jest zapraszanie na Wigilię ludzi samotnych - tak aby w ten wieczór nikt nie był opuszczony i smutny.

Kolęda

Nierozłącznym elementem Świąt Bożego Narodzenia jest kolęda. Nazwa kolęda pojawiła się dawno temu. Wywodzi się ona od słowa "calendae", tak bowiem Rzymianie nazywali początek każdego miesiąca. Owe kalendy, szczególnie styczniowe, czyli noworoczne, obchodzili bardzo radośnie, bawili się, śpiewali, składali sobie życzenia i obdarowywali prezentami. Kościół katolicki zniósł stary, pogański zwyczaj obchodzenia kalend, zachowała się jednak tradycja śpiewania pobożnych pieśni, sławiących narodziny Chrystusa, odwiedzania się w domach, kupowania świątecznych podarunków. W ten sposób do języka naszych dziadków weszło łacińskie słowo "calendae" czyli kolęda.



Najbardziej znane i śpiewane do dziś kolędy to: "Anioł pasterzom mówił", "Wśród nocnej ciszy", "Lulajże Jezuniu", "Bóg się rodzi", „Pójdźmy wszyscy do stajenki”, „Dzisiaj w Betlejem”, „Cicha noc” i inne.

Jasełka

Pierwsze jasełka urządził dawno temu, w roku 1223, wielki miłośnik Dzieciątka Jezus - św. Franciszek z Asyżu w skalnej grocie w Greccio. Ojcowie i bracia z Zakonu zwyczaj ten ponieśli na cały świat, w tym także do Polski, gdzie już pod koniec XIII wieku pojawiły się figury przedstawiające całą scenę Bożego Narodzenia. Jasełka zawsze rozpoczynają się sceną zbudzenia pasterzy przez aniołów. Jest oczywiście Święta Rodzina przy żłóbku małego Jezusa, są i Trzej Królowie przychodzący z darami. Nazwa - jasełka pochodzi od słowa "jasła", czyli żłób bydłęcy w stajni. Od tego "żłobu" powstał żłóbek, a od "jasła" - jasełka, w których głównym elementem jest żłóbek z małym Dzieciątkiem.



Choinka

Na wigilię Bożego Narodzenia niemal każda polska rodzina umieszcza w swoim mieszkaniu i dekoruje choinkę. Jest to jedna z najmłodszych tradycji wigilijnych. Początkowo, w tym również na ziemiach polskich, popularna była "jodłka", czyli wierzchołek sosny, jodły lub świerku zawieszony u pułapu. Drzewko to miało chronić dom i jego mieszkańców od złych mocy.



Choinkę wnosi się do domu w dniu, w którym wspominamy pierwszych ludzi - Adama i Ewę. Na choince nie może zabraknąć jabłek, bo właśnie te owoce były na owym biblijnym drzewie, a ponadto jabłko symbolizuje zdrowie.

Wśród iglastych gałązek wiją się łańcuchy, lekkie, słomkowe i bibułkowe, są pamiątka po wężu-kusicielu. Gwiazda na szczycie drzewka symbolizuje gwiazdę betlejemską, która wiodła Trzech Króli do Dzieciątka Jezus. Świeczki na gałązkach to jak okruszki ognia. Tak ustrojona choinka stała w domu do Trzech Króli. Obecnie dzięki technice wystrój choinek znacznie odbiega od dawnych prostych ozdób i palących się świeczek.

Święty Mikołaj



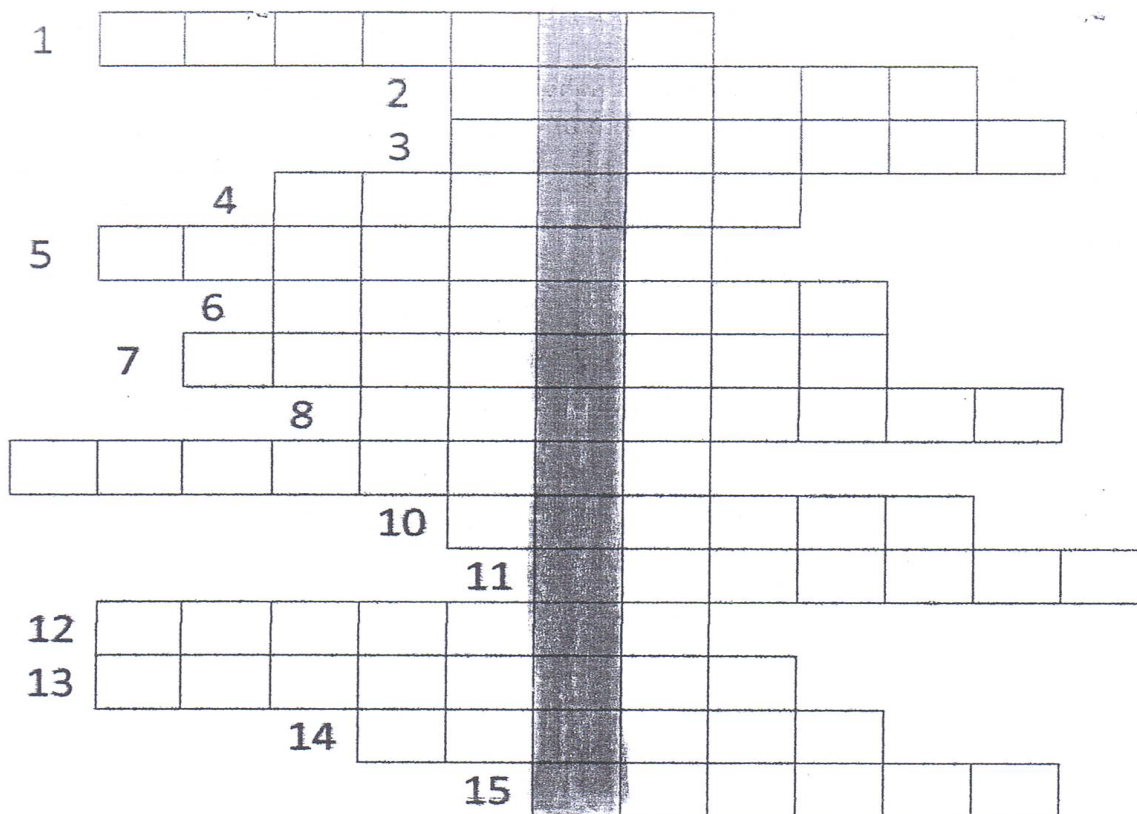
Uwielbiają go wszyscy - dorośli i dzieci, bogaci i biedni, mieszkańcy dużych miast i małych miasteczek.

Wieść głosi, iż urodził się na przełomie wieków III i IV w Turcji. Krąży o nim wiele legend. Patronował wielkim przedświątecznym jarmarkom.

Urodzeni 6 grudnia chłopcy dostawali imię - Mikołaj. Niektóre miasta uczyniły go swoim patronem: Nowy Jork, Amsterdam.

Święty Mikołaj ukończył seminarium duchowne i przez wiele lat był biskupem Miry. Był człowiekiem wielkiego serca, pomagał biednym i potrzebującym. Rozdał cały swój majątek ubogim. Prawdopodobnie czynił też cuda. Obecnie Święty Mikołaj przynosi co roku prezenty 90 milionom dzieci na całym świecie. Zostawia je pod poduszką, w skarpetach, bucikach czy pod choinką. W Polsce czekamy na niego 6 grudnia oraz w wigilię Bożego Narodzenia. Ubrany jest w czerwony płaszcz, a na plecach dźwiga ogromny wór z prezentami.

ŚWIĄTECZNA KRZYŻÓWKA



1. Betlejemka, prowadziła Trzech Króli do Betlejem.

2. Adwent trwa tygodnie.

3. Przynosi prezenty.

4. Okres przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia to

5. Czerwony na stole wigilijnym.

6. Inaczej ustrojone zielone drzewko.

7. Kupiona na wycieczce.

8. Miejscowość – tu urodził się Jezus.

9. Msza odprawiana o północy.

10. Śpiewane w czasie Świąt Bożego Narodzenia.

11. Przedstawienie biblijne związane z Bożym Narodzeniem.

12. Biały, kruchy, dzielimy się nim.

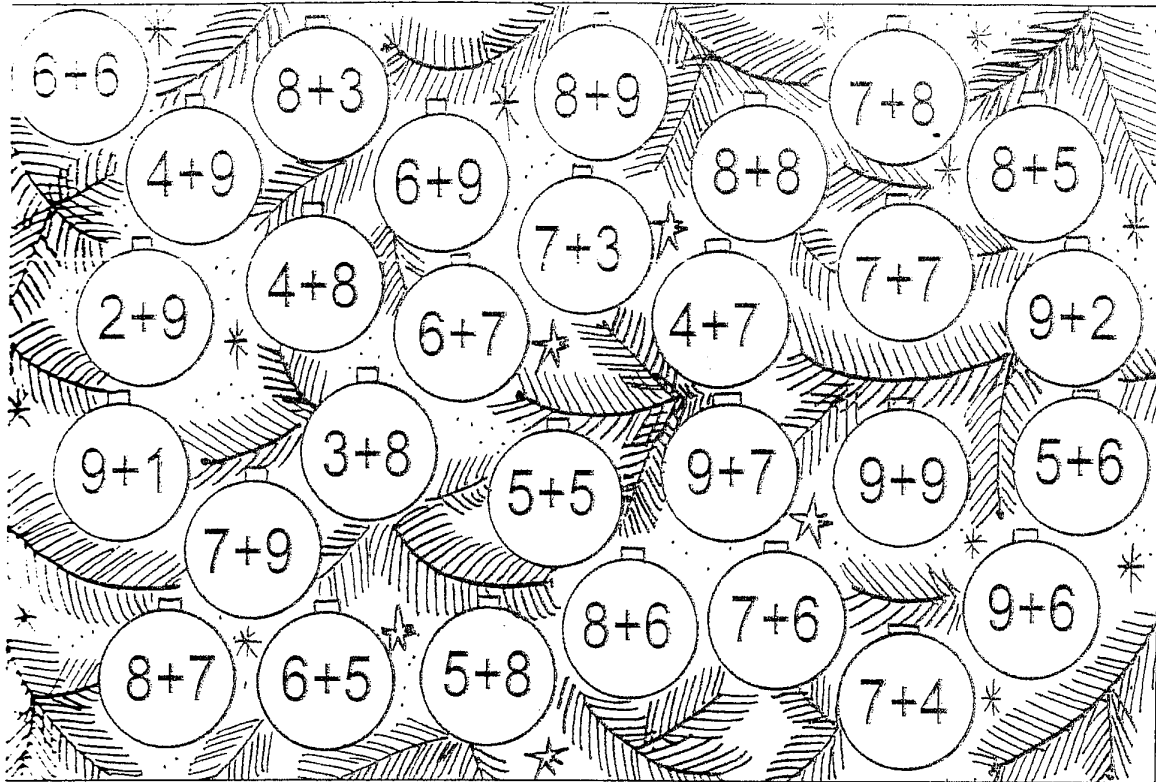
13. Jeden z Trzech Króli.

14. Podawane z makiem.

15. Wkładane pod wigilijny obrus.

HASŁO:

Pokoloruj bombki, na których wynik działania wynosi: 11, 13, 15, 16.



$$\frac{9+2}{K}$$

$$\frac{8+8}{D}$$

$$\frac{8+4}{B}$$

$$\frac{12-2}{N}$$

$$\frac{8+6}{R}$$

$$\frac{7+6}{G}$$

$$\frac{13-5}{E}$$

$$\frac{12-7}{S}$$

$$\frac{12-8}{T}$$

$$\frac{11-5}{F}$$

$$\frac{19-10}{I}$$

$$\frac{12-5}{M}$$

$$\frac{9+8}{Z}$$

$$\frac{7+8}{U}$$

13	14	15	16	17	9	8	10

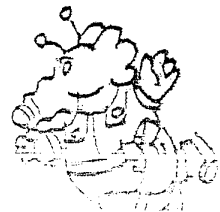
17	9	8	7	9	6

13	14	15	16	17	9

9

9	17	16	8	12	11	9

5	4	15	16	17	9



Z ŻYCIA INTERNATU

Jak co roku, życie internackie zaczęło się z wielkim rozmachem. Z dniem 1 września „opanowaliśmy” dwa piętra. Oprócz stałych „bywalców” zamieszkali tu również nowi wychowankowie: Arek Krumrej, Wojtek Jackiewicz, Paweł Kapitulski, Wojtek Bonisławski, Sylwek Dzik, Mateusz Grosanc, Daniel Śliwiński, Jacek Karasz, Damian Buciak, Dawid Akerman, Adrian Buciak, Karolina Kulpa, Iwona Kamińska i Sylwia Wiśniewska.

We wrześniu odbyła się impreza „Powitanie jesieni i otrzęsiny nowych wychowanków”, podczas której nasze „koty” zostały włączone do społeczności internackiej. Konkursy i zabawy odbyły się w Gardzieniu. Lubimy to miejsce, ponieważ pozwala nam spędzić ze sobą czas w wesołej atmosferze. Nasze dzieciaki mają okazję skorzystać z wielu atrakcji na świeżym powietrzu, takich jak, smażenie kiełbasek, skoki na trampolinie itd.

Poprosiliśmy, aby kilkoro z nich wypowiedziało się na temat pobytu w internacie oraz ulubionych zajęć:

Dawid A.:

„W internacie mieszka mi się fajnie. Mam tu nowych kolegów. Należę do koła kulinarnego i sportowego, bo bardzo lubię sport. Ostatnio trochę męczy mnie remont i nie mogę znaleźć swojej pościeli”:)

Sylwester D.:

„Mieszka mi się dobrze, lubię chodzić na halę z p. Maćkiem i grać w nogę. Smakują mi obiady i podwieczorki”.

Wojtek B.:

„Trochę trudno przyzwyczaić mi się do internatu. Lubię zajęcia komputerowe i oglądać filmy DVD.”

Iwona K.:

„Bardzo mi się tu podoba. Należę do koła plastycznego i gospodarstwa domowego. Lubię malować, rysować, pomagać młodszym koleżankom, mojej Pani.”

Niedawno, dokładnie 22.11.2011r. w internacie został przeprowadzony próbny alarm przeciwpożarowy. Na szczęście udało nam się szybko opuścić budynek w pełnym składzie:).

W ostatnim czasie dzieje się u nas bardzo dużo. Otóż trwa remont i cieszymy się wszyscy, bo będzie kolorowo i domowo.

Oczywiście przygotowujemy się, jak co roku, do uroczystej Wigilii (20.12.) Trwają próby jasełek, pachnie już piernikami i świeżym świerkiem. W tym roku zaproszeni też będą rodzice naszych wychowanków.

UWAGA - JESEN - ZIMA CHOROZDOM SPRZYJAJĄ!

Zdrowie

Zdrowie to największy skarb, każdy musi o nie dbać!
Żeby zdrowym być, trzeba zęby myć -
rano i wieczorem, wesoło z humorem.

Myć owoce i zajadać, o surówkach źle nie gadać,
bo w nich samo zdrowie - każdy mądry powie.
Pamiętaj też zuchu o codziennym ruchu!
Czy to zima, czy to lato musisz chęci znaleźć na to.
Jedno tylko zdrowie masz!
Czy dobrze o nie dbasz?

PRZEZIĘBIENIE

Przeziębienie to najczęściej występujące wirusowe schorzenie górnych dróg oddechowych. Może je powodować ponad **200 wirusów różnego rodzaju**. Z powodu tak dużej ich liczby, organizm ludzki nie jest w stanie wypracować mechanizmów obronnych przeciwko każdemu wirusowi.

CIEKAWOSTKI:

- Zła pogoda, wbrew temu, co sądzi wiele osób, nie zwiększa ryzyka przeziębienia.
- Stres zwiększa ryzyko przeziębienia.
- Palacze nie chorują na przeziębienia częściej, ale przebieg choroby u nich jest cięższy.

OBJAWY:

- Przeziębienie na ogół zaczyna się od uczucia **zmęczenia, bólu gardła** oraz **kataru**, który nasila się zwłaszcza drugiego i trzeciego dnia choroby. Czasem pojawia się także **chrypka i suchy kaszel** w momencie, gdy katar zaczyna ustępować.
- Przeziębieniu może towarzyszyć **gorączka i ból głowy**.
- Objawy przeziębienia mogą utrzymywać się od trzech do dziesięciu dni. • Przeziębienie przebiega o wiele łagodniej niż grypa. Gorączka rzadko jest wysoka, a nasze ogólne samopoczucie nie jest tak złe, jak w przypadku grypy. **Ponadto grypa atakuje zniemacka, przeziębienie zawsze jest skutkiem przemarznięcia, zmiany temperatury, przemoknięcia.**

ZALECENIA:

- Myj często ręce mydłem i ciepłą wodą.
- Nie dotykaj nosa ani oczu rękami.
- Unikaj zamkniętych i zatłoczonych miejsc publicznych.
- Korzystaj wyłącznie z papierowych chusteczek i wyrzucaj je zaraz po użyciu.
- Oddychaj nosem, który stanowi znakomity filtr dla wirusów, a także ogrzewa wdychane powietrze.
- Zachowuj odległość przynajmniej jednego metra od osoby, która kicha i kaszle.
- Jeżeli mimo zastosowania środków zaradczych zachorowałaś, zostań w domu i zapewnij sobie odpoczynek, zwłaszcza jeśli masz gorączkę.
- Pij dużo płynów, np. wody, soków owocowych i herbaty, aby nawilżyć wysuszoną błonę śluzową jamy nosowej i jamy ustnej oraz zapobiec nadmiernemu odwodnieniu organizmu.
- Kiedy do lekarza?

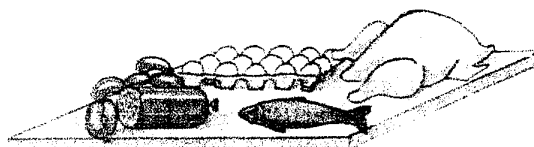
- zawsze wtedy, gdy objawy przeziębienia utrzymują się dłużej niż przez siedem dni;
- przy trudności z oddychaniem lub przełykaniem;
- jeśli odczuwasz sztywność karku i cierpisz na silny ból głowy;
- gdy odczuwasz ból uszu;
- gdy temperatura ciała przekracza 38 stopni C;
- gdy chrypa, ból gardła i kaszel utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie.



Odporność
na choroby



Silne, rozwinięte
mięśnie



GRYPA

Grypa to ostro choroba zakaźna obejmująca cały organizm ze szczególnym nasileniem objawów stanu zapalnego dróg oddechowych. Grypę wywołują wirusy występujące w dwóch głównych typach (typ A i typ B) i licznych podtypach. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (wtedy, gdy oddychamy powietrzem zawierającym wydzielinę śluzową z nosa i dróg oddechowych osób chorych na grypę - kaszlących i kichających). Na grypę możemy chorować wiele razy w życiu.

Nawet przy uodpornieniu wobec danego podtypu wirusa grypy, możemy zachorować po zarażeniu innym podtypem.



OBJAWY:

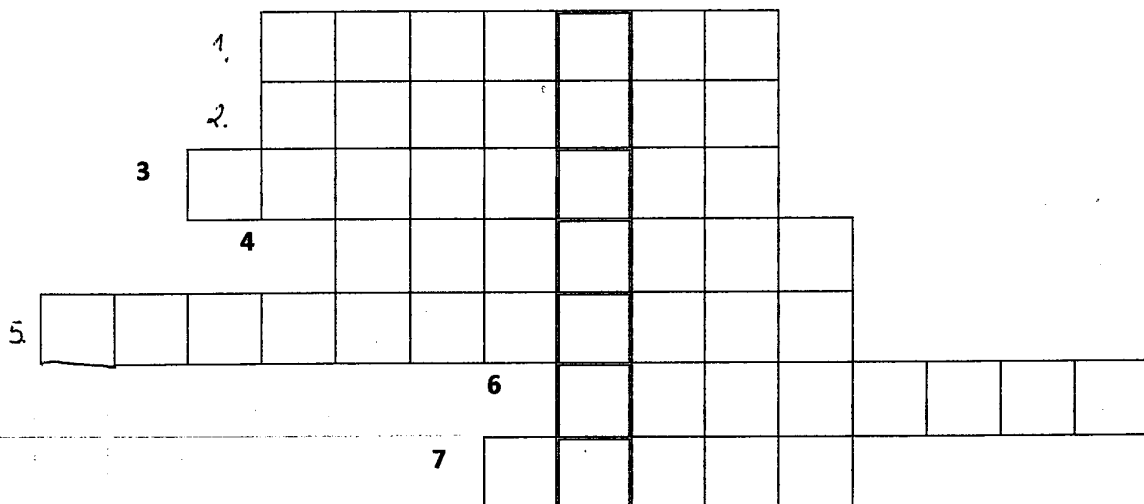
- Bardzo charakterystyczne dla grypy jest to, że występuje **bardzo szybko**. Choroba po prostu zwała z nóg.
- Objawy ogólne grypy to: **złe samopoczucie, rozbicie, dreszcze, przeczulica skóry, ciepłota ciała powyżej 38 stopni C, wydzielina z nosa, ból gardła, chrypka, bóle w klatce piersiowej, tzw. suchy, „szczekający” kaszel.**
- Mogą także wystąpić **bóle głowy, brak łaknienia, bóle mięśni, bóle stawów, biegunka, bóle brzucha, mdłości.**

ZALECENIA:

- **W zapobieganiu zachorowaniom dużą rolę odgrywają szczepienia ochronne, przestrzeganie zasad higieny, izolacja chorych.**



Rozwiąż krzyżówkę.



1. Podwyższona temperatura ciała to inaczej
2. Jego picie powoduje wiele chorób, m.in. chorobę społeczną.
3. Rozpoznanie choroby.
4. Uczulenie na różnego rodzaju substancje.
5. Choroby bakteryjne zwalczą się poprzez
6. Zarazki to wirusy i.....
7. Często pierwszym objawem przeziębienia jest

Zanim w śnieżnym puchu zawiruje cały świat,
przyjmij kilka dobrych rad,
by bezpiecznie spędzić ferii czas!



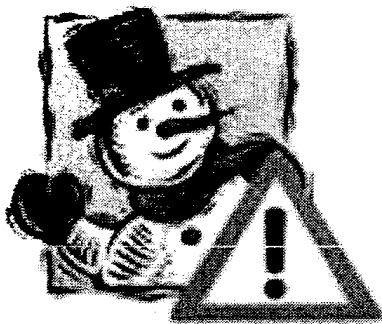
By radośnie spędzić ferie:

1. Nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy!
2. Nie przyczepiaj sanek do samochodu!
3. Chodnik to niewłaściwe miejsce do robienia ślizgawki!
4. Nie wchodź na lód zamarzniętych jezior i rzek!
5. Nie zjeżdżaj na sankach z górki, które znajdują się w pobliżu jezdnii!
6. Zawsze noś przy ubraniu elementy odblaskowe!
7. Zakładaj kask do jazdy na nartach!
8. Nie rzucaj twardymi kulkami śnieżnymi!



Aby wypoczynek był bezpieczny:

1. Nie rozmawiaj z osobami obcymi oraz nie wpuszczaj ich do mieszkania!
2. Unikaj kontaktu z bezpańskimi psami!
3. Ślizgaj się zawsze na placach przeznaczonych na lodowiska!
4. Zawsze wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy!
5. Wracaj do domu o ustalonej porze!
6. Ubierz się odpowiednio do pogody!
7. Uważaj na bezpieczeństwo innych uczestników zabawy!



Gdy Tobie lub innym osobom będzie zagrażało niebezpieczeństwo, to wybierz telefon:

Pogotowie 999

Policja 997

Numer alarmowy 112

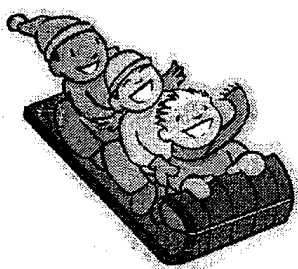
Odszyfruj hasło.

⊕ * ∩ × △ - ▯ □ | ■ ▣ ● □ + ▤ ▽ ♥ ~ ○
a b c d e g h i j m ń o p r s t w y z

□ + ○ △ ▤ ▽ + ○ △ - ⊕ | ○ ⊕ ▤ ⊕ ×

* △ ○ □ ▯ △ ∩ ○ △ ▣ ▤ ▽ ♥ ⊕ □ ● × ∩ ○ ⊕ ▤

○ ⊕ * ⊕ ♥ ○ □ ■ ● ♥ ~ ∩ ▯



**Wesołej i bezpiecznej zabawy na
śniegu życzą
wychowawcy, nauczyciele!**