



6 dawniej i dziś  
tłusty czwartek oraz początek  
Wielkiego Postu



10 bezpieczeństwo przede wszystkim  
bezpieczne ferie zimowe 2016



12 bądź bezpieczny  
8 lutego - Światowy Dzień  
Bezpiecznego Internetu

Numer 1-2 styczeń-luty 2016 e-wydanie

# GRYPSIK

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3  
IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO  
W SZCZECINIE



karnawał  
bał w SP3  
bezpieczna zabawa

poznajemy Szczecin  
Wały Chrobrego  
wirtualny spacer po mieście

ferie zimowe  
bezpieczne  
sposoby na  
nudę w czasie  
ferii  
komputer i gry nie są już cool!

gotuj z nami  
faworki i pączki  
zimowe słodkości

**HAPPY  
VALENTINE'S DAY**

»———— 14 February —————>

jak świętować

# WALENTYNKI 2016

“Chciałbym, ażeby tu wpisane słowo, jeśli na wieki ma słowem pozostać,  
aby słów miało nieśmiertelnych postaci, albo posągów piękność marmurową”...

Juliusz Słowacki

CHODZI MI O TO, ABY JĘZYK  
GIĘTKI

POWIEDZIAŁ WSZYSTKO,  
CO POMYŚLI GŁOWA:

A CZASEM BYŁ JAK PIORUN  
JASNY, PRĘDKI,

A CZASEM SMUTNY JAKO PIEŚŃ  
STEPOWA,

A CZASEM JAKO SKARGA NIMFY  
MIĘTKI,

A CZASEM PIĘKNY JAK ANIOŁÓW  
MOWA...

ABY PRZELECIAŁ WSZYSTKA  
DUCHA SKRZYDŁEM.

STROFA BYĆ WINNA TAKTEM,  
NIE WĘDZIDŁEM.

JULIUSZ SŁOWACKI

Szkolna gazetka SP3 w Szczecinie



dawniej i dzisiaj

Tłusty Czwartek oraz początek Wielkiego Postu.

6



bezpieczeństwo przede wszystkim

Bezpieczne ferie zimowe 2016.

10



lek na nudę

Sposoby na nudę bez komputera.

11



bądź bezpieczny

8 lutego - Światowy Dzień Bezpiecznego Internetu.

12



gotuj z nami

Faworki i poczki - zimowe słodkości.

15

Gazetka uczniów, rodziców i nauczycieli SP3 w Szczecinie

GRYPSIK

Wydawca: Szkoła Podstawowa nr 3  
im. Juliusza Słowackiego  
ul. Reymonta 23, 71-276 Szczecin

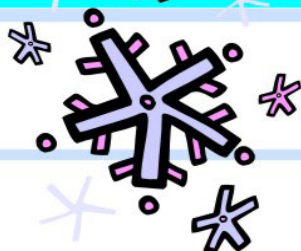
Jest to szkoła z tradycjami. Od lat współpracujemy z organizacjami pozarządowymi Stowarzyszeniem na Rzecz Pogodna i Radą Osiedla Pogodno. Współdziałamy z rodzicami w tworzeniu szkoły przyjaznej dzieciom. Współpracujemy również z okolicznymi przedszkolami. Bierzymy udział w wielu konkursach szkolnych, rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich.

Współpracujemy z Uniwersytetem Szczecińskim.

Redakcja: Samorząd uczniowski  
opiekunowie wydań: Pani Aleksandra Śledź i Pani Katarzyna Popowicz  
skład, wydanie: Koło informatyczno-dziennikarsko-fotograficzne, opiekun Pan Waldemar Dylewski

# HIGIENA ZIMOWYCH DNI

## DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:



- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.

- Przed snem wywietrz pokój.

- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer

- uprawiaj sporty zimowe.



- Ubieraj się stosownie do pogody.

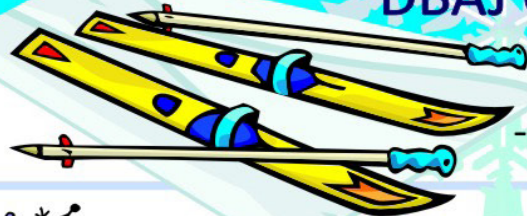
- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.

- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.

- Po przyjeździe do domu umyj ręce.



## DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:



- Odżywiaj się zdrowo.



- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.

- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.

- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.

- Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

## Walentynki - geneza święta

W starożytnym Rzymie dzień 14 lutego był wigilią Luperkaliów – świąt ku czci Fauna – bożka płodności, opiekuna trzód i zbiorów. Tego też dnia urządzano huczne zabawy, którym towarzyszyły liczne obrzędy. Podczas jednego z nich młodzi mężczyźni losowali panny, które były ich partnerkami na czas uroczystości. Losowanie polegało na tym, że dziewczyny wrzucały swe imiona do skrzynki, a następnie chłopcy spośród nich, z zamkniętymi oczami, wybierali imię towarzyszki zabaw.

Według dawnych przekazów, dziewczyny oprócz imion zamieszczały też krótkie wiadomości miłosne. Obchody tego święta odeszłyby w zapomnienie po upadku Cesarstwa Rzymskiego, gdyby nie chrześcijaństwo, które już we wczesnym średniowieczu powoli zaczęło wypierać pogańskie zwyczaje.

Jak wiadomo, nowemu porządkowi niezmiernie trudno przychodziło wykorzenianie znanych i kultywowanych od setek lat tradycji i zwyczajów. Wigilii Luperkaliów nadano chrześcijańską interpretację i ustanowiono je świętem, ale nie ku czci pogańskiego bożka, lecz zasługującego na to świętego – Walentego.

*Św. Walenty z wykształcenia był lekarzem, z powołania duchownym. Żył w III wieku w Cesarstwie rzymskim za panowania Klaudiusza II Gockiego. Cesarz ten za namową swoich doradców zabronił młodym mężczyznom wchodzić w związki małżeńskie w wieku od 18 do 37 lat. Uważał on, że najlepszymi żołnierzami są legionści niemający 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 roku 269.*

## Walentynkowe życzenia dla nieznajomej / nieznajomego ...

Marzeniom nie trzeba słońca, lecz dwóch serc jedno bicie, bliskość kochanej osoby, by cieszyć się zwykłym życiem.

Nie ten kocha szczerze, co swą miłość głosi, ale ten, co w sercu ją głęboko nosi.

Dla całego świata jesteś tylko jedną z wielu, ale jest ktoś, dla kogo jesteś całym światem.

# TŁUSTY CZWARTEK



W kalendarzu chrześcijańskim ostatni czwartek przed wielkim postem, znany także, jako zapusty. Tłusty czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. W Polsce oraz w katolickiej części Niemiec, wedle tradycji, w tym dniu dozwolone jest objadanie się.

Data tłustego czwartku zależy od daty Wielkanocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Następny czwartek jest czwartkiem po Środzie Popielcowej i należy do okresu Wielkiego Postu, podczas którego chrześcijanie ze względów religijnych, jako przygotowanie do Świąt Wielkiej Nocy powinni zachowywać wstrzemięźliwość, jako wyraz umartwienia.

Najpopularniejsze potrawy to pączki i faworki, zwane również w niektórych regionach chrustem lub chruszczkami. Dawniej objadano się pączkami nadziewanymi słoniną, boczkiem i mięsem, które obficie zapijano alkoholem.

Staropolskie przysłowie mówi: Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła. Według jednego z przesądów, jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka – w dalszym życiu nie będzie mu się wiodło.

## Historia święta

Geneza tłustego czwartku sięga starożytności. Był to dzień, w którym świętowano odejście zimy i nadejście wiosny. Ucztowanie opierało się na jedzeniu tłustych potraw, szczególnie mięs oraz piciu wina, a zagryzkę stanowiły pączki przygotowywane z ciasta chlebowego i nadziewane słoniną. Rzymianie obchodzili w ten sposób raz w roku tzw. tłusty dzień.

Okolo XVI wieku w Polsce pojawił się zwyczaj jedzenia pączków w wersji słodkiej. Wyglądały one nadal nieco inaczej niż obecnie – w środku miały, bowiem ukryty mały orzeszek lub migdał. Ten, kto trafił na taki szczęśliwy pączek, miał cieszyć się dostatkiem i powodzeniem.

Niektórzy twierdzą, że idealny pączek jest lekko zapadnięty i ma jasną obwódkę dookoła – to świadczy o tym, że wypiekany był na świeżym oleju.

*SMACZNEGO!*

# „Królowa Śniegu” (fragment)

## Hans Christian Andersen

### Sąsiedzi

W pewnym bardzo starym mieście, w bardzo wysokim domu na poddaszu mieszkało dwoje dzieci, każde u swoich rodziców — był to Kaj i Gerda.

W tym mieście było tyle ludzi, że nie mógł każdy dla siebie mieć osobnego domku, a coś dopiero myśleć o własnym ogródku. Ale że dobrzy ludzie bardzo lubią kwiaty, więc wszyscy hodowali je w doniczkach. I tym sposobem w każdym prawie oknie był ogródek; ale najładniej było u Kaja i Gerdy.

Bo posłuchajcie tylko: w tym wysokim domu na poddaszu każda rodzina miała własną izdebkę z dużym oknem, przez które w lecie można było wyjść na dach albo — wcale nie schodząc ze schodów — przejść z jednego mieszkania do drugiego. Można tu było bawić się na płaskim dachu. Gdy Gerda wyjrzała oknem, widziała Kaja w izbie naprzeciwko.

Kiedy słońko przygrzało, dzieci wybiegały na dach i bawiły się doskonale albo siadały na małych stołeczkach i rozmawiały o wszystkim, co je zajmowało. Były to bardzo dobre dzieci i kochały się jak brat i siostra.

Na wiosnę rodzice Kaja i Gerdy ustawiali na brzegu dachu długie skrzynie, napełnione ziemią; w nich zasiewali potrzebne warzywa i wiele pięknych kwiatów. Tak, więc kawałek dachu przed oknami zamieniał się w śliczny, maleńki ogródek.

Im mocniej dogrzewało złote słońko, tym piękniej było w ogródku na dachu. Zielone festony roślin pokrywały drewniane skrzynie i spadały aż na mur domu: różnobarwne powoje otwierały śliczne kielichy pełne rosy; różowy groszek ciekawie wyglądał na wszystkie strony; aksamitne bratki szeroko otwierały wielkie oczy, a drobne stokrotki uśmiechały się wesoło. Oprócz tego w każdej skrzyni rósł wysoki różany krzaczek niby drzewko.

Na wiosnę stroił się w zielone listki, a już w maju okrywał ślicznymi kwiatami, których woń rozplywała się w powietrzu. Gałązki róż ciekawie zaglądały w okna, szeptały cicho drobnymi listkami i kołysały się lekko pod tchnieniem wietrzyka. Ślicznie tu było w lecie.

Ale w zimie wszystko zniknęło. Biały śnieg pokrywał dachy, a zamknięte okna często zamarzały; wtedy mróz kładł na nie delikatne białe kwiaty, ale nic przez nie widzieć nie było można. A dzieci chciały się widzieć, chciały ciągle wiedzieć o sobie. Więc rozgrzewały pień na piecu i kładły go na szybę. Wtedy wśród białych liści i gałązek tworzył się mały i przezroczysty otwór, w którym zaraz mrugnęło śmiejące się oko Kaja albo Gerdy.

— Pójdź tu do nas! — mówiło oko.

— Dobrze, dobrze!

W lecie tak łatwo było przejść z jednego mieszkania do drugiego, ale w zimie musiały dzieci zbiegać na dół i znów wchodzić na schody tak wysoko! A tam na dole śnieg i wichur!

— Patrz, patrz! Białe pszczoły wyleciały z ula — mówiła stara babka, ukazując wnuczce chwijające się w powietrzu płatki śniegu.

— Pszczoły, pszczoły — powtarzała wesoło Gerda. — A czy mają swoją królową?

— Rozumie się, że mają — odpowiedziała babka. — Największy ze wszystkich płatków, a zawsze tam leci, gdzie śnieg najgęściej pada. Jeśli spadnie na ziemię, wzbija się natychmiast znowu ku ciemnym chmurom i nigdy nie spocznie. Czasem przebiega nocą po ulicach miasta i zagląda do okien, a wtedy wyrastają na nich śnieżne kwiaty i brylantowe liście.

— Tak! Tak! Widzieliśmy! — wołały dzieci, zachwycone słowami babki.

— A czy królowa śniegu mogłaby przyjść tutaj? — zapytała Gerda.

— Ach, niech no tylko przyjdzie! — krzyknął Kaj wesoło. — Posadziłbym ją zaraz przy piecu i roztopiłaby się! Ha, ha, ha! Babka pogłaskała go lekko po głowie i zaczęła opowiadać co innego.

Raz wieczorem Kaj już na wpół rozebrany wszedł na stół i wyjrzał przez okrągły otwór na zamrożonej szybie. W powietrzu kołysało się mnóstwo płatków śniegu, a jeden bardzo duży uczepił się na brzegu skrzynki kwiatowej, zaczął rosnać prędko, coraz większy, wyższy, aż stał się cudną panią w długiej, białej szacie z cieniutkiego, przezroczystego muślinu, obsypanej milionami śnieżnych gwiazdek. Ciało jej było z przezroczystego lodu, białe i połyskujące, a jednak ona żyła. Patrzyła się na Kaja i uśmiechała się do niego, a oczy jej jaśniały jak brylanty. Na koniec skinęła ręką, jak gdyby wzywała go z sobą. Kaj przeląkł się bardzo, zeskoczył z krzesła i uciekł w głąb izdebki, ale zdawało mu się, że wielki ptak jakiś przeleciał koło okna.

Nazajutrz dzień był jasny, pogodny i mroźny, ale wkrótce nastąpiła odwilż, wiatr przyniósł wieść radosną, że wiosna już blisko, słońce dogrzewało mocniej, śniegi zniknęły bez śladu, trawa pozieleniała, pączki zaczęły pękać, przyleciały jaskółki do gniazd przeszłorocznych i znowu dzieci siedziały na dachu, w ślicznym, maleńkim, wiszącym ogrodzie.

Groszek pachnący spadał w festonach na skrzynie, powoje otwierały śliczne kielichy do słońca, a róże tego roku kwitły bardzo pięknie i drzewka były nimi obsypane. Gerda z Kajem siedzieli pod krzaczkiem i śpiewali razem ulubioną swoją piosenkę.

Co ja kocham na tym świecie?  
Złote słońko, cudne kwiecie!  
Boże ptaszki śpiewające,  
Jasne rosy, w kwiatkach drżące,  
Błękit nieba i obłoki,  
Cały piękny świat szeroki,  
I chatynkę pobielaną,  
I mateczkę ukochaną! —  
Wszystko kocham serca biciem,  
A przestanę chyba z życiem.

Razu jednego dzieci siedziały w ogródku i oglądały bardzo ładną książkę z obrazkami, w której były malowane ptaki i zwierzęta. Na wieżowym zegarze zaczęła bić piąta.

— Aj! — zawołał Kaj nagle. — Coś mnie ukłuło w serce! Coś mi do oka wpadło!

— Może ukłuł cię kolec róży? — rzekła troskliwie Gerda. — Czekaj, zobaczę, co ci wpadło w oko! Nic — nic nie ma.

— Pewno już wyleciało — rzekł Kaj niecierpliwie i odsunął się od dziewczynki.

Niestety, nie wyleciało. Był to właśnie drobnutki pyłek stłuczonego zwierciadła czarodzieja; utkwiał mu w oku i zmienił świat cały, nie pozwalając widzieć na nim nic pięknego, nic dobrego. A co gorsza, pyłek taki wpadł mu w serce, które nagle stało się zimne i twarde, przestało czuć i kochać.

— Czegóż becysz? — zapytał opryskliwie. — Żebyś wiedziała, jaka jesteś brzydka!

A jaka śmieszna, ha, ha, ha! Cóż to za zgniła róża? Pfe! I ta szkaradna! Cała ta skrzynia — stare, brzydkie pudło, tylko ją zrzucić z dachu.

Kopnął skrzynię, zerwał różę i rozdeptał.

— Kaju! — zawołała z przestrachem dziewczynka.

Widząc jej przerażenie, roześmiał się szkaradnie, zerwał jeszcze jedną różę, rzucił ją i wskoczył do swojego okna.



Od tej chwili Kaj zmienił się zupełnie. Kiedy Gerda chciała oglądać z nim obrazki, wruszał ramionami, mówił, że są brzydkie i wyśmiewał się z każdego. W końcu powiedział, że nie chce się z nią bawić, bo jest głupia jak małe dziecko. Nawet bajki babuni nie podobały mu się; mówił, że są niedorzeczne, zawsze miał jakieś: ale. Nieraz stawał za staruszką, kładł na nos jej okulary i naśladował jej miny i słowa. Tak samo zaczął naśladować innych i nauczył się wkrótce najbrzydszych grymasów i wykrzywiań.

W gruncie rzeczy Kaj nic temu nie był winien, tylko szkaradny pyłek szkła czarodziejskiego, które tkwiło mu w sercu. Z tego to powodu nikogo nie kochał i dokuczał Gerdzie, która była dla niego taka dobra. Ludzie zaczęli mówić, że Kaj jest złym chłopcem i mieli zupełną słuszność, tylko nie wiedzieli, dlaczego jest taki. Razu jednego w zimie, gdy śnieg padał, przyniósł Kaj na podwórze szkło powiększające i przez nie patrzył na gwiazdki śniegowe, które pokrywały mu ubranie.

— Spójrz, Gerdo — rzekł — jakie ogromne! Niby kwiaty, niby gwiazdy, a jakie sztuczne! To ciekawsze przecież od kwiatów prawdziwych! Tak równo, doskonale ułożone. Szkoda tylko, że topnieją.

Nagle pobiegł na górę, przyniósł swoje saneczki i ciepłe rękawice, oznajmił Gerdzie, że idzie pojeździć saneczkami po rynku i natychmiast zniknął za bramą.

Na rynku była wesoła zabawa. Chłopcy ślizgali się po śniegu w swoich sankach, najśmielsi przywiązywali je do sań wieśniaków i jechali tym sposobem spory kawałek drogi. A co przy tym śmiechu i wrzawy! Wtem wjechały na rynek duże, białe sanie zaprzężone białymi końmi. Osoba siedząca w saniach otulona była w ogromne białe futro, a na głowie miała białą futrzaną czapkę. Sanie dwa razy objechały rynek, a tymczasem udało się Kajowi przywiązać do nich z tyłu swoje małe saneczki. Teraz pomknął jak strzała po utartej drodze i wyjechał za miasto. Osoba w sankach odwróciła głowę i przyjaźnie uśmiechnęła się do niego.

Kaj doznawał wielkiej przyjemności, bo nigdy jeszcze nie jechał tak prędko; nie chciał jednak zanadto oddalić się od miasta i po jakimś czasie pragnął odwiązać swoje sanki. Wtedy osoba w saniach odwróciła się znowu i spojrzała tak przyjaźnie, że Kaj zapomniał o wszystkim. I tak powtórzyło się parę razy.

Śnieg zaczął padać gęsty, pociemniało, Kaj nie widział już nic dookoła prócz kręcących się białych płatków. Puścił sznurek, aby odczepić swoje sanki, ale one jak gdyby przymarzły do wielkich, mknęły jak wiatr za nimi, dalej, dalej, dalej! Kaj krzyknął przerażony, ale nikt mu nie odpowiedział, jakby go nikt nie słyszał. Sanki pędziły ciągle, a śnieg sypał, nic już widać nie było. Chwilami uderzały się o coś gwałtownie, to znów spadały na dół, przeskakiwały jakieś nieznanne przeszkody i sunęły po białej drodze w świat nieznaną.

Kaj chciał się przeżegnać, zmówić pacierz, lecz w żaden sposób przypomnieć sobie nie mógł słów i przychodziła mu na myśl tylko tabliczka mnożenia.

Płatki śniegu padały coraz większe, wyglądały na koniec niby białe ptaszki. Zdawało mu się, że dookoła niego biegają gołębie, kury, gęsi — całym tłumem.

Naraz konie stanęły, sanie się zatrzymały, a siedząca w nich osoba podniosła się i Kaj spostrzegł, że futro jej i czapka były ze śniegu. Była to wysoka dama, wysmukła, olśniewającej białości: królowa śniegu!

— Dobrze jedziemy! — rzekła. — Ale po co masz tam marznąć? Chodź pod moje niedźwiedzie.

Posadziła go w saniach obok siebie, nakryła białym futrem, a jemu się zdawało, że zapada w górę śnieżną.

— Jeszcze ci zimno? — rzekła i pocałowała go w czoło.

Huu! Jakież to był zimny pocałunek! Uczuł lód aż w głębi serca, które — jak wiemy — już miał na wpół zlodowaciać; przez mgnienie oka zdawało mu się, że umiera, ale to minęło bardzo prędko i zrobiło mu się lepiej. Nie czuł już wcale zimna.

— Moje saneczki! Moje saneczki! — zawołał z wielką trwogą, aby nie stracić ulubionej zabawki. Więc rzucono sznurek od nich białej kurze, aby biegła obok, ciągnąc je za sobą.

Królowa śniegu pochylała się nad Kajem i pocałowała go powtórnie, a w tej chwili chłopiec zapomniał już o wszystkim: o rodzicach, domu, babce i Gerdzie.

Teraz nie bał się wcale pięknej pani, nie wydawała mu się straszna. Opowiadał jej, co umie, o jakich się uczył krajach

i miastach, jak wybornie liczy na pamięć — a ona uśmiechała się do niego.

Wreszcie wzięła go na ręce i wzleciała z nim razem wysoko, wysoko, ku ciemnym chmurom, które szarpał wiatr świszczący.

Przelatywali ponad ciemnymi lasami, nad górami, morzami i ładami. Zimny wicher huczał pod nimi w przepaściach, biały śnieg połyskiwał, wyły wilki głodne, krakały stada czarnych kruków — a ponad nimi świecił jasny księżyc.

I tak płynęła długa noc zimowa, a gdy nastąpił ranek, Kaj spał u nóg królowej śniegu.

bezpieczeństwo przede wszystkim

## BEZPIECZNE FERIE 2016

Zasady bezpiecznego spędzania ferii zimowych

1. Omijaj zamrożone jeziora, rzeki, stawy! Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk – miejsc do tego przeznaczonych.
2. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy – z dala od ulic, mostów, torów kolejowych!
3. Zjeżdżaj na sankach, nartach z górki, które znajdują się daleko od jezdnii!
4. Zawsze bądź widoczny na drodze dzięki elementom odbłaskowym! Zimą szybko zapada zmrok!
5. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
6. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku!
7. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
8. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku – tam jest bezpiecznie!
9. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznanym.
10. Rzucając śniegowymi kulkami zwróć uwagę, czym, gdzie i w kogo rzucasz np. nie mogą to być przechodnie, okna lub przejeżdżające samochody – można stać się sprawcą groźnego wypadku! Kulka śniegowa powinna być miękka i nie zawierać twardych, ostrych przedmiotów. Nigdy nie celuj w głowę!

11. Kulig może być zorganizowany tylko poza obszarem dróg publicznych.

12. Zaczepianie sanek do pojazdów mechanicznych (samochód, motocykl) jest niebezpieczne!

13. Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.

14. W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.

15. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcję grypopodobną.

## ZAPAMIĘTAJ TELEFONY ALARMOWE:

POLICJA - 997

STRAŻ POŻARNA - 998

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999

Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO – 112

# Komputer też się trochę nudzi, bo ile można przed nim siedzieć?

sposoby na nudę w ferii



1. Codziennie korzystaj ze świeżego powietrza. Może wybierzesz się na spacer do park?
2. Pójdź do pobliskiej biblioteki i wypożycz dobrą książkę, niekoniecznie lekturę.
3. Spraw przyjemność bliskim. Posprzątaj w swoim małym królestwie.
4. Wybierz się z przyjaciółmi w ulubione miejsce np.: na lodowisko.
5. Zapoznaj się z repertuarem kinowym. Może znajdziesz coś ciekawego dla siebie i swoich najbliższych?
6. Spróbuj wcielić się w rolę Master Chef'a. Przyrządź małe, co nieco dla najbliższych i przyjaciół!

Czas ferii zimowych to fajna zabawa.  
Kto bezpiecznie się bawi, w kłopoty nie wpada.



# Jak być bezpiecznym?

ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY I ZABAWY W INTERNECIE

## POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

- 1. Zabezpiecz swój sprzęt – komputer, telefon, tablet.**  
Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach,  
nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
- 2. Dbaj o swoją prywatność.**  
Skonfiguruj ustawienia prywatności.  
Nikomus nie udostępniaj swoich haseł.
- 3. Szanuj siebie.**  
Dbaj o swój pozytywny wizerunek  
w sieci.
- 4. Szanuj innych.**  
Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
- 5. Szanuj swój czas.**  
Zachowaj umiar w spędzaniu  
czasu w sieci.
- 6. Bądź krytyczny.**  
Nie wszystkie informacje dostępne  
w internecie są prawdziwe.
- 7. Pomyśl, zanim wrzucisz.**  
To, co wrzucisz do sieci, zostaje tam na zawsze.
- 8. Korzystaj z możliwości, jakie daje internet.**  
Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.
- 9. Przestrzegaj prawa.**  
Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.
- 10. Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście.**  
W sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc  
zaufaną osobę dorosłą.  
Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111.

 **116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Plakat dystrybuowany w ramach Dnia Bezpiecznego Internetu 2015

Organizatorzy



 NASK

 @ferinternet.pl

  
projekt współfinansowany  
przez Komisję Europejską

Główny Partner

 Fundacja  
Orange

Partnerzy

 Microsoft

 facebook

## Pamiętaj

- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



# BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

- Układ odpornościowy dziecka wymaga dużo snu, zbilansowanej diety, witamin i mikroelementów. Preparaty uodparniające podajemy dzieciom po konsultacji z lekarzem.



- Hartowanie to dobry sposób na zapobieganie chorobom, nie należy ubierać dzieci zbyt ciepło aby uniknąć przegrzania i pamiętać o codziennych spacerach, nawet w zimne dni.

- Zimą pamiętajmy o właściwym zabezpieczeniu skóry przed mrozem- smarujemy ją specjalnymi tłustymi kremami i preparatami zabezpieczającymi, także przed promieniowaniem UV. W zimie może być ono silne, gdyż światło słoneczne odbija się od śniegu. Pamiętajmy też o pomadkach zabezpieczających usta.



- Zmiana klimatu nad morzem lub w górach także działa na korzyść odporności dziecka. Powinna trwać co najmniej dwa tygodnie



- Przed feriami warto przypomnieć dzieciom o podstawowych zasadach poruszania się pieszych po drogach w warunkach złej widoczności oraz gdy drogi są śliskie i zaśnieżone, zimowa pora to również szybsze zapadanie zmierzchu. Dla lepszej widoczności dziecko powinno mieć elementy odblaskowe-np. opaskę, naszywkę na kurtce.

- Zabawy na śniegu niosą duże ryzyko, np. gdy zjazdy z górki znajdują się obok ulic i dróg.

- Podczas rzucania śnieżkami, zwłaszcza wykonanymi z twardego śniegu można wyrządzić krzywdę rzucając komuś w twarz. Nie należy rzucać w szyby ani w samochody- zaskoczony kierowca może spowodować wypadek



- Łyżwy to sport zarezerwowany dla lodowisk, nie służą do tego stawy, jeziora czy rzeki, mogą być bardzo niebezpiecznym miejscem do zabawy.



- Na sankach i nartach pamiętajmy o przepisach i zasadach bezpieczeństwa, brawura nie popłaca.

- Kulig za samochodem - niemądre, niebezpieczne

- Hokej na ulicy - na pewno nie!



- Pamiętaj że kierowcom w zimie jest znacznie trudniej - mają gorszą widoczność, wydłużoną drogę hamowania.

- Zwisające z dachów i drzew sopele mogą być zagrożeniem, lepiej nie podchodzić zbyt blisko, nie próbuj ich strącać.



- NUDA wyzwala w dziecku nowe pomysły, gdy brakuje atrakcji w formach zorganizowanych zabawa może odbywać się w miejscach niebezpiecznych - takich jak place budowy.

Opracowanie: OZIPZ WSSE Lublin

wkładka do segregatora...

# Kącik kulinarny

Szkolna kuchnia pełna słodkości

## Faworki błyskawiczne Babci Tosi

### Składniki:

2 szkl. mąki  
 4 żółtka  
 1 łyżka spirytusu lub octu  
 1/2 łyżeczki cukru  
 1/2 łyżeczki soli  
 1 mały kubeczek gęstej, kwaśnej śmietany  
 olej do smażenia  
 cukier puder do posypania

### Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać na stolnicę, zrobić dołek.

Dodać sól, cukier, następnie żółtka, spirytus.

Mieszając widelcem wlać śmietanę.

Ciasto wyrobić dobrze ręką.

Ciasto podzielić na 3-4 części i po kolei rozwałkować jak najcieniej. Kroić w paski i przekładać.

Surowe faworki kłaść na Inianej ściereczce.

Smażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Po usmażeniu posypać cukrem pudrem.

## SMACZNEGO!



wkładka do segregatora

# Rusz głową...

Wystarczy odrobina wolnego czasu, kredki i każdy z Was może stać się prawdziwym czarodziejem...













*Happy Valentine's Day*