



SZKOLNE WIEŚCI

MIESIĘCZNIK REDAGOWANY PRZEZ CZŁONKÓW KOŁA DZIENNIKARSKIEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. ADAMA MICKIEWICZA W OSTROŁĘCE



W NUMERZE:

Z pierwszej strony:
Bezpieczne ferie

str. 2

Na ratunek! -
pierwsza pomoc w
przypadku załamania
lodu i odmrożenia

str. 3

Spotkanie z
Hubertem Nakielskim
- mistrzem świata w
sportowym
ratownictwie wodnym

Bezpieczne ferie



Ferie zimowe to doskonała okazja do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Aby ten czas był nie tylko radosny, ale także bezpieczny, należy pamiętać o przestrzeganiu kilku prostych zasad. Po pierwsze, zawsze informujcie swoich rodziców, opiekunów, o tym, dokąd idziecie. Ustalcie godzinę waszego powrotu. Poruszając się pieszo, stosujcie się do przepisów ruchu drogowego. Przez jezdnię przechodźcie tylko w wyznaczonych do tego miejscach oraz na zielonym świetle. Zimą szybciej zapada zmrok, a widoczność na drodze znacznie spada, zatem na wieczorny spacer zawsze wychodźcie wyposażeni w odblaski, a najlepiej w kamizelkę odblaskową. Nie nawiązujcie kontaktów z nieznanymi i nie podawajcie im swoich danych. Pamiętajcie, żeby ubierać się odpowiednio do temperatury panującej na zewnątrz.

Na stokach narciarskich i osiedlowych górkach również obowiązują zasady, które pozwolą uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia sytuacji. Nigdy nie zjeżdżajcie na sankach w pobliżu drogi i zbiorników wodnych. Zachowujcie odpowiednią odległość między sankami, aby nie doszło do zderzenia. Nie wolno doczepiać sanek do samochodu, ponieważ jest to bardzo niebezpieczne i zabronione przez przepisy ruchu drogowego. Na łyżwach jeździjcie tylko w wyznaczonych miejscach (lodowiskach). Nie wchodźcie na zamrożone stawy i rzeki, nawet wtedy, gdy wydaje wam się, że warstwa lodu jest gruba. Rzucając się śniegiem nie celujcie w twarz innych osób. Uderzenie śniegiem jest bardzo bolesne i może spowodować poważne obrażenia twarzy.

Tekst: Kamil Łyżwa, Szymon Wiszowaty

str. 4

Do serca przytul psa!
- wizyta
podopiecznych ze
schroniska "CANIS"
w Kruszewie

str. 5

Rozgrzej się! - przepis
na pyszną, gorącą
czekoladę

str. 6

Zimą nuda nam nie
straszna - sposoby na
spędzenie wolnego
czasu podczas ferii

Na ratunek! - pierwsza pomoc w przypadku załamania lodu i odmrożenia

Jeśli załamię się pod tobą lód, postępuj w następujący sposób:

- natychmiast wołaj o pomoc,
- nie wykonuj gwałtownych ruchów,
- spróbuj wydostać się na lód w kierunku, z którego przyszedłeś,
- po lodzie poruszaj się, czołgając, a gdy tafla lodu będzie robiła się coraz grubsza, przemieszczaj się na czworakach,
- znajdź ciepłe schronienie najszybciej, jak to możliwe,
- jeśli nie możesz wydostać się na lód, wołaj o pomoc i staraj się nie ruszać (ograniczysz w ten sposób utratę ciepła z organizmu).

Kiedy zauważysz osobę, pod którą załamał się lód:

- natychmiast wezwij pomoc,
- nie wchodź na lód, ponieważ jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że pod tobą również się załamię,
- jeżeli uszkodzony jest blisko brzegu, postaraj się podać mu jakiś przedmiot lub rzucić coś, czego mógłby się trzymać (np. linę, gałąź, kurtkę),
- pomóż uszkodzowanemu wydostać się na krawędź lodu,
- po wyciągnięciu uszkodzonego zabezpiecz go przed utratą ciepła (zdejmij mokre ubrania, okryj czymś suchym, podaj ciepły napój, słodki baton).

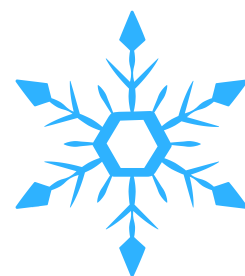
Udzielając pierwszej pomocy przy odmrożeniach, należy:

- przenieść osobę uszkodzoną do ciepłego pomieszczenia,
- przebrać uszkodzonego w suchą i ciepłą odzież oraz okryć go kocem,
- podać ciepłe płyny do picia,
- założyć luźny, jałowy opatrunek na miejsce odmrożenia,
- przy odmrożeniach powyżej II stopnia zawsze niezwłocznie zgłosić się do lekarza.



Spotkanie z Hubertem Nakielskim - mistrzem świata w sportowym ratownictwie wodnym

Siódmego stycznia naszą szkołę odwiedził niezwykle gość. Był nim Hubert Nakielski – mistrz świata w sportowym ratownictwie wodnym. Zawodnik WOPR Ostrołęka podzielił się swoimi międzynarodowymi sukcesami z uczestnikami spotkania. Obszernie scharakteryzował ratownictwo wodne jako dyscyplinę sportu i opowiedział o warunkach, jakie należy spełnić, aby zostać ratownikiem wodnym. Hubert Nakielski przedstawił zgromadzonym uczniom podstawowe zasady, których należy przestrzegać podczas pobytu na basenie. Osoba mistrza wzbudziła duże zainteresowanie, o czym świadczyły licznie zadawane pytania oraz kilkanaście rozdanych autografów.

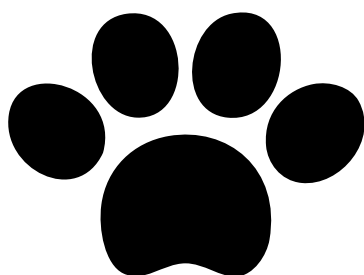


Tekst i zdjęcia: Zespół redakcyjny



Do serca przytul psa! - wizyta podopiecznych ze schroniska "CANIS" w Kruszewie

Czternastego stycznia naszą szkołę odwiedzili pracownicy schroniska „CANIS” w Kruszewie wraz ze swoimi podopiecznymi. Celem spotkania było zapoznanie uczniów z pracą schroniska oraz zachęcenie do adopcji zwierząt. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, że posiadanie psa lub kota, to nie tylko przyjemność, ale także obowiązek. Decyzja o przygarnięciu pupila musi być dobrze przemyślana i skonsultowana z rodzicami. Goście gorąco zachęcali uczniów, aby spróbowali swoich sił w opiece nad zwierzętami poprzez pełnienie funkcji wolontariusza w schronisku, dzięki temu będą mogli przekonać się, czy są gotowi na posiadanie czworonoga. Spotkanie było również okazją do przekazania darów, które udało się zebrać w naszej szkole podczas specjalnie zorganizowanej dla schroniska „CANIS” zbiórki.



Tekst: Zespół redakcyjny

Rozgrzej się! - przepis na pyszną gorącą czekoladę.

Zimą należy pamiętać o tym, aby odpowiednio się ubierać oraz pić ciepłe napoje. Po zimowym spacerze warto wypić kubek gorącej czekolady.

Składniki:

- 250 ml mleka
- 100 ml śmietanki
- 50 g gorzkiej czekolady
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/8 łyżeczki soli



Przygotowanie

1. Mleko ze śmietanką wlej do małego garnka i podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia.
2. Do gorącego mleka ze śmietanką dorzuć połamaną na małe kawałki czekoladę i cynamon. Wymieszaj.
3. Zdejmij z ognia i mieszaj całość do uzyskania jednolitego płynu. Przelej do kubków i pij jak najszybciej!

Tekst: Dominika Załęska, Wiktoria Załęska

"Po zimowym spacerze warto wypić kubek gorącej czekolady"



Zimą nuda nam nie straszna - sposoby na spędzenie wolnego czasu podczas ferii



Jeśli nie macie jeszcze pomysłu na to, jak spędzić swój wolny czas podczas ferii, to przedstawiamy Wam kilka sprawdzonych propozycji.

1. Spacer, wyprawa do lasu - dotlenia organizm, wycisza umysł.
2. Dobra książka - rozwija wyobraźnię, pozwala się zrelaksować.
3. Spotkanie z przyjaciółmi - najwięcej radości daje nam drugi człowiek.
4. Gry planszowe - zdrowa rywalizacja i dobra zabawa gwarantowana!



Tekst: Artur Tabaka, Bartosz Bierek