

Bezpieczeństwo podstawą udanych wakacji!



Zbliża się pora upragnionego odpoczynku i totalnego luzu. Niektórzy już odliczają dni do wytęsknionych wakacji. Rzucić wreszcie w ką szkolny plecak, o niczym nie myśleć, spotykać się ze znajomymi, bawić na imprezach - to plan na najbliższe letnie dni.

Swoboda i radość dwóch miesięcy nie powinny jednak uspić zdrowego rozsądku.

Bezpieczeństwo na wakacjach przede wszystkim!!!

Już sama podróż do miejsca naszego wypoczynku może okazać się niemiłym wspomnieniem.

Torebki, smartfony czy laptopy leżące na wierzchu, bagaże pozostawione samopas w przedziale, to wszystko kusi kieszonkowców i złodziei. Wychodząc z samochodu zamykamy starannie drzwi i zabieramy ze sobą najcenniejsze rzeczy przede wszystkim dokumenty i pieniądze. Idąc do łazienki w pociągu, zawsze prosimy kogoś zaufanego o popilnowanie naszych bagaży..

Miłośnicy aktywnego wypoczynku już myślą o wyprawach w góry.

Jednak źle zaplanowane wycieczki, niewłaściwy strój, lekceważenie rad doświadczonych turystów, również mogą okazać się niemiłą przygodą. Góry są miejscem pięknym, ale nie dla człowieka, który zbłądził! Przed wyjazdem przypomnijmy sobie wszystkie oznaczenia ścieżek. Kolorem czerwonym oznaczone są szlaki główne, Prowadzą one najczęściej przez

Kolor niebieski są to trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach. Kolorem zielonym oraz żółtym znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem. Kolor czarny wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne. Czarnym również oznaczane są trasy dla doświadczonych turystów. Są one zazwyczaj trudniejsze i w niektórych miejscach nie ma wydeptanej ścieżki. Pamiętajmy, aby również patrzeć na pozostałe znaki.

W upalne dni, któż nie marzy o wyjeździe nad morze? Czy aby na pewno doceniamy siłę tego żywiołu?

Również wyjazdy nad jeziora lub rzeki są popularną formą letniego wypoczynku. Pamiętajmy o ochronie przed nadmiernym nasłonecznieniem, kąpielach tylko w wyznaczonych miejscach najlepiej pod okiem ratownika. Na plażę zabieramy przede wszystkim nakrycie głowy, które chroni przed udarem, zapas wody i krem z filtrem UV. Nie wchodzimy do wody, kiedy nasze ciało jest bardzo rozgrzane, gdyż grozi to szokiem termicznym oraz kiedy jesteśmy po obfitym posiłku. No i oczywiście po spożyciu alkoholu!

Na łodzi lub w kajaku nie wolno zdejmować kapoka. W czasie nieprzewidzianej wywrotki może uratować Ci życie!

Opracowała: *Wiktoria Szysz*
 więcej na stronie
www.bezpiecznewakacje.pl

Lato w mieście, czyli co robić, żeby się nie nudzić podczas wakacji

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Niektórzy już pewnie mają zaplanowane, co będą robić podczas letnich dni, inni czekają na okazję lub spontanicznie będą decydować się na jakiś wyjazd czy imprezę. A co robić, kiedy zmuszeni jesteśmy większość lata spędzić w rodzinnych Siedlcach? Jak ciekawie zagospodarować czas wolny od nauki? Postanowiliśmy poszukać informacji na ten temat w Internecie. Czy miasto szykuje coś dla dzieci i młodzieży? Mówiąc szczerze nie było łatwo znaleźć potrzebne informacje na ten temat. Być może jest jeszcze za wcześnie. To, co udało nam się odszukać zamieszczamy poniżej, resztę musicie sobie doszperać sami.

Mamy nadzieję, że zasygnalizowaliśmy przynajmniej gdzie szukać.

W poszukiwaniu wakacyjnych ofert warto odwiedzić strony:

1. <http://kulturasiedlecka.pl/>
2. <http://www.ckis.siedlce.pl/>
3. <http://info.siedlce.pl/>
4. <http://www.ptkksiedlce.pl/>
5. www.doktorek.siedlce.cc/
6. <http://www.powiatsiedlecki.pl/>
7. <http://www.helios.pl/43.Siedlce/StronaGlowna/>

Jeśli chodzi o Siedleckie Centrum Kultury i Sztuki znaleźliśmy propozycję na **24 czerwca koncert pt. "Halo wakacje!"**, w którym wystąpią: Teatr Tańca Caro Dance, ZPiT ZS "Chodowiaczy" im. A. Siwkiewicz, Teatr Es, Studio Teatralne im. J. Woszczerowicza oraz Chór Miasta Siedlce. Wtorek, **godz 17:30, Scena Teatralna Miasta Siedlce.**

Kolejna oferta to wakacje w wiosce indiańskiej Grała Według informacji zamieszczonych na stronie **Gala „zapewnia idealne warunki do zajęć grupowych, wycieczek szkolnych, przedszkolnych, zjazdów rodzinnych, imprez**

<https://www.spin.siedlce.pl/2015/04/19/wakacje-w-wiosce-indianskiej-grala/>

opracowała Martyna Uziębło

Wakacje z robotami

Już trzeci raz Akademia Nauki zaprasza dzieci na Wakacje z robotami. Zajęcia będą prowadzone od poniedziałku do piątku od 10: 00 do 13:00. Dzieci pracują w zespołach dwuosobowych. Każda drużyna ma do dyspozycji jeden komputer wyposażony w oprogramowanie do projektowania funkcji robotów więcej na stronie <http://akademia-siedlce.pl/wakacje-z-robotami-2015.25.html>

Niedzielne wyjazdy rowerowe z Doktorciem to kolejna propozycja na letnie dni www.doktorek.siedlce.cc/

Logo wakacyjne

Doktorek

Miłośnicy dwóch kółek mają do dyspozycji kilka szlaków rowerowych oraz szlaków pieszych. Więcej informacji znajdziecie na stronach siedleckiego oddziału PTTK oraz Klubu Rowerowego Doktorcik. Można również wybrać się dalej nad Bug czy do Białowieży. Na brzydką pogodę polecamy dwa siedleckie kina.



Podsumowując, poniżej lista najważniejszych atrakcji w naszym mieście:

- zalew, grill
- basen, aqua park
- atrakcje od galerii
- młodsze rodzeństwo do Krainy Przygód
- oferta wakacyjna CKiS
- mecze Pogoni
- skateplaza
- kina

Jeśli nadal nie wiesz jeszcze, czym możesz się zająć podczas wakacji? Spieszmy dalej z pomocą! Pierwszą, żelazną zasadą udanych wakacji to spacer nad Zalew i grillowanie z przyjaciółmi lub rodziną na miejscach tam przeznaczonych. Jednak, gdy pogoda nie będzie dopisywać, bardzo dobrym pomysłem jest wybranie się do nowo wybudowanego Parku Wodnego Siedlce. Niedaleko Parku Wodnego jest murawa siedlecka, na której organizowane są mecze i różne ciekawe imprezy. Siedlecki OSiR ma w swoim posiadaniu również lodowisko. Niestety w wakacje nie mamy szans na ochłodzenie się w lodowej krainie, dlatego za niewielką opłatą można wejść na nieoblodzony teren w cieniu pojeździć na rolnach.

Trochę wspomnień Pożegnanie ze szkołą

Dobiega ostatni rok nauki uczniów klas trzecich w murach PG 4. Za nimi już bal gimnazjalny. Jeszcze tylko kilka ostatnich dni spędzonych w salach lekcyjnych, może jakieś wspólne fotki i rozejdą się do innych siedleckich szkół. Co zapamiętali uczniowie z czasu spędzonego w „Czwórce”? Jak będą wspominać swoją szkołę? Poniżej kilka wypowiedzi uczniów, którzy rozstają się z naszym gimnazjum.

„Szkołę będę wspominać bardzo dobrze. Rodzinna atmosfera ułatwiała nam naukę, dzięki czemu nasze wyniki z egzaminu były wysokie. Nie żałuję, że wybrałam „Czwórkę”, bo poznałam tu wspaniałych ludzi.”

„Dzięki wybraniu tej szkoły miałem okazję poznać wielu ciekawych ludzi zarówno wśród uczniów jak i nauczycieli.”

„Cieszę się, że wybrałam tę szkołę. Poznałam tu fajnych ludzi. Nauczyciele są wyrozumiali i mili. Miło będę wspominać tę szkołę. Szkoda, że te 3 lata tak szybko minęły...”

„Z tą szkołą będę wiązać miłe wspomnienia. Oczywiście były też chwile, kiedy miałam dość wymagających nauczycieli, jednak mijały one bardzo szybko. Z pewnością będę tęsknić za atmosferą i za, może wydawać się to dziwne, nauczycielami i kolegami.”

„W tej szkole spędziłam miłe 3 lata. Poznałam wiele ciekawych osób i przeżyłam niezapomniane momenty. Chwilami bywało ciężko, jednak po pewnym czasie wszystko znów układało się dobrze. Na pewno będę tęsknić za atmosferą w tej szkole, za ludźmi, którzy ją tworzą.”

„W gimnazjum PG 4 można rozwijać swoje pasje, zarówno w kierunku sportowym, jak i naukowym. W szkole panuje miła atmosfera i jeśli ktoś potrzebuje pomocy, na pewno ją otrzyma. To, co nie podobało mi się w szkole, to nieliczna grupa pedagogów (około 4 osób).”

„Podobały mi się wszystkie akcje przeprowadzone przez Samorząd Uczniowski i różne imprezy. Bardzo ciepło będę wspominał również wszystkich nauczycieli. Chyba nie było takich sytuacji, które by mi się nie podobały”.



akademia DN

PG 4 Siedlce



akademia wrzesień 2015

PG 4 Siedlce

„W szkole podobało mi się to, że nauczyciele pomagali mi w trudnych sprawach, będę to miło wspominać. Natomiast nie podobało mi się zachowanie niektórych kolegów.”

„W szkole panuje świetna atmosfera. Aktywny samorząd organizował często fajne imprezy. Nauczyciele są często wymagający, lecz rozumieją uczniów i chętnie udzielają im pomocy. Bardzo ambitnie są organizowane akademie. Będę miło wspominał PG 4.”

wspominali uczniowie klas III z PG 4 Siedlce

Coś dla łasuchów, czyli smakołyki z truskawek

Lody domowej roboty

Składniki: 25 dag truskawek, 3 jajka, 20 dag cukru i 2 szklanki śmietany kremówki.

Truskawki możemy przygotować na dwa sposoby: zmiksować je, albo pokroić na połówki, podsmażyć krótko na maśle i ostudzić. Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli, dodajemy połowę cukru i ubijamy jeszcze chwilę. W osobnym naczyniu ucieramy żółtka z resztą cukru do białości. W trzeciej misce ubijamy na sztywno śmietanę kremówkę. Teraz mieszamy delikatnie wszystkie składniki z przygotowanymi wcześniej truskawkami, przekładamy do pojemnika i wkładamy do zamrażalnika lub zamrażarki na 10-12 godzin. Wyjmujemy 10 min. przed podaniem, a gdy lody lekko zmiękną, wyjmujemy je łyżką do lodów i przekładamy do pucharków.

Domowe sposoby na kleszcze i komary

Komary i kleszcze najbardziej są aktywne rano i późnym popołudniem, dlatego unikajmy o tej porze spacerów do lasu. Starajmy się też chodzić środkiem ścieżek. Kleszcze nie lubią niektórych zapachów np. goździkowego, z drzewa herbacianego, tymiankowego, szałwiowego, z trawy cytrynowej, z mięty pieprzowej, ze słodkich migdałów. Kilka kropli olejków eterycznych rozcieńczamy w 50ml oleju roślinnego. [Więcej](#)

Innym skutecznym odstraszcaczem jest kocimiętka, z której przyrządzamy herbatkę do picia. Można ją wypijać nawet kilka razy dziennie. Przed wyjściem do lasu można też zjeść kilka ząbków czosnku. Insekty bardzo nie lubią tego zapachu, a skóra wydziela go nawet przez kilka godzin.

Sernik na zimno z truskawkami

Składniki: 0,5 kg twarogu sernikowego, 100 g cukru, 1 cukier wanilinowy, 1 pomarańcza (sok i skórka), puszka mleka kokosowego, 4 łyżeczki żelatyny w proszku, 200 g białej czekolady, około 0,5 kg truskawek.

Przygotowujemy tortownicę z odpinaną obręczą. Do miski wkładamy ser, miksujemy z cukrem i wanilią napowietrzając trochę masę. Ścieramy skórkę i wyciskamy sok z pomarańczy lub cytryny, skórkę dodajemy do twarogu, sok zachowujemy na potem. Otwieramy puszkę z mlekiem kokosowym, wyjmujemy gęste mleko z puszki i wkładamy je do masy serowej, mieszamy za pomocą ubijaczki. Pozostałą wodę z puszki wykorzystujemy do rozpuszczenia żelatyny. Żelatynę najpierw moczymy w metalowym kubku przez 10 minut w kilku łyżkach wody kokosowej, później dodajemy więcej wody kokosowej i sok z pomarańczy lub cytryny i podgrzewamy żelatynę nie zagotowując, cały czas mieszając aż cała się rozpuści.

Do ciepłej żelatyny dodajemy roztopioną czekoladę i mieszamy na jednolitą masę. Następnie dodajemy 2-3 łyżki masy serowej za każdym razem mieszając. Teraz można już przelać żelatynę do masy serowej i zmiksować. Wykładamy na tortownicy. W masę wciskamy połówki truskawek i wstawiamy do lodówki na minimum 3 godziny.

Deser jest już gotowy, ale można zalać truskawki galaretką (truskawkową lub białą). Galaretkę wykładamy łyżką gdy masa serowa trochę zgęstnieje, np. po około godzinie schładzania.

Smacznego!

opracowała: Wiktoria Szysz



Wiktoria Szysz

google.pl