



# Plotka OdŚRODKA

**Wywiad z Panią Beatą Kujawą-Tobolską**

Uczta dla brzucha-kącik tasucha



Piórem spisane-Wiersze znane i nieznane

Z życia Ośrodka

**Kącik AAC**

**Bezpieczne farie**

Fantazje, Wspomnienia, Marzenia-Mój własny punkt widzenia

Śmiechu warte-kącik z żartem

Strzelec, Panna, może Rak

Poznaj dziś swój horoskopu znak

### **NOWOROCZNA KSIĘGA ŻYCIA**

Z Nowym Rokiem otworzy się nowa księga życia -  
ma 365 stron, a wszystkie niczym niezapisane...

Wypełnijmy ją dobrymi uczynkami i słowami -  
tymi, co w starym roku, były niezrealizowane...

Wypełnijmy ją miłością,  
której nie mieliśmy czasu okazać,  
nadzieją i pokojem,

którego tak bardzo dziś potrzeba.

Znajdźmy czas dla przyjaciół,  
i czas na zadumę i modlitwę-  
ciepłem otulmy bliskich

i nasz własny skrawek nieba.

Nauczmy się dostrzegać w życiu małe radości  
i akceptować nawet największe rozczarowania...

Bierzmy to życie zwyczajnie - takie, jakim jest,  
by nie przytłaczały nas

jego wygórowane wymagania...

Ale niech w księdze życia  
nie będzie zmartwień i pośpiechu,  
a wypełni ją spokój naszych serc  
i moc szczerego uśmiechu.

Twórzmy sami noworoczną księgę  
życia krok, po kroku...

**Barbara Leszczyńska**

Kochani !!!

Przychylnego i szczęśliwego Nowego Roku !

**SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2017**  
życzy **Redakcja**



Zespół redakcji:

**Redaktor naczelny:** W. Rybarczyk

**Dziennikarze:** N. Rutkowska, W. Hausz, R. Gwizdała, J. Stefaniak **Fotograf:** D. Kamiński

**Opiekunowie koła dziennikarskiego:** H. Gront-Grela, K. Pocztół

**Kącik AAC:** S. Kubczyk, **opiekun:** H. Przastek

Gazetka dostępna również w formie elektronicznej na stronie Ośrodka [www.sosw3.bydgoszcz.pl](http://www.sosw3.bydgoszcz.pl) oraz na platformie internetowej **Junior Media**.

## Piórem spisane - wiersze znane i nieznane



21 stycznia i 22 stycznia – to daty bardzo ważne w kalendarzu. Świętujemy wówczas Dzień Babci i Dzień Dziadka. Pamiętajmy o nich nie tylko w te świąteczne dni, ale zawsze kiedy tylko możemy wtulamy się w ich ciepłe, opiekuńcze ramiona i dziękujemy za to, że nas kochają tak bezgranicznie i bezwarunkowo, że opowiadają najpiękniejsze bajki na świecie, zawsze pomagają w kłopotach i za to, że po prostu są.

### U Babci jest słodko

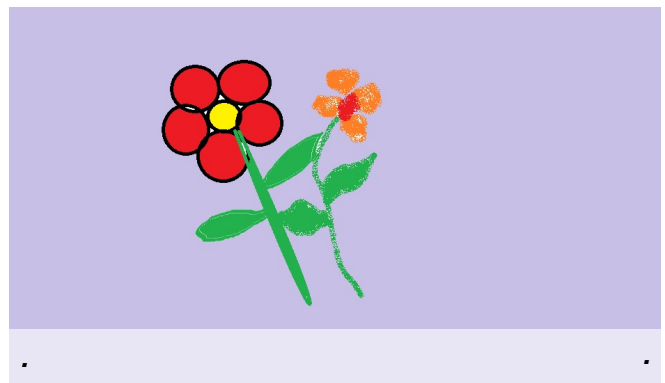
Kiedy tata basem huknie,  
kiedy mama cię ofuknie,  
kiedy patrzą na człowieka okiem złym -  
to do kogo człowiek stuka,  
gdzie azylu sobie szuka,  
to do kogo, to do kogo tak jak w dym?  
U babci jest słodko, świat pachnie szarlotką.  
No, proszę, zjedz jeszcze żdziebełko  
i głowa do góry!  
Odpędzę te chmury  
i niebo odkurzę miotłką.  
Nie ma jak babcia,  
jak babcię Kocham -  
bez babci byłby kiepski los.  
Jak macie babcię,  
to się nie trąpcie,  
bo wam nie spadnie z głowy włos!  
U babci jest słodko, świat pachnie szarlotką,  
a może chcesz placka spróbować?  
Popijasz herbatę  
i słońce nad światem  
już świeci jak złoty samowar.

**Wanda Chotomska**

### Kwiaty dla Dziadka

Kto ci opowie o dawnych latach?  
Tych lat naoczny świadek.  
Jak kraj nasz rośnie,  
jak ludzie rosna,  
opowie Ci – Twój dziadek.  
Otworzy serce,  
kieszonkę otworzy,  
podsunie czekoladę.  
Z Twoich sukcesów  
zawsze się cieszy.  
Kto? No, wiadomo – dziadek!  
A jak coś spsocisz,  
jak coś naknocisz,  
jak trzeba spytać o radę –  
to kto za uszy  
wyciągnie z biedy?  
Wiadomo, zawsze – dziadek!  
Więc, wnuki proszą,  
żeby w kwaciarniach  
kwiatków nie chować pod ladę.  
Dziadek ma święto!  
Kwiaty dla dziadka!  
Wiwat, niech żyje dziadek!

**Wanda Chotomska**



## Miesiąc za miesiącem ucieka ... Przyjrzyj się im, nie zwlekaj !

### *Skąd się wzięła nazwa styczeń? O styczniu słów kilka...*

**Styczeń** jest pierwszym miesiącem roku kalendarzowego. Miesiąc ten ma 31 dni. Styczeń jest miesiącem zimowym na półkuli północnej, a letnim na południowej.

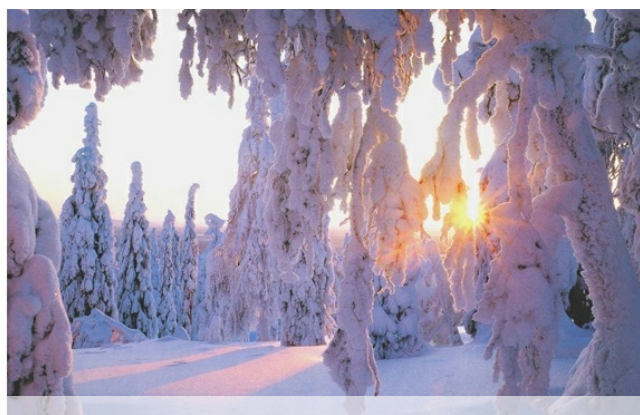
Styczeń – często nazwę tę tłumaczy się jako pochodzącą od czasownika „stykać się”, ponieważ styczeń to czas, kiedy „stykają się” stary i nowy rok. Inna hipoteza mówi o związku z rzeczownikiem „tyka”, ponieważ był to okres wycinania i przygotowywania tyk, które potem służyły m.in. do uprawy lnu czy chmielu. Jednak najbardziej prawdopodobna jest inna etymologia, wiążąca tę nazwę z dawnym rzeczownikiem „sieczeń”, oznaczającym okres zimowy. Ta nazwa pochodzi z kolei od tego, że zima był to czas „sieczenia”, czyli wycinania, wyrąbywania drzew.



### *Przyroda w styczniu*

W styczniu mamy komplet naszych zimowych skrzydlatych gości, a więc są gile, jemioluszki, czeczotki, śnieguły, orzechówki, myszołowy włochate i inne. Wiele ptaków należących do gatunków występujących u nas w zimie, jak szczygły, wrony, gawrony, kawki - przyleciało do nas z północy i tu spędzą tę trudną dla nich porę roku.

Zające, sarny, jelenie w czasie śnieżnej i mroźnej zimy zaczynają dotkliwie odczuwać zimno. Zwierzyna zużywa dużo czasu i wysiłku na zdobycie pożywienia. Zaczyna się okres głodowy i równocześnie okres wzmożonej działalności drapieżników i szkodników.



## Polska - co wiemy o naszym kraju ?

### Władza w Polsce

Początkowo Polską rządził książę, który uważał państwo za swą własność. Przez niemal pięćset lat naszym krajem rządili władcy z jednej dynastii – Piastów. Później, chociaż to król był najważniejszą osobą w Polsce, państwo nie było już jego własnością, a wybierała go grupa ludzi zwana szlachtą. Ostatni król zasiadał na tronie Polski ponad dwieście lat temu. Kiedy Polska odzyskała niepodległość po długiej niewoli, wszyscy dorośli Polacy mogli wybrać osoby, które rządziły państwem. Wybrali więc grupę ludzi zasiadającą w sejmie i senacie – miejscach, gdzie uchwała się prawa i obowiązki dla wszystkich Polaków. Parlament zaś wybrał prezydenta, czyli człowieka, który ma reprezentować państwo, tak jak niegdyś król. Polska jest państwem demokratycznym, co oznacza, że dziś wszyscy dorośli obywatele wybierają członków sejmu i senatu, a także prezydenta. Najważniejszym aktem prawnym, który określa zasady funkcjonowania naszego państwa oraz prawa i obowiązki Polaków – jest Konstytucja. Aby móc sprawnie zarządzać krajem, podzielony on został administracyjnie na 16 województw, te zaś dzielą się na mniejsze jednostki: powiaty i gminy. W Polsce istnieje trójpodział władzy. Władzę wykonawczą sprawuje prezydent (wybierany raz na pięć lat przez naród w powszechnym, tajnym głosowaniu) i Rada Ministrów. Władzę ustawodawczą sprawuje parlament, w skład którego wchodzi dwie izby – Sejm i Senat. Sejm przede wszystkim uchwała ustawy, określa prawa i obowiązki obywateli, ustanawia budżet państwa. Władzę sądowniczą sprawują sądy, które rozstrzygają spory i wydają wyroki w imieniu Rzeczypospolitej Polskiej. Nad działaniem sądów cywilnych i karnych sprawuje kontrolę Sąd Najwyższy.

*/Źródło: J. i J. Szarkowie, Kocham Polskę Elementarz dla dzieci, Dom Wydawniczy „Rafael” 2010/*



**Pałac Prezydencki**



**Sejm**

## Weekendowe podróże po Polsce

Pisaliśmy już o stolicach Polski, tych dawnych i tej aktualnej, ale została jeszcze jedna – to **Zakopane** – zimowa stolica naszego kraju. W zimowy czas zachęcamy do wyprawy w góry.

**Zakopane** leży u podnóża **Tatr**. Kiedyś była to mała osada, w której mieszkali pasterze. Dziś jest głośnym, tłumnie odwiedzanym przez turystów miastem. Po dawnych czasach zostały tu charakterystyczne góralskie chałupy, budowane z drewnianych bali. Najstarsza z nich nazywa się Koliba, a najpiękniejsza to Willa pod Jedłami. Zakopane było miejscem odpoczynku i pracy wielu sławnych Polaków. Mieszkał tu na przykład pisarz Kornel Makuszyński, autor między innymi „Przygód Koziołka Matołka” czy „Szatana z siódmej klasy”. Spoczywa on na starym zakopiańskim cmentarzu na Pęksowym Brzysku, gdzie pochowano znanych artystów i pisarzy związanych z Tatrami. Tatry były ulubionymi górami Karola Wojtyły, papieża Jana Pawła II. W Dolinie Chochołowskiej wytyczono Papieski Szlak, oznaczony kolorem żółtym. Najwyższym szczytem Tatr są Rysy. Najtrudniejszym tatrzańskim szlakiem jest Orla Perć. Wyznaczono go już 100 lat temu, prowadzi nad Pięcioma Stawami i Doliną Gąsienicową. Na Kasprowy Wierch można wjechać kolejką linową. Morskie Oko to największe i najpiękniejsze jezioro tatrzańskie. Siklawa to największy w Tatrach wodospad znajdujący się w Dolinie Pięciu Stawów.

Styczeń to czas sportów zimowych. W Zakopanem od 2002 roku rokrocznie na Wielkiej Krokwi odbywa się Puchar Świata w skokach narciarskich.

Wielokrotnie odbywał się także Puchar Świata w kombinacji norweskiej. W mieście tym trzykrotnie odbywały się mistrzostwa świata w narciarstwie klasycznym oraz jeden raz mistrzostwa świata w narciarstwie alpejskim.

*/Źródło: J. i J. Szarkowie, Kocham Polskę Elementarz dla dzieci, Dom Wydawniczy „Rafael” 2010/*



Morskie Oko



Wielka Krokiew

## Fantazje, wspomnienia, marzenia - mój własny punkt widzenia

### Za co lubimy zimę? Zimowe refleksje...

Lubię zimę, bo wtedy można jeździć na sankach, na łyżwach, można lepić bałwana i rzucać się śnieżkami. Moją pasją jest fotografowanie, a zimą można robić interesujące zdjęcia zimowym krajobrazom. Lubię w zimie to, że można jeździć w góry, oglądać tam pięknie ośnieżone szczyty, szusować na nartach i snowboardzie.

**Rafał Gwizdała**

Ja osobiście nie przepadam za tą porą roku. Jedyne co mi się zimą podoba, to okres Świąt Bożego Narodzenia. Ale wiem, że są osoby, które bardzo lubią zimę. Te osoby jeżdżą na łyżwach, sankach, nartach lub rzucają się śnieżkami.

**Jakub Stefaniak**

Lubię zimę, ponieważ kocham lepić wtedy bałwany i rzucać się śnieżkami. Kiedyś z rodzeństwem ulepiliśmy rodzinę bałwanów: mamę, tatę i bałwaniątko. Były bardzo ładne. Pamiętam też, jak tata pomógł nam zbudować igloo. Było tak duże, że cała nasza rodzina się w nim zmieściła. Lubię zimę dlatego, bo mam z nią związanych wiele pięknych wspomnień.

**Nikoła Rutkowska**

Zimą można jeździć na sankach, łyżwach, na nartach. Przyjemnie się odpoczywa na feriach zimowych. Lepimy bałwana ze śniegu. W zimie, gdy pada śnieg, możemy rzucać się śnieżkami. Budujemy też śnieżne rzeźby, nie tylko bałwany. Chodzimy na długie spacery nad kanał, gdzie karmimy łabędzie i kaczki. Możemy też w zacisznym pokoju czytać książkę lub oglądać telewizję.

**Wiola Hausz**

Lubię zimę, ponieważ jest śnieg, z którego można ulepić bałwana i zbudować igloo. Zimą są także Mikołajki, Święta Bożego Narodzenia, kiedy rodzina się raduje i jest Sylwester, kiedy bawimy się w rytmie muzyki, puszczając petardy i wypijając lampkę szampana witamy Nowy Rok. Lubię wówczas oglądać kolorowy blask na niebie.

**Wojtek Rybarczyk**



## Pytań kilka - rozmowy chwilka

### Wywiad z Panią Beatą Kujawą - Tobolską



Nadszedł Nowy Rok. Styczeń – trudny czas podsumowania pierwszego semestru, ale też wesoły czas zimowych i beztroskich zabaw na śniegu, oczekiwania z wytęsknieniem na nadchodzące ferie, chwilę oddechu i naładowania akumulatorów na kolejne kilka miesięcy szkolnych wyzwań. Przy tej okazji postanowiliśmy porozmawiać chwilkę z Panią Beatą – kobietą od zadań specjalnych w naszej szkole.

**R.: Czy chętnie chodziła Pani do szkoły?**

**B.K.:**Do szkoły podstawowej bardzo chętnie, do liceum nie zawsze ( było bardzo dużo nauki, odpytywania).

**R.: Jakie przedmioty najbardziej lubiła Pani w szkole, a za jakimi Pani nie przepadała?**

**B.K.:**Lubiłam wychowanie fizyczne , plastykę oraz historię i geografę. Nie lubiłam natomiast fizyki i chemii.

**R.: O jakim zawodzie marzyła Pani jako dziecko?**

**B.K.:**Chciałam być nauczycielem albo weterynarzem.

**R.: Od ilu lat pracuje Pani w naszym Ośrodku i co zdecydowało o tym, że podjęła Pani pracę jako pedagog?**

**B.K.:**Pracuję w Ośrodku 26 lat. Początkowo pracowałam jako wychowawca w internacie, następnie jako pedagog szkolny. Zawsze lubiłam pracę z dziećmi, szczególnie z tymi, które wymagają specjalnego wsparcia i pomocy.

**R.: Na czym polega Pani praca?**

**B.K.:**Moja praca polega w szczególności na przeprowadzaniu działań diagnostycznych diagnozowaniu sytuacji wychowawczych w szkole w celu rozwiązywania problemów wychowawczych, udzielaniu różnych form pomocy uczniom, rodzicom i nauczycielom , prowadzeniu działań mediacyjnych i interwencyjnych w sytuacjach trudnych, prowadzeniu różnego rodzaju zajęć profilaktycznych i wychowawczych itp.

**R.: Z jakimi problemami zwracają się do Pani najczęściej uczniowie?**

**B.K.:**Najczęściej są to konflikty z kolegami i nauczycielami, nieumiejętność poradzenia sobie z emocjami , problemy rodzinne, z nauką czy materialne.

**R.: Które z tych problemów najtrudniej jest rozwiązać?**

**B.K.:**Konflikty z nauczycielami.

**R.: Jakie metody stosuje Pani podczas rozwiązywania uczniowskich problemów?**

**B.K.:**Najczęściej jest to rozmowa wspierająca, rozmowa wyciszająca, diagnozowanie sytuacji opiekuńczo – wychowawczej , podejmowanie interwencji w różnych trudnych sytuacjach samodzielnie lub we współpracy z innymi osobami i instytucjami itp.



**R.: Gdyby miała sobie Pani przypomnieć największy sukces w pracy zawodowej...**

**B.K.:**Trudno osiągnięcia w codziennej pracy nazwać sukcesem.

Bardzo cieszy mnie ;

- jak potrafię pomóc uczniom czy rodzicom
- jak moje wskazówki przynoszą oczekiwany efekt,
- jak uczniowie sprawiających problemy wychowawcze poprawiają swoje zachowanie,
- jak zwracają się do mnie ze swoimi problemami,
- jak zaczynają mi ufać (jest to dla mnie szczególnie ważne, ponieważ jako pedagog często jestem wykorzystywana do „ straszenia dzieci;” czy ustalania kar, co niezbyt dobrze niektórym wychowankom się kojarzy).

**R.: A największa porażka?**

**B.K.:**Największe porażki to umieszczanie naszych wychowanków w placówkach wychowawczych. Wydaje mi się wtedy, że nie poradziłam sobie z ich wychowaniem.

**R.: Co w pracy z dziećmi i młodzieżą daje Pani największą satysfakcję?**

**B.K.:**Ich uśmiech, szczerść ( niekiedy nawet zbyt duża) oraz to, że sama wiele się od nich uczę np. spontaniczności, szczerści, odwagi, empatii, wrażliwości i okazywania zadowolenia.

**R.: Jakie cechy powinien mieć dobry pedagog?**

**B.K.:**Myślę, że takie jak każdy dobry nauczyciel – wychowawca tzn. powinien być konsekwentny, empatyczny, dociekliwy, wrażliwy, sumienny, okazujący zrozumienie, chętny do pomocy, dający czas i uwagę itp.

**R.: W jaki sposób lubi Pani spędzać wolny czas?**

**B.K.:**Uwielbiam podróże, spacerować, czytanie książek, oglądanie filmów , słuchanie muzyki .

**R.: Jeśli mogłaby Pani uchylić rąbka tajemnicy, proszę powiedzieć coś na temat swojej najbliższej rodziny.**

**B.K.:**Mam męża, córkę, która już studiuje , psa oraz 4 koty przybłędy, którymi się opiekuje.

**R.: Gdzie najchętniej Pani podróżuje?**

**B.K.:**Uwielbiam poznawanie innych kultur, ciekawych miejsc oraz ludzi. Dlatego każda podróż jest dla mnie bardzo inspirująca. Z odwiedzonych państw szczególnie zachwycała mnie Chorwacja i Norwegia.

**R.: Proszę wymienić trzy rzeczy, które zabrałyby Pani na bezludną wyspę.**

**B.K.:**Osób nie mogę wymienić więc: aparat fotograficzny i telefoniczny, dobrą książkę.

**R.: Co jest Pani największym marzeniem?**

**B.K.:**Podróżowanie , szczególnie zobaczenie Australii i nowej Zelandii oraz Islandii.

**R.: Proszę uzupełnić spis Pani „rzeczy” ulubionych:**

**B.K.:książka:** Czytam bardzo dużo. Nie potrafię wymienić jednej. Zakochałam się jednak w książkach po przeczytaniu „ Ani z Zielonego Wzgórza”.

**film:** Oglądam dużo filmów, najczęściej obyczajowe, sensacyjne . Ostatnio jednak obejrzałam ponownie serial „ Gra o tron”.Po kilka razy oglądałam też „ Pamiętnik” oraz „ Amelię”.

**aktor(ka):** Meryl Streep

**zespół muzyczny:** Coldplay

**wokalista(ka):** Amy Winehouse, Pink

**pora roku:** wiosna

**kwiat:** niezapominajki

**potrawa:** wszystkie ciasta, szczególnie sernik

**strój:** jeansy

**kolor:** niebieski

**święto:** Boże Narodzenie

**R.: Czego życzyłaby Pani naszym czytelnikom z okazji Nowego Roku, który dopiero co się rozpoczął?**

**B.K.:**Zdrowia, wielu prawdziwych przyjaciół, umiejętności cieszenia się każdą chwilą.

**R.: Za chwilę ferie. Uczniowie z wytęsknieniem czekają na ten moment. Czy jest coś, co chciałaby im Pani przekazać jako pedagog?**

**B.K.:**Bądźcie ostrożni ! Pamiętajcie ;

1. Ubierać się stosownie do pogody.
2. Nie rzucać mokrymi i twardymi kulkami w kolegów, szczególnie w głowę.
3. Nie rzucać śnieżkami w szyby i samochody ( przestraszysz jadącego kierowcę).
4. Po zmroku nosić elementy odblaskowe.
5. Nie zjeżdżać na sankach w pobliżu ulic i dróg.
6. Na łyżwach NIE na stawach, jeziorach i rzekach lecz tylko na sztucznych lodowiskach.
7. Kulig za samochodem- niemądre, niebezpieczne, szczególnie blisko ulicy!.
8. Nie umawiajcie się z nieznajomymi poznanymi przez Internet.

**Serdecznie dziękujemy za rozmowę**

## Z życia Ośrodka - czyli PLOTKA OdŚRODKA

### Rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego "Jesień w obiektywie"

Nadeszła zima, a więc najwyższa pora na ogłoszenie wyników konkursu fotograficznego dla uczniów naszego Ośrodka "Jesień w obiektywie". Miło nam zakomunikować, że po burzliwych obradach jury, w skład którego weszły panie Grażyna Czyżewska i Marlena Lewandowska oraz pan Jacek Kocharński i Tadeusz Rybski. Ustalono co następuje:

#### I miejsce Przemysław Kaczmarek



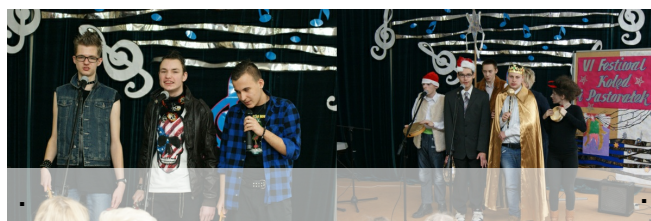
#### II miejsce Rafał Gwizdała



#### III miejsce Daria Smolińska

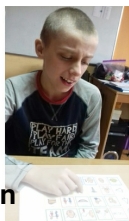


### VI Szkolny Festiwal Kolęd i Pastorałek



## Kącik AAC

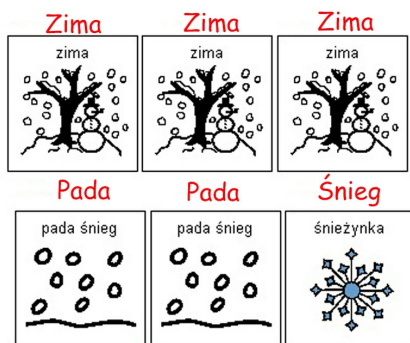
W tym miesiącu Sebastian i Weronika zaśpiewają dla Was piosenkę o zimie.



Sebastian



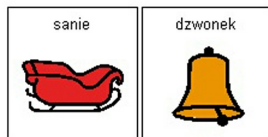
Weronika



### Jadę sobie w świąt sankami



### Sanki dzwonią dzwoneczkami



Dzyń, dzyń, dzyń, dzyń, dzyń, dzyń

## Uczta dla brzucha - kącik łasucha



Styczeń to czas zabaw karnawałowych, ale też czas, kiedy Babcie rozpieszczają nasze podniebienia ze zdwojoną siłą, ponieważ 21 stycznia przypada ich święto. My również mamy słodką niespodziankę od pani Kasi Trzebiatowskiej – najwspanialszej pod słońcem Babci trojga małych wnucząt.

### Sernik na zimno

#### Składniki:

3 paczki herbatników  
250 g masła  
1,5 szklanki cukru  
6 jajek  
1 cukier waniliowy  
1 kg zmielonego twarogu  
rodzynki namoczone w mleku (jeśli ktoś lubi)  
3 łyżki żelatyny  
3 galaretki (truskawkowe, malinowe, poziomkowe, wiśniowe) owoce sezonowe

#### Przygotowanie

Masło utrzeć mikserem na puszystą masę. Żółtka oddzielić od białek, dodawać po jednym do masy, dalej ucierać dodając także po 2-3 łyżki twarogu. Na koniec dodać cukier waniliowy i ewentualnie odsączone rodzynki. Z białek ubić pianę „na sztywno”, dodać ją do masy i wymieszać delikatnie łyżką. Żelatynę wsypać do kubka, zalać wrzącą wodą (około 100 ml), dokładnie rozpuścić i wystudzić. Kiedy żelatyna zacznie gęstnieć, wlać ją do ciasta, dokładnie wymieszać. Ciasto wylać do wyłożonej papierem oraz herbatnikami blaszki i wstawić do lodówki.

Rozpuścić 3 galaretki w 1 litrze wody, schłodzić. Kiedy galaretki zacznie gęstnieć wylać ją na ciasto, na które wcześniej możemy ułożyć świeże umyte i obrane owoce. Aby podkreślić smak dobierajmy rodzaj galaretki do gatunku wybranych owoców.

Sernik najlepiej przygotować dzień wcześniej.

**Smacznego:)**

## W sieci

### .Aplikacja : Pierwsza pomoc "

Aplikacja zawiera wskazówki, które pomogą Ci udzielić pierwszej pomocy w najczęściej występujących przypadkach zagrożenia życia. Przejrzysty podział na kategorie urazów pozwala szybko dotrzeć do działań, które należy wykonać udzielając pomocy w określonej sytuacji.

W aplikacji znajdziesz też dodatkowe materiały i wskazówki, dzięki którym zarówno poznasz dokładniej zasady udzielania pierwszej pomocy, jak i uzyskasz dostęp do informacji, które pomogą Ci zwiększyć bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich. Wśród nich znajdują się adresy punktów medycznych, porady dotyczące szczepień oraz wskazówki na temat tego, co powinno znajdować się w podręcznej apteczce.

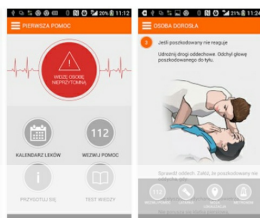
Ważną cechą aplikacji jest możliwość jej personalizacji. Podając dodatkowe dane: imię, nazwisko, zdjęcie oraz informacje medyczne (grupa krwi, dane lekarza rodzinnego, alergie, przyjmowane leki), możesz ułatwić udzielenie pomocy Tobie w przypadku pojawienia się zagrożenia.

Jedną z funkcji aplikacji jest możliwość łatwego połączenia się z odpowiednimi służbami ratowniczymi – wystarczy nacisnąć jeden przycisk.

Aplikacja została tak zaprojektowana, aby nawigacja po niej była łatwa i intuicyjna. Jest to szczególnie ważne w przypadku nagłego zagrożenia, kiedy istnieje potrzeba szybkiego udzielenia pomocy.

Wśród funkcji dostępne są także narzędzia, które mogą okazać się pomocne w sytuacjach losowych: latarka, metronom.

Aplikacja Pierwsza Pomoc jest bezpłatna



## Strzelec, Panna, może Rak... Poznaj dziś swój horoskopu znak

Koziorożec



12 XII-  
19 I

Słowa kluczowe: Dążę do celu. Jestem konserwatywny, zdyscyplinowany, wytrwały, ambitny.

### Cechy charakteru

Koziorożce stoją oboma nogami na ziemi, a wzrok mają skierowany cały czas na cel. W ogóle można powiedzieć, że ich życiem rządzi zasada celowości – często wyrzekają się spraw, z których nie ma konkretnego pożytku. Ich podejście do życia jest realistyczne – wiedzą czego chcą i jak mają to osiągnąć. By mieć poczucie sensu życia, muszą działać efektywnie i zaznaczać swoją pozycję. Ich specjalność to także wytyczanie granic oraz występowanie w obronie norm i struktur.

### Główne zalety

Koziorożce są gotowe przyjąć na siebie większą odpowiedzialność niż większość przedstawicieli innych znaków – czasem nawet ponad siły. Są dojrzałe ponad wiek i nawet bardzo młodym Koziorożcom nie trzeba tłumaczyć, co to znaczy dorosłość. Są praktyczne, obdarzone zdrowym rozsądkiem, wytrwałe i konsekwentne.

### Główne wady

Koziorożce mogą łatwo dać się owładnąć presji sukcesu i w pogoni za osiągnięciami zapomnieć o radościach życia. Zimny rozsądek potrafi zabić cieplejsze uczucia. Koziorożce powinny pamiętać, by nie przesadzić z wymaganiami – zarówno wobec siebie, jak i wobec innych.

### Przyjazne znaki:

Panna, Byk, Ryby, Skorpion

## Śmiechu warte - kącik z żartem

Rozmawiają dwaj koledzy:

- Nowy Rok wypada w tym roku w piątek.
- Byle tylko nie trzynastego.

\*\*\*

Jasio pyta tatę:

- Ile kilometrów jest z Warszawy do Lublina?
- Sto osiemdziesiąt.
- A z powrotem?
- Tyle samo.
- Niemożliwe! Przecież między wigilią a Nowym Rokiem jest tylko jeden tydzień, a między Nowym Rokiem a wigilią prawie cały rok!

\*\*\*

- Tato! Już nigdy nie pójde z tobą na sanki!
- Nie gadaj, tylko ciągnij!

\*\*\*

Zima, pada śnieg. Niedźwiedź chodzi podenerwowany po lesie. To złamie gałąź, to kopnie w drzewo, to znów pogoni wilka...

Chodzi i powtarza:

- Po co ja piłem tę kawę we wrześniu...



## Dodatek specjalny Bezpieczne ferie !

### ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA FERII ZIMOWYCH

Ferie zimowe to czas odpoczynku od nauki, to czas bez trosk zabawy. Mamy nadzieję, że będzie biało, wesoło i radośnie. Przypominamy Wam o zasadach bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zimowych oraz zamieszczamy kilka ważnych porad i wskazówek.

#### **TWOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO SĄ NAJWAŻNIEJSZE, WIĘC:**

1. Do uprawiania sportów zimowych wybieraj tylko bezpieczne miejsca!
2. Podczas uprawiania sportów zimowych dbaj o bezpieczeństwo własne i innych!
3. Wychodząc na dwór pamiętaj o właściwym ubraniu!
4. W momencie, gdy wyczujesz, że twoje ubranie jest mokre udaj się do domu by je zmienić na suche!
5. W czasie zabaw śnieżkami nie wybieraj za cel ludzi, zwierząt, ani żadnych szklanych przedmiotów!
6. Spędzając ferie w domu pamiętaj o bezpiecznym posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi!
7. W czasie ferii nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem!
8. W czasie korzystania z Internetu pamiętaj, że nie każdy nowo poznany kolega ma zawsze dobre zamiary w stosunku do ciebie!
9. Zbyt długie siedzenie przed komputerem nie jest zdrowe dla twoich oczu!
10. Pamiętaj o telefonach alarmowych straż pożarna 998, policja 997, pogotowie 999 i numer ratunkowy 112.
11. Pod żadnym pozorem nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne!
12. W kontaktach z obcymi pamiętaj o swoim bezpieczeństwie!
13. Jeśli jesteś sam w domu nie otwieraj drzwi obcym!
14. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, owoce i warzywa zawierają dużo witamin przydatnych w zimne dni!

Źródło: [https://www.szkolneblogi.pl/blogi/sp.../zasadybezspedzania-ferii-zimowyc...](https://www.szkolneblogi.pl/blogi/sp.../zasadybezspedzania-ferii-zimowyc.../)