

Uwaga, kleszcze !

W ostatnim czasie znacznie zwiększyło się niebezpieczeństwo ukąszenia przez te stworzenia.

Gdzie można je znaleźć?

Niemal wszędzie. Mogą na nas czyhać zarówno w lesie, jak i na naszym podwórku.



kleszcz

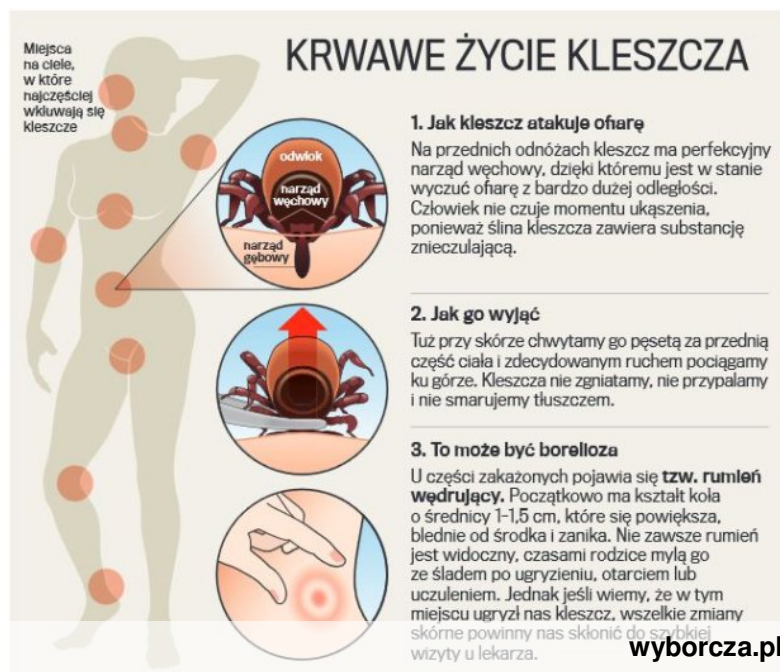
Jak się przed nimi chronić?

To nic trudnego. Wystarczy nosić ubrania szczelnie zakrywające ciało oraz stosować środki odstrasające. Należy jednak pamiętać, że te zabiegi jedynie zmniejszają ryzyko, a nie pozbywają się go całkowicie.

Gdzie szukać kleszcza po spacerze?

Kleszcze szukają miejsc wilgotnych i z cienkim naskórkiem. Najczęściej wkuwa się za uchem, w zgięciu łokciowym, kolanowym bądź pachwinie.

KRWAWE ŻYCIE KLESZCZA



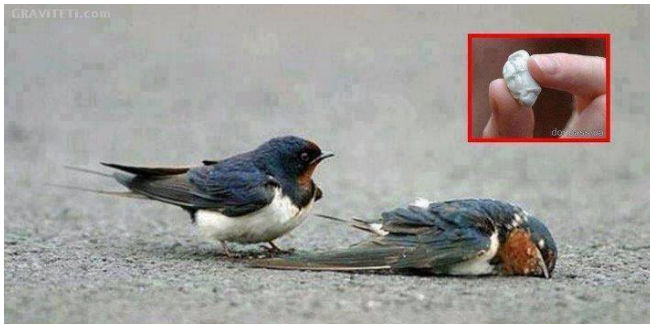
- 1. Jak kleszcz atakuje ofiarę**
 Na przednich odnóżach kleszcz ma perfekcyjny narząd węchowy, dzięki któremu jest w stanie wyczuć ofiarę z bardzo dużej odległości. Człowiek nie czuje momentu ukąszenia, ponieważ ślina kleszcza zawiera substancję znieczulającą.
- 2. Jak go wyjąć**
 Tuż przy skórze chwytamy go pęsetą za przednią część ciała i zdecydowanym ruchem pociągamy ku górze. Kleszcza nie zgniatamy, nie przypalamy i nie smarujemy tłuszczem.
- 3. To może być borelioza**
 U części zakażonych pojawia się tzw. **rumień wędrujący**. Początkowo ma kształt koła o średnicy 1-1,5 cm, które się powiększa, blednie od środka i zanika. Nie zawsze rumień jest widoczny, czasami rodzice mylą go ze śladem po ugryzieniu, otarciem lub uczuleniu. Jednak jeśli wiemy, że w tym miejscu ugryzł nas kleszcz, wszelkie zmiany skórne powinny nas skłonić do szybkiej wizyty u lekarza.

wyborcza.pl

Co zrobić, gdy złapiemy kleszcza?

Otóż trzeba szybko się go pozbyć. Nie powinno się go wrywać. Pozostawienie nawet małych odłamków tego stworzenia może doprowadzić do rozwoju wielu chorób (np. Boreliozy). Najlepiej prędko zgłosić się do lekarza, aby za pomocą odpowiednich narzędzi nam go wyjął.

Weź odpowiedzialność za swoje śmieci!



Czy wiesz, że ...

Guma, którą wyrzucasz na ziemię, wygląda dla ptaków jak kawałek chleba. Ptak połykając ją blokuje swój układ trawienny i w wyniku głodu i pragnienia powoli umiera. **Bądź odpowiedzialny za swoje zachowanie i swoje odpady!**

Jak zaradzić masowemu wytwarzaniu śmieci?

- wypożyczaj zamiast kupować przedmioty rzadko używane (np. sprzęt, narzędzia, płyty, książki),
- kupuj towary bardziej trwałe i lepszej jakości (np. sprzęt elektroniczny, pióro, bawełniane chusteczki),
- unikaj artykułów jednorazowych (np. długopisów, chusteczek, sztućców),
- kupuj produkty, które nie są nadmiernie pakowane (np. warzywa i owoce luzem),
- segreguj śmieci, nie jest to trudne, a pomaga środowisku (należy jednak pamiętać, że nie każdy śmieć nadaje się do ponownego przetworzenia, np. mokry papier, czy paragony),
- sięgaj po produkty, których opakowania będziesz mógł sam jakoś wykorzystać (np. zrób z niego coś kreatywnego),
- kupuj produkty większe objętościowo (lepiej kupić 1 paczkę proszku - 1000 g niż 5 paczek po 200 g),
- wybieraj targi zamiast supermarketów.

Czy wiesz, że...

- Statystyczny Polak produkuje rocznie 283 kg odpadów.
- Deszcz padający na dzikie wysypisko śmieci (niezarejestrowane wysypisko, które znajduje się np. w lesie) wymywa różne trucizny z odpadów w nim się znajdujących i przenosi te trucizny do gleby, a nawet do wód gruntowych.
- Zwierzęta zjadają kawałki folii plastikowej znalezione na dzikich wysypiskach, co powoduje zatykanie się przewodu pokarmowego zwierząt i w efekcie śmierć.
- Spalany plastik emituje toksyczne związki.
- Szklane butelki mogą powodować pożary.
- Aluminiowa puszka rozkłada się ok. 100 lat, foliowa torebka ok. 300 lat, plastikowa butelka ok. 400 lat, natomiast szkło przez setki tysięcy lat!
- Elektrośmieci zawierają liczne substancje szkodliwe wręcz trujące, które po wydostaniu się z uszkodzonej lodówki, pralki, komputera, świetlówki czy innego urządzenia elektronicznego łatwo przenikają do gleby, wód gruntowych i powietrza.



fot. M. Okulicz-Kozaryn

Letnie orzeźwienie!

By wykonać orzeźwiający koktajl wystarczy tylko zmiksować składniki.
Oto parę przykładowych list składników.



Kiwi

<http://wizaz.pl>

Koktajl orzeźwiający Turn On

Składniki (na 4 porcje)

- 600 ml świeżo wyciśniętego soku jabłkowego
- 2 owoce kiwi
- 1 gałązka natki pietruszki
- 2 gałązki mięty

Przepis odnaleziony na stronie :
<https://www.tesco.pl>

Orzeźwiający koktajl z kefiru i mandarynek z lodem

Składniki: (na dwie porcje)

- 2 mandarynki
- 1 szklanka kefiru
- 16 kostek lodu

Przepis odnaleziony na stronie <https://www.tesco.pl>



Mandarynki

<http://zszywka.pl>

Zadbaj o siebie!

Teraz masz na to więcej czasu!

Drodzy uczniowie!

Nadchodzą wakacje! Dla uczniów oznacza to wiele czasu wolnego, podczas którego wielu z nas się nudzi. Nie pozwólmy na to!

Można przecież spędzić czas wolny aktywnie.

Kilka pomysłów na nudę:

- Zainteresuj się lub zacznij uprawiać jakąś nową dyscyplinę sportu.
- Zwiedzaj swoją okolicę np. na rowerze.
- Poznaj przyrodę w swojej okolicy.
- Wykorzystaj sezon letni podczas, którego można kupić wiele świeżych owoców i warzyw na eksperymentowanie z nowymi, przepisami kulinarnymi.
- Popraw swoje nawyki żywieniowe, jedz więcej owoców, więcej się ruszaj, by po wakacjach do szkoły wrócić ze świetnym samopoczuciem, lepszym wyglądem i kondycją.

Dziewczyny!

Ta kolumna jest dla was.

Wakacje to czas szalonych eksperymentów. Możecie sobie pozwolić na więcej szaleństw urodowych niż w roku szkolnym. Macie po prostu na to czas i nie musicie przestrzegać zasad regulaminu szkolnego.

Więc zadbajcie o siebie.

- Spróbujcie zrobić sobie maseczki z owoców i warzyw.
- Możecie wypróbować różne kosmetyki. Jednakże pamiętajcie, co za dużo, to nie zdrowo.
- Interesujcie się bardziej pielęgnacją, niż kosmetykami kolorowymi.
- Niech wasza skóra nacieszy się słońcem ale w bezpieczny sposób. Pamiętajcie, że promienie UV szkodzą skórze. Używajcie, więc kremów z filtrem UV.

Korzystajcie z tych wolnych chwil bo gdy wróćcie do szkoły nie ma mowy o czarnych paznokciach.

