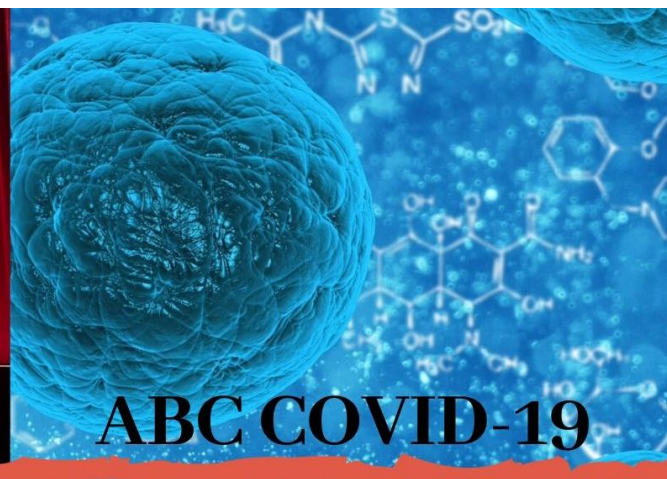




**Nasza wycieczka**



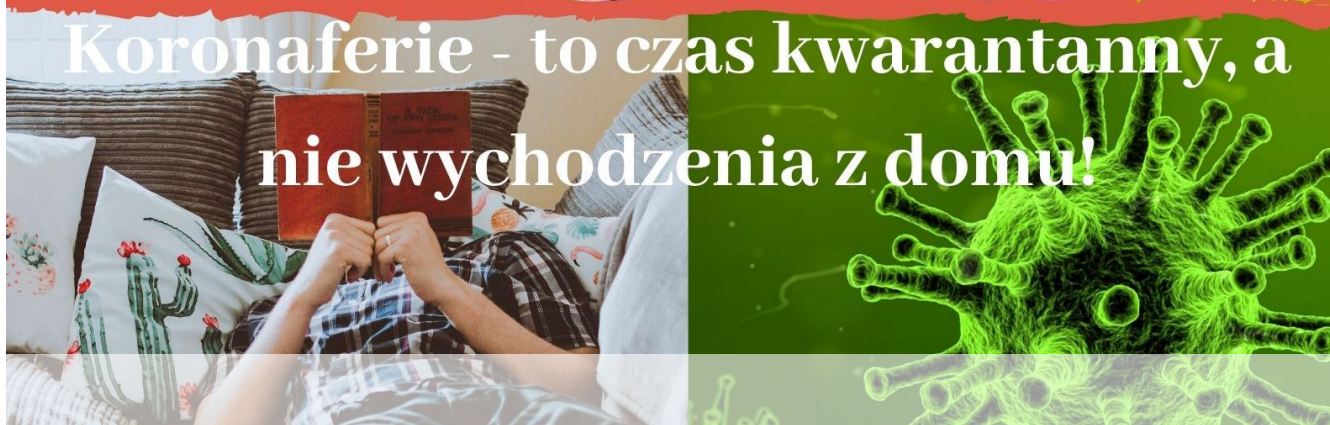
**ABC COVID-19**

# **DWÓJECZKA INFORMACYJNA**

**CZYLI CO U NAS I NA ŚWIECIE**



**Już mamy prawie wiosnę!**



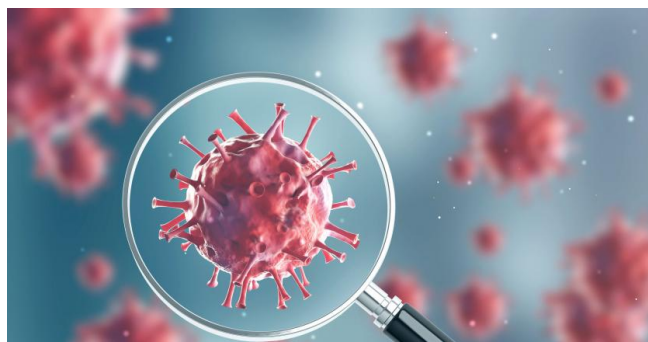
**Koronaferie - to czas kwarantanny, a  
nie wychodzenia z domu!**

## ABC Koronawirusa COVID-19

Koronawirus, który już od dawna niszczy wewnętrznie kraje i zabija ludzi, dostał się już do Polski. Mamy obecnie (18.03) 241 przypadków zarażenia koronawirusem, z czego 5 osób udało się wirusowi zabić. U tak zwanego „pacjenta zero”, u którego koronawirusa wykryto, jako pierwszego w Polsce, czuje się dobrze i będzie mógł w środę opuścić szpital, jeśli jego stan się nie pogorszy. W każdym województwie w Polsce jest, choć jeden przypadek. Jednak... Chiny wyciągają do nas pomocną dłoń! Chiny, tam wykryto pierwszy przypadek koronawirusa. Jest to bardzo pocieszająca informacja, jednak jest jeszcze jedna! W Stanach Zjednoczonych testują pierwszą eksperymentalną wersję szczepionki! Tym razem już na ludziach. Polska dla bezpieczeństwa zamknęła granice i wprowadziła kontrole na granicach. Polaków przyjeżdżających zza granicy wysyłano od razu na kwarantannę, a obcokrajowców nie wpuszczano do Polski. Powraca też trochę ładu na półkach sklepowych. To są najważniejsze informacje o koronawirusie, teraz poznacie informacje o chorowaniu na niego:

- COVID-19 (koronawirus) wywołuje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni oraz zmęczenie.
- Przebieg choroby koronawirusowej jest łagodniejszy u dzieci.
- Kobiety w ciąży chorują dokładnie tak samo, jak te, które nie są w ciąży.
- Jeśli podejrzewamy u siebie zakażenie, trzeba zgłosić się do najbliższego szpitala zakaźnego oraz powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną
- Jeśli wracamy z państw, które są ogniskami koronawirusa, zrobmy sobie kwarantannę, a jeśli dochodzi drugi etap choroby (kaszel, duszności, bóle mięśni), zgłaszamy się do najbliższego szpitala zakaźnego oraz powiadamy odpowiednią stację.

Koronawirus to bardzo straszna choroba, ale oczywiście można ją przeżyć. Jak każdą inną! Mam nadzieję, że artykuł się spodobał i, że miło się go czytało. To wszystko ode mnie Narka! :-)





## Koronaferie

" Koronawirus już w Polsce. Niestety rozprzestrzenia się on bardzo szybko. Na szczęście premier Mateusz Morawiecki w porę zadziałał, zareagował. Gdyby nie zamknięcie szkół mogłoby dojść do takiej sytuacji, jaka jest we Włoszech. Przez młodzież ta dwutygodniowa przerwa została właśnie nazwana „koronaferiami”. Myślą oni, że ta przerwa jest w postaci ferii, ale nie. Nie mają racji. Powinni zostać w domu, żeby wirus się tak nie rozprzestrzeniał. Jednak oni mają to gdzieś i wychodzą na dwór, spotykają się ze znajomymi, znajdują się w dużych skupiskach osób. Jednak są też takie osoby, które się tego trzymają i nie wychodzą z domu. Ja należę do tych, którzy spędzają czas w domu. Dlatego chciałam przekazać innym kilka rad, pomysłów, żeby fajnie i ciekawie spędzić ten czas w domu.

- Poczytaj książki. Jeżeli jednak nie lubisz czytać książek, to możesz zacząć czytać lekturę, którą będziesz omawiał. Uwierz, że potem nie będzie ci się chciało i nie będziesz miał na to zbyt dużo czasu.
- Pooglądaj filmy, seriale. W końcu każdy to lubi. Weź do swojego pokoju przekąski, zrób sobie herbatkę. Usiądź sobie wygodnie, w swoim ulubionym miejscu w pokoju i włącz sobie ulubiony film bądź serial. Na pewno szybko minie ci czas i się nie będziesz nudzić.
- Rób, to co lubisz. Jeżeli twoim hobby jest rysowanie, to porysuj sobie. Na przykład moim hobby jest tańczenie i śpiewanie. Sprawia mi to przyjemność i od razu humor mi się poprawia.
- Posłuchaj muzyki. Ja słucham muzyki prawie cały dzień. Piosenki poprawiają nasz humor. Jak mam doła, to słucham moje ulubione piosenki i już mój humor się poprawia.
- Poucz się. Niektórzy mają lekcje online. I to jest według mnie przydatne. Jeżeli natomiast ty nie masz takich lekcji, to radzę Ci się jednak trochę pouczyć, powtórzyć to, co miałeś ostatnio na lekcjach, ponieważ potem zapomnisz te wszystkie wiadomości i będzie ci trudno.
- Pograj w gry. Nie oszukujmy się. Każdy potrzebuje chwilę się zrelaksować. Możesz pograć w gry na komputerze lub na telefonie czy na czymś innym, lecz najlepiej jest spędzić czas z rodziną. Pograjcie w planszówki. To będzie zdecydowanie super zabawą i na pewno nie będziesz się nudzić. Oto kilka moich rad, pomysłów na spędzanie tego wolnego czasu w domu. Mam nadzieję, że dzięki tym pomysłom nie będziesz się tak bardzo nudzić. Powodzenia.

**Weronika Rostkowska** klasa 6A

Światowy dzień walki z depresją. Dokładnie 23 Lutego obchodzimy w Polsce Światowy dzień walki z depresją. Depresja to bardzo poważny temat w dzisiejszych czasach, Światowa organizacja zdrowia twierdzi, że jest ona czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie. Nic dziwnego, gdyż jest ona jedną z głównych przyczyn samobójstw. Obchodzenie tego dnia ma na celu rozpowszechnianie wiedzy na ten temat oraz pomocy chorym, zachęcając ich do leczenia. Zdecydowanie ponad połowa chorych nie zgłasza się do lekarza po pomoc, mimo że chorobę można skutecznie leczyć. Bez względu na wiek, każdego z nas może dotknąć choroba.

Przyczyny są różne i jest ich wiele, między innymi są to głównie cierpienia psychiczne. Należy zaznaczyć, że każdy problem jest ważny i nie można go lekceważyć. Dla jednego człowieka ten sam problem może być głupią błahostką, ale dla drugiego może okazać się bardzo poważny. Depresje charakteryzuje nadmierny smutek, brak energii oraz brak chęci do dalszego życia i dalszej walki. Depresja jest chorobą, która również lubi wracać raz uleczona. Nawet jeśli myślimy, że mamy ją już za sobą, nigdy nie wiemy, czy nie wróci. Wtedy należy jak najszybciej zacząć ją leczyć. Udanie się do lekarza jest pierwszym punktem, a zarazem najważniejszym, w podjęciu leczenia. Psycholog i terapeuta, mogą nam pomóc, niestety nie wszyscy. Nie każdy jest w stanie nam pomóc, niektórzy mogą nas jeszcze bardziej zdołować. Trafiają do szpitala psychiatrycznego, często ludzie myślą, że dostaną tam pomoc, jednak są w błędzie. Szpitale psychiatryczne nie mają obowiązku pomocy nam, ich obowiązkiem jest utrzymać nas przy życiu i nie pozwolić na popełnienie samobójstwa.

2

lutego, trzy dni po światowym dniu walki z depresją, miała miejsce premiera książki pt. „Jak się nie zabić i nie zwariować”, autorstwa Justyny Suchanek, Youtuberka pod pseudonimem „Sukanek” Justyna swoją działalność na YouTube rozpoczęła już dawno. Zawsze na swoich portalach, szczerze opowiadała o swoich problemach. Dopiero niedawno otwarcie przyznała się, że miała depresję, na szczęście udało jej się ją wyleczyć. W książce jest opisane jej całe życie, opowiada tam szczerze o życiu w dysfunkcyjnej rodzinie, gdyż jej ojciec był uzależniony od alkoholu, opowiada również o swoich pobytach w szpitalach psychiatrycznych oraz o jej uzależnieniu od miłości. Są tam rozdziały poświęcone także jej babci, która niestety już nie żyje, co Justyna również bardzo przeżyła. Jej babcia była jedyną osobą, której ona wierzyła, że ją kocha. Jako dziecko nikt nie nauczył jej miłości. W jej domu było więcej nienawiści i agresji niż ciepła, i zrozumienia. Justynie, pomogła najbardziej terapia, dzięki której zrozumiała, że jest od miłości uzależniona. Tam również nauczyła się kochać siebie. Bardzo ważne jest to, aby kochać samego siebie, gdyż gdy nie mamy miłości od nikogo, sami musimy sobie ją dać. Na tytułowe pytania, na pierwszy rzut oka, może się wydawać, że nie ma odpowiedzi. Jednak jest ona tam zawarta, w całej książce.

Na pytania „Dlaczego zdecydowała się pani na napisanie książki?”, Justyna zazwyczaj odpowiada, że gdy ona była młodsza, takiej książki nie było, i jest ona kierowana do każdej grupy wiekowej, żeby czuć, że nie jest sama, i aby mogła zmotywować do leczenia, ponieważ skoro jej się udało, może się udać każdemu. Jeśli masz problem, zawsze możesz zadzwonić na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży pod numer 116 111.

Wiktoria Jaworska

## **Nasza wycieczka do Warszawy**

**Naszą drugą wycieczkę wspominam świetnie! Była udana jak wszystkie i ciekawa! Pierwsza atrakcja! Pierwszą atrakcją był teatr Capitol. Tam obejrzelśmy sztukę Piotruś Pan. Była świetna, dużo muzyki, tańca. Grali znani aktorzy. Świetnie się bawiliśmy, bo aktorzy chodzili między widzami.. Ta sztuka była fajnie pokazana. Po skończonej sztuce odbyły się warsztaty, gdzie pani pokazywała nam, jak aktorzy przygotowują się do występu. Były specjalne ćwiczenia oddechowe, różne wierszyki łamiące język. Warsztaty w Muzeum Zachęty to kolejny punkt. Spacerkiem poszliśmy przez Park Saski, pięknie świeciło słończko, było pusto. Chwilę zatrzymaliśmy się przy Grobie Nieznanego Żołnierza. Później przy pomniku poświęconym ofiarom katastrofy smoleńskiej. W Muzeum Zachęty mieliśmy zajęcia plastyczne. Najpierw zobaczyliśmy kilka obrazów malarza współczesnego. Po zwiedzaniu robiliśmy szablony, a potem je odciskaliśmy na wielką kartkę i wychodziły ładne obrazki. Chodzi mi o to, że z plastikowej tekturki wycinaliśmy różne kształty, a potem jak skończyliśmy, kładliśmy na papier, wałkiem z farbą przejeżdżaliśmy i wychodziły jakieś kształty. W drodze powrotnej obiad, a potem powrót do naszej szkoły. Wycieczka jak zwykle super udana, ciekawa. Jednak najlepsza była pierwsza wycieczka. **Wiktoria W.****





Redakcja  
**Dwójeczka**

**Adres korespondencyjny:**  
ul. Leśna 15 (Szkoła Podstawowa nr 2)  
w Małkini, 07-320

Redakcja młodzieżowa  
"Dwójeczka" Pr. Junior  
Media  
Małkinia Górna 2020

**Redakcja:**  
Oprogramowanie graficzne: S.S, P.Z.  
Korekta: S.S, P.Z.  
Artykuły: Autorzy pod tekstami