

Wracamy do szkoły



W tym numerze:

- Trochę historii- 80.rocznica wybuchu II wojny światowej
- Szkolne ABC, czyli o szkole na wesoło
- Co Cię czeka w nowym roku szkolnym- horoskop
- Ale to już było, czyli wspomnienie wakacji
- Dobre rady nie od parady, czyli nauka łatwa i przyjemna
- Dni wolne w roku szkolnym 2019/2020
- Dzień Kropki- konkurs!
- Kącik kulinarny, czyli nasze pomysły na zdrowe śniadania
- Uśmiechnij się!

reaktywacja

Wrzesień to nie tylko czas powrotu do szkoły.

To także rocznica największego i najstraszniejszego konfliktu zbrojnego w historii świata.

II wojna światowa pochłonęła ok. 55 mln ofiar.

1 września 1939 r. to jedna z najważniejszych dat w nowoczesnej historii.

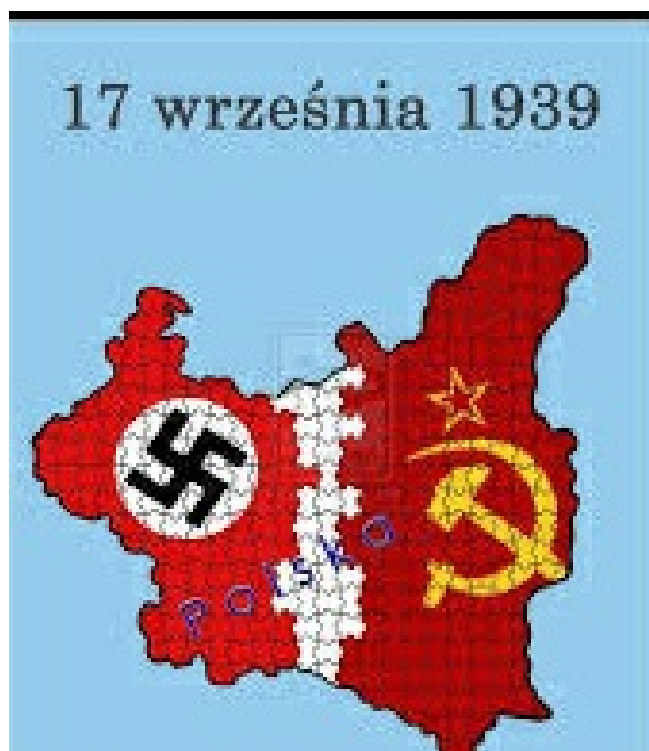
Tego dnia rozpoczęła się II wojna światowa. Ten jeden z największych konfliktów zbrojnych w dziejach ludzkości zaczął się w Polsce.

Wrogo nastawieni do nas Niemcy zaatakowali wtedy nasz kraj. Polacy, nie mogąc doczekać się reakcji ze strony swoich przyjaciół, przez długi czas musieli samodzielnie stawiać opór agresorowi.

1 września 1939 r., o godzinie 4:45, niemiecki najeźdźca zaczął ostrzeliwać pozycje na położonym w Gdańsku półwyspie Westerplatte. Pierwsze strzały padły z pancernika Schleswig-Holstein.



We wrześniu 1939 r. nie tylko Niemcy zaatakowali nasz kraj. 17 września wróg nadszedł też z drugiej strony. Żołnierze ze Związku Radzieckiego, działając na mocy umowy podpisanej wcześniej z Niemcami, również napadli na Polskę, zadając nam cios w plecy.



Pieśń o żołnierzach z Westerplatte

Kiedy się wypełniły dni

i przyszło zginać latem,

prosto do nieba czwórkami szli

żołnierze z Westerplatte.

(A lato było piękne tego roku).

I tak śpiewali: Ach, to nic,

że tak bolały rany,

bo jakże słodko teraz iść

na te niebiańskie polany.

(A na ziemi tego roku było tyle wrzosu na

bukiety).

W Gdańsku staliśmy tak jak mur,

gwizdząc na szwabską armatę,

teraz wznosimy się wśród chmur,

żołnierze z Westerplatte.

I ci, co dobry mają wzrok

i słuch, słyszeli pono,

jak dudni w chmurach równy krok

Morskiego Batalionu.

I śpiew słyszano taki: - By

słoneczny czas wyzyskać,

będziemy grzać się w ciepłe dni

na rajskich wrzosowiskach.

Lecz gdy wiatr zimny będzie dął,

i smutek krążył światem,

w środek Warszawy spłyniemy w dół,

żołnierze z Westerplatte.



Szkolne ABC, czyli o szkole z przymrużeniem oka :)

Ananas

Niby nazwa owocu. W szkole to osoba, która urozmaica szare życie klasy. Bohater (negatywny) snów dyrektora szkoły.

Ciało pedagogiczne

Grupa poważnych osób, potocznie zwanych nauczycielami. Ich celem życiowym jest walka z wiatrakami, czyli edukacja wychowanków.

Energia

Inaczej power. Rozpiera uczniów. Najbardziej widoczna (i słyszalna) na przerwach.

Hobby

Kiedyś określano nim proces zbierania znaczków pocztowych. Obecnie oznacza spędzanie czasu z komputerem.

Lekcja

Czas między przerwami, najmniej atrakcyjna forma spędzania czasu w szkole.

Boisko

Miejsce odreagowania stresów. Odbywają się tam sceny przypominające bitwę pod Grunwaldem lub mecz rugby.

Dyrektor

Wykonawca władzy absolutnej. Szef całej budy. Osoba, przed którą czuje się respekt.

Gabinet dyrektora

Pomieszczenie, przed wejściem do którego każdy jest przekonany o swojej niewinności.

Klasa

Wyraz ten ma dwa znaczenia: po pierwsze oznacza salę umysłowych tortur); w drugim znaczeniu jest to Silna Grupa pod Wezwaniem, składająca się coraz częściej z 30 wojowników.

Nauczyciel

Człowiek, który lubi dużo mówić. Sprawca uczniowskich stresów. Użytkownik długopisu z czerwonym wkładem.

Prymus

Wszystko wie, wszystko umie. Zawsze trzyma rękę w górze.

Rok szkolny

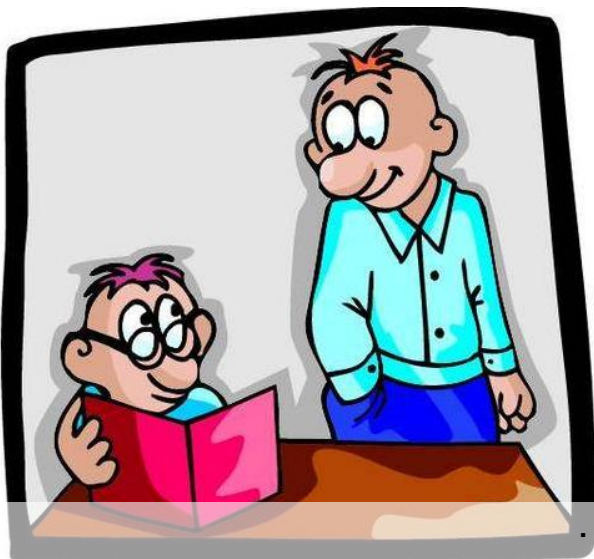
Temat tabu w czasie wakacyjnym. To aż 10 długich, niekończących się miesięcy w oczekiwaniu na kolejne wakacje.

Tablica

Do klasy piątej każdy uczeń chciałby namiętnie zmywać ją gąbką, od klasy szóstej obserwuje się raptowny spadek zainteresowania tą czynnością.

Zeszyt

Kartki papieru do zapisania. Miejsce na twórczą pracę ucznia. W razie potrzeby łatwo wymieniały.

**Ocena**

Wskaźnik wiedzy ucznia. Obiekt znacznych zainteresowań rodziców.

Przyjaciół

Fajny gostek. Osoba, która Cię lubi, mimo, że dobrze Ciebie zna. W stołówce zjada za Ciebie zniechęconą wątróbkę

Rada pedagogiczna

Sąd nad niewinnymi duszami uczniów.

Samorząd uczniowski

Wybrańcy losu, czyli szkolny parlament. Grupa osób, która walczy ze szkolnymi stereotypami. Najczęściej za pomocą organizowania częstych dyskotek.

Usprawiedliwienie

Bliski kontakt z rodzicami, który najczęściej kończy się szlabanem na komputer.



Chcesz wiedzieć, co Cię czeka w nowym roku szkolnym? Tylko u nas wielki wróżbita Teodor zdradza tajemnice przyszłości!

Baran

Nauka w tym roku zejdzie na dalszy plan, bardziej będzie ci zależało na nowych przyjaźniach. Masz szanse nawiązać znajomości na całe życie! Nie zapominaj jednak o obowiązkach.

Bliźnięta

Rodzice nie będą mieć dla ciebie w tym roku litości. Jeśli jednak na początku roku poświęcisz się nauce, to już w połowie grudnia będziesz mógł pozwolić sobie na więcej luzu. Nauczyciele spojrzą na ciebie przychylniej, jeśli zdecydujesz się działać w samorządzie. Szykuj się również na udane Walentynki 2020.

Lew

Spędzaj więcej czasu z najlepszym przyjacielem. Wiele rzeczy może was poróżnić. Wszystko skończy się jednak dobrze, jeśli będziesz go wspierać.

Waga

Od początku roku szkolnego będziesz angażować się w życie szkoły. Bardzo dobrze, takie akcje zawsze owocują na koniec semestru. Możesz spodziewać się wzorowego zachowania

Byk

Jak zwykle podchodzisz do wszystkiego na luzie. Jeżeli zaczniesz obijać się już we wrzeźniu, oceny na koniec mogą cię zaskoczyć. Skup się na nauce. Kółko teatralne może pozwolić ci rozwinąć skrzydła. Poznasz tam również kilka wyjątkowych osób.

Rak

Jesteś skupiony na sukcesie, ale nie samą nauką świat ucznia stoi. Pozwól sobie na nieco więcej luzu! Musisz przestać przejmować się opinią innych i być prawdziwym sobą. To zapewni ci powodzenie i wielu przyjaciół. Nauka matematyki będzie w tym roku wyzwaniem.

Panna

Czas pomyśleć o przyszłości. Poświęć się głównie tym przedmiotom, które lubisz, bo to one wyznaczą ci drogę w życiu.

Skorpion

W tym roku czeka cię wyjątkowa wycieczka szkolna. Bawić będziesz się lepiej niż przypuszczasz, a wspólnie z przyjaciółmi wspominać ją będziecie przez kolejne lata.

Strzelec

Postaraj się zaangażować w życie szkoły. Dołącz do kółka chemicznego, a los wynagrodzi cię za starania. Świetnie sprawdzisz się również w roli gospodarza klasy.

Wodnik

Nadchodzący rok szkolny to czas przygód i nawiązywania nowych znajomości! Poświęć więcej czasu na naukę języków obcych. Ciężka praca się opłaci, a rodzice nagrodzą twoje trudy!

Koziorożec

Częściej się uśmiechaj! Wiemy, że masz niemałe rogi, ale bycie miłym nic nie kosztuje. A wiele możesz dzięki temu zyskać.

Ryby

W nowym roku szkolnym więcej czasu poświęć nauce. Poprawa stopni wpłynie dobrze na relacje z rodzicami. To będzie dobry rok, który sprawi, że będziesz jak na skrzydłach.



Dobre rady nie od parady, czyli jak się uczyć, żeby się nauczyć

Początek roku szkolnego to dobry czas na postanowienia. Przedstawiamy Wam kilka sprawdzonych sposobów na to, by nauka była łatwiejsza i przyjemniejsza.



Dycha-reaktywacja

WODA
WODĘ

Być systematyczny!

mielina

RYBY
ORZECHY
CZEKOLADA GORKA
BANANY
KAKAO
MLEKO
GRUSZKI
OWOCY PĄKOWE
POWTOŹKI!

odpowiednie światło

Powtórzenia nigdy za wiele!
- Zawsze to sobie powtarzam!

ZAPLANUJ CZAS NA NAUKĘ

WIEŹ POKÓJ

po 1godz → pamiętasz przez 24 godz.
po 1dniu → pamiętasz przez 7 dni
po 7dniach → pamiętasz miesiąc
po miesiącu → pamięć trwała

SEN

odpowiednie
krzesło
oparcie

25-30 cm
45°

poriom
kruchości
materności
maniki
sucho
BUKCEK

• PILNUJ PORZĄDKU

• PRZYGOTUJ TYLKO NIEZBEDNE RZECZY



Ale to już było, czyli wspomnienie wakacyjnego odpoczynku



Beata

Ciastoń

Opalali i kąpali się w morzu, korzystali z nadmorskich atrakcji. Jedną z nich wizyta w „Leonardii” – parku edukacji i rozrywki w Krupach obok Darłowa. Wiezorami organizowane były dyskoteki, można było także czas spędzić aktywnie na plaży, grając w plażową siatkówkę, ringo, dwa ognie lub w „kwadranta”. Organizatorem letniego wypoczynku był Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy „Gim2” w Nysie oraz Urząd Gminy Nysa, który wspomógł rodziny – dofinansowując wyjazd.

W dniach 15 – 26 lipca 2019 roku uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów z Gminy Nysa wypoczywali nad Morzem Bałtyckim, a dokładnie w miejscowości Łazy. Zakwaterowani byli w pięknym Ośrodku Rekreacyjno – Wypoczynkowym „Posejdon”.

Obozowicze mieli do dyspozycji basen, boisko typu „ORLIK”, boisko do siatkówki plażowej i do koszykówki oraz salę taneczną z lustrami.

Uczestnicy letniego wypoczynku brali udział w spotkaniach edukacyjno – profilaktycznych, wykonali prace plastyczne, byli zaangażowani podczas wykładów i pogadań o tematyce zdrowia.



Beata

Ciastoń

„POLICJA DZIECIOM” – turniej piłki nożnej rozstrzygnięty. Szkoła Podstawowa nr 10 w Nysie-współorganizatorem



W piątek 23 sierpnia 2019 roku odbyła się już IV edycja turnieju plażowej piłki nożnej „Policja Dzieciom” pod hasłem „KRĘCI MNIE BEZPIECZENSTWO NAD WODĄ”. Organizatorem turnieju była Komenda Powiatowa Policji w Nysie, Starostwo Powiatowe, Urząd Miejski, WOPR oraz Szkoła Podstawowa nr 10 w Nysie. Przedsięwzięcie „Policja Dzieciom” było skierowane do dzieci ze szkół podstawowych z powiatu nyskiego, które podczas wakacji spędzają czas wolny w domu. W konkursie wzięło udział 60 dzieci. Każde z nich na zakończenie otrzymało medal, dyplom oraz nagrodę rzeczową – piłkę nożną.

Grupa młodsza:

I miejsce – „FC Falafele”

II miejsce – „DKS Wyszaków Śląski”

III miejsce – „FC McDonald’s”

IV miejsce – „FC Bambiki”

V miejsce – „FC Vanessa” oraz „FC Zwycięzcy”

Grupa starsza:

I miejsce – „FC Bezrobotni”

II miejsce – „FC Pączusie”

III miejsce – „AC Pajace”

IV miejsce – „FC Teletubisie”

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy!!!

Dycha-

WWW.JUNIORMEDIA.PL

reaktywacja**Nie taki rok szkolny straszny..., czyli kiedy mamy wolne?**

Wszystko, co dobre, szybko się kończy. Wakacje już za nami (niestety!), ale na pocieszenie mamy dla Was informacje nt. dni wolnych w roku szkolnym 2019/2020

WRZESIEŃ

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

2.09 – Rozpoczęcie roku szkolnego

PAŹDZIERNIK

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |

14.10 – Dzień Nauczyciela

LISTOPAD

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |

1.11 – Wszystkich Świętych

11.11 – Święto Niepodległości

GRUDZIEŃ

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

23-31.12 – Zimowa przerwa świąteczna

25-26.12 – Boże Narodzenie

2020 r.**STYCZEŃ**

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

1.01 – Nowy Rok

6.01 – Trzech Króli

LUTY

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 |

13.01-23.02 – Ferie zimowe*

MARZEC

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

KWIECIEŃ

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |

9-14.04 – Wiosenna przerwa świąteczna

12-13.04 – Wielkanoc

MAJ

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

1.05 – Święto Pracy

3.05 – Święto Konstytucji 3 Maja

CZERWIEC

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

11.06 – Boże Ciało

26.06 – Zakończenie roku szkolnego

LIPIEC

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

27.06-31.08 – Ferie letnie

SIERPIEŃ

| Pn | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

15.08 – Święto Wojska Polskiego, Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny

***Terminy ferii zimowych w podziale na województwa:**

13 – 26 stycznia województwa: lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie

20 stycznia – 2 lutego województwa: podlaskie, warmińsko-mazurskie

27 stycznia – 9 lutego województwa: kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie

10 – 23 lutego województwa: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie

DZIEŃ KROPKI

15 września

Amerykański pisarz i ilustrator książek dla dzieci Peter H. Reynolds w 2003 roku wydał książeczkę pod tytułem "The Dot".

Jej bohaterką jest mała Vashti, która dzięki malutkiej kropce i wspaniałej nauczycielce plastyki uwierzyła w swoje możliwości.

Książka została przetłumaczona na ponad dwadzieścia języków i wydana alfabetem Braille'a. Szybko zyskała popularność wśród najmłodszych czytelników.

Opowiadka zawarta w "The Dot" stała się inspiracją dla wielu nauczycieli i tak w 2008 roku powstał "Międzynarodowy Dzień Kropki". Święto, obecnie, jest obchodzone już w 108 krajach. Ta inicjatywa ma na celu pobudzać kreatywność, pomysłowość uczniów, zachęcać ich do tworzenia.

My także mamy dla Was pewną zabawę.

Uruchomcie wyobraźnię i napiszcie...

Spośród nadesłanych odpowiedzi, wybierzemy najbardziej kreatywną.

Zwycięzca otrzyma nagrodę.

Na odpowiedzi czekamy do **13 września** pod adresem: **redakcja.dycha@wp.pl**

Wymyśl jak najwięcej przykładów na:

JEDZENIE W KROPKI

PRZEDMIOTY W KROPKI

MIEJSCA W KROPKI

ROŚLINY W KROPKI

ZWIERZĘTA W KROPKI

Kulinarne ABC, czyli nasze pomysły na drugie śniadanie

"Zdrowe" nie musi być nudne !
Proponujemy Wam przepisy na pyszne
i zdrowe drugie śniadanie, które da Wam

zastrzyk energii na cały dzień.
Częstujcie się! Smacznego!



Muffiny z muesli

Składniki:

1 i 1/2 szklanki mąki,
1/4 szklanki mleka, 2 jajka,
1/2 szklanki cukru, 4 łyżki oleju,
1 i 1/2 łyżeczki proszku do
pieczenia, 100 g mieszanki bakalii,
orzechów i płatków owsianych,
100 g gorzkiej czekolady.

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiej, dodaj proszek do
pieczenia i cukier. W małej misce
połącz jajka, mleko i olej, używając
trzepaczki. Dodaj musli i
pokruszoną czekoladę, dokładnie
wymieszaj. Przelej mokre składniki
do suchych i wymieszaj. Przełóż
łyżeczką do formy na muffinki,
każdą foremkę wypełnij do 2/3
wysokości. Włóż do piekarnika
nagranego do 200°C i piecz
przez 15-20 minut, aż będą
złotobrązowe



Tortilla zamiast kanapki

Pełnoziarnisty placek posmaruj
dobrej jakości twarożkiem. Po
jednej jego stronie ułóż 2 plastry
wędliny, 2 liście sałaty, plaster
żółtego sera
i kilka słupków papryki. Uważaj,
żeby nadzienia nie było zbyt dużo,
wtedy tortilla się nie
rozpadnie. Zostaw brzeg placka
posmarowany twarożkiem –
posłuży jako „klej” do połączenia
przekąski. Zwiń wszystko w rulon i
podziel na 2-3 mniejsze kawałki.

Uśmiechnij się, czyli szkolne żarty

Na lekcji przyrody nauczycielka pyta:

- Jasiu, co powiesz o jaskółkach?
- To bardzo mądre ptaki. Odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny!

Pani w szkole pyta Jasia:

- Powiedz mi kto to był: Mickiewicz, Słowacki, Norwid?
- Nie wiem. A czy pani, wie kto to był Zyga, Chudy i Kazek?
- Nie wiem - odpowiada zdziwiona nauczycielka.
- To co mnie pani swoją banda straszy?



Po klasówce z matematyki rozmawiają dwaj koledzy:

- Ile zrobisz zadań?
- Ani jednego.
- Ja też. Pani znowu powie, że ściągaliśmy od siebie.

Na lekcji języka polskiego nauczycielka pyta:

- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach."?
- Zgłasza się Jasio:
- Kłamstwem, proszę pani!



**Samych dobrych ocen, sukcesów w konkursach
i zawodach, wspaniałych przyjaźni i cudownych
przygód w nowym roku szkolnym**

życzą

**Dyrekcja i Grono Pedagogiczne
Szkoły Podstawowej nr 10 w Nysie
oraz Redakcja "Dychy"**