

# Szkoła w dobie pandemii



**Ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2**

**COVID-19  
koronawirus**

**COVID zmienił nasze życie. Od 26 X klasy starsze pracują zdalnie. Łączą się z nauczycielami poprzez platformę zoom. Młodsze dzieci miały lekcje w szkole do 6 XI. Teraz też pracują już zdalnie.**

Witajcie po dłuższej przerwie. Ostatni numer gazetki ukazał się w lutym 2020 roku. Później pracowaliśmy już zdalnie i dopiero w tym roku szkolnym udało nam się stworzyć kolejny numer pisemka, a w nim:

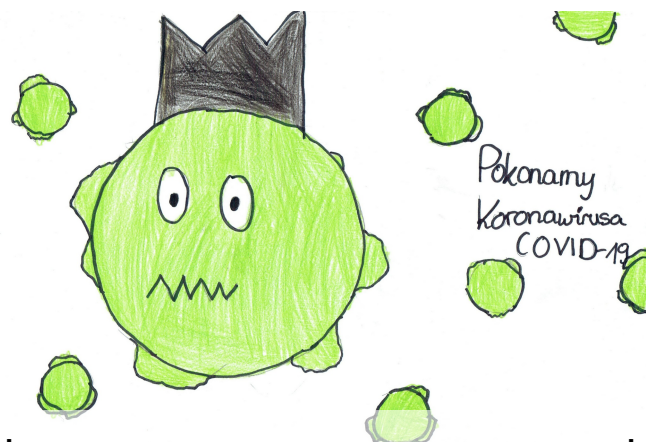
- \* Jak koronawirus zmienił życie szkolne?
- \* Poznajemy najmłodszych uczniów
- \* Mówimy o zdrowiu
- \* Wywiad z nowym kolegą
- \* Czas na ekologię
- \* Maseczka, modna czy skuteczna?
- \* 102. rocznica odzyskania niepodległości

## Osiem miesięcy temu zaczęła się pandemia

Przyszedliśmy do szkoły, jakby nigdy nic. Nagle na ostatniej lekcji, zadzwonił specyficzny dźwięk, to była audycja przez radiowęzeł. Trwała zaledwie kilka minut. Dowiedzieliśmy się, że chwilowo nie będziemy chodzić do szkoły. Ta wiadomość niektórych zasmuciła, ale większość była szczęśliwa. Okazało się, że potrwało to do wakacji. Lektje odbywały się przez internet. Niektórzy uczniowie byli zawiedzeni. Nie spotykaliśmy swoich przyjaciół i swojej ukochanej pani. Siedzieliśmy w domach, łączyliśmy się z nauczycielami przez zoom. Nie można było wychodzić z domu bez maseczki i nie można było przebywać w dużych grupach, nie mogliśmy się spotykać.



Po długiej przerwie wszyscy wróciliśmy do szkoły, jednak nie zobaczyliśmy jej takiej, jak była. Jest trochę lepiej, bo chodzimy już do szkoły, ale wszystko jest inne! Od września musimy nosić maseczki albo przyłbice. Przy wejściach do szkoły wiszą pojemniki z płynami do dezynfekcji rąk. Dostaliśmy kluczyki do szafek, w których przechowujemy swoje rzeczy. Nie mamy dostępu do szatni. Na korytarzu co drugie krzeselko jest zaklejone taśmą. Nie możemy pożyczać sobie przyborów szkolnych. Z klas pozabierano dywany, a na półkach stoją płyny do dezynfekcji. Na szczęście siedzimy po dwoje w ławkach, Tak się bałam, że będziemy musieli siedzieć osobno. Na stołówce przy jednym stole siedzą cztery osoby, a panie kucharki podają nam obiady. W miejscu szkolnego sklepiku, teraz jest izolotka. Na szczęście nie była jeszcze używana. Zamiast wychodzić na przerwę, zostajemy w klasie. Trzeba zachowywać odstęp od drugiej osoby.





## Poznajemy najmłodszych

15 września odbyło się uroczyste pasowanie klas pierwszych na uczniów SP 6. Najmłodszym towarzyszyli: dyrekcja szkoły, wychowawcy, przedstawiciele starszych klas. Na pamiątkę pierwszoklasiści otrzymali dyplomy i drobne upominki. Zarówno w klasie Ia jak i w klasie Ib przewagę liczebną stanowią chłopcy. W obu klasach jest 16 dziewczynek i 27 chłopców. Wielu spośród pierwszoklasistów ma starsze rodzeństwo w naszej szkole. Bywali już w szóstce zanim sami stali się uczniami.



## Promocja zdrowia w szkole

W styczniu 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia ogłosił nowe zalecenia żywieniowe dla Polaków – zostały one zaprezentowane w formie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Najwięcej zyskały warzywa, owoce, zioła i przyprawy.

**Nowa piramida wygląda następująco:**

1. U podstawy znajduje się **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** – co najmniej 30 minut dziennie;
2. **WARZYWA I OWOCE** – w proporcji 3:1, co najmniej 400 g w 5 porcjach, w każdym posiłku;
3. **PRODUKTY ZBOŻOWE** – z pełnego przemiału (pełnoziarniste i razowe), w prawie każdym posiłku);
4. **NABIAŁ** – co najmniej 2 porcje dziennie;
5. **PRODUKTY BIAŁKOWE** – ograniczenie mięsa (do 0,5 kg tygodniowo), więcej ryb, nasion roślin strączkowych i jaj;
6. **TŁUSZCZE** – ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, więcej olejów roślinnych

Dodatkowo obok Piramidy znajduje się przypomnienie o **WODZIE** – należy jej pić co najmniej 1,5 litra dziennie – oraz o **ZIOŁACH**, które są zamiennikiem soli. Wykreślone zostały **SŁODYCZE**, **CUKIER** oraz **SÓL**.



## Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej



**Patryk Klukowski  
jest nowym uczniem naszej  
szkoły, chodzi do klasy IVa**

- Jak czujesz się w naszej szkole?
- Dobrze jest. Koledzy są mili.
- Jaki jest Twój ulubiony przedmiot?
- Matematyka. Zawsze była. W Hiszpanii też.
- Jakie oceny można otrzymać w szkole w Hiszpanii?
- Najlepsza ocena to 10, a najniższa 1.
- Powiedz nam coś o mieście, w którym mieszkałeś.
- Miasto nazywa się Gran Canaria. Cały czas jest tam słońce. Często chodziłem na plażę. W mieście są ciekawe stare budynki.
- Tęsknisz za Hiszpanią?
- Tak. Za kolegami, za plażą.
- Co lubisz robić w wolnym czasie?
- Grać na komputerze, spacerować, chodzić do parku, jeździć na rowerze. Moja ulubiona gra to Roblox. Bardzo lubię też rysować.
- Czy lubisz polskie jedzenie?
- Tak. Najbardziej zupę pomidorową.
- Czy chodzisz na jakieś dodatkowe zajęcia?
- Do klubu grać w piłkę.
- Czy masz już w Polsce przyjaciela?
- Wszyscy są moimi przyjaciółmi.



## Czas na ekologię

**Co powiesz na to, żeby zmienić świat? Jeśli tak, to potraktuj poważnie to, co teraz czytasz. Oceany są coraz bardziej zaśmiecone, wody ubywa, a zwierzęta giną. I to wszystko przez nas, ludzi. Mówię stop! Zastanów się, czy naprawdę musimy, aż tak niszczyć przyrodę?**



Zwierzęta giną przez naszą bezmyślność. Nie zaśmiecaj oceanu. Naprawdę nie warto tego robić.

Wyobraź sobie, że jesteś na zakupach, podchodzisz do kasy i przypominasz sobie, że nie masz torby, postanawiasz kupić foliową reklamówkę. Nie rób tego, wiesz jaki to ma wpływ na środowisko? Policz ile takich torebek kupiłeś przez całe swoje życie. Założę się, że wiele. Zmień to i kup torbę wielorazowego użytku.

Gdy kupujesz mleko, nie wybieraj tego w plastikowym opakowaniu, kup w kartonie lub szklanej butelce. Chcesz być modny, ale czy naprawdę musisz kupować aż tyle ubrań? Przed kolejnym zakupem zastanów się dwa razy. A ubrania, których nie nosisz sprzedaj lub oddaj innym. Zamiast długiej, relaksującej kąpieli w wannie, zrób szybki prysznic. Dzięki temu zaoszczędzisz dużo wody.



Unikaj codziennego kupowania napojów w plastikowych butelkach, kup wielorazowy bidon, do którego wlejesz przefiltrowaną wodę. Kupuj także polskie, ekologiczne produkty dobrej jakości. W ten sposób wybierzesz nie tylko to, co zdrowe, ale także ekologiczne.

Twoje małe, codzienne czyny mogą uratować naszą planetę.

Amelia Lewandowska, kl. 6B

## Maseczka - modna czy skuteczna?

Na całym świecie panuje niebezpieczny koronawirus. Chcemy chronić nie tylko nasze zdrowie, ale także innych, więc musimy stosować maseczki. Każdy chce się dobrze zabezpieczyć, ale czy na pewno każda maseczka jest tak samo skuteczna? Musisz założyć taką, która będzie chronić ciebie i innych.

**Maseczkę jednorazową** trzeba wyrzucać po pierwszym użyciu. Jeżeli ktoś ciągle nosi maseczkę na ustach i nosie, to na maseczce gromadzi się nasza ślina, co wpływa na to, że może zgromadzić się tam pleśń oraz inne niebezpieczne dla naszego organizmu bakterie. Jeśli ciągle będziesz nosić tę samą maseczkę, to wtedy nie będziesz chronić swojego zdrowia i innych.



**Maseczkę wielorazową** trzeba wyprać po 24 godzinach od czasu jej użycia, ale jeśli wcześniej poczujesz, że zrobiła się wilgotna, to ją zdejmij i załóż nową. Wiemy, że maseczka wielorazowego użycia jest droższa, ale także może być skuteczna.

**Przyłbica** jest również skutecznym sposobem ochrony przed zarazkami. Składa się z przezroczystej tarczy ochronnej, która trzyma się na gumce lub na rzepie. Przyłbica ma chronić całą twarz. Musi być wygodna oraz mieć odpowiedni kształt, który nie będzie nam przeszkadzał w wykonywaniu codziennych czynności.



To coś podobnego do przyłbicy, ale **osłonka na usta i nos**, jak sama nazwa wskazuje, nie okrywa nam całej twarzy. Czy wiecie, że osłonkę na usta i nos możemy nosić na dwa sposoby? Jeżeli mamy taką z pianką lub innym materiałem, to możemy założyć ją na nos, a jeśli ją odwrócimy, to możemy założyć ją na brodę.

Jeżeli nie zdecydujecie się na powyższe propozycje, zawsze możecie dobrać taką maseczkę, aby pasowała do waszego stylu i reszty ubrań. Uważajcie na siebie, życzymy Wam dużo zdrowia :)

Małgorzata Jędras, kl. 6B

Aby zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych, musimy jeszcze bardziej przestrzegać zasad higieny. Najważniejsze, aby w miejscach publicznych zakrywać usta i nos. Służą do tego maseczki, a jeśli ktoś nie może ich nosić ze względów zdrowotnych może zastąpić je przyłbicą. Należy również ograniczyć gromadzenie się ludzi.

Jeżeli zdarzyłoby się, że mielibyśmy kontakt z osobą zarażoną musimy odizolować się od innych, iść na dziesięciodniową kwarantannę. W przypadku braku objawów po tym okresie możemy wrócić do normalnego funkcjonowania. Jeśli jednak pojawi się gorączka, utrata węchu i smaku, kaszel, duszności itp., to jak najszybciej należy skontaktować się z lekarzem.

Na początku pojawienia się wirusa, kiedy przestaliśmy chodzić do szkoły większość z nas się ucieszyła. Myśleliśmy, że będzie to czas wolny od nauki. Jednak już parę dni po ogłoszeniu pandemii okazało się, że będziemy mieć lekcje zdalne. Wiązało się to z tym, że musieliśmy sami się uczyć, odrabiać lekcje. Z początku było spokojnie, bo nauczyciele zadawali tylko prace domowe. Nie trwało to długo, ponieważ zaczęli nam robić sprawdziany i kartkówki. Niektórzy chcieli się też z nami kontaktować przez Skype. Nadeszły również zmiany w planie. Zwykłe lekcje zamieniły się w zajęcia online. Z czasem było nam coraz trudniej, byliśmy zdezorientowani, nie wiedzieliśmy o co chodzi. Niektórym uczniom ten system nauczania podniósł średnią, a innym obniżył. Jedynym plusem nauki w domu było dłuższe spanie i nienoszenie ciężkiego plecaka

Podczas tego zamknięcia mieliśmy trochę więcej czasu dla siebie, ale za to nie mieliśmy kontaktu ze swoimi rówieśnikami. Ten czas spędzony w izolacji nauczył nas większej samodzielności. Dostrzegliśmy jak bardzo brakuje nam osobistego kontaktu z osobami, z którymi funkcjonowaliśmy na co dzień. Teraz wszystko wraca ze zdwojoną siłą. Nie wiemy co się wydarzy, ale możemy dbać o własne zdrowie i w spokoju przeczekać ten trudny czas.

Marta





## 102. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości w dobie pandemii

Niestety, w tym roku nie możemy świętować w szkole kolejnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Co roku w tym czasie przygotowaliśmy uroczyste akademie, tym razem świętowaliśmy w domach. W przeddzień naszego Święta Niepodległości wywiesiliśmy flagi, a w trakcie lekcji zdalnych, o godzinie 11.11 śpiewaliśmy hymn Polski - „Mazurek Dąbrowskiego”. Nasi nauczyciele przypominali nam te niezwykle wydarzenia w trakcie ciekawych opowieści na zajęciach zdalnych. Warto pamiętać, że po 123 latach niewoli, nasza Ojczyzna odzyskała niepodległość 11 listopada 1918 roku.

