

Przed zasłużonym wypoczynkiem wakacyjnym każdego ucznia czeka wesoły dzień. Czy wiecie o jakim dniu mówimy? Oczywiście jest to

Dzień dziecka.



Wszystkim dzieciom, tym dużym i tym małym życzymy aby ich dzieciństwo było jak najlepsze i trwało jak najdłużej!

Wakacje tuż, tuż...

Zbliżają się długo wyczekiwane wakacje, mamy dla Was kilka cennych rad jak dbać o swoje bezpieczeństwo. Mamy nadzieję, że stosując się do nich Wasze wakacje będą udane, a po nich zdrowo i cało wrócicie do szkoły. Wypoczęci i pełni zapału do nauki.

112- Europejski Numer Alarmowy - w Polsce połączenia odbiera Straż Pożarna - **998** i Policja - **997**

Telefony ratunkowe nad wodą: WOPR - **601 100 100** w górach: TOPR - **601 100 300 / 182 063 444** GOPR - **985 / 601 100 300**

Pamiętaj!

Nad wodą:

- zawsze wchodzimy do wody tylko i wyłącznie pod opieką dorosłych. (Muszą być w pobliżu, żeby reagować w razie, gdyby coś wam się działo)
- kąpać się należy tylko w miejscach do tego przeznaczonych, strzeżonych. Tam czuwa ratownik! Jeśli na plaży widzicie czerwoną flagę – oznacza ona zakaz kąpieli Biała flaga. – wszystko ok.
- leżąc sobie na ręczniku, opalając się i postanawiając skoczyć do wody. **UWAGA!** Rozgrzana skóra i zimna woda może spowodować szok termiczny. Dlatego wchodzimy do wody powoli, a wodą ochlapując się stopniowo, żeby organizm zdołał przygotować się na zmianę temperatury
- uważajcie z jedzeniem lodów lub pączków na plaży - osy tylko na to czekają. Jeśli już jecie, to przyglądajcie się każdemu kolejnemu gryzowi żeby nie połknąć czasem osy. Kiedy spotkacie gdzieś gniazdo os, to przenigdy nie rzucajcie w nie kamieniami, nie dotykajcie go, tylko uciekajcie jak najdalej. Wściekły rój os lub szerszeni może nawet zabić.

W górach:

- jeśli zaskoczy nas gdzieś burza, to nie chowajmy się pod drzewami. One przyciągają pioruny. Jak najszybciej powinniśmy schować się w jakimś budynku, bo te posiadają piorunochrony! Można też skryć się w samochodzie. Powyłączajcie telefony komórkowe, żeby one nie ściągnęły błyskawic!
- jeśli maszerujemy przez las, to nie zostawiamy w nim śmieci, zwłaszcza szklanych butelek. Padające przez nie promienie słoneczne mogą wywołać ogień.
- Ognisko rozpalaj tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po udanej zabawie zalej je wodą.

W naszej gazecie:

- jak odżywiają się nasi uczniowie
- wizyta w redakcji Wiadomości Rudzkich
- konkursy sałatkowe
- rady na wakacje

W jednej z klas 6 przeprowadzono anonimową ankietę na temat odżywiania. Przepyaliśmy 17 osób, a wyniki przedstawimy poniżej:

1. Ile posiłków zjadasz w ciągu dnia?

5 – 4os. 4-7os. 3 -3os. 2 -2os

2. Czy jadasz regularnie posiłki?

Tak-9 Nie-0 Czasem-8

3. Jakie to są posiłki?

Śniadanie : 13osób
 Drugie śniadanie : 9osób
 Obiad : 15osób
 Podwieczorek : 12osób
 Kolacja : 12osób

4. Jak często pijesz mleko bądź zjadasz produkty mleczne?

1 raz dziennie - 3
 2 razy dziennie - 5
 Częściej – 5
 Rzadziej – 4

5. W ilu posiłkach w ciągu dnia zjadasz owoce i warzywa?

Jednym – 6
 Dwóch – 5
 Trzech – 1
 Mniej – 2
 Więcej – 3

6. W jakich posiłkach zjadanych przez Ciebie występują owoce i warzywa

Śniadanie:5

Drugie śniadanie: 5

Obiad:9

Podwieczorek:6

Kolacja:5

7. Czy podjadasz między posiłkami (chipsy, słodycze) ?

Tak-8 Nie-0 Czasem-9

8. Jakie najczęściej pijesz napoje?

Wodę gazowaną-4
 Wodę niegazowaną-6
 Soki owocowe-9
 Soki owocowo-warzywne-2
 Soki warzywne-0
 Napoje gazowane-8
 Herbatę-12

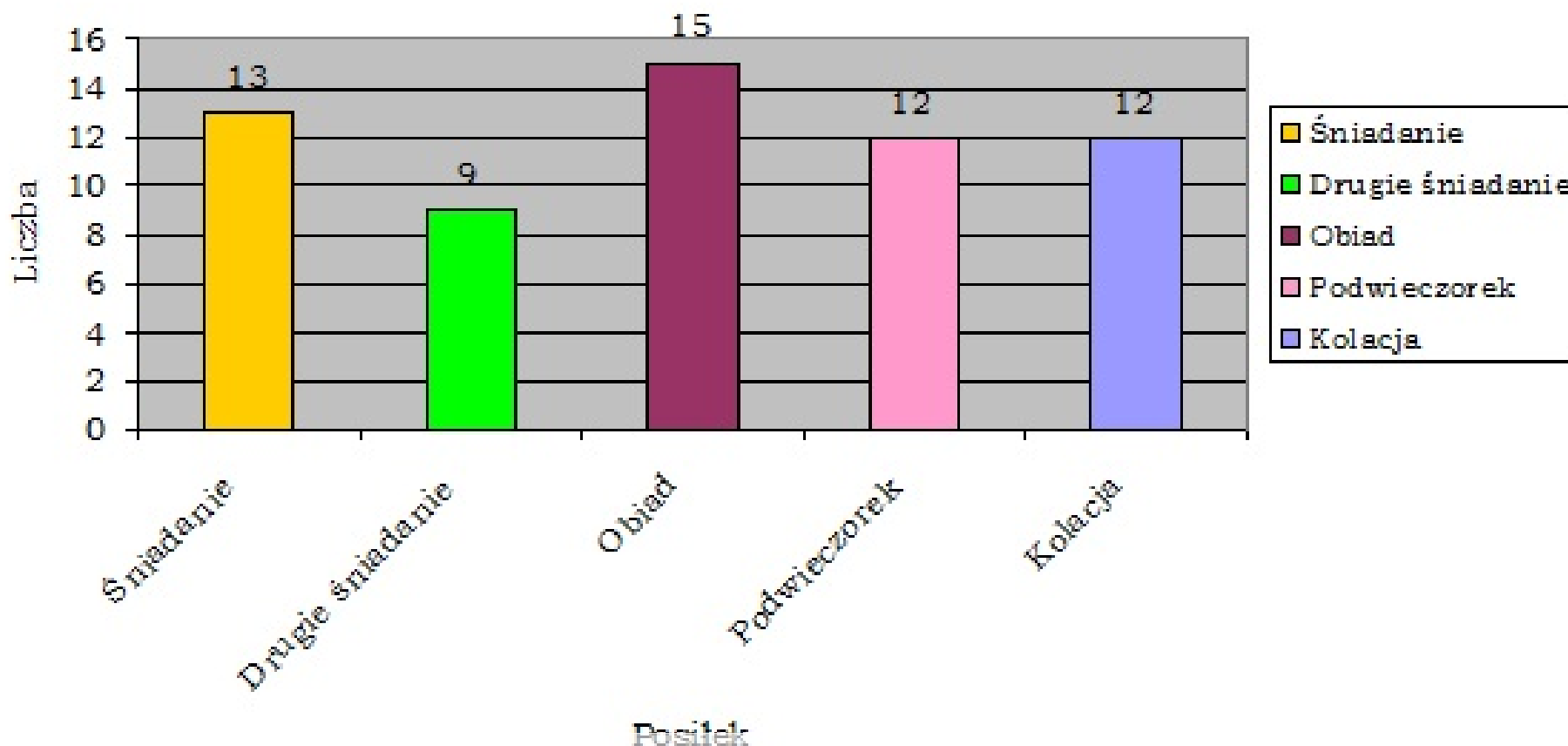
9. Ile razy w tygodniu jadasz hamburgery, hot-dogi, frytki, itp.

Raz -3 Dwa-1 Trzy-0 Częściej-10osób Nie jem wcale-1

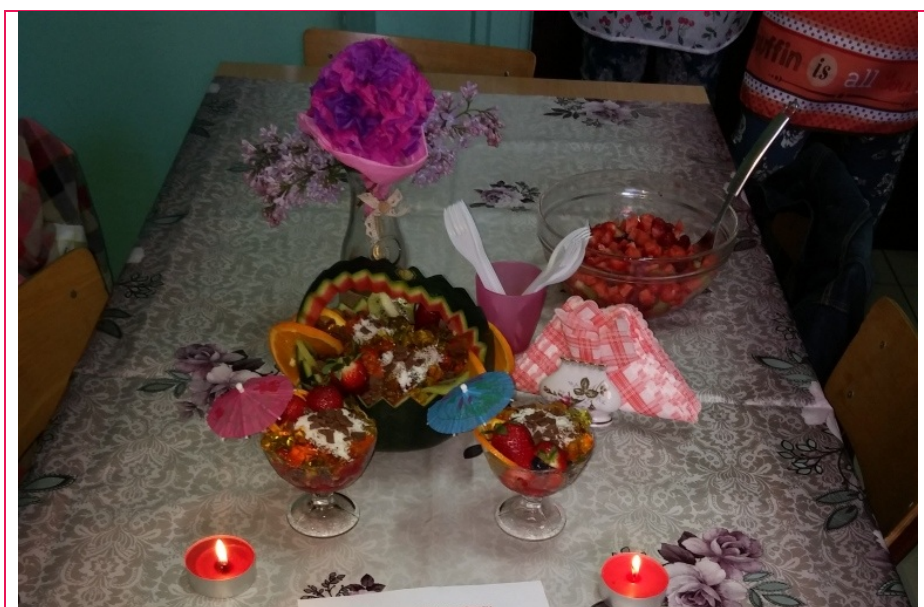
Tylko 9 uczniów spożywa posiłki regularnie, a 8 udaje się to jedynie czasem. Pięciu uczniów przyznało, że zjada 5 posiłków dziennie, siedmiu 4, trzech 3, dwóch 2 posiłki, a jeden uznał że zjada dużo. Pytaliśmy jakie posiłki spożywają najczęściej, wyniki przedstawiamy na wykresie. Szkoda, że tylko jeden uczeń odmawia sobie fastfoodów. Pocieszający jest fakt, że większa część ankietowanych uczniów pamięta o pierwszym śniadaniu, które jest bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Opracowanie: Anna Duda i Natalia Owca z klasy 6c

Najczęściej zjadane posiłki w ciągu dnia



Pozostając w tematyce zdrowego stylu życia zapraszamy do naszej galerii Trzymaj Formę. Jak zawsze konkurs sałatkowy cieszył się ogromnym zainteresowaniem, a wybór zwycięzców był dla Jury trudniejszy niż można by przypuszczać, z roku na rok poziom jest coraz bardziej wyrównany.



Talerz Zdrowia

Praca Konkursowa

Trzymaj Formę



Biedroneczka

Przepyszna i zdrowa sałatka warzywna

Nasi dziennikarze odwiedzili redakcję Wiadomości Rudzkich, zapytali pracowników jak wygląda praca w gazecie. Przeczytajcie czego się dowiedzieli.

Redakcja-R
Wiadomości Rudzkie - WR

1.R: Kto jest założycielem gazety i w którym roku powstała?

WR: W 1991r. założył ją Urząd Miasta.

2. R: Skąd pomysł na nazwę gazety ?

WR: Wiadomości z Rudy Śląskiej, gazeta skupia się szczególnie na Rudzie.

3.R: Skąd są czerpane informacje?

WR: Bardzo często korzysta się z biuletynu informacj oraz z osobistych źródeł redaktora i różnych znajomości.

4. R: Czy każdy z dziennikarzy może pisać to co chce ?

WR: Tak, dziennikarz sam musi znaleźć temat.

5.R: Jak długo pani pracuje w Wiadomościach Rudzkich i czy lubi pani tę pracę?



Wizyta w redakcji

Wiadomości Rudzkich



WR: Pracuję w Wiadomościach Rudzkich dwa lata i lubię tę pracę chociaż są też minusy. Dzięki tej pracy można poznawać wielu ciekawych ludzi. Wielką przyjemnością jest zaakceptowanie pisma które wymyśliliśmy.

6. R: Ile osób redagują gazetę ?

WR: Około dwunastu.

7. R: W jakim okresie jest najwięcej pracy?

WR: W okresie przedświątecznym, we wrześniu i w czasie kampanii wyborczych.

8. R: Czy jest jakiś specjalny program do przygotowywania gazety ?

WR: Tak, program ten jest trudny do opanowania, trzeba włożyć dużo pracy by prawidłowo wykorzystywać jego możliwości.

9. R: Jakie tematy są najczęściej poruszane w Wiadomościach Rudzkich?

WR: Trzeba wiedzieć co trafia do czytającego tak aby trafiło do każdego.

10. R: Dlaczego gazeta jest za darmo ?

WR: Każdy czytelnik może ją dostać, za gazetę odpowiedzialny jest Urząd Miasta. Finansowana jest z funduszy reklamodawców.

11. R: Ile godzin dziennie pracuje redakcja ?

WR: Osiem godzin dziennie, a dziennikarze pracują aż 24h dziennie. Mamy dyżury, nasza praca jest nieregularna.