



Zabawa jest dobra w każdym wieku!

Pixabay

W tym numerze:

Pandemia jest z nami już od roku, czyli rok z maseczkami i zdalną edukacją.

Pandemiczne dbanie o kondycję.

Niezwykłe zwierzęta!

Czy to trudne zadanie?

Opieka nad młodszym rodzeństwem

Często kiedy ma się młodszego rodzeństwo, to rodzice każą nam się nim opiekować. Co robić z małymi dziećmi? Można układać różne figurki zwierzątek w pociąg albo tańczyć. Małym dzieciom podoba się zabawa w dom, więc można ustawić kilka krzeseł naprzeciwko siebie i narzucić

na nie koc, bo powstanie wtedy taka jaskinia. Moja młodsza siostra lubi bawić się tak, że na swojej małej kuchence do zabawy stawia mały garnek i wkłada tam kilka kasztanów, a potem nakłada to na plastikowy talerzyk i karmi swoje lalki. Jeśli macie małego brata, to możecie zrobić kartonowy tor i jeździć po nim

zabawkowymi autkami. Można wziąć duże pudło, przyczepić do niego sznurek i ciągnąć w nim młodszego rodzeństwo. Dzieci lubią też tworzyć rysunki, dlatego można znaleźć duży kawałek kartonu i na nim rysować. Kiedy jest ciepło, można wyjść na dwór i poskakać na trampolinie, pohańtać się na

huśtawkach albo pojeździć na hulajnodze. W zimę można ulepić igloo lub bałwana. Jesienną porą można wybrać się na spacer, pozbierać bukiet jesiennych liści i wstawić go do wazonu albo zasuszyć je i nawlec na nitkę, aby powstał jesienny łańcuch. Na wiosnę można poszukać jej oznak.

Moja młodsza siostra lubi też, jak robię jej teatrzyk. Do zrobienia go wystarczy kilka maskotek, coś za czym można się schować i ciekawa historyjka. Więc jak widzicie, opieka nad małymi dziećmi może być ciekawa i wesoła.

Weronika Starzec,
Maja Witczak

Społeczniaka

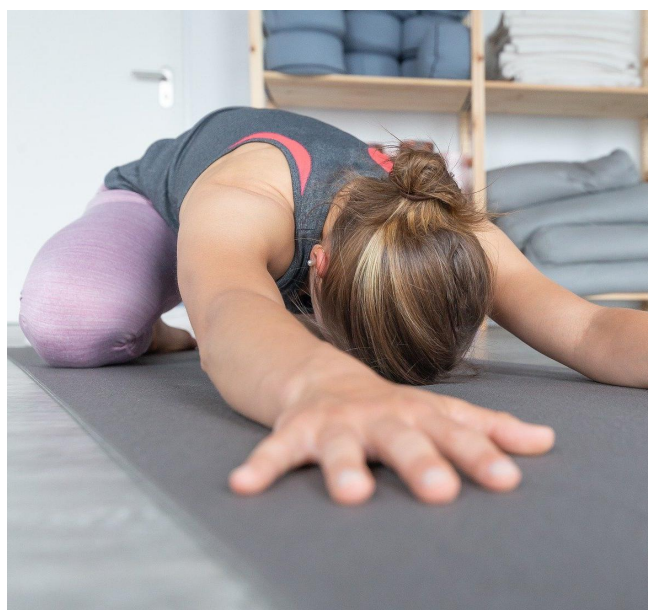
Mimo siedzenia w domu... Jak zachować kondycję?

W dzisiejszych czasach z powodu pandemii wielu ludzi zmuszonych jest do pozostania w domu, a siłownie, baseny i kluby sportowe są zamknięte. Jak w tej sytuacji zachować dobrą kondycję? Dobrze byłoby wykonywać ćwiczenia fizyczne, przynajmniej przez piętnaście minut dziennie. Oczywiście należy zadbać o bezpieczeństwo oraz o to, żeby ćwiczenia były dostosowane do możliwości naszego organizmu. Chyba każdy

w domu posiada matę do ćwiczeń czy inne podstawowe i proste w użyciu rekwizyty. Do gimnastyki warto jest wybrać miejsce na przykład przy szafie z dużym lustrem, tak aby móc widzieć, czy poprawnie wykonujemy ćwiczenia. Gimnastykę ułatwi komfortowy strój, dzięki któremu będziemy mogli poruszać się swobodnie. Warto jest wywietrzyć pomieszczenie przed rozpoczęciem treningu, aby zadbać o dotlenienie

organizmu. Jeżeli nie posiadamy wystarczającej wiedzy co do odpowiednich ćwiczeń, w książkach lub w Internecie można znaleźć wiele wartościowych materiałów, w których na pewno znajdziemy niezbędne informacje. Warto jest dbać o zdrowie i kondycję, a podczas siedzenia w domu wcale nie jest to niemożliwe.

Monika Żołud



Sport to zdrowie!

Pixabay

Czego ludzie powinni nauczyć się od zwierząt?

Zwierzęce mądrości

Mówi się, że człowiek jest najmądrzejszy. Mówi się, że żadne zwierzę mu nie dorównuje. To zupełna nieprawda. Zwierzęta są w wielu rzeczach o wiele lepsze od nas. Człowiek przetrwał tylko dlatego, że nauczył się stawiać domy, szyć ubrania, tworzyć różne wynalazki i wykorzystywać zwierzęta... Dobrze, było trochę o historii, a teraz

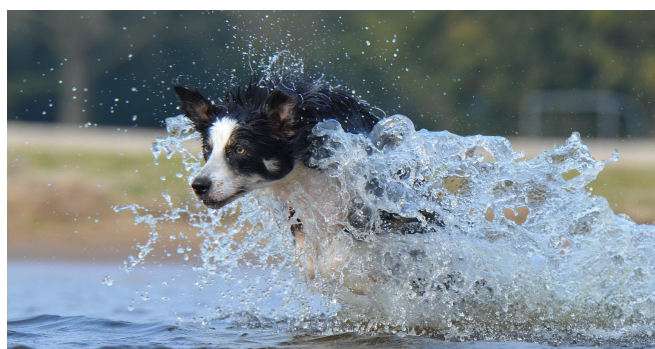
do sedna. Zwierzęta wciąż nas zaskakują swoimi sposobami na przetrwanie, rytuałami itp. Niektóre z nich są naprawdę bardzo mądre:

- delfin,
- szympan,
- szczur,
- słoń,
- pies (szczególnie rasy takie jak: owczarek niemiecki, border collie),
- kot,
- gołąb,
- świnia,
- ośmiornica.

Ciekawostki:

1. Szympansy potrafią same robić narzędzia.
2. Mówi się, że świnie to brudasy, a jest wręcz przeciwnie!
3. Delfiny są bardzo przyjazne i uwielbiają się bawić.
4. Ośmiornica Paul celnie wytypowała wynik w mistrzostwach świata w piłce nożnej!

Oliwia
Kulczycka



Mądre psy :)

Pixabay

12 marca 2020 roku. Zna nam jest ta data, nieprawdaż?

Pandemiczny jubileusz

Jako że sam pisałem artykuł o wydarzeniach tamtego dnia, nie sposób, bym w ramach idącej wielkimi krokami jego rocznicy, nie napisał kolejnego artykułu na ten temat.

Otóż niedługo, bo 16 marca, zbliża się rocznica pierwszego lockdownu, a właściwie zamknięcia szkół. To co wtedy pisałem, odzwierciedlało uczucia chyba każdego z nas - wtedy. W skrócie: szok, niedowierzanie, mieszanina i dezorientacja, która towarzyszyła uczuciom przez długi czas. Jak wszyscy wiemy, rozporządzeniem samego premiera zamknięto szkoły, wstępnie na okres dwóch tygodni, ale pamiętamy, jak sprawy potoczyły się dalej. Pandemia koronawirusa

zdominowała nasze życia w większym lub mniejszym stopniu. Niestety, stała się nieodłączną częścią naszej rzeczywistości. Oprócz chwilowego, tragicznie zorganizowanego przez ówczesne Ministerstwo Edukacji Narodowej powrotu do szkół po wakacjach 2020, tak naprawdę całą pandemię uczniowie spędzili (i spędzają) na nauczaniu zdalnym. Problem w tym taki, że zatraciliśmy realne kontakty z ludźmi, wszystko przeniosło się do Internetu. Powiedzmy sobie wprost, prawie wszyscy mamy już dość siedzenia w domu i non stop przed ekranami.

Pamiętamy też niedawny dłuższy czas wolny – jednocześnie dla wszystkich województw ferie, które były skutkiem legislacyjnych restrykcji obecnego rządu. Na marginesie dodam, że rozporządzenia wydawane przez rząd nie mają dla siebie podstawy prawnej, przez co są teoretycznie nieobowiązujące.

Przecież wystarczy tu przytoczyć wyrok Sądu Rejonowego w Suwałkach z sierpnia 2020 roku. Według ówczesnych rozporządzeń, co do dziś się nie zmieniło - ekspedientom w sklepach przysługiwało prawo odmowy obsługi klientów bez maseczek. Natomiast wyrok wyżej wymienionego sądu był zupełnie inny

co do treści tych rozporządzeń. Kasjerka, która takowej obsługi odmówiła, otrzymała 100 złotych grzywny, którą później oddalił ten sam sąd, dopiero w wyniku apelacji.

Jak sami widzimy, mija już rok od tego, kiedy my, jako uczniowie, stanęliśmy twarzą w twarz ze śmiertelnym

zagrożeniem w postaci pandemii Covid-19, a do teraz byliśmy świadkami ogromnej ilości wydarzeń, z których na pewno część przejdzie do historii. Miłej rocznicy szanowni czytelnicy, choć raczej nie będzie ona pozytywną.

Maciej
Makowski



Świat się zmienił...

Pixabay

Maseczki... na jak długo z nami zostaną?

Już od niemal roku świat zmaga się z pandemią. Prowadzone są liczne działania, by jej przeciwdziałać, między innymi istnieje właśnie nakaz zasłaniania nosa i ust. Maseczki lub inne tego typu przedmioty należy nosić w miejscach publicznych oraz również na ulicach. Chyba wszyscy ludzie przyzwyczaili się do wszechobecnych maseczek, lecz im dłużej są one z nami, tym częściej zadajemy sobie pytanie, na jak długo jeszcze zostaną. W niektórych krajach, w tym w Polsce, rozpoczyna się trzecia fala epidemii

i wszystko wskazuje na to, że koronawirus będzie obecny również w 2021 roku. Póki sytuacja epidemiologiczna się nie ustabilizuje i liczba zachorowań nie stanie się niemal znikoma, wszelkie środki ochrony przed zakażeniem prawdopodobnie będą nadal obowiązywały. Jeżeli zachorowań będzie coraz mniej, a większa część systemu gospodarczego będzie funkcjonowała tak, jak przed pandemią, zostaną również zniesione rygorystyczne zasady higieny.

Na zachorowalność ludzi ma wpływ również szczepionka. Już w niektórych krajach, które dobrze zorganizowały szczepienia, widoczne jest zmniejszenie się ilości

zakażeń. Gdy uda się rozwinąć produkcję szczepionek oraz leków, które będą ograniczały liczbę zachorowań, być może powrót do zupełnej normalności

będzie możliwy. Na razie jednak, póki liczba zakażonych nie zmniejszyła się dostatecznie, należy dbać o bezpieczeństwo swoje oraz innych i przestrzegać zasad higieny. Dzięki

wietrzeniu pomieszczeń, maseczkom, dezynfekcji i zachowaniu dystansu społecznego, wszyscy ludzie mogą realnie przyczynić się do pokonania pandemii.

Monika Żołud



Niezbędnik 2020/2021

Monika Żołud

STOPKA REDAKCYJNA

Numer zredagowali: Monika Żołud, Weronika Starzec, Maja Witczak, Oliwia Kulczycka, Maciej Makowski

Zdjęcia: Monika Żołud, Pixabay

Redaktor naczelna: Justyna Zaryczańska