POLSKA THE TIMES junior

KORCZUŚ

Gazetka wydawana w Szkole Podstawowej im. Janusza Korczaka

NR 13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER OPERON WYDAWNICTWO PEDAGOGICZNE

ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

OZE, czyli **Odnawialne Źródła Energii**, to źródła energii niewyczerpalne, których zasoby odnawiają się w krótkim czasie. Należą do nich: biomasa, energia wiatru, energia wody, energia Słońca, energia wnętrza Ziemi oraz energia prądów, falowania i pływów morza.

Zalety OZE:

1. Są bardziej przyjazne dla środowiska naturalnego.
2. Ograniczają emisję gazów cieplarnianych.
3. Są dostępne lokalnie w każdej gminie.
4. Są praktycznie niewyczerpalne.

Urządzeniami służącymi do wykorzystania energii słonecznej są **kolektory słoneczne** i **ogniwa słoneczne.** Mogą być używane w urządzeniach przenośnych, np. kalkulatory, w pojazdach, np. wozy kempingowe, czy sztuczne satelity oraz wolno stojących budynkach.
Ich funkcjonowanie polega na zamianie energii promieniowania słonecznego na ciepło wody lub na energię elektryczną.

Energetykę słoneczną wykorzystuje się coraz powszechniej. Związane jest to, między innymi ze spadkiem cen, z większą dostępnością technologii, programami dofinansowania instalacji tego typu urządzeń, rosnącą świadomością ekologiczną oraz wzrostem cen energii pochodzącej z tradycyjnych źródeł.

Szkolni ekolodzy :)

Jak się ustrzec przed grypą wywołaną wirusem A /H1N1?

Jeżeli byłeś w rejonie występowania grypy wywołanej **wirusem typu A/H1N1,** poinformuj o tym koniecznie lekarza i bezwzględnie zastosuj się do wszelkich wydanych zaleceń.

Gdy wystąpią u Ciebie objawy takie jak: wysoka temperatura, bóle mięśni,

suchy kaszel, ból gardła, ból głowy, dreszcze, osłabienie, a niekiedy biegunka i wiesz, że miałeś kontakt z osobą chorą na grypę powinieneś zostać w domu i zachować dystans do osób zdrowych.

Podczas kaszlu zasłaniaj usta i nos chusteczką higieniczną, a zużytą chusteczkę koniecznie wyrzuć do kosza. Myj często ręce wodą z mydłem. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust, żeby nie roznosić zarazków.

Mamo,Tato

Jeśli chcesz, abym był zdrowy

PAMIĘTAJ

nie zabieraj mnie do znajomych, którzy są przeziębieni,

ZADBAJ

abym zawsze miał przy sobie chustkę i zakrywał nos i usta przy kichaniu,

Dbaj o siebie -dużo śpij, unikaj stresów,

pij dużo płynów, zdrowo się odżywiaj (unikaj słodyczy), w celu złagodzenia objawów grypy sięgnij po ogólnodostępny lek przeciwgorączkowy (najlepiej po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą) Pod żadnym pozorem sam nie sięgaj po antybiotyki; one nie pomagają w walce z wirusami. Natomiast niewłaściwe ich stosowanie spowoduje, że w przyszłości przestaną być skuteczne.

a gdybym jej nie miał; naucz mnie jak zakrywać nos i usta rękawem powyżej łokcia.

Spędzaj ze mną aktywnie czas wolny na świeżym powietrzu. Siedzenie przed ekranem telewizora czy komputera nie służy memu zdrowiu.
Jeżeli kicham, kaszlę pozostaw mnie w domu, nabiorę sił i łatwiej mi będzie rozprawić się z wirusami. Bądź przy mnie, bo gdy jest mi źle, Ciebie potrzebuję najbardziej. Wszak ,,Witamina M " leczy najszybciej.

GRYPA W NATARCIU

Jak co roku na wiosnę stajemy w obliczu zwiększonej liczby zachorowań na przeziębienia i grypę. Z uwagi na łatwość szerzenia się wirusów oraz ogromną ich zmienność grypa należy do jednych z najważniejszych problemów zdrowotnych.

JAK MOŻNA ZARAZIĆ SIĘ WIRUSEM?

Wirusem grypy można się zarazić tylko od osoby zakażonej.
Rozprzestrzenia się on drogą kropelkową, czyli podczas kichania i kasłania lub w wyniku kontaktu ze świeżą wydzieliną z dróg oddechowych zakażonych osób.

Wirus A/H1N1 jest szczególnie groźny ze względu na szybkość rozprzestrzeniania, a także możliwość spowodowania poważnych zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu społeczeństwa.
Dlatego ważna jest wiedza pacjentów, zapobieganie, odpowiednie reagowanie, oraz współpraca lekarzy i farmaceutów.

Należy także pamiętać, że w przypadku ciężkich zachorowań niezbędna jest konsultacja z lekarzem. Dlatego też, gdy osoba miała kontakt z chorym na grypę A/H1N1 lub w ciągu ostatnich 7 dni przybyła z kraju, w którym szerzy się epidemia tej grypy - musi skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub z najbliższym oddziałem szpitala zakaźnego.

OBJAWY

-gorączka, czasami do 40 stopni,
-kaszel,
-uczucie drapania w gardle

-ból gardła, głowy

-katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem,
-bóle mięśniowe, stawowe, dreszcze

ZAKAŻENIE

Okres inkubacji wirusa grypy wynosi około 2 dni, natomiast grypy A/H1N1- około 7.

KTO JEST PODATNY NA ZACHOROWANIE?

Szczególnie osoby podróżujące po świecie. Zmiany klimatu, stres, zmęczenie,przebywanie w dużych skupiskach ludzi, nieregularne odżywianie i brak podstawowych zasad higieny mogą przyczynić się do zachorowania na ten rodzaj grypy.

Opracowano na podstawie:www.centumgrypa.pl

SPORT TO ZDROWIE

W końcu nastały czasy, w których zdrowy tryb życia zaczyna być dla nas bardzo ważny. Staramy się prawidłowo, zdrowo odżywiać. Ale nie tylko, bo idziemy krok dalej. Staramy się być, na co dzień aktywni. Sport różnego rodzaju uprawia co raz to więcej osób, zupełnie niezależnie od swojego wieku. Uprawianie sportu

wpływa na nas bardzo pozytywnie. Dzięki niemu nasza kondycja jest znacznie lepsza.

Systematyczne uprawianie sportu pozwala nam także, na znaczne zmniejszenie poziomu stresu. Po za tym, sport po prostu sprawia, że nasze samopoczucie jest znacznie lepsze, że bardziej cieszymy się każdym dniem.

Aktywnie spędzać swój wolny czas lubi co raz więcej osób. I jest to bardzo pozytywne. W końcu nie bez powodu mówi się, że sport to zdrowie. A jeśli aktywnie spędzać czas, to właśnie uprawiając jakiś sport. Ludzie chętniej chodzą na pływalnie. Kobiety zapisują się na zajęcia

fitness.

Mężczyźni wybierają raczej **siłownie.** Rodzinne wycieczki rowerowe są co raz to częstszym

widokiem.

Warto uprawiać sport, choćby tylko rekreacyjnie. Dlatego zachęcam Was, spędzajcie

czas wolny

na świeżym powie trzu, a nie przed komputerami, czy telewizorami.

Dzięki uprawianiu sportów zmniejszamy

ryzyko zachorowań, zwiększamy swoją odporność. Sport pomaga nam utrzymać prawidłową wagę, dzięki czemu ustrzegamy się przed otyłością, no a co za tym idzie przed wieloma chorobami z nią związanymi. Systematyczne uprawianie sportu w sposób rekreacyjny znacznie wydłuża w naszym życiu okres,

Warto pograć z kolegami w piłkę, czy też pojeździć z koleżankami na rolkach.

w którym nasze ciało jest sprawne fizycznie. Ćwiczenia podnoszą sprawność i wydajność umysłową myślenie jest szybsze, a fakty lepiej kojarzone oraz zapamiętywane.

Wiosna tuż, tuż! Zadbajcie o zdrowie swoje i swoich bliskich :)

ORDER UŚMIECHU - SŁAWNE KOBIETY

Dorota Gellner (ur. 11 lutego 1961 w Warszawie) poetka, prozaik, autorka książek dla dzieci, słuchowisk radiowych i bajek muzycznych, tekstów piosenek. Debiutowała w Świerszczyku, współpracowała z wieloma czasopismami dla dzieci: Miś, Ciuchcia, Płomyczek. Napisała ponad 200 tekstów piosenek, wśród których są takie przeboje jak **Zuzia - lalka nieduża** czy **Ogórek wąsaty.** W 2005 r. otrzymała

Order Uśmiechu. za zasługi dla kultury dziecięcej odznaczona srebrnym medalem **Gloria**

Artis oraz medalem Serce Dziecku. Jej książki znajdują się na Liście **Skarbów Muzeum**

Książki Dziecięcej

Książka **Wścibscy** została wpisana na prestiżową Listę Białych Kruków 2013. Na listę trafiają najbar dziej godne uwagi książki z całego świata.

Maria Jeżowska, znana jako Majka Jeżowska

(ur. 25 maja 1960 w Nowym Sączu) polska piosenkarka,kompozytorka, reżyser. Zajmuje się komponowaniem i wykonywaniem piosenek skierowanych do dzieci. W 1994, założyła własną firmę fonograficzną JA MAJKA Music, w ramach której wydała kilkanaście swoich płyt z muzyką, dla dzieci, zorganizowała kilka tysięcy własnych koncertów oraz różnego rodzaju imprez dla dzieci i rodzin.
Należy do grona **kawalerów Orderu Uśmiechu** a od roku 2003 jest **ambasadorem dobrej woli przy UNICEF - ie.**

Maria Kownacka

Urodziła się 11 września 1894 r. w Słupie k. Kutna; zm. 27 lutego 1982r. w Warszawie. Polska pisarka autorka sztuk scenicznych i słuchowisk radiowych dla dzieci. Na wniosek dzieci została **Kawalerem Orderu Uśmiechu**. W roku 1979 w plebiscycie czytelników "Płomyka" otrzymała **"Orle Pióro".** Pisarka jest pochowana na Starych Powązkach w Warszawie.
(pl.wikipedia.org)

AFORYZMY,CYTATY O... KOBIETACH

Dzień Kobiet coroczne święto obchodzone 8 marca jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnie nie kobiet. Ustanowione zostało w 1910 roku. Mężczyźni wręczają znajomym kobietom matkom, żonom, koleżankom kwiaty i drobne podarunki.

W niektórych krajach dzień ten jest równoważ ny z dniem matki,

"Zawieszenie broni pomiędzy kobietami nazywa się przyjaźnią"
"Kobieta wierzy, że 2+2 zmieni się w 5, jeśli będzie długo płakać i zrobi awanturę"

Nauczyciel sprawdza zadanie domowe...
- Otwórzcie zeszyty...

Piękna kobieta podoba się oczom,dobra kobieta sercu. Pierwsza klejnotem, druga- skarbem.
Napoleon Bonaparte

Kobiety są kwiatami, bezustannie zwracają się do światła i jak kwiaty potrzebują słońca, aby się rozwinąć.
A. Dumas

Jagoda, kiedy odrabiasz lekcje? - Po obiedzie.
- To czemu tej pracy domowej nie odrobiłaś?
- Bo jestem na diecie!.

"Kobieta jest jak nagła na pustyni burza, co swą kobiecością odurza.

Kapłanka ognia, służebnica wierna, z jednej strony czysta, z drugiej taka zmienna. Delikatna jak róży aksamitny płatek, lecz gdy trzeba kolcem serce okaleczy. Łagodna jak owca, cicha jak bławatek, pięknością przeraża, a doty - kiem leczy. Nie ma na świecie, drugiego stworzenia, co w tak szybkim tempie, zdanie swoje zmienia".
(autor nieznany)

POLSKIE TRADYCJE

WIELKANOC, jak zapewne wiecie, jest to najważniejsze i najstarsze święto chrześcijaństwa,które obchodzone jest na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa. W tym numerze przedstawię Wam niektóre polskie tradycje wielkanocne.

mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też **chrzan**, bo gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania, **masło** oznakę dobrobytu i **jajka** symbol narodzenia. Święconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

Palemki na szczęście.
Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową.Palemki czyli rózgi ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki- biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok.

Święconka
Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć **baranka** (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego),

Świąteczne porządki
Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie. Wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Śmigus - dyngus, lany poniedziałek, święto lejka - to zabawa, którą wszyscy znamy :)

Wesołych Świąt

Kubuś Puchatek zaprasza na ciasteczka - nowości biblioteczne

"Grube czy cienkie, miękkie czy chrupiące, lane czy zawijane, wycinane przez foremki, krojone w plasterki - ciasteczka oznaczają szczęście. Książeczka ta zawiera przepisy na ciasteczka, które są dobre na każdą porę - także na drugie śniadanie albo do przekąszenia po lekcjach. Są tu również przepisy na ciasteczka, które najlepiej smakują jedzone w Dużym Towarzystwie przy wyjątkowych okazjach i dlatego mają specjalne składniki".

Wszyscy kochamy ciastka i większość z nas lubi je robić. Słodki zapach, właśnie upieczonych w domu ciasteczek - sprawia nam przyjemność i jest kuszący. Kiedy mamy ochotę na Małe Conieco, najlepiej zajrzeć do książki kucharskiej Kubusia Puchatka - Misia o Bardzo Małym Rozumku, ale niezwykłym apetycie. **"Guziczki Krzysia", "Zawijaski rodzynkowe", "Tygryski", "Magdalenki miodowe"** - to jedy nie kilka z ponad czterdziestu przepisów na ciasteczka, zamieszczonych w tej smakowitej książeczce. Łatwe do wykonania recepty na ciasteczka zawijane, lane, herbatniki i ciastka zmrożone,

Kubusiowe "Pocieszanki"

Składniki:
ok. pół kostki masła (może być nieco mniej)
1/3 szklanki cukru
2 żółtka
1 małe opakowanie cukru waniliowego (albo łyżeczka esencji waniliowej), 1 i 1/4 szklanki mąki (ok. 20 dag)
po kilka łyżek przetworów owocowych: dżem z moreli (żółty), węgierek (brązowy) aronii (fioletowy) i truskawkowy (czerwony).

Przygotowanie:
Ucieramy masło z cukrem na puszystą masę. Dodajemy żółtka, esencję (lub cukier waniliowy) i całość dokładnie mieszamy. Powoli wsypujemy mąkę i ucieramy, aż składniki dokładnie się połączą. Gotowe ciasto przykrywamy i chowamy do lodówki na minimum godzinę. Dłońmi formujemy kulki o średnicy ok. 2,5 cm i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Lekko spłaszczamy, po środku robimy wgłębienie. Pieczemy 10-12 minut w 190 stopniach C. Ciepłm dżemem napełniamy zagłębienia zimnych ciasteczek..

Smacznego :)