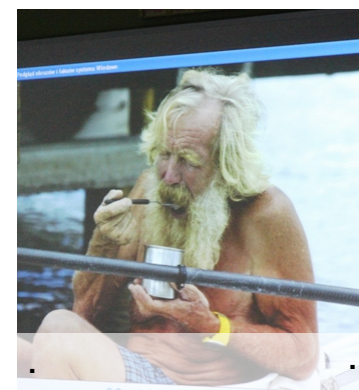


Aleksander Doba - pierwszy człowiek na świecie, który przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki - gościł w naszej szkole!!!



15 stycznia na zaproszenie p. K. Michalkiewicz gościł w naszej szkole Aleksander Doba, który na przełomie 2013/2014 roku jako pierwszy człowiek na świecie przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki pomiędzy najbardziej oddalonymi jego wybrzeżami w Europie i Ameryce Północnej. Pan Olek został nominowany do prestiżowej nagrody National Geographic - Adventurer of the Year

W trakcie spotkania uczniowie mieli możliwość zobaczyć zdjęcia z tej niesamowitej wyprawy trwającej 167 dni, a także z ust pana Ołka usłyszeć o przygodach, jakie go tam spotkały.

Redakcji szkolnej gazetki udało się zadać jeszcze kilka pytań:

Czym się Pan żywił?

Miałem ze sobą produkty liofilizowane (liofilizacja - to proces suszenia produktów, jedynie odsączając z nich wodę) i odsalarkę. Najsmaczniejsze były jednak latające ryby. "Osiągają prędkość ponad 70 km, uderzały w kajak i... jadłem je na surowo. Palce lizać!"

Czy miał Pan urządzenia typu GPS?

Tak, miałem takiego typu urządzenia.

Czy podczas podróży spotkały Pana jakieś sztormy?

Miałem bardzo bezpieczny kajak i trzy wiosła długości 2,70 każde, ale gdy dopadał mnie sztorm, to chciałem, aby jak najszybciej się skończył. Jak widać nic mi się nie stało.

Czy nie bał się Pan nowoczesnych piratów morskich?

Na szczęście filmu "Piraci z Karaibów" już nie kręcą i nie miałem się czego obawiać

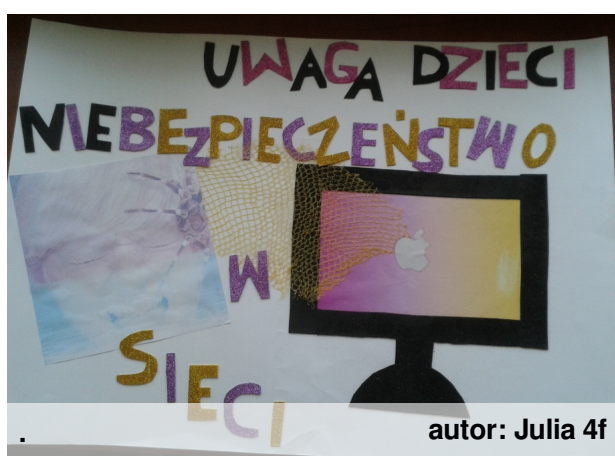
autor: Igor Drozdowski



więcej o wyprawach Aleksandra Doby



Dzień Bezpiecznej Internetu



Dzień Bezpiecznego Internetu powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej w ramach programu "Safer Internet", którego celem jest ochrona dzieci i młodzieży przed niebezpieczeństwem w trakcie korzystania z zasobów internetowych. W Polsce DBI organizowany jest przez Fundację Dzieci Niczyje oraz NASK. Co roku przyłączamy się do obchodów DBI organizując na terenie szkoły szereg inicjatyw mających na celu uświadomienie naszym uczniom zagrożeń płynących z Internetu



1. Internet to skarbnica wiedzy ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz są prawdziwe.
2. Szanuj innych użytkowników internetu.
3. Uważaj na e-maile otrzymywane od osób, których nie znasz.
4. Pamiętaj, że hasła są tajne i nie powinno się ich podawać nikomu.
5. Nie spędzaj czasu wolnego przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit.
6. Jeżeli prowadzisz bloga, pamiętaj, że mają również do niej dostęp osoby o złych zamiarach.
7. Rozmawiaj z rodzicami o internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją.
8. Koniecznie zainstaluj oprogramowanie antywirusowe na swoim komputerze.

1. Nigdy nie podawaj w internecie swojego prawdziwego imienia i nazwiska. Posługuj się nickiem, czyli pseudonimem, internetową ksywką
2. Nigdy nie podawaj osobom poznanym w internecie swojego adresu domowego, numeru telefonu itp.
3. Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć. Nie wiesz do kogo naprawdę trafią.
4. Nie odpowiadaj na wulgarne i niepokojące wiadomości.
5. Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w internecie.



Dzięki platformie **e-learning** kampanii "Dziecko w Sieci" oferującej bezpłatne kursy z zakresu bezpieczeństwa dzieci online, uczniowie naszej szkoły mogą w atrakcyjny sposób poszerzyć wiedzę na temat bezpiecznego surfowania w Internecie. W zależności od wieku mogą wybrać jeden z poniższych kursów:

- dla uczniów klas I-III "Poznaj bezpieczny Internet"
- dla uczniów klas IV - VI "3,2,1... Internet!"

Niespodzianka: www.sieciaki.pl/siecioplaneta



W obchody DBI aktywnie włączyli się uczniowie klas szóstych. Przygotowali dla uczniów klas I - III **prezentacje multimedialne** na temat korzyści i zagrożeń jakie wynikają z surfowania po Internecie. Następnie w oparciu o przygotowane prezentacje, przeprowadzili w klasach pogadanki. Okazało się, że ta forma przekazu bardzo podobała się młodszym kolegom i koleżankom, a bezbłędnie rozwiązane zadania konkursowe dowiodły, że treści zostały przekazane jasno i zrozumiale.



więcej o DBI

PYSZNE I ZDROWE SOKI OWOCOWE!!!



więcej o sokach

Soki to świetny sposób na dostarczanie organizmowi potrzebnych mu składników. Są zdrowe, smaczne i proste w przygotowaniu. Warzywa i owoce zawierają dużo błonnika, który ma właściwości oczyszczające oraz zmniejsza uczucie głodu. W okresie jesienno-zimowym powinniśmy szczególnie dbać o dostarczanie do organizmu tych niezwykle cennych minerałów.

To właśnie uczniom klasy 5d zawdzięczamy kolejną akcję przeprowadzoną w naszej szkole, dotyczącą zdrowego odżywiania. Doskonałym uzupełnieniem plakatów, gazetek i prelekcji była degustacja soków owocowych. I choć dzień soków owocowych i warzywnych mamy już za sobą to nie możemy zapominać o tym, że w naszym sklepiu codziennie dostępne są świeżo wyciskane soki.



autor: Kacper 5d



autor: Kornelia 5d

Sok z jabłek

Składniki:

4 kg jabłek ½ szklanki cukru

Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić, oczyścić z gniazd nasiennych i ogonków. Następnie jabłka przełożyć do sokowirówki i uzyskać sok. Powstały sok odstawić na około 30 minut, a następnie zdjąć powstałą pianę. Do czystego soku dodać cukier i dokładnie rozmieszać łyżką, aby cukier się rozpuścił. Sok jabłkowy przelać do słoików. Szczelnie zakręcić i pasteryzować 15 minut. Ostudzić.



autor: Natalia 5d

Sok z marchwi,

Jest najbogatszym źródłem witamin B,C,D,E,K a także żywych pierwiastków zasadowych sodu i potasu. Sok z marchwi zwiększa odporność organizmu; chroni system nerwowy i szybko przywraca organizmowi energię i siłę.

Składniki:

marchew, woda mineralna

Sposób przygotowania:

Marchew obieramy i myjemy. Następnie przepuszczamy przez sokowirówkę. Przeciśnięty sok rozcieńczamy lekko wodą i podajemy.

źródło: <http://durszlak.pl>

Świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne są o niebo lepsze od „zwykłych”, dostępnych w sklepach. Co do tego nie ma wątpliwości już po pierwszym łyku takiego napoju.

Oprócz tego, że świetnie smakują, to fantastycznie oczyszczają organizm i zaopatrują go w mnóstwo witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Kolejną ich zaletą jest to, że są szybko przyswajane przez organizm – w ciągu około 30 minut.

Soki należy pić powoli, małymi łykami, najlepiej bezpośrednio po przyrządzeniu. Soki owocowe zachowują wszystkie zdrowe składniki do 4 godzin po przyrządzeniu, natomiast warzywne – do około 10 godzin. Soki należy przygotowywać wyłącznie ze świeżych, nie zepsutych, warzyw i owoców. Do soków absolutnie nie należy dodawać cukru. Jeśli któryś sok będzie trudny do



