

*Zapraszamy do lektury styczniowego numeru szkolnej gazetki. Dowiedzie się z niej m.in. jak bezpiecznie spędzić ferie zimowe, poznacie tajniki zdrowego i smacznego odżywiania, zdobędziecie informacje na temat ostatniego zaćmienia słońca obserwowanego w Polsce oraz poznacie lublinieckiego powieściopisarza.*



Nowy Rok w  
językach obcych!

Happy New Year!

astn Nov rok!

Bonne Anne!

Glckliches Neues  
Jahr!

!

Feliz ao nuevo!

Buon Anno!

Felix sit annus  
novus!

!

*Niech Nowy Rok  
przyniesie zdrowie,  
radość, pomyślność i  
spełnienie  
wszystkich marzeń,*

*a gdy już się one  
spełnią, niech  
dorzuci garść  
nowych, bo tylko one  
nadają życiu sens.*



# Ze świata zwierząt...

## Biedne kotki!

Oto kotki, które trafiły do schroniska ponieważ ich

stan był krytyczny. Męczone, dręczone przez młodzież. Niektóre urodziły się okaleczone, a inne zostały okaleczone niechcący w wypadku np.



samochodowym. Na dole znajduje się zdjęcie Mruczka - kotka bez jednej łapki. Mruczek jest dowodem na ludzką głupotę. Trzej chłopcy krzywdzili Mruczka uważając to za dobrą zabawę i okaleczyli go

poproś o pomoc dorosłych np. rodziców, sąsiadów lub

przechodniów. Możesz zadzwonić również na policję

ponieważ w **Polsce znęcanie się nad**



na całe życie. Biedny Mruczek nie może

biegać, a jedzenie sprawia mu trudność. **Jak możemy im pomóc?** Jeśli w okolicy zauważyłeś bezdomnego kota (upewnij się, że jest bezdomny) możesz go przygarnąć o ile jest oswojony. Najpierw zabierz go do weterynarza na kontrolę. W razie trudności

**zwierzętami jest karalne!!!**

Zadzwoń na policję lub Straż Miejską! Możesz również pójść do schroniska i zaadoptować kota lub przynieść pożywienie dla zwierzaków. **Namów przyjaciół i bądźcie wolontariuszami!** Te koty i inne biedne zwierzęta **potrzebują Twojej pomocy!!!**

# Zdrowo i smacznie...

## Garść faktów o jedzeniu

TRUSKAWKI nie tylko idealnie wpisują się w plan pięciu

porcji dla zdrowia, ale zawierają również witaminę C. W rzeczywistości porcja truskawek ma jej więcej niż taka sama porcja pomarańczy! Jeżeli zdarza Ci się cierpieć na chorobę lokomocyjną,

spróbuj pogryzać pierniki. Zawarty w nich **IMBIR jest naturalnym środkiem przeciwko nudnościom**. Naukowcy uważają, że picie organicznego MLEKA pomaga organizmowi zwalczać przeziębienia i grypę.

Ostatnie badania pokazały, że **jedzenie jednego jabłka dziennie może obniżyć**

**ryzyko zachorowania na astmę i poprawić kondycję płuc.**

Jeżeli jesteś zestresowany jedz **MAKARON!**Zawarta w nim skrobia

wspomaga produkcję serotoniny, która sprawia, że czujemy się szczęśliwsi.

Tak lubiana przez wielu COLA zawiera nie tylko mnóstwo cukru, ale również fosfor, który zaburza wchłanianie wapnia, co może zaszkodzić kościom!!! **MARCHEWKI** zawierają karoten tzn. są dobre na wzrok i poprawiają kolor skóry. **Pamiętajmy, że nie wszystko co dobre jest zdrowe!!!**



**Spożywanie zbyt dużej ilości CIAST i SŁODYCZY nie wychodzi nam na zdrowie.** Choć są smaczne, zawierają mnóstwo cukrów i tłuszczu, dlatego powinno się je jeść sporadycznie. W **SERZE ŻÓŁTYM** jest dużo wapnia, białka, minerałów i witamin. Tłusty ser zawiera kwas rumenowy (CLA), który obniża poziom cholesterolu we krwi i wzmacnia układ odpornościowy.

# Zdrowo i smacznie...

## Dieta

Niestety, nie chodzi tu o równowagę stosunku cieciek, ale o zrównoważoną dietę.

Aby nasz organizm mógł sprawnie funkcjonować musimy mu dostarczyć **BIAŁKA, BŁONNIKA, NABIAŁU i WITAMIN**. Białko znajdziemy w



mięścach, rybach, mleku i jajach. Błonnik jest zawarty w ziemniakach, ryżu i zbożach. Nabiał zawarty jest w produktach mlecznych (serach, jogurtach). Natomiast witaminy znajdziemy w owocach i warzywach.

płynów. Woda pełni w organizmie wiele istotnych funkcji, takich jak

regulacja temperatury, transport substancji odżywczych,

tlenu i zbędnych produktów przemiany materii. To dzięki



Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebna jest również **woda**. Wyobraź sobie niepodlewaną roślinę, zwiędniętą i gubiącą liście. Właśnie tak będziemy się czuli, jeżeli nie dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Codziennie powinniśmy wypijać 1 l.

wodzie Twoja skóra i spojrzenie są pełne blasku.

Szklanka ciepłej wody z wyciśniętym sokiem z cytryny to świetny sposób na rozruszanie organizmu z samego rana a dodatkowo po umyciu zębów możemy przepłukać sobie tą mieszanką zęby aby jama ustna miała świeży oddech!

# Zdrowo i smacznie...

## Dieta

Nawet nie zdajemy sobie sprawy jak ważna może być **dieta** dla prawidłowego

funkcjonowania organizmu. Dlatego starajmy się jeść zdrowo i nie w pośmiechu, jeśli to możliwe.

Pewnie słyszeliście już o takim słowie jak KALORIA. Kaloria to inaczej energia. Na co dzień przeciętny



nastolatek lub dziecko powinno zjadać 1250 kalorii ( w zależności od tego ile ich spali w ciągu dnia.) . Zawsze trzeba dokładnie czytać na opakowaniach produktu ile zawiera tłuszczu i cukru.

zdrowy. Baton nie jest zdrowy, wręcz przeciwnie. W dużych ilościach

jest bardzo szkodliwy. Banan i baton mają tyle samo kalorii, jednak banan zawiera

dużo potasu, a baton nie zawiera żadnych wartości odżywczych. Tym się



Powinniśmy jeść dużo owoców i warzyw. Na deser zamiast tuczących lodów możemy zjeść równie słodką, ale o wiele zdrowszą sałatkę owocową. Pewnie nieraz obito wam się o uszy powiedzenie, że istnieją zdrowe kalorie i niezdrowe. To prawda. Różnicę tę widać np. między bananem a batonem. Banan należy do bardzo kalorycznych owoców, jednak jest bardzo

różnią zdrowe kalorie od niezdrowych. Jeśli chcemy zjeść coś słodkiego

możemy zjeść banana ponieważ jest słodki. Pamiętajmy aby jeść to co lubimy ale się nie objadamy.

# Aktualności...

## Zaćmienie słońca

Zaćmienie słońca pojawiło się 4 stycznia we wtorek 2011 r. **Co to zaćmienie słońca?**

Zaćmienie Słońca powstaje, gdy Księżyc znajdzie się pomiędzy Słońcem



całkowicie

powierzchnię Słońca, ale nie przysłania korony słonecznej. Na kilka chwil przed

całkowitym

przez Księżyc powstaje przepiękne zjawisko nazywane poetycko "pierścień z diamentem".

a ziemią i tym samym przesłoni

**Zaćmienie obrączkowe** występuje

światło słoneczne.

**Rodzaje zaćmień słońca:**

**zaćmienie częściowe** występuje, gdy obserwator nie znajduje się wystarczająco blisko przedłużenia linii łączącej Słońce i Księżyc, by znaleźć się całkowicie w cieniu

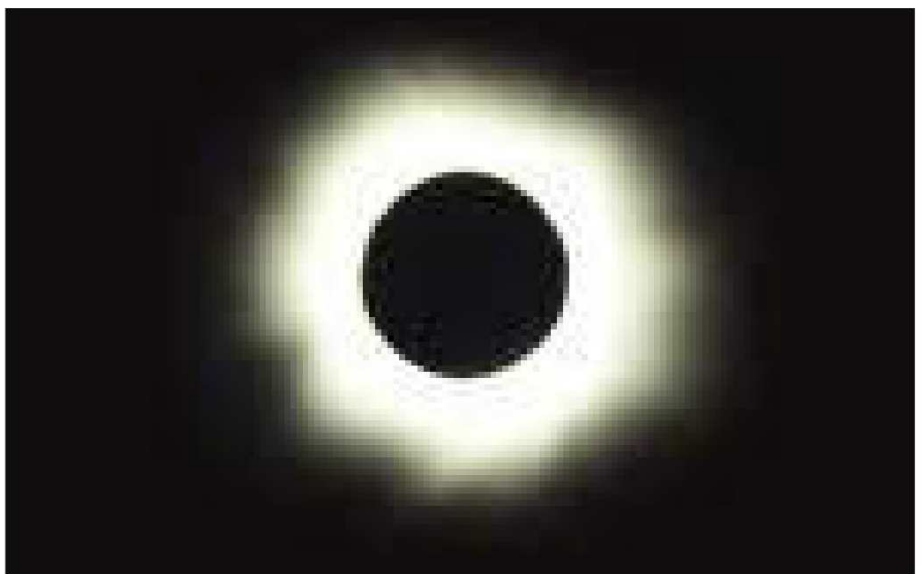
gdy obserwator znajduje się blisko przedłużenia linii łączącej słońce i księżyc.



Księżycu, lecz na tyle blisko, że znajduje się w półcieniu.

**zaćmienie całkowite**

występuje, gdy obserwator znajduje się w cieniu Księżycu. W takim przypadku widoczna staje się korona słoneczna. Jest to możliwe dzięki temu, że obserwowane rozmiary kątowe Księżycu są tylko nieznacznie większe od rozmiarów kątowych Słońca i w przypadku zaćmienia całkowitego, Księżyc przysłania



# Nadchodzą ferie...

## Czy pamiętamy zasady bezpiecznego zachowania podczas ferii?

Zasady te są bardzo ważne, dlatego należy ich przestrzegać.

**1. Lodowiska.** chcąc jeździć na łyżwach korzystaj nadzorowanych lodowisk, zabawa na zamrzniętym jeziorze, stawie, gliniance lub rzece jest bardzo



niebezpieczna i może skończyć się tragicznie, ponieważ cienki, kruchy lód może się załamać pod twoim ciężarem.

### 2. Oparzenia.

są jednym z najczęstszych urazów wynikających

z nieuwagi,

bądź lekceważenia podstawowych zasad

postępowania.

pamiętaj, że nawet gorąca para wydobywająca się



## UWAGA!!!

Co roku w kraju odnotowuje się wiele utonięć w okresie zimowym właśnie na skutek takiego nierozważnego postępowania!

z czajnika może być niebezpieczna i dotkliwie poparzyć

w przypadku oparzenia, miejsce poparzenia należy natychmiast schłodzić strumieniem zimnej, bieżącej wody,

# Nadchodzą ferie...

## 3. **Petardy.**

wyroby pirotechniczne i ich odpalanie to niebezpieczna zabawa, dlatego używaj ich wyłącznie pod nadzorem dorosłych. Zakup ich przez osoby poniżej 18 roku życia jest

surowo  
zabroniony.

## 4. **Mieszkanie.**

zabawa  
zapałkami,  
kuchenką lub  
piecykiem  
gazowym,  
uruchamianie  
urządzeń  
elektrycznych  
może  
spowodować



pożar lub wybuch,  
w żadnym wypadku nie próbuj  
majsterkować przy sprzęcie  
podłączonym do gniazdka  
elektrycznego,

## 5. **Lekarstwa**

Bardzo często  
mogą wyglądać  
jak kolorowe  
cukierki,

niewłaściwie

stosowane mogą  
jednak być bardzo  
niebezpieczne!  
Gdy poczujesz się

źle, nigdy nie

nie próbuj leczyć  
się sam; powiedz  
o tym komuś  
dorosłemu.



umieść w widocznym  
miejscu i zapamiętaj

numery telefonów  
alarmowych, które mogą  
przydać się w razie  
wypadku:

**997 policja,**  
**998 straż pożarna,**  
**999 pogotowie**  
**ratunkowe.**

## 6. **Pożar.**

Gdy powstanie pożar  
w domu lub

na zimowisku:  
zadzwoń do straży  
pożarnej,  
powiadom o zagrożeniu  
sąsiadów,  
staraj się zejść na piętro  
poniżej palącego się  
mieszkania lub wyjść na  
zewnątrz budynku.  
Pamiętaj dym unosi się  
do góry nie należy  
otwierać



# Nadchodzą ferie...

wydobywa się dym, gdyż dostarczenie większej ilości tlenu może spowodować szybki rozwój pożaru i płomienie mogą nas poparzyć,  
nie wdychaj dymu zasłoń usta mokrą tkaniną; jeżeli

to możliwe, zmocz swoje ubranie lub owiń ciało mokrą grubą tkaniną

z naturalnych materiałów.

**7.Przeziębienie.**  
Zima to pora roku kiedy bardzo łatwo o przemoczenie ubrania i wychłodzenie organizmu,należy



jak najszybciej zdjąć mokre rzeczy, osuszyć ciało i szybko założyć suche ubranie, wskazanym jest napić się gorącej herbaty.

w szoku i wypowiedane przez nią słowa czy polecenia

mogą nie mieć sensu.

**Wszystkim uczniom i nauczycielom naszej JEDYNKI**



## Wypadek!!!!

### **Pamiętaj!**

Zawsze jeśli jesteś świadkiem wypadku, jak najszybciej poinformuj o tym osobę dorosłą. Powinieneś spokojnie i jak najdokładniej opisać to co i gdzie się wydarzyło. Powinieneś wiedzieć również, że ofiara

życzymy radosnych i bezpiecznych ferii zimowych spędzonych

**w ciekawych miejscach, pełnych wrażeń i miłych wspomnień.**

Redakcja  
Number One

# Strefa śmiechu...

Sekretarka wchodzi do gabinetu dyrektora i krzyczy:

- Panie dyrektorze! Nareszcie wiosna przyszła!!!
- To ją wpuść.

Kolega do kolegi:

- Jak spędziłeś sylwestra?
- Nie wiem jeszcze mi nie opowiadali.

- Mój talerz jest wilgotny!
- skarży się turysta w hotelu.
- Przestań! To zupa!
- Mówi żona.

Dwaj chłopcy wbiegają do sklepu.

- Szybko! Nasz tata właśnie wchodzi na gniazdo os!
- Chcecie kupić maść?
- Nie film do aparatu!



Blondynka dzwoni na policję:

- Ukradli mi kierownicę i pedały!
- Po czym dzwoni drugi raz:
- Fałszywy alarm, usiadłam z tyłu...Jedzie chłop na wioskę, staje i woła:



< - - - - upolował myszkę :)

Ksiądz pyta Jasia:

- Chodzisz do kościoła?
- Chodzę.
- W każdą niedzielę?
- W każdą.
- A do jakiego?
- Do Tesco.

- Węgiel przywozłem!
- Po czym koń się odwraca i mówi:
- Ta jasne, ty przywozłeś.

- Mamo, czy ja jestem adoptowany?
- Byłeś, ale cię oddali.

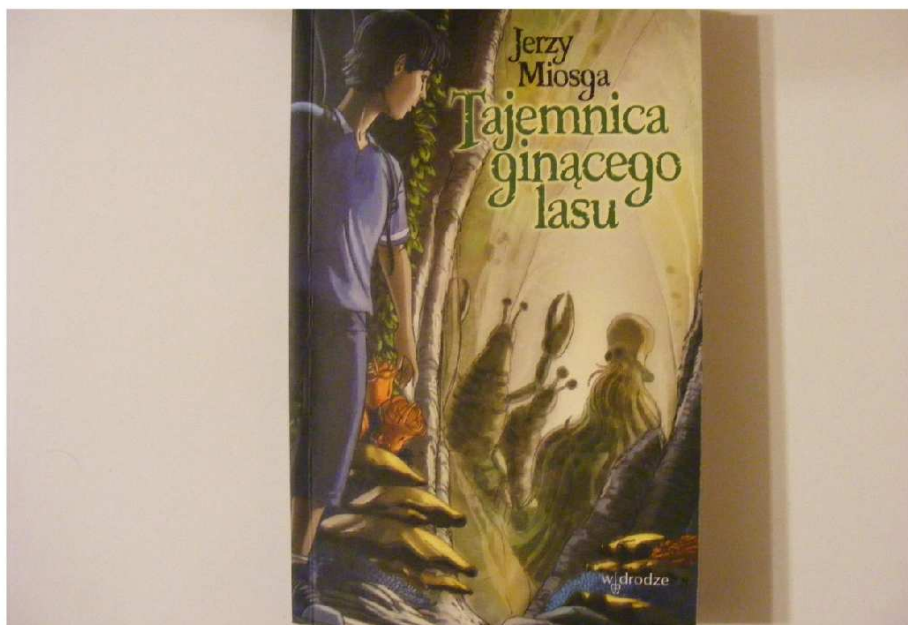
- Mamo, dlaczego kroisz dla Ani taki duży kawałek ciasta?
- Ale ja ciasto kroję dla ciebie...
- Co?! Taki mały!



- Janie! Czy możesz przysunąć tu fortepian?
- Tak, panie hrabio. Będzie pan grał?
- Nie, zostawiłem tam cygaro.

# Szkolne newsy...

***Uczniowie naszej szkoły mieli zaszczyt spotkać się z panem Jerzym Miosgą, autorem książki pt. Tajemnica ginącego lasu.***



Powieść, należąca do gatunku literackiego fantasy, ukazała się w grudniu nakładem

Wydawnictwa Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze.

Czy można młodym ludziom zaoferować coś lepszego, jak wartość

przyjaźni, umiejętność rozróżniania dobra od zła, wrażliwość na problemy ekologii? Tego uczy powieść pana Jerzego Miosgi. Cieszymy się z bezpośredniego spotkania z pisarzem, który prezentuje swoją

postawą i twórczością wspomniane wartości.

Jesteśmy też dumni z faktu, iż pan Jerzy należy do grona absolwentów naszej Jedyнки. **Gratulując**

**sukcesu, życzymy radości płynącej z literackiej twórczości**

i wydania kolejnych tomów powieści.

***W następnym numerze opublikujemy wywiad z panem Jerzym przeprowadzony przez nasze dziennikarki Elizę i Paulę.***

