



Dwudziestka News



Szkolna gazetka SP nr 20
im. Orła Białego we Wrocławiu
nr 4/2018/2019



Bądź bezpieczny w wakacje!

Wakacje to czas beztrudnego wypoczynku. Zawsze jednak możecie być świadkiem wypadku czy sami mieć nieprzyjemną przygodę - dobrą praktyką będzie wpisanie do rodzinnych telefonów komórkowych najważniejszych numerów alarmowych. Pamiętaj, że wzwanie pomocy może uratować komuś lub Tobie życie.

112 - Europejski Numer Alarmowy

999 - Pogotowie ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

995 - Child Alert, numer alarmowy w przypadku zaginięcia dziecka

985 - ratownictwo morskie i górskie

986 - Straż Miejska

Telefony ratunkowe

nad wodą: **WOPR** - 601 100 100

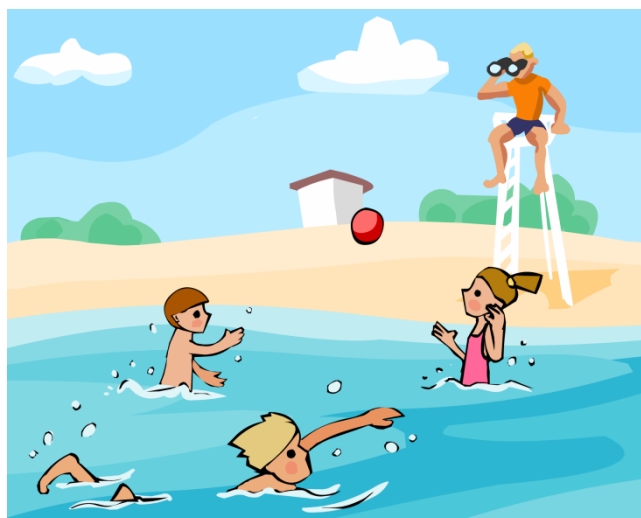
w górach: **TOPR** - 601 100 300 / 18 206-34-44

GOPR - 985 / 601 100 300

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

1. Pływać tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników.
2. Unikać wchodzenia do wody oznakowanej zakazami kąpieli.
3. Nie wolno odpływać daleko od brzegu.
4. Unikać kąpieli w wodzie nieznannej.
5. Pływać powinny tylko dzieci o dobrym stanie zdrowia.
6. Nie wolno wchodzić do wody osobom: zażywającym leki psychotropowe, antybiotyki oraz po spożyciu alkoholu.
7. Unikać wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności.
8. Nie wskakiwać do wody nieznannej, zanurzać się stopniowo.
9. Zwracać uwagę na prawidłowe zachowanie się innych osób zwłaszcza młodzieży podczas pobytu nad wodą.

11. Umiejętne i właściwie korzystać ze sprzętu pływającego.
12. Nad wodą powinny przebywać dzieci tylko pod nadzorem rodziców bądź opiekunów.
13. Zawsze należy wykonywać polecenia ratownika .



ZASADY BEZPIECZNEGO PORUSZANIA SIĘ W GÓRACH

1. Przygotuj się fizycznie przed wyjazdem w góry.
2. Zasięgnij informacji o masywie górskim, w który się wybierasz (przebieg szlaków i ich stan, warunki panujące w górach, ewentualne zagrożenia).
3. Planuj trasy stosownie do możliwości i doświadczenia wszystkich uczestników wycieczki.
4. Przed wyjściem zapoznaj się z aktualnie panującymi warunkami i prognozą pogody.
5. Jeśli to możliwe, nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.
6. Zabierz niezbędny ekwipunek:
 - plecak,
 - odpowiednie do panujących warunków obuwie,
 - ubranie chroniące przed opadami i wiatrem,
 - zapasową ciepłą odzież,
 - podręczną apteczkę,
 - prowiant i napoje,
 - mapę i kompas,
 - latarkę,
 - telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi.

PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

1. Ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry.
2. Umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza.
3. Stosować zimne okłady na głowę.
4. Podawać chłodne napoje.
5. Powiadomić o zdarzeniu odpowiednie służby ratunkowe.

BEZPIECZNE OPALANIE

1. Przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkiem z filtrem.
2. Korzystaj z nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych.
3. Nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia - w południe.
4. Pij dużo płynów,
5. Nie plażuj na wydmach i pomostach.

JAK POMÓC SOBIE SAMEMU?

WYCHŁODZENIE: wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie;

PRZEGRZANIE: skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma, schłódź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów;

SKURCZE MIĘŚNI: przyjmij wygodną pozycję, staraj się rozciągać mięsień i rozmasować bolące miejsce;

ZDROWIE MASZ JEDNO

- LEKKOMYŚLNOŚĆ I BRAWURA MOGĄ DOPROWADZIĆ DO TRAGEDII!!!

WSPANIAŁYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJ!!!

Jakub, 5g

Źródła:

http://www.straz.krakow.pl/dokumenty/Bezpieczenstwo_nad_woda.pdf

<https://www.rm24.pl/raporty/raport-wakacie/fakty/news-potrzebujesz-na-wakacjach-pomocy-sprawdz-numery-alarmowe,nld,989186>

<https://www.rm24.pl/raporty/raport-wakacie/fakty/news-potrzebujesz-na-wakacjach-pomocy-sprawdz-numery-alarmowe,nld,989186>

<https://www.kogis.pl/artukul/wazne-wakacyjne-numery-alarmowe-zapamietaj/>

Kącik poetycki

Szkoło! Ojczyzno mała!
ten tylko kto do ciebie chodził się dowie

że pensje powinni dać nauczycielowi
a nie jakiejś krowie

lecz bez zbędnych ceregieli
przejdźmy do nauczycieli

strajk zbliżał się zaciekle
w szkole gorąco było już jak w piekle

wszystko na ostatnią chwilę
tematy spóźniały się o mile

lecz nagle pusto się zrobiło
bowiem ostatnim dzwonkiem zadzwoniło

niedawno szkołę pożegnano
lecz czasami spotykano

uczniów za szkołą płaczących
za małą średnią mających

lecz nie byli źli na nauczycieli
wiedzieli że z własnej winy taką średnią mieli

a nauczycieli całym sercem wspierali
jednym odstępstwem byli tacy mali

albowiem jedni byli bardzo wściekli
drudzy ochoczo ciasta dla nauczycieli piekli

lecz wtedy ósmoklasisty egzamin się pojawił
który niezłe zamieszanie do szkół wprawił

trzy dni męki i udręki
i sprawdzianów z drugiej ręki

a potem cisza głucha
tylko bzyczy sobie mucha

nagle jednak ktoś odezwać się odważył
ktoś kto o zagranicznych studiach marzył

- nauczyciele jesteście z wami
ale co z naszymi maturami?

To maturzyści się odezwali
gdyż o swe matury się obawiali

pan premier już okrągły stół zapowiada
lecz negocjacje wyzwanie nie lada

raz stół okrągły raz kwadratowy
a już za chwilę miały zacząć się rozmowy

ostatecznie strajk niestety zawieszono
a maturzystów do matur dopuszczono

jednak we wrześniu powróci strajku moc weny
a wtedy rząd będzie miał problemy...

oto już koniec wiersza mojego
może będzie część druga
a może coś nowego

Witek Oberski, 5b

Podróżnik

Lubię te chwile, gdy zamykam oczy,
a wtedy świat w mojej głowie staje się przeuroczy...

Mogę jak Zawisza Czarny z kopia na koniu pomykać,
Mogę być zagubionym podróżnym i o drogę innych pytać,
Mogę na Księżycu lądować,
Jowisz zwiedzać
lub coś innego wyczarować.

Czas, przestrzeń, grawitacja
dla mnie to żadna abstrakcja.
Jestem to tu, to tam,
wszędzie i nigdzie,
wspinam się latam, nurkuję,
spadam i wznoszą się,
wciąż czegoś poszukuję...

Lubię te chwile, gdy zamykam oczy,
ale najbardziej nie lubię,
jak mnie ktoś podczas tych podróży zaskoczy!

Mikołaj, 5g



Wszystkim czytelnikom życzymy słonecznych i bezpiecznych wakacji.

Niech każdy dzień będzie dla Was niesamowitą przygodą!

Do zobaczenia we wrześniu!

Opieka redakcyjna: Małgorzata Kafel i Renata Umławska-Przybyło