



Wydanie 2/2023



W numerze:

- Dzień Dziecka – s. 2
- Fotorelacja z akcji Szkolnego Koła Caritas – s. 3-5
- Uwaga!Telefon!– s. 6 - 8
- Oparzenia– s. 9-10
- Patenty na bezpieczne wakacje– s. 10-12

Drodzy Uczniowie i Nauczyciele

Jeszcze tylko chwila dzieli nas od zakończenia roku szkolnego 2022/2023. Zapewne czeka na Was błogie lenistwo lub cała masa wakacyjnych szaleństw. W tym wszystkim należy zachować zdrowy rozsądek i przestrzegać zasad, które zaprezentujemy Wam w tym numerze.

Na nadchodzący czas cała redakcja gazetki szkolnej „TOP 10” pragnie złożyć najserdeczniejsze życzenia:

Radosnych, beztrudnych, a przede wszystkim bezpiecznych wakacji,

Udanego wypoczynku, wspaniałych przygód i spotkań z ciekawymi ludźmi!

Dzień Dziecka



Na świecie **Międzynarodowy Dzień Dziecka** oficjalnie ustanowiono w **1954 roku**.

Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych ustaliło, że

potrzebne jest święto, w trakcie którego upowszechniana byłaby wiedza o prawach dziecka.

Międzynarodowy Dzień Dziecka świętowany jest na świecie **20 listopada**, to dzień, gdy uchwalono Deklarację Praw Dziecka i Konwencję o Prawach Dziecka.

W Polsce Dzień Dziecka obchodzony był już przed wojną. Od 1929 roku, obchodzono Święto Dziecka, aż do **wybuchu II wojny światowej**, **22 września dzieci były zwolnione z zajęć szkolnych** - po mszach odbywały się w szkołach akademie, a następnie zabawy, w trakcie których dzieci otrzymywały słodycze.

Po wojnie Dzień Dziecka zaczęto obchodzić ponownie dopiero w 1952 roku. Pierwsze powojenne święto dzieci zorganizowano wspólnie z akcją zbierania podpisów pod tzw. apelem sztokholmskim,

Dzień Dziecka w Polsce obchodzimy 1 czerwca.

Podobnie jest w innych krajach dawnego bloku socjalistycznego

Święto to w różnych państwach ma jednak inne daty. Dzień Dziecka świętują:
Argentyna w drugą niedzielę sierpnia.
Australia w czwartą środę października
Bangladesz 17 marca,
Francja 6 stycznia,
Gwatemala 1 października.
Japonia 3 marca i 5 maja,
Niemcy 1 czerwca i 20 września,
Turcja 23 kwietnia,
Węgry w ostatnią niedzielę maja
Włochy 6 stycznia,



Fotorelacja

z akcji charytatywnych Szkolnego Koła Caritas w II semestrze 2023r.





Patryk Borkowski uczeń klasy VII za swoją pracę w wolontariacie otrzymał wyróżnienie w konkursie „Ośmiu Wspaniałych” miasta Siedlce



Przed nami czas wakacji. Odpocznemy po całym roku pracy i nauki. Musimy jednak pamiętać, że wakacje nie są odpoczynkiem od Pana Boga.

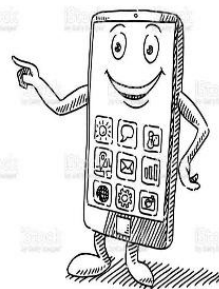
Pamiętajmy:

- o codziennej modlitwie,
- niedzielnej Mszy Świętej,
- spowiedzi i pierwszych piątkach miesiąca,
- pomocy potrzebujących,
- kulturze osobistej
- pośluszeństwie rodzicom/opiekunom
- bezpiecznej zabawie.



Przygotowała: p. Wiesława Czyrka

Uwaga! Telefon!



W okresie wakacyjnym, kiedy zmorzy nas nuda, często sięgamy po telefon. Zbyt dużo czasu spędzamy, korzystając z różnych aplikacji i mediów społecznościowych. Jest to rozwiązanie, które niesie ze sobą pewne ryzyko...

Jak wynika z ogólnopolskich badań jakości życia dzieci i młodzieży Media społecznościowe stały się nowym nałogiem. Według badań 13 % młodszych dzieci i aż 15 % młodzieży jest uzależnionych od social mediów. Co trzeci nastolatek spędza tam kilka godzin dziennie, a wielu z nich nawet 12 godzin. Z reguły wygląda to tak, że im starsi uczniowie, tym więcej czasu spędzają w świecie mediów społecznościowych. Młodzież otwarcie mówi, że korzysta z internetu, aby lepiej się poczuć (51 %), 26 % badanych przyznaje się do nieudanych prób spędzania mniejszej ilości czasu na portalach społecznościowych, zaniedbywania innych zajęć (24 %) oraz występowania z tego powodu sytuacji konfliktowej z domownikami (24 %).

Uzależnienie od telefonu jest zaliczane do grupy uzależnień behawioralnych, czyli nałogów związanych z wykonywaniem określonych czynności (bez udziału jakichkolwiek substancji). Polega na nadmiernym zainteresowaniu aplikacjami w telefonie. Korzystanie z urządzenia wykracza poza zwyczajowe ramy i wpływa niekorzystnie na codzienne funkcjonowanie. Uzależnienie od telefonu komórkowego fachowo określa się mianem "fonoholizm".



Skutki uzależnienia od telefonu komórkowego

Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem telefonu komórkowego niesie za sobą poważne skutki. Przede wszystkim może stać się przyczyną problemów w ważnych sferach życia szkolnego, uczuciowego, społecznego. Prowadzi do tego zaniedbywanie obowiązków i relacji na rzecz korzystania ze smartfona. Skutki uzależnienia od telefonu to:

- zaburzenia koncentracji pamięci,
- męczliwość,
- drażliwość,
- agresja,
- obniżenie aktywności psychicznej,
- problemy w nauce,
- niedyscyplinowanie,
- brak sprawności intelektualnej,
- zaburzenia emocjonalne, wynikające z wielorakości przeżyć dostępnych w sieci;
- trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych, poczucie wyobcowania,
- nadpobudliwość, obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi.

Uzależnienie od telefonu wiąże się z pogorszeniem ogólnego funkcjonowania organizmu. Często pojawia się bezsenność – zwłaszcza gdy użytkowanie smartfona ma miejsce w godzinach wieczornych i nocnych. Objawia się ona trudnościami z zasypianiem i zbyt krótkim snem, co skutkuje zmęczeniem, złym samopoczuciem i nadmierną sennością w ciągu dnia. Fonoholizm może też skutkować problemami z bólem głowy, przewlekłe bóle szyi, kręgosłupa, ramion, nadgarstków itp. wynikające z ciągłego przeciążenia, zaburzenia odżywiania oraz problemy ze wzrokiem.





Skąd bierze się uzależnienie od telefonu komórkowego?

Przyczyny uzależnienia od telefonu komórkowego są złożone. Niektóre osoby są bardziej podatne na nałogi. Wiąże się to z ich cechami osobowości, takimi jak: nieśmiałość, brak samoakceptacji, silna potrzeba bliskości, lęk przed samotnością, nieumiejętność nawiązywania kontaktów. Pozostanie za ekranem smartfona pozwala być, kim się chce i robić rzeczy, na które nie ma odwagi w prawdziwym życiu. Uzależnieniu sprzyjać mogą także różnego rodzaju problemy. W takim przypadku korzystanie z telefonu odwraca od nich uwagę.

Uzależnienie od telefonu pojawia się, gdy nie ma żadnej kontroli nad korzystaniem z urządzenia. W przypadku dzieci i młodzieży dochodzi również brak odpowiedniej edukacji dotyczącej zagrożeń, które niesie za sobą nieostrożne używanie smartfona. Przekroczenie granicy jest bardzo łatwe – zwłaszcza że nowoczesne telefony komórkowe kuszą mnogością opcji, ciekawymi aplikacjami i emocjonującymi grami. Często trudno jest zauważyć, że sposób na nudę zaczął zabierać całą uwagę.

Jak poradzić sobie z uzależnieniem od telefonu komórkowego?

Jeżeli obserwujemy u siebie lub bliskiej osoby objawy uzależnienia od telefonu lub niepokojące sygnały, powinniśmy zacząć działać. Najważniejsze jest uświadomienie problemu, w czym może pomóc szczerza rozmowa. Dobrym sposobem jest wyznaczenie limitów na korzystanie z urządzeń mobilnych. Ułatwiają to różnego rodzaju blokady wgrane w urządzenie lub dodatkowe aplikacje. Niekiedy konieczne jest usunięcie programów, które są przyczyną nadmiernego korzystania z telefonu.

W trudnych przypadkach konieczne jest skorzystanie z pomocy terapeuty, który specjalizuje się w terapii uzależnień. Nałóg stanowi poważne zagrożenie, dlatego wymaga podjęcia leczenia. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że jest ono długotrwałe i wymaga dużego wsparcia ze strony najbliższych oraz bycia konsekwentnym w postanowieniach. Dzięki temu można pokonać uzależnienie i nauczyć się korzystania z urządzeń mobilnych w prawidłowym zakresie.

Adrian Wierzbicki kl. 6 c

Oparzenia



Lato, najbardziej wyczekiwana przez wszystkich pora roku!

W słoneczny dzień mamy lepszy humor, więcej energii i jesteśmy bardziej aktywni.



Kontakt słońca ze skórą, poza aktywnym wytwarzaniem witaminy D, może powodować oparzenia słoneczne.

Po długim opalaniu czujemy, jakby skóra wręcz oddawała ciepło do otoczenia. Jest zaczerwieniona, bardzo gorąca i uwrażliwiona na dotyk.

OPARZENIE SŁONECZNE

to uszkodzenie skóry wywołane zbyt długą ekspozycją na promieniowanie UV.

Pomoc medyczna będzie niezbędna, gdy oparzeniom towarzyszy ból i zawroty głowy, nudności, dreszcze, wysoka temperatura, przyspieszone tętno, a także utrata świadomości.



Są to objawy udaru słonecznego!

W okresie gojenia się oparzenia

- przez kilka dni nie należy ekspozować się na słońce,
- należy pamiętać o spożywaniu dużej ilości płynów, gdyż odpowiednio nawilżona skóra szybciej się regeneruje.
- należy unikać noszenia obcisłej odzieży, która mogłaby dodatkowo podrażnić skórę

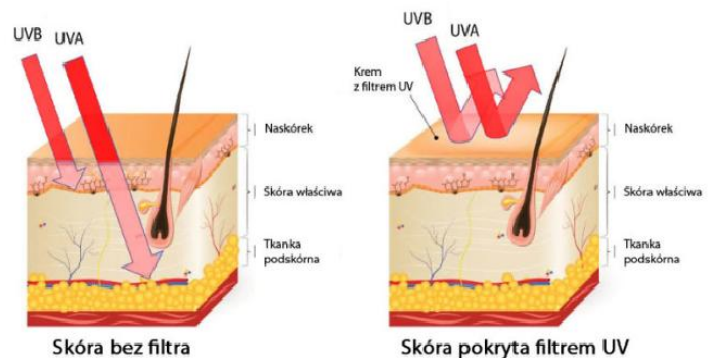
Chcąc uniknąć oparzenia słonecznego, należy:

- unikać ekspozycji na słońcu w godzinach 10.00-15.00,
- pamiętać o piciu dużej ilości wody w czasie upałów,
- chronić głowę podczas przebywania na słońcu,



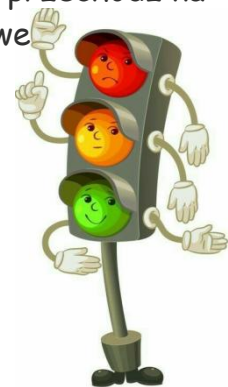
- sprawdzić, czy używane przez nas kosmetyki nie są przeterminowane (preparaty UV kupione rok temu należy wyrzucić do kosza),
- zorientować się, czy przyjmowane preparaty i/lub leki nie są przeciwwskazaniem do opalania się.

Przygotowała: p. Dorota Kowalczyk



W mieście czy na wsi

1. Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim będziesz przebywać. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
2. Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
3. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię - przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle. Noś elementy odblaskowe.
4. Na rower, rolki czy hulajnogę zakładaj kask na głowę.
5. Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
6. Nie rozmawiaj z obcymi.
7. Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
8. Nie oddalaj się z nieznanymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
9. Nie bierz słodczy ani innych prezentów od obcych.



Nad wodą

1. Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach.
2. Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.
3. Nigdy nie skacz na „główkę”
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
5. Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.

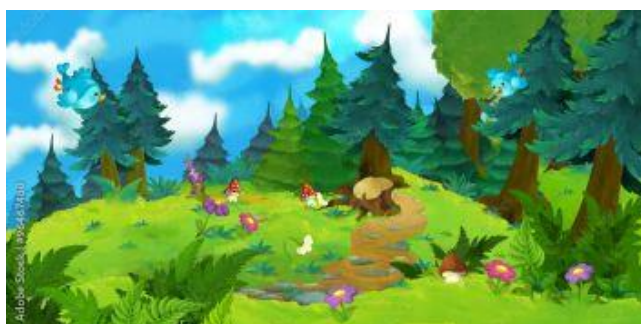


W górach

1. W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza.
2. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.
3. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
4. Zadbaj o właściwy ubiór - odpowiednie buty, płaszcz od deszczu, pogoda w górach bywa zmienna.
5. Nie oddalaj się bez pytania od rodziców - w nowych miejscach łatwo się zgubić.
6. Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy.



W lesie, parku, podczas wędrówek



1. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem
2. Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.

3. Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę - boreliozę
4. Nie rozpalaj ogniska w lesie.
5. Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
6. Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

**Gdziekolwiek będziesz pamiętaj o numerach alarmowych.
W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.**

112- telefon alarmowy służb ratowniczych

997- telefon alarmowy Policji

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

Jeśli w górach wydarzy się wypadek, zadzwoń pod numer alarmowy

601 100 300 - GOPR/TOPR

Lub użyj bezpłatnej aplikacji RATUNEK

Jeśli nad wodą wydarzy się wypadek, zadzwoń pod numer alarmowy

601 100 100 - WOPR



Przygotowała: p. Dorota Szkopek

Redakcja gazetki:

Nauczyciele: p. Wiesława Czyrka, p. Dorota Kowalczyk,

p. Dorota Szkopek, p. Ilona Prokopiuk,

Uczeń: Adrian Wierzbicki kl. VI c