



11 listopada - Święto Niepodległości

Niestety, w tym roku szkolnym nie mogliśmy przypomnieć o najważniejszym święcie wszystkich Polaków w czasie akademii czy inscenizacji. Nie oznacza to, że zapomnieliśmy ...

Każdy z nas wie, dlaczego świętujemy właśnie 11 listopada. Rozmawiamy o tym w domach, dziadkowie i rodzice przekazują swoją wiedzę młodszemu pokoleniu.



11 listopada 1918 r. nasz kraj, po 123 latach niewoli, odzyskał niepodległość. Święto to obchodzimy zazwyczaj bardzo uroczystie. Przypinamy kotyliony, wywieszamy flagi. Odbywają się koncerty, prelekcje, parady. Jednym z najświetniejszych korowodów jest wspaniały przemarsz ulicami Poznania, ku czci św. Marcina. Poznaniacy w tym dniu objadają się gęsiną i rogalami świętomarcińskimi.

red.



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TOLERANCJI

12 grudnia 1995r. Zgromadzenie Ogólne ONZ, z inicjatywy UNESCO, ustanowiło Międzynarodowy Dzień Tolerancji.

Obchodzimy go co roku 16 listopada.

Warto w tym dniu pamiętać o słowach wypowiedzianych przez genialnego naukowca Alberta Einsteina:

"Cóż to za smutna epoka, w której łatwiej rozbić atom, niż zniweczyć uprzedzenie."

red.

redakcja gazetki: Adam Królik, Maja Medyńska, Maria Poluszyńska

opiekun: Agnieszka Rowska

gazetkadwojka@wp.pl



Koziorożec - (22 grudnia - 19 stycznia) jest największym konserwatystą w całym zodiaku. Zmiany są mu niemiłe widziane, lubi czuć się pewnie i stabilnie. Koziorożec ma tendencję do zanudzenia swoich rozmówców, mówi o tematach, które nikogo nigdy nie obchodzą.

Wodnik - (20 stycznia - 18 lutego) jest dużym wizjonerem, nie obawia się odkrywać nowych rzeczy. Pragnie poznać wszystkie tajemnice wszechświata. Najważniejsza jest dla niego wolność.

Ryby - (19 lutego - 20 marca) to prawdziwi cierpiętnicy, mają bardzo niskie mniemanie o sobie. Nie potrafią siebie naprawdę docenić, uważają, że wszyscy dookoła są lepsi. Bardzo cenią innych ludzi, ale zazdroszczą im rzeczy, które zazwyczaj sami posiadają, niestety, przed sobą ciężko im się do tego przyznać.

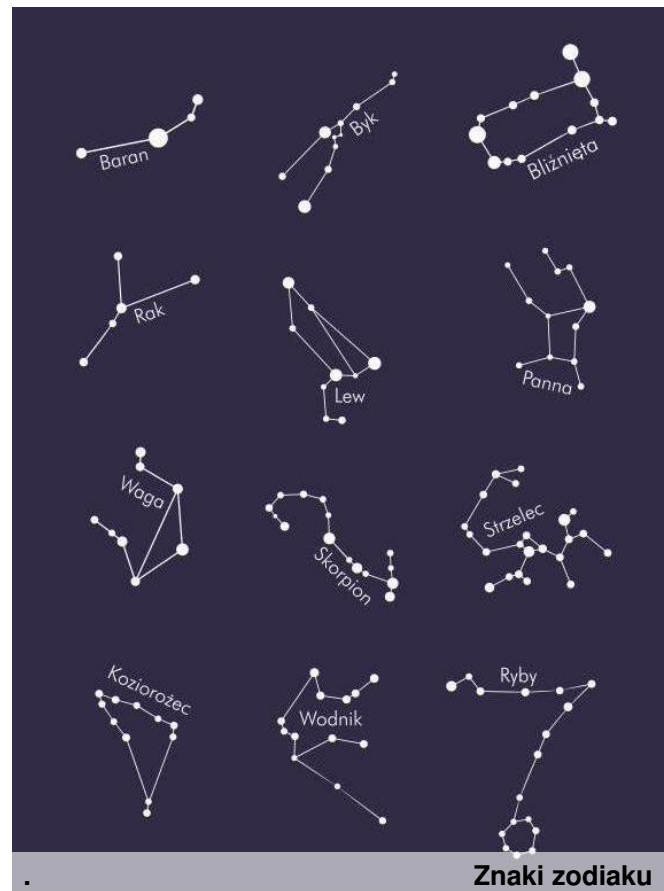
Baran - (21 marca - 19 kwietnia) człowiek urodzony w tym znaku zodiaku jest odważny i pewny siebie. Nie boi się stawiać czoła nowym wyzwaniom i przygodom. Jest bardzo aktywną osobą.

Byk - (20 kwietnia - 20 maja) bardzo ceni sobie wygodę oraz dobra materialne, chce czerpać z życia pełnymi garściami. Nie pozwoli, by ktoś stanął mu na drodze w realizowaniu zamierzeń.

Bliźnięta - (21 maja - 20 czerwca) człowiek spod tego znaku jest pełen energii i całkiem inteligentny, w życiu potrafi dokonać wspaniałych rzeczy. Wrodzona ciekawość sprawia, że nic dla niego nie jest nudne i niewarte uwagi.

Rak - (21 czerwca - 22 lipca) jest pełnym sprzeczności osobnikiem. Bardzo wrażliwy, łatwo go obrazić. Charakteryzuje się ogromną zmiennością nastrojów. Osobowość zodiakalnego Raka jest często niezrozumiana.

Lew - (23 lipca - 22 sierpnia) uwielbia być w centrum uwagi i kiedy oczy wszystkich są na niego zwrócone, czuje się w swoim żywiole. Chce, by wszyscy go podziwiali i składali mu hołd. Zawsze się popisuje. Entuzjastycznie nastawiony do życia oraz zabiegający o uwagę.



Znaki zodiaku

Panna - (23 sierpnia - 22 września) jest inteligentna i uwielbia zgłębiać różne dziedziny wiedzy, oprócz tego uwielbia porządek. Całe jej życie jest poukładane w szufladkach, szafkach i na półkach. Wszystko ma swoje miejsce i nie może być inaczej.

Waga - (23 września - 22 października) jest bardzo inteligentna i posiada dość szeroką wiedzę. Wprost przepada za długimi dyskusjami i nie ogranicza jej zakres tematyczny. Chętnie ogląda i czyta gazety, więc ciekawych informacji jej nie brakuje.

Skorpion - (23 października - 21 listopada) to bardzo tajemnicza osoba, jest pełen sprzeczności. Można się po nim spodziewać wszystkiego. Dla skorpiona jest ważna lojalność, wierność. Nigdy nie zapomni o kimś, kto jest dla niego ważny.

Strzelec - (22 listopada - 21 grudnia) pragnie wieść jak najlepszą egzystencję, dlatego dba o siebie i innych. Pomagając ludziom i zwierzętom, pomaga również sobie. Bardzo trudno udowodnić mu jego błędy.
M.P.

Zimna woda zdrowia doda - czyli kilka słów o morsowaniu

24 listopada obchodzimy Międzynarodowy Dzień Morsa.

Morsowanie jest sportem ekstremalnym oraz rodzajem krioterapii polegającym na kąpielach w zimnej wodzie. Badania udowodniły, że ma ono dobroczynny wpływ na cały organizm. Zwykle sezon na morsowanie trwa od jesieni do wiosny. Zimnych kąpeli możemy zażywać w morzu, jeziorze, rzece lub innym zbiorniku wodnym.

Do morsowania nie potrzebujemy specjalnego wyposażenia, chociaż niektórzy używają butów i rękawiczek neoprenowych, by uniknąć nadmiernego ochłodzenia.

Dzięki morsowaniu wzmacniamy układ odpornościowy, przyspieszamy regenerację organizmu, a także produkujemy więcej endorfin, co przyczynia się do redukcji stresu. Przedstawicielki płci pięknej może zainteresuje fakt, że takie kąpiele spowalniają proces starzenia się skóry.

Ze względu na niektóre dolegliwości zdrowotne nie każdy z nas może zostać morsem, a są to, m.in. padaczka, nadciśnienie tętnicze czy choroby serca.



logo zlotu w Mielnie

źródło: Internet



morsowanie

źródło: Internet

Morsując, pamiętaj o kilku ważnych zasadach. Zawsze wykonaj rozgrzewkę (powinna ona trwać kilkanaście minut do momentu rozgrzania wszystkich partii mięśni, możemy robić pajacyki, przysiady, podskoki oraz truchtać), do wody wchodzić tylko w bezpiecznym miejscu i najlepiej w towarzystwie innych osób, długość kąpeli dostosuj do swojego wieku i stanu zdrowia. Nie traktuj morsowania jako wzajemnej rywalizacji (nie porównuj długości swojej kąpeli z czasami innych morsów).

Gdy jesteśmy w wodzie nie możemy zostawać w niej zbyt długo, a gdy zaczniemy się trząść, oznacza to, że kąpiemy się już zbyt długo. Po wyjściu z wody szybko się przebierz i napij czegoś ciepłego.

Ostatnimi czasy morsowanie stało się bardzo popularne. Dużym zainteresowaniem cieszą się imprezy towarzyszące zimnym kąpielom. Jedne z najbardziej znanych w naszym kraju to Międzynarodowy Złot Morsów w Mielnie oraz Światowy Festiwal Morsowania w Kołobrzegu.

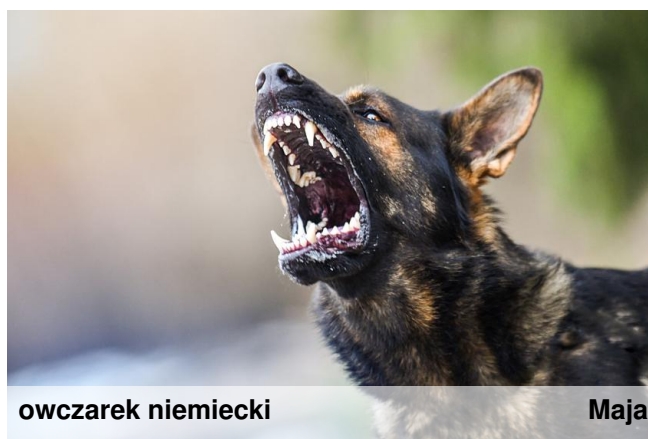
Mors Adam

Top 5 najgroźniejszych psów na świecie

Często marzymy ...chciałbym mieć psa ... Zbliżają się Święta, pojawia się w naszej głowie myśl: "Może Mikołaj w tym roku przyniesie pieska..." Musimy jednak pamiętać, że posiadanie psa to bardzo duża odpowiedzialność. Warto wcześniej ustalić, kto będzie się nim opiekował: wyprowadzał na spacer, kąpał, czyścił jego legowisko, jeździł z nim do weterynarza. Co zrobimy z naszym pupilem, wyjeżdżając na dłużej z domu. Zabierzemy go ze sobą czy zostawimy komuś pod opiekę?

Trzeba też pamiętać, że niektóre psy wymagają specjalnego szkolenia, a później stanowczości i szczególnej uwagi, aby nie były zagrożeniem dla człowieka.

- **dogo canario** (kraj pochodzenia: Hiszpania) wysokość w kłębie 56-68, waga osiągalna od 45kg do 60kg. To rasa psów pasterskich i nadzoru. Ma silną sylwetkę, jest bardzo przywiązany do swego pana, a do obcych podchodzi podejrzliwie, o czym świadczy zdecydowane stanowisko.
- **owczarek niemiecki** (kraj pochodzenia Niemcy) waży od 22kg do 40 kg. Owczarek niemiecki jest dobrze znany na całym świecie. Te zwierzęta można opisać jako doskonałych towarzyszy i strażników. Jeśli taki pies jest dobrze wychowany, nie jest niebezpieczny.



owczarek niemiecki

Maja

- **chow** (kraj pochodzenia Chiny) waży od 20 kg do 32kg. Psy tej rasy wyglądają bardzo słodko, jednak, przy chow-chow musisz być ostrożny. Ich zewnętrzny pozorny spokój może natychmiast zatrzymać się, a pies stanie się zły i agresywny.
- **doberman** (kraj pochodzenia Niemcy) waży od 32 do 45kg, często wykorzystywany jako ochrona posesji. Doberman mają przyjazne usposobienie i dobrze traktują dzieci. Jednak psy tej rasy mają wybuchowy temperament, więc w przypadku agresji i złości, są potencjalnie niebezpieczne.
- **owczarek kaukaski** (kraj pochodzenia Rosja) waży od 40 kg do 80 kg. „Biali” - to jeden z najbardziej popularnych psów w Rosji. Są to potężne psy dużych rozmiarów, nieustraszone i zdecydowane. Jeśli weźmiemy pod uwagę duże rozmiary, siłę i nieufność, to owczarek kaukaski w ataku stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia.

M.M



Maja

Z czytaniem za pan brat ...

Uczniowie klas młodszych kolejny rok biorą udział w międzynarodowym projekcie edukacyjnym "Czytam z klasą - lekturki spod chmurki". Niektórzy już projekt zakończyli, inni są w trakcie realizacji kolejnych modułów (szczegóły na stronie: sp2trzebiatow.edupage.org).

Oczywiście, głównym celem udziału w takich akcjach jest zachęcenie uczniów do czytania, pokazanie innych światów, poszerzenie wiedzy i rozbudzenie wyobraźni. Albert Einstein powiedział: "Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona".

Zadania, które uczniowie wykonują w ramach projektu, uczą ich kreatywnego myślenia, przekładania słów na obrazy, pięknego czytania i recytowania tekstów, a także systematyczności.

Szanowni Państwo i Drogie Dzieci, zachęcamy, abyście nie zaniedbywali nowych umiejętności. Czytanie to doskonała zabawa, pomysł na wspólne spędzanie czasu wolnego.

Rodzice czytajcie dzieciom!

Dzieci czytajcie rodzicom!

Jeżeli nie macie pomysłu na ciekawą lekturę, poniżej nasze propozycje...

red.

