

# ***SLO-gan nr 102***

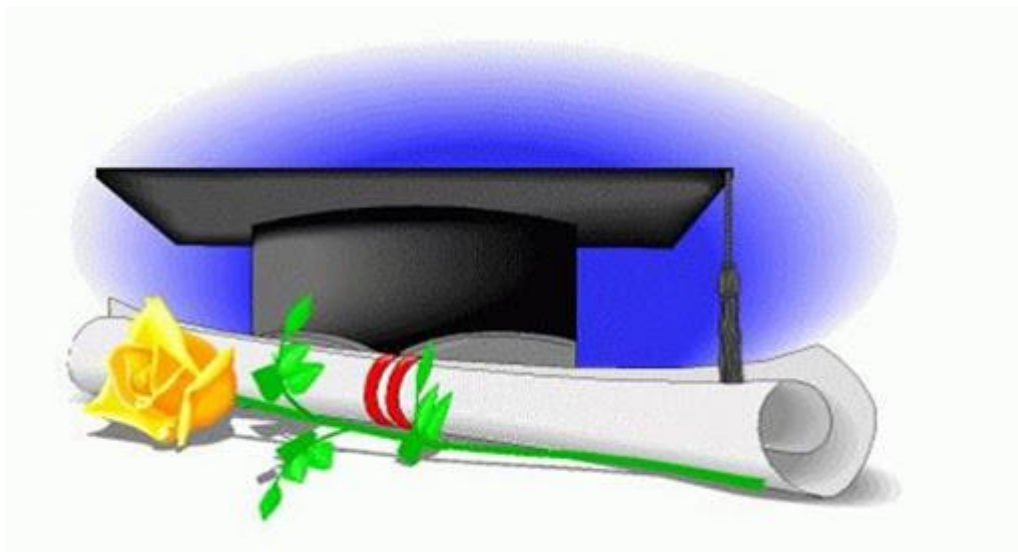


## ***Spis treści:***

- *Zakończenie roku szkolnego 2020/2021,*
- *Sposoby na gorące dni,*
- *Niebezpieczne upały,*
- *Bezpieczne wakacje.*

## **Zakończenie roku szkolnego 2020/2021**

**Zakończenie roku szkolnego 2020/2021** zaplanowane zostało na koniec czerwca. Zatem uczniowie wszystkich szkół podstawowych, zawodówek, techników i liceów zgodnie z planem będą mogli rozpocząć, tradycyjne dwumiesięczne wakacje. Uczniowie wrócili do szkolnych ławek dopiero pod koniec maja. Od dłuższego czasu mówiło się o możliwości nieznacznego wydłużenia roku szkolnego 2020/21 ze względu na wielomiesięczne nauczanie zdalne i zamknięcie uczniów w domach. Mówiono m.in. o dodatkowych dwóch tygodniach zajęć wyrównawczych, aby dzieci i młodzież miały szanse nadrobić zaległości. Ostatecznie jednak, zgodnie z harmonogramem Ministerstwa Edukacji i Nauki, w piątek, 25 czerwca 2021 r. zakończą się zajęcia dydaktyczno-wychowawcze w szkołach podstawowych, zawodowych, technikach i liceach. Będzie to jednocześnie dzień, w którym uczniowie wszystkich szkół w Polsce spotkają się ze swoimi nauczycielami i wychowawcami po raz ostatni w tym roku szkolnym i odbiorą swoje świadectwa oraz dyplomy. Wobec panującej pandemii COVID-19 wielu dyrektorów zadaje sobie pytanie, jak zorganizować zakończenie roku szkolnego 2020/21. Do tej pory wydarzenia te miały wyjątkowo uroczysty charakter. Najpierw na placu szkolnym lub w sali gimnastycznej albo na korytarzu odbywał się apel z udziałem uczniów, nauczycieli i dyrektora. Była to okazja do podsumowania minionych miesięcy oraz wręczenia nagród i dyplomów dla najlepszych uczniów, a także złożenia wakacyjnych życzeń. Następnie wszyscy rozchodzili się do swoich klas na spotkanie z wychowawcą. Tutaj następowało wręczenie świadectw i dyplomów dla uczniów oraz kwiatów czy też drobnych upominków dla nauczycieli i wychowawców. W tym roku z pewnością będzie to wyglądać inaczej. Uroczyste zakończenia roku szkolnego, tak jak wszystkie inne spotkania i wydarzenia, będą odbywać się zgodnie z obowiązującymi zasadami reżimu sanitarnego, którego celem jest ograniczenie rozprzestrzeniania się COVID-19. Zatem poza eleganckim ubraniem, dobrym nastrojem i kwiatkami, 25 czerwca 2021 r. do szkoły warto wziąć ze sobą chociażby maseczkę.



## **Sposoby na upały!**

### **1. Pij dużo wody!**

*Dzienna dawka wypijanej wody to przynajmniej 2 litry dziennie.*

### **2. Woda termalna na ukojenie i upały**

*Wspaniale się sprawdzi w każdej codziennej sytuacji.*

### **3. Na upał zimny prysznic**

*Jeśli się zastanawiasz jakie sposoby na upały są najlepsze, to gwarantuję Ci, że zimny prysznic jest jednym z nich. Jedna moja uwaga – jeżeli jest Ci bardzo gorąco, nie bierz od razu zimnego prysznica.*

### **4. Lody dla ochłody**

*Rzeczywiście lody są nie tylko dobre, ale i przynoszą lekkie ochłodzenie organizmu.*

### **5. Wentyluj mieszkanie w upalne dni**

*Wietrzenie mieszkania w upalne dni sprawdza się jedynie nocą.*

### **6. Upały a urządzenia elektryczne**

*Jak wiadomo sprzęt elektryczny emituje ciepło. W upały urządzenia nagrzewają się jeszcze bardziej niż zwykle. Jeśli zatem nie chcemy, by nasz pokój zamienił się w małą saunę, poczekajmy z pracą przy komputerze lub laptopie do godzin wieczornych, gdy temperatura na zewnątrz zacznie spadać.*



# Niebezpieczne upały

W wysokich temperaturach może dojść do zaburzenia regulacji cieplnej organizmu, a w konsekwencji do **przegrzania organizmu** i **udar cieplnego**.



## Objawy

Wysoka temperatura ciała (>39°C), suchość w ustach, ból głowy, zaburzenia krążenia, wymioty, dezorientacja

## Przegrzanie organizmu



Obfite pocenie się ciała, utrata wody w organizmie



Obniżone ciśnienie krwi



Niedotlenienie mózgu



**Poszkodowany pozostaje na słońcu**

## Pierwsza pomoc



Przenieś chorego w cień



Ułóż chorego w pozycji leżącej z nogami do góry



Podaj chłodny napój, ale unikaj kawy, herbaty, alkoholu

## Udar cieplny



Zaburzona termoregulacja organizmu



Bardzo wysoka temperatura ciała



Nieodwracalnie uszkodzone komórki ciała, obrzęk mózgu, **zagrożenie życia**

## Pierwsza pomoc



Wezwij pogotowie ratunkowe



Przenieś chorego do szpitala

## Bezpieczne Wakacje

Bezpieczne wakacje w czasie pandemii są jeszcze trudniejsze do zorganizowania. Musisz zachować szczególną ostrożność, tym bardziej, jeśli jedziesz w podróż z dzieckiem. Przed urlopem warto sprawdzić bezpieczne kierunki podróży i najważniejsze zasady reżimu sanitarnego w hotelach, na plażach i w restauracjach. Wakacje – czekamy na nie cały rok! Urlop to czas, w którym pozwalamy sobie na więcej luzu i beztroski niż na co dzień. Zostawiamy za sobą wszelkie problemy, cieszymy się sobą i pięknymi widokami! Aby jednak mówić o udanych wakacjach, musimy pamiętać o jednej ważnej rzeczy. Najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo, a kiedy wybieramy się gdzieś całą rodziną, musimy mieć oczy dookoła głowy! Jak zorganizować podróżowanie nadal nie jest w pełni bezpieczne. Polskie MSZ odradza głównie podróże międzynarodowe, jednak nawet jadąc na wakacje w Polsce, nie można zapomnieć o rygorystycznych zasadach bezpieczeństwa: częstej dezynfekcji rąk, zachowaniu dystansu społecznego i unikaniu zatłoczonych miejsc. Być może warto rozważyć wakacje z dziećmi w kamperze? Wiele mówi się również o wprowadzeniu tzw. paszportu covidowego, który miałby ułatwić podróżowanie w tegoroczne wakacje.

**WHO** radzi, jak nie zarazić się koronawirusem w podróży:

- zachowuj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę dla siebie i dziecka (uwaga, na lotniskach, na terenie terminali, oraz w samolotach i pociągach noszenie maseczek jest obowiązkowe);
- unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę;
- często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj płynem na bazie alkoholu;
- nie dotykaj oczu, ust ani nosa;
- uczul dziecko, by nie dotykało maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyjcie ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!);
- unikaj płacenia gotówką – używaj karty, kupuj bilety online.





**HAPPY**  
**Summer**  
HOLIDAYS

***Klasa 1a życzy bezpiecznych i udanych wakacji!***

*Gazetkę wykonali:*

*Szymon Kamionowski*

*Natalia Czapnik*