



# Opa+runek



## **W NUMERZE:**

- 2 - Dzień Flagi
- 4 - Dzień Matki
- 6 - Dzień Dziecka
- 9 - Prawa Dziecka
- 11 - Bezpieczne wakacje
- 17 - Nasze zainteresowania
- 22 - Zagadki

POD REDAKCJĄ

*M. Brzezińska  
B. Hoffman  
A. Jonak*



## Dzień Flagi

---

2 maja obchodzimy Dzień Flagi. Mówiąc o fladze Polski, należy odróżnić ją od barw narodowych i tzw. bandery.

Barwy narodowe ustalono już w XVIII wieku i są to kolory biały i czerwony, ułożone w dwóch poziomych, równoległych pasach tej samej szerokości. Flaga RP składa się z barw narodowych, ale ma kształt prostokąta o stosunkach boków 5:8 i jest umieszczona na maszcie.

Kolory (odcień czerwieni) i kształt flagi uchwalono, po raz pierwszy po odzyskaniu niepodległości, w ustawie z 1 sierpnia 1919 roku.

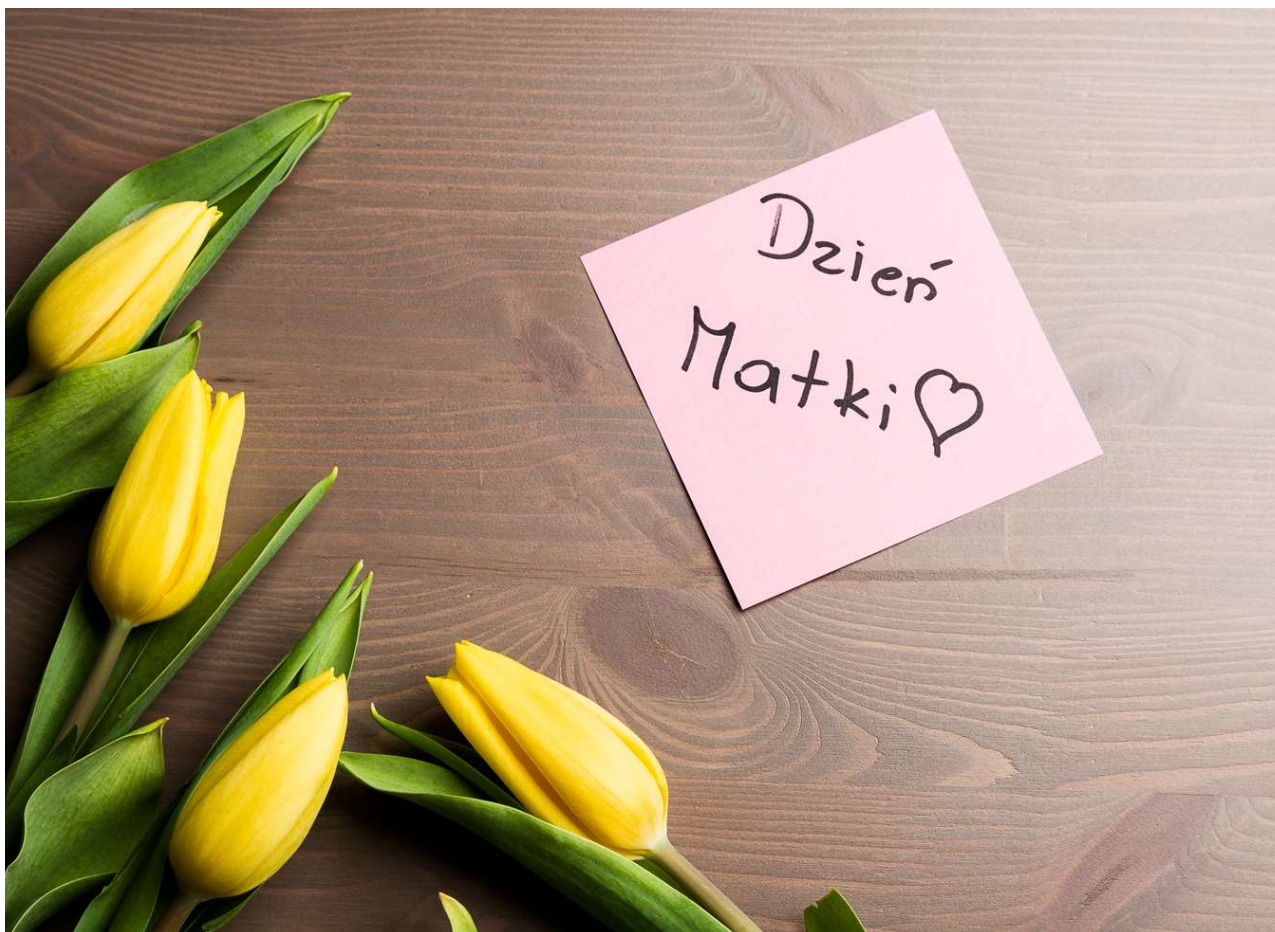


3 maja obchodziliśmy 231 rocznicę uchwalenia Konstytucji.

Sejm Wielki, znany w historii Polski jako czteroletni, uchwalił Konstytucję Rzeczypospolitej Obojga Narodów 3 maja 1791 r. Była pierwszym tego rodzaju aktem prawnym w Europie, oraz drugim na świecie po konstytucji amerykańskiej.

Przekształciła ona Polskę w monarchię konstytucyjną i wprowadziła zasadę trójpodziału władzy. Wyrazicielem suwerennej woli narodu czyniła dwuizbowy Sejm.





## Dzień Matki

---

Dzień Matki to święto obchodzone w Polsce 26 maja.

Jest to uroczysta chwila okazująca wszystkim matkom szacunek i podziękowanie za miłość i trud włożony w wychowanie dzieci.

W tym dniu na oddziałach szpitalnych odbyły się quizy rodzinne oraz zostały wręczone upominki wykonane przez dzieci na zajęciach świetlicowych z kółka plastycznego.





"Niech moja wdzięczność i miłość będą dla Ciebie najpiękniejszym prezentem. Mamusiu, w dniu Twojego święta życzę Ci mnóstwo radości, miłości, zdrowia i spełnienia twoich najskrytszych marzeń. Wszystkiego najlepszego, bo taka osoba jak Ty zasługuje na same najlepsze rzeczy!"





## Dzień Dziecka

---

Dzień Dziecka dla naszych podopiecznych, choć spędzony w szpitalnych murach, dzięki Caritas Polska, był miły i radosny.

Podarowane dzieciom „Pudełko szczęścia” było pełne niespodzianek. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie: słodycze, maskotki, książki i przybory szkolne. Radość dzieci była tym większa, że przyjemność była nieoczekiwana.





## SPRZĘT DLA ODDZIAŁU CHORÓB PŁUC

Do Zespołu Szkół Specjalnych w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Dzieci Warszawy wszystkie prezenty przywiózł ks. dr Marcin Iżycki, dyrektor Caritas Polska.

Szpital w Dziekanowie Leśnym otrzymał sprzęt multimedialny pozwalający na zdalny kontakt z dziećmi chorującymi na mukowiscydozę. Będą z niego korzystać pacjenci oddziału chorób płuc w SZPZOZ im. Dzieci Warszawy. Specjalne komputery, ekrany naścienne, umożliwią łączność m.in. z tymi chorymi, których obowiązuje zakaz kontaktu z innymi pacjentami ze względów medycznych. Dzięki nim nasi młodzi podopieczni będą mogli w bezpieczny sposób komunikować się ze sobą, z personelem, będą mogli brać udział w zdalnych lekcjach organizowanych przez szkołę przyszpitalną.







## Prawa Dziecka

---

Każdemu dziecku przysługują prawa dziecka, tak jak każdemu dorosłemu przysługują prawa człowieka. Praw tych nikt nie może dziecka pozbawić. O tym, jak ważne są w naszym kraju prawa dziecka świadczy fakt, iż zostały one uwzględnione w Konstytucji.

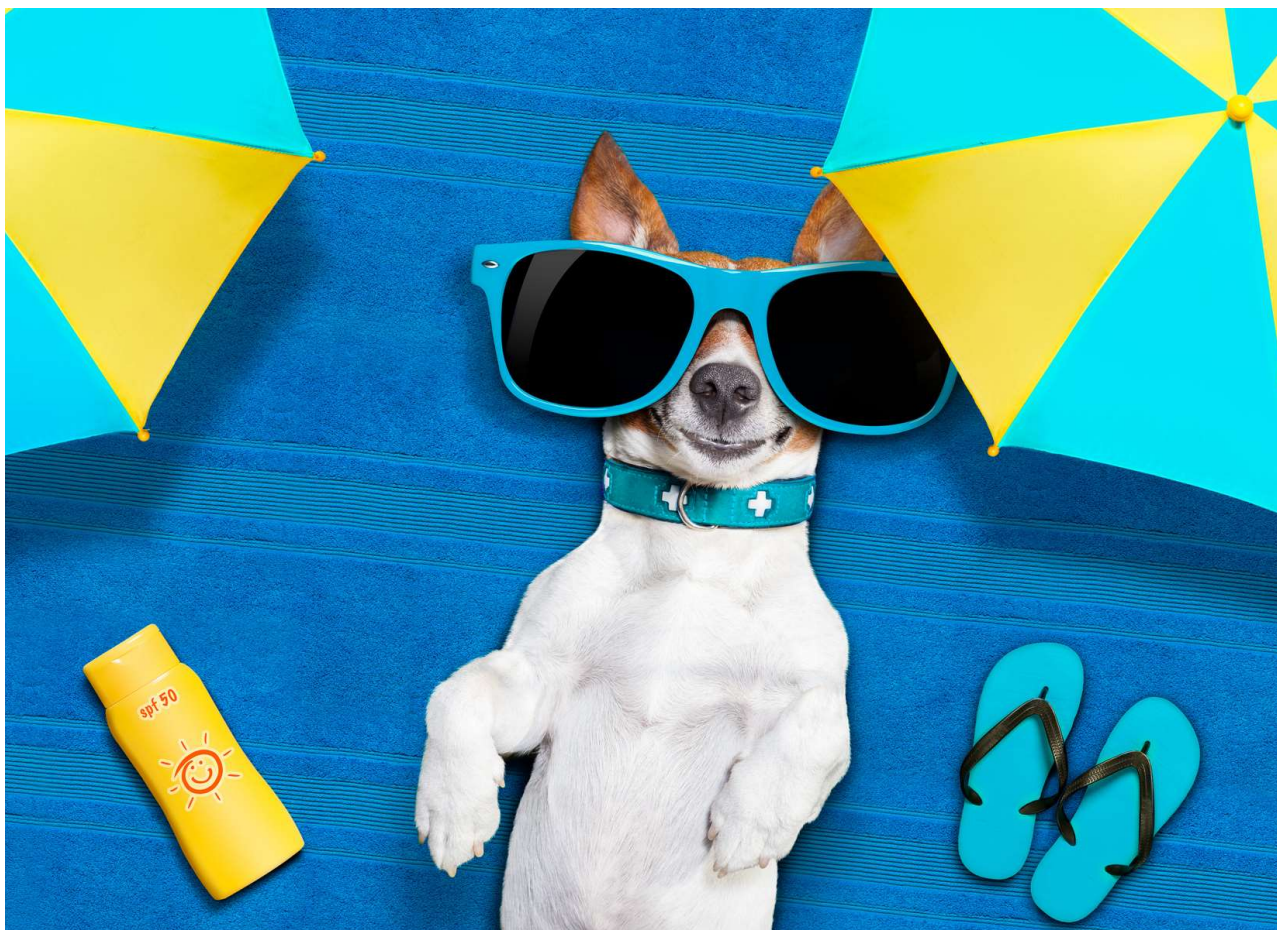
Zarówno rodzice, opiekunowie prawni jak i nauczyciele powinni mieć świadomość, że prawa dziecka nie kolidują z prawami dorosłych lecz się uzupełniają.

## Każde dziecko ma prawo do:

- Życia, rozwoju i ochrony
- Własnej tożsamości i obywatelstwa
- Wychowania w rodzinie
- Odpowiednich warunków życia, aby móc się rozwijać w najlepszy możliwy sposób
- Prywatności
- Używania własnego języka, do swojej kultury i do wyznawania swojej religii
- Edukacji
- Uzyskiwania informacji z Internetu, radia, telewizji, gazet, książek i innych źródeł
- Ochrony przed wykonywaniem pracy, która jest dla niego niebezpieczna lub szkodliwa dla zdrowia, edukacji lub prawidłowego rozwoju
- Odpoczynku, relaksu, zabawy i uczestnictwa w życiu kulturalnym i artystycznym
- Ochrony przed przemocą i wykorzystaniem
- Ochrony przed dyskryminacją i niesprawiedliwością
- Najlepszej możliwej opieki zdrowotnej, czystej wody pitnej, zdrowej żywności oraz czystego i bezpiecznego środowiska naturalnego

Zapisy zawarte w Konwencji o prawach dziecka są podstawą działalności UNICEF, który podejmuje starania, aby stanowiły one kanon zasad etycznych i standardów międzynarodowych postępowania wobec dzieci.





## Bezpieczne wakacje

---

Wakacje to czas, w którym w większym stopniu niż zwykle, narażeni jesteśmy na różnego rodzaju zagrożenia. Szczególnie niebezpieczne są te związane ze zjawiskami atmosferycznymi – m.in. burzami, upałem i wichurami.

**Jak zapewnić sobie bezpieczeństwo w czasie wakacyjnego urlopu?**

## Burza

Jeżeli zauważysz, że chmury zaczynają się piętrzyć i mają ciemną podstawę, to sygnał, że pojawiło się ryzyko rozwoju chmur burzowych. W takiej sytuacji należy uważnie je obserwować, żeby odpowiednio wcześnie znaleźć bezpieczne schronienie. Ma to szczególne znaczenie, gdy wędrujemy po górach lub znajdujemy się na otwartej przestrzeni.

Jeżeli nie masz bezpiecznego schronienia – znajdź, o ile to możliwe, obniżenie terenu (staraj się nie być najwyższym punktem) i kucnij (nie siadaj i nie kładź się) ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami.

Jeśli niesiesz parasol lub z plecaka wystają np. kijki trekkingowe – jesteś bardziej narażony na porażenie. Kiedy kuczysz – kijki i parasol połóż płasko na ziemi. Podobnie z rowerem – połóż go, najlepiej 3 metry od siebie.

W czasie burzy najbezpieczniej przebywać jest w budynku – o ile to możliwe, nie wychodź z niego bez potrzeby.

**BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY**

- nie stój pod jedynym w okolicy drzewem
- zostań w domu, jeśli możesz
- zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie
- odłącz od prądu sprzęt domowy
- jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew
- w górach jak najszybciej zejź z szczytu
- jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
- unikaj otwartych przestrzeni
- jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

unikaj dotykania metalowych przedmiotów

112

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa



## Wichura

Wichura to wiatr o prędkości do 88 km/h. Jest zdolny łamać drzewa, zrywać dachówki i uszkadzać budynki. Silna wichura, czyli wiatr wiejący do 102 km/h może zrywać dachy, wyrwać drzewa z korzeniami czy łamać słupy energetyczne. Natomiast przy wietrze powyżej 103 km/h, należy się liczyć z zagrożeniem życia.

Podczas wichury nie wychodź na zewnątrz (jeżeli nie jest to niezbędne), poszukaj bezpiecznego schronienia; (jeżeli jesteś poza domem) i nie zatrzymuj się pod drzewami.

**ZABEZPIECZ SIĘ PRZED WICHURĄ**

**PRZED**

- nie parkuj w pobliżu drzew, reklam, sztyldów i słupów trakcji energetycznej
- usuń przedmioty, które porwane przez wiatr mogą być zagrożeniem
- zamknij okna i drzwi
- naładuj telefon komórkowy
- wyłącz gaz i prąd, aby ograniczyć niebezpieczeństwo powstania pożaru

**PODZAS**

- zostań w domu, jeśli możesz
- poszukaj bezpiecznego schronienia
- nie zatrzymuj się pod drzewami

**PO**

- 112
- pomóż rannym i poszkodowanym
- zrób zdjęcia zniszczeń, mogą pomóc w uzyskaniu odszkodowania
- poinformuj służby o niebezpiecznych zdarzeniach

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

# Upał

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe. Wraz ze wzrostem temperatury znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Dlatego należy odpowiednio nawadniać organizm – pić dużo niegazowanej wody i unikać przebywania na słońcu.

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Pamiętaj, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Nigdy, pod żadnym pozorem, nawet na chwilę nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie!

**JAK PRZETRWAĆ UPAŁY**

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz

noś nakrycie głowy

stosuj kremy z filtrem UV

nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm

w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna

noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

112

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa



## Bezpieczeństwo nad wodą

Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach, pod opieką ratownika. Powinieneś bezwzględnie stosować się do jego poleceń!

Wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia z zachowania zdrowego rozsądku i zapewnienia należytej opieki dzieciom. Pływanie po alkoholu, brawura, przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez nadzoru opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.

Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu lub środków odurzających!

**BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ**

nie skacz do wody w nieznanymi miejscach

załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

nie wbiegaj rozgrzany do wody

nie wypływaj na materacu daleko od brzegu

nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłku

nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub środkach odurzających

pływaj tylko w wyznaczonych miejscach

stosuj się do poleceń ratownika

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

## **Bezpieczeństwo w górach**

Pamiętaj, w górach pogoda zmienia niezwykle szybko. Słoneczne i bezchmurne niebo w momencie może zasłonić się czarnymi chmurami miotającymi błyskawice. Dlatego, przed każdym wyjściem na górską wędrowkę koniecznie sprawdź prognozę pogody.

Burza i wichura są w górach szczególnie niebezpieczne. Wbrew opinii wielu, uderzenia pioruna zdarzają nie tylko na najwyższych szczytach – błyskawice uderzają także w nisko położone doliny. W polskich górach burze najczęściej odnotowuje się w czerwcu i lipcu w godzinach południowych.

Gdy zauważysz oznaki zbliżającej się burzy, jak najszybciej zejść najbliższym szlakiem z grani lub ze szczytu w dolinę – to zmniejsza, lecz nie wyklucza prawdopodobieństwa porażenia. Nie zwlekaj ani chwili, ponieważ piorun może uderzyć nie tylko bezpośrednio pod burzową chmurą, ale i w odległości kilku kilometrów od jej krawędzi – przy czystym niebie i świecącym słońcu.

Łamiące się w wyniku burzy, wichur i bardzo silnego wiatru drzewa, są bezpośrednim zagrożeniem dla Twojego zdrowia i życia. Nigdy nie chowaj się pod drzewami.

Przed wyjściem na szlak wpisz w książkę telefoniczną numer alarmowy GOPR (601 100 300) oraz regularnie sprawdzaj prognozę pogody.

**Niezależnie od tego, gdzie jesteś – w górach, nad morzem, w mieście czy na wsi – pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Od tego zależy życie Twoje i Twojej rodziny.**





## Nasze zainteresowania: Alan

---

Swoją przygodę z piłką zacząłem w wieku 6 lat w UKS lotnisko Modlin. Od samego początku grałem na pozycji jako napastnik. Dziś mija 8 lat jak gram dalej w tej samej drużynie. Zaczynaliśmy jako mali chłopcy ,dzisiaj jesteśmy w drugiej lidze. Przez te lata wiele się nauczyliśmy, graliśmy z wieloma akademiami.

Od zawsze trenerzy mówili mi że jestem jeden z najlepszych, aczkolwiek te słowa zawsze ignorowałem bo uważam że najlepsi jesteśmy jako cała drużyna.

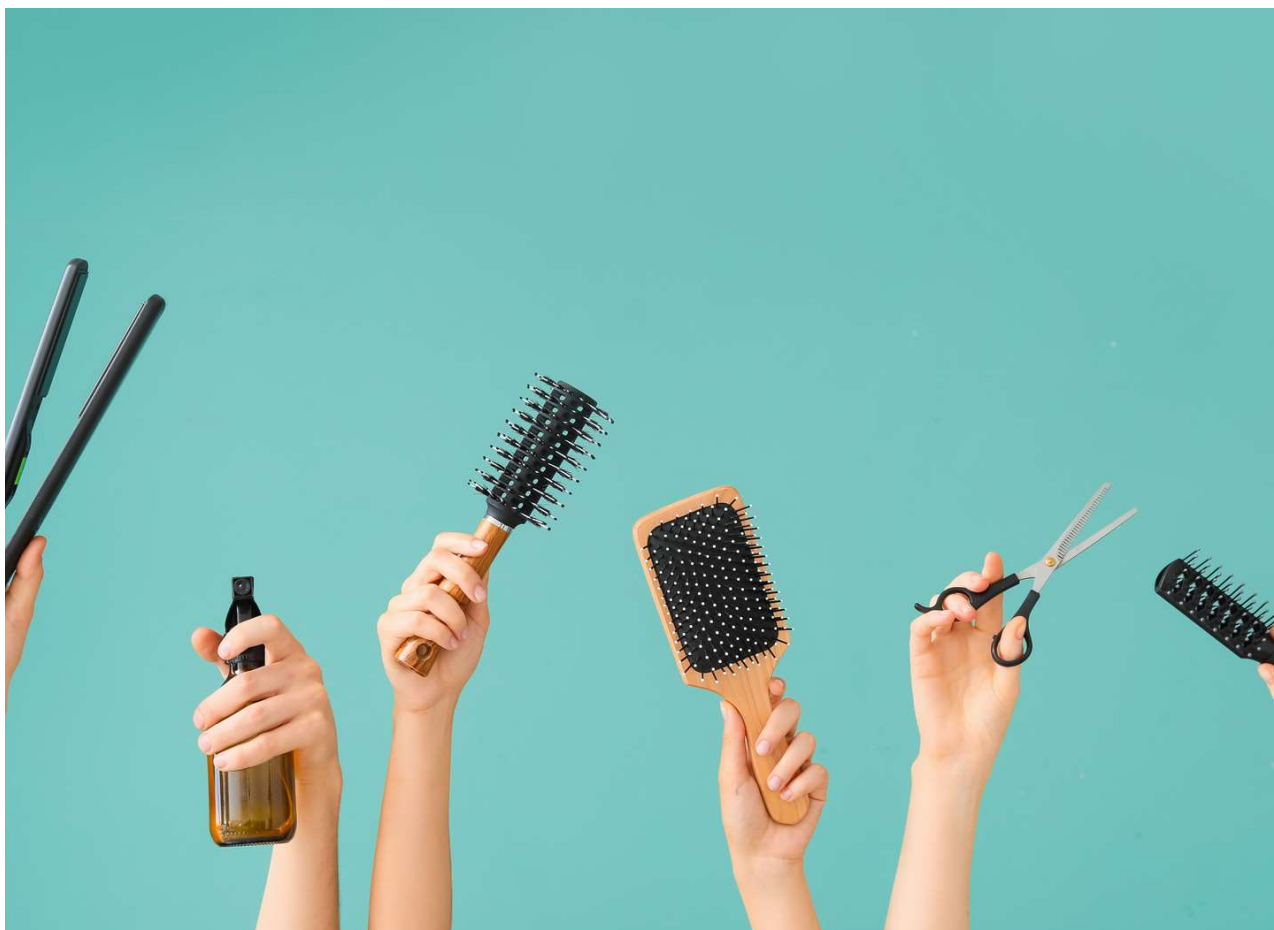
Miałem też okazje trenować w jednym z lepszych klubów Polonia Warszawa. Przez parę lat pomagał nam trener Jan Cios był to jeden z lepszych trenerów do każdego miał wyrozumiałość i uprzejmość, wiele nas nauczył, ale też był wymagający.

Gadając z chłopakami z drużyny chcielibyśmy jego powrotu, odszedł w najmniej spodziewanym momencie czego do dziś żałujemy.

Dzisiaj nasza drużyna jest silna, zmotywowana i dążymy do I ligi. Mam nadzieje że osiągnę swój cel i za parę lat przeczytam to.

Piszę w szpitalu przed operacją.





## Nasze zainteresowania

---

Od kilku lat marzyło mi się zostać fryzjerem. Jest to pasja, którą kształcę od 2 lat. Zawsze gdy byłem z mamą u fryzjera, przyglądałem się co fryzjerka robi mi na włosach.

Najpierw maszynką przycinała boki, później spryskiwała włosy wodą, brała nożyczki i przycinała. Bardzo mi się spodobała praca fryzjera i postanowiłem, że sam nim kiedyś zostanę i będę nosił modne, kolorowe fryzury.

I tak się stało-praktykuję już ten zawód od 2 lat i jestem z tego bardzo dumny. Podoba mi się ta praca, ponieważ można włożyć w nią dużo wyobraźni. Najbardziej lubię nakładać farbę na włosy klientek i modelować włosy. Modelowanie jest trudne do nauczenia i wymaga dużo czasu ale mi się udało.

Czasami do tej pracy trzeba mieć bardzo dużo cierpliwości. Gdy nam coś nie wychodzi musimy pomyśleć jak zrobić daną rzecz. Tak jest np. z pomieszaniem farby.

Jak zrobimy coś źle, nasza klientka wyjdzie nie z takim kolorem jakim chciała.

Myślę że zostanę fryzjerem już do końca życia, ponieważ to jest to co chcę robić w życiu. Każdemu kto to czyta polecam iść w tym kierunku, ponieważ jest naprawdę warto.

Uczeń szkoły fryzjerskiej z oddziału chirurgii





## Nasze zainteresowania

---

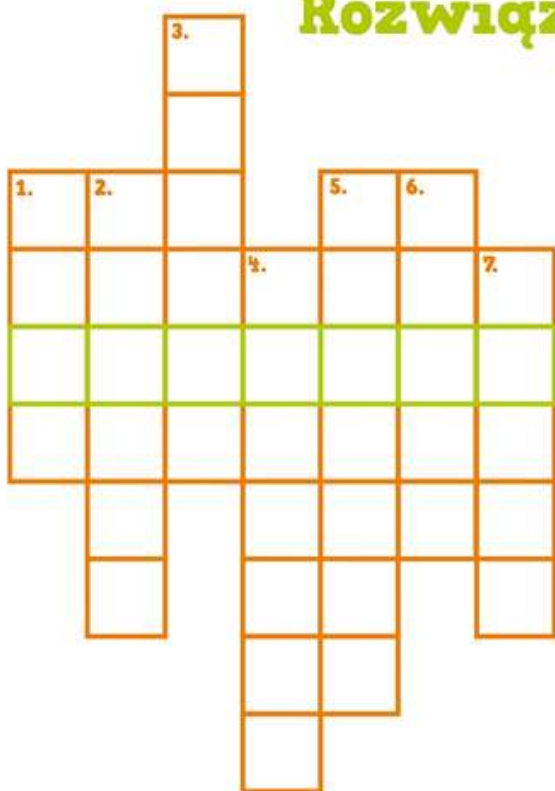
Moje zainteresowanie makijażem zaczęło się gdzieś około 3 lat temu. Po Internecie krąży pełno filmików na ten temat więc zainteresowałam mnie to.

Na początku oglądałam dużo filmików o szyciu, różnych metodach wykonywania makijażu i fryzur. Z czasem również sama próbowałam robić różne charakteryzacje itp. ,lecz zbyttnio się udawało.

Aktualnie moje zainteresowania kontynuuję w szkole na kierunku technik stylisty. W przyszłości chciałabym skończyć dodatkową szkołę a nawet i studia, lecz jeśli chodzi o pracę to chciałabym wiązać ją z wizażem.

# Wakacyjne zagadki

Rozwiąż krzyżówkę!



~~BA~~



~~O~~



~~MR~~

