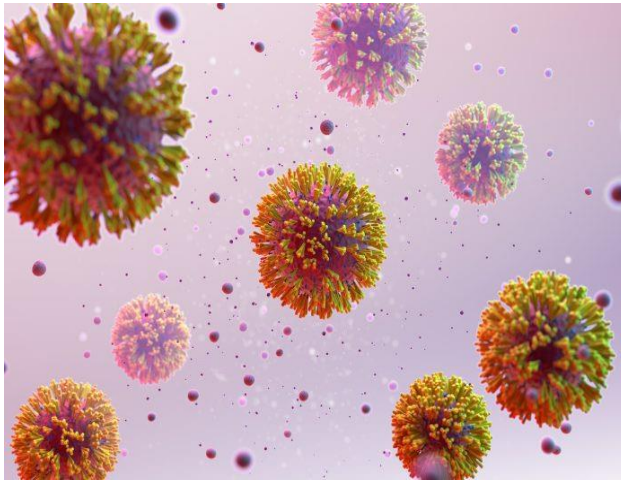




SZKOŁA PODSTAWOWA NR 318

Nr 77 – marzec/kwiecień 2020r.



Od kilku tygodni świat drży ze strachu przed nowym, niedawno odkrytym koronawirusem. W ciągu zaledwie kilku tygodni wirus rozprzestrzenił się z Azji na niemal wszystkie kontynenty.

Miejscem, w którym przebywa zdecydowana większość zakażonych pacjentów wciąż przebywa w **Chinach**, w prowincji Hubei (stolica – **Wuhan**).

Oficjalną nazwą koronawirusa z Wuhan jest **SARS-CoV-2**. Nazwa wirusa wynika z jego genetycznego podobieństwa do wirusa odpowiedzialnego za epidemię ostrej ciężkiej niewydolności oddechowej (SARS – Severe Acute Respiratory Syndrome) z 2003 roku. Chorobę, którą wywołuje **SARS-CoV-2**, nazwano **COVID-19**.

Czym różni się pandemia od epidemii?

Epidemia to występowanie zachorowań na chorobę zakaźną w określonym czasie na określonym terenie w ponadprzeciętnej ilości.

Pandemia to rozprzestrzenianie się choroby na wielu kontynentach w tym samym czasie. O pandemii mówi się wówczas, gdy występują wtórne ogniska zakażenia na minimum dwóch kontynentach. Cechuje ją wysoka zaraźliwość (głównie drogą kropelkową) przy jednocześnie niskiej śmiertelności.

Jak spędzić czas w domu podczas kwarantanny

Z powodu szerzącej się ostatnio pandemii Covid- 19 przymusowo musimy zostać w domu. Na pewno wielu z was, po skończonych lekcjach on-line nudzi się jak mops. Dzisiaj mam dla was parę propozycji na ciekawe spędzenie czasu w domu podczas kwarantanny. Mam nadzieję, że moje pomysły przypadną wam do gustu i wypróbujecie je.

Ćwicz

Siedząc w domu jesteście pozbawieni jakiegokolwiek ruchu. To na pewno powoduje nasze rozleniwienie. Proponuję wam jednak to zmienić i zacząć ćwiczyć w domu. Na YouTube znajdziecie wiele filmików w których profesjonaliści pokażą wam ćwiczenia dostosowane do waszego wieku i możliwości. Wciągnijcie w to też rodziców lub rodzeństwo i razem świetnie się bawcie z dodatkowym pożytkiem dla zdrowia.

Planszówki

Granie z rodziną wieczorami w planszówki to świetna zabawa, ale co powiecie na własne stworzenie gry? Wystarczy kartka, flamastry i trochę pomysłu 😊 Opcji na wasze planszówki jest nieskończenie wiele. Ogranicza was tylko wyobraźnia. Ja z moją siostrą zrobiłam już parę gier. Przy każdej bawiłyśmy się równie dobrze.

Poczytaj

Gdy czytasz to razem z bohaterem książki uczestniczysz w przygodzie. Usiądź wygodnie na kanapie weź ze sobą koczek i zaparz herbatę odpłyniesz z bohaterem do krainy książki. A może tak spróbować zabawić się w pisarza i stworzyć coś swojego np. Pamiętnik z czasu kwarantanny. Może to być ciekawe, kiedy po latach ktoś to przeczyta.

Zwierzęta

Jeśli macie w domu czworonoga, to warto jemu poświęcić trochę czasu i np. nauczyć go różnych sztuczek. Wam miło minie czas, a pies będzie szczęśliwy.

CO POWINIENIĘŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Ministerstwo Zdrowia



Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami chorymi



lub na osoby podejrzane o zakażenie koronawirusem.

TRWA 14 DNI

ale o tym decyduje lekarz.

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Ministerstwo Zdrowia

Śniadaniowe rewolucje w 318 ☺

pomysły na słodkie, zdrowe przekąski

Jak zacząć żyć zdrowo?

Jak zacząć żyć zdrowo? To pytanie często zadajemy sobie, kiedy zaczynają nas brać wyrzuty sumienia po tych wszystkich burgerach i frytkach zjedzonych w Mcdonaldzie ☺. Chcesz żyć zdrowiej to przede wszystkim zrezygnuj ze wszystkich Fast foodów i słodczy(albo przynajmniej je ogranicz) . zacznij ćwiczyć, bo ruch to zdrowie. Odżywiaj się regularnie i jedz wszystkie posiłki w ciągu dnia(nie zapominaj o śniadaniu). Przepis na zdrowy styl życia jest tak prosty ja moja następna kulinarna propozycja. Zdrowe żeli BEZ CUKRU

Składniki:

- 2/3 szklanki soku z cytryn
- 2/3 szklanki mrożonych owoców (polecam maliny i truskawki)
- 2 łyżki miodu
- 5 łyżek żelatyny

Sposób przygotowania:

Do rondelka przelej sok z cytryny i wsyp owoce. Postaw na średnim ogniu i podgrzewaj od czasu do czasu mieszając. Duś tak długo, aż owoce zrobią się miękkie. Dodaj miód i mieszaj aż się całkiem rozpuści. Owoce powinny być praktycznie całkiem rozgotowane. Owocową mieszankę przelej do pojemnika od blendera i zmiksuj na gładką masę. Odstaw na bok na 5-10 minut.

Dodawaj po jednej łyżce żelatyny, za każdym razem mieszając do całkowitego jej rozpuszczenia. Sprawdź, czy żelatyna nie posklejała się w grudki. Jeśli tak to ją dokładniej wymieszaj i całość jeszcze raz zmiksuj (jeśli żelatyna nie będzie chciała się rozpuścić możliwe, że będzie trzeba jeszcze raz podgrzać owoce).Przelej mieszankę do szklanego naczynia. Włóż do lodówki, aby żelatyna się ścięła (może to potrwać około 30 minut do godziny). Pokrój w małe kwadraty.

Masz gotową ekstra pyszną i zdrową przekąskę. Dodatkowo możesz się nią podzielić z przyjaciółmi w szkole

Złotóweczka

J. polski na 6

Rady jak napisać ciekawe wypracowanie na 6

Charakterystyka postaci

W pierwszej części poradnika „J. polski na 6” chciałabym wam pomóc w napisaniu interesującej charakterystyki postaci. Jako przykład wybrałam Anię z książki Lucy Maut Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza”. Zaczynamy!

Wstęp

Nasze wypracowanie zaczynamy od wstępu. Przedstawiamy w nim postać, piszemy jak się nazywa, ile ma lat, skąd pochodzi, co lubi robić. Jeśli tak jak ja piszesz opis bohatera literackiego, przedstaw również tytuł i autora powieści z której pochodzi. **Podczas pisania zwracaj uwagę na słownictwo!** Teraz podam przykład wstępu z najprostszym słownictwem oraz ten sam wstęp w wersji rozwiniętej:

To jest Ania. Ania ma dwanaście lat. Mieszka na Zielonym Wzgórzu z Marylą i Mateuszem. Ma przyjaciółkę Dianę.

Główną bohaterką książki Lucy Maut Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza” jest tytułowa dziewczynka Anna. Mając dwanaście lat trafia do domu dziecka z którego adoptują ją Maryla i Mateusz, z którymi zamieszkuje na Zielonym Wzgórzu.. W Avonly poznaje swoją przyjaciółkę od serca Dianę, której bezgranicznie ufa.

Prawda, że druga propozycja jest o wiele lepsza?

Rozwinięcie

Przechodzimy do najdłuższej części wypracowania czyli do rozwinięcia. Pisząc charakterystykę najlepiej zamieścić w niej przynajmniej cztery akapity, ponieważ we wcześniej wspomnianym rozwinięciu zamieszczamy przynajmniej dwa. Dlaczego? w rozwinięciu musimy opisać wygląd oraz charakter danej osoby.

Wygląd:

W pierwszym akapicie opisujemy wygląd postaci (wzrost, sylwetka, twarzy, włosy, oczy, styl ubioru) Poniżej zamieszczam tabelę z przydatnymi słowami do każdej kategorii:

wzrost	sylwetka	twarzy	włosy	oczy	cera	styl ubioru
Niska	Szczupła	Owalna	Kręcone	Przenikliwe	Błada	Sportowy
Wyrośnięta	Smukła	Pociągła	Bujne	Ciekawskie	Szatynka	Elegancki
Nie za wysoka	Masywna Barczysta Drobna	Okrągła	Krótko ścięte Rozwiane	Błękitne jak...	Piegowata Rumiana	Najczęściej nosi...

Charakter:

Teraz zaczynamy drugi akapit czyli charakter opisywanej postaci, jej zainteresowania, sposób bycia. Pamiętaj, że przynajmniej do dwóch cech należy podać przykład zachowań lub sytuacji w której ona się objawia:

Ania jest wybuchowa.

Ania ma bardzo wybuchowa temperament. Przejawiło się to na przykład, kiedy skrytykowała panią Linde za wygląd, po tym jak sąsiadka nie za dobrze ją oceniła

Druga ważna kwestia to ilość przymiotników. Wyżej punktowane będzie wymienianie po przecinku paru cech charakteru i do nich podanie przykładu sytuacji, kiedy one się objawiają.

Ania jest sympatyczna.

Ania to miła, sympatyczna dziewczynka, jest dobre serce budzi zaufanie innych osób i sprawia, że ma ona wielu przyjaciół.

I ostatnia kwestia dotycząca rozwinięcia, **nie powtarzaj słów: jest, ma**. Wiem, że czasami jest to trudne, ale jeśli będziesz dużo ćwiczyć, nie będzie Ci to sprawiać problemów.

Ania ma rude włosy ☞ Głowę Ani pokrywa ruda, rozwiana czupryna

Jest marzycielką ☞ Potrafi wyobrazić sobie dosłownie wszystko, tej cechy nie lubi w niej Maryla

Zakończenie:

W zakończeniu piszemy swoją opinię na temat tej osoby. Mogą wam pomóc takie wyrażenia jak:

- uważam ją za... osobę
- moim zdaniem jest...
- według mnie to...
- sądzę że...

Ćwiczenie:

Spróbuj napisać charakterystykę, a następnie przeczytaj ją koledze/koleżance i poproś, żeby ją ocenił/a.

Zachęcam Was do wyczekiwania na następnego „Gagatka”, bo w nim pomogę Wam w napisaniu „zaproszenia”

