

WYKRZYKNIK !



Czasopismo Rzeczpospolitej Uczniowskiej
SP 10 Włocławek

Cyberprzemocy stanowczo mówimy

NIE!!!



Moja klasa 6a,
dziś zajęcia fajne ma.
Podchodzimy do nich z powagą,
jest policjant, jest pedagog.

Temat lekcji bardzo ważny!
Cyberprzemoc, wie już każdy,
że bezpieczna nie jest wcale,
ma tu nie być żadnych „ale”.

Internet to rzecz niezwykła,
każda istota już do niej przy-
wykła.
Źródło nauki, miejsce zabawy,
korzystaj z tych możliwości bez
obawy.

Bądź ostrożny i uważny!
W Internecie nie każdy jest
rozważny.
Robią głupstwa i głupoty,

Rozpuszczają brzydkie ploty.

Trzeba Ci wiedzieć, że hasła są tajne,
nie podawaj ich nikomu,
bo to nie będzie fajne.

Skończy się to źle dla Ciebie i dla innych,
dostosuj się do tej rady, chyba że chcesz spotkać
się z kimś dziwnym.

Nie instaluj rzeczy sam,
bo to pogorszy komputera stan.
Może się to dla Ciebie skończyć źle,
cyberprzemoc, powiedzmy jej stanowcze „nie”!

*Julia Graczyk,
absolwentka SP 10 Włocławek*

KONTROLUJ
I
NIE DAJ SIĘ

Wewnątrz numeru:

- 1 CYBERPRZEMOCY
STANOWCZO MÓWIMY „NIE”
- 2 ZAGROŻENIA KOMPUTEROWE
- 3 ZAMIAST KOMPUTERA
- 4 RADY I PORADY
- 5 UCZNIOWIE PISZĄ



Zagrożenia dla korzystających ze sprzętu komputerowego i Internetu.....

Fizyczne

W grupie zagrożeń fizycznych wyróżniamy:

- nadwyrężanie mięśni nadgarstka, jest to następstwo nieprawidłowego ułożenia rąk podczas korzystania z klawiatury (przeguby uniesione ku górze).
- naprężony kark,
- bóle dolnych części kręgosłupa, wykrzywianie kręgosłupa nadwyręża naturalne wiązadła kręgow.
- usztywnienia mięśni na skutek nieprawidłowej pozycji ciała i złego ustawienia monitora.

Na niebezpieczeństwo jest również narażony narząd wzroku, tu mogą wystąpić liczne zaburzenia w odbiorze otaczającego świata również na skutek nieumiejętnego wielogodzinnego korzystania z komputera. Najczęściej są to:

- podrażnienia błony śluzowej oczu, nosa i krtani

- zaburzenia widzenia- objawy to zmęczenie i zaczerwienienie oczu, pieczenie oczu, podwójne widzenie lub za mgłą
- zawroty głowy- spowodowane są przeciążeniem oczu, częstym korzystaniem z okularów VR i stresem wzmaganym przez promieniowanie elektromagnetyczne.
- bóle głowy- jest to skutek promieniowania elektromagnetycznego, przemęczenia oczu i przyjmowania nieprawidłowej pozycji podczas siedzenia.
- niewłaściwe oświetlenie powoduje męczenie się wzroku, bóle głowy i ogólne zmęczenie organizmu.

Dzieci i młodzież będąc w okresie intensywnego rozwoju fizycznego są szczególnie narażone na niebezpieczeństwo utraty zdrowia: wady wzroku, skrzywienia kręgosłupa. Należy dbać o higienę pracy przy komputerze, zapewnić bezpieczne warunki pracy, właściwy sprzęt, oświetlenie, uczyć prawidłowej postawy podczas pracy na komputerze, uczyć relaksu i zmuszać do czynienia przerw rekreacyjnych podczas pracy przy komputerze.

Opr. Monika Rusaczenko, pielęgniarka

Twoje bezpieczeństwo w sieci zależy od Ciebie



Dziś nikt z nas nie wyobraża sobie życia bez internetu. Jest to kolejne narzędzie jakie człowiek dostał do swojej dyspozycji. Pamiętajmy, że może on mieć zarówno dobry, jak i zły wpływ na ludzi. Tylko od nas zależy czy wykorzystamy go w dobrych, czy złych celach. Jest to swoistego rodzaju „światowy bank informacji”- mamy możliwość znaleźć w nim dane i ciekawostki na każdy temat. Bez wsiadania do samochodu czy samolotu, możemy podróżować po wszystkich zakątkach naszej planety. Nie wychodząc z domu, możemy zrobić zakupy, przeczytać książkę, wysłać list, znaleźć pracę, znajomych. Od czasu kiedy w naszych domach pojawił się na stałe, kilometry dzielące ludzi nie stwarzają już problemów, w każdej chwili możemy porozumieć się z bliskimi mieszkającymi nawet na drugim końcu świata. Jest to również źródło rozrywki.



Ale czy podczas korzystania z internetu zawsze możemy czuć się bezpiecznie? Nigdy nie wiemy, kto tak naprawdę znajduje się po drugiej stronie. Nie podawajmy więc komuś, kogo nie znamy, informacji o sobie, czyli numeru telefonu, adresu, haseł, informacji o rodzicach, nie przesyłajmy swojego zdjęcia, nie umawiajmy się. Zawarcie internetowej znajomości może okazać się bardzo złe i sprowadzić nas do nieodpowiedniego towarzystwa, lub narażić na niebezpieczeństwo. Powszechne stało się korzystanie z różnych serwisów społecznościowych. Twórzmy takie hasła do profili i kont, np. poczty emailowej lub facebooka, które utrudnią jego złamanie



Bardzo niepokojącym zjawiskiem jest fakt, że często kulturalni użytkownicy są obrażani np. na czatach. Nie komentujemy niczego pod wpływem emocji, ponieważ my ochłonimy, a wpis pozostanie. Nie bierzmy udziału w wymianie zdań, która kogoś krzywdzi. Należy zastanowić się, zanim dodamy jakiś wpis, czy chciałoby się zobaczyć taki, np. pod swoim zdjęciem. Jeżeli padłeś ofiarą jakiegokolwiek

przemocy internetowej, pamiętaj , aby zgłosić to osobie dorosłej.

Nie od dziś wiadomo, że internet to pochłaniacz czasu. Należy kontrolować czas spędzany przed komputerem, aby się od niego nie uzależnić. Ponadto zbyt częste przebywanie przed komputerem może doprowadzić do pogorszenia wzroku, bólu kręgosłupa, zaniedbywania rodziny i obowiązków. Dlatego korzystając z internetu powinniśmy z góry wyznaczyć czas przeznaczony na korzystanie z niego.

Jeśli nauczymy się odpowiednio korzystać z internetu, to stanie się on wspaniałym wynalazkiem urozmaicającym i ułatwiającym nasze życie.



*Bożena Kiersznicka
Polonista SP 10*

CYBERPRZEMOCY MOWIĄ STANOWCZO NIE

ZAMIAST KOMPUTERA

SZCZĘŚCIE NIE MA IMIENIA KOMPUTER

W życiu bywają dni szczęśliwe i mniej szczęśliwe. Dla mnie szczęśliwym dniem był dzień przyjazdu do Kielc. Mieszka tam moja babcia. Odwiedziłem ją razem z moim tatą. Ale to jeszcze nie była pełnia szczęścia.



Tego samego dnia, w którym przyjechaliśmy, wybraliśmy się z tatą do amfiteatru o niecodziennej nazwie Kadzielnia. Oglądałem go wiele razy podczas koncertów telewizyjnych, ale nie wiedziałem, że jest taki piękny. Zrobił na mnie duże wrażenie. I tu się zgadzam z tymi, którzy mówią, że coś oglądane na żywo jest inne niż to prezentowane w telewizji. Kadzielnia to nowoczesny obiekt, oczywiście dostosowany do potrzeb współczesnych widowisk artystycznych czy festiwali. Położony w malowniczym rezerwacie geologicznym urzeka otoczeniem. Zawsze marzyłem, aby uczestniczyć w koncercie właśnie tu, w Kadzielni. I oto moje marzenie się spełniło.



Był późny wieczór. Widzowie zapełnili wszystkie miejsca. A przed wejściem stał tłum ludzi, którzy próbowali kupić bilety na dzisiejszy koncert. Niestety bezowocnie. A mnie szczęście nie opuściło w tym dniu. Udało się nam kupić bilety i oto mogliśmy słuchać koncertu siedząc wygodnie, i na dodatek blisko sceny.

Nagle zabłyśły światła. Na scenie zrobiło się jaśniej. Rozpoczął się koncert. Muzycy grali dość głośno, ale tak przejmująco, że aż czułem dreszcze. Moje ciało pokryła przysłowiowa gęsia skórka. Już teraz wiedziałem, co to znaczy słuchać koncertu na żywo. To nie to samo, co oglądać w telewizji. Podziwiałem gitarzystów, którzy niesamowicie grali, porywając wszystkich, w tym i mnie, do skakania, śpiewania. Nie zapomnę solówek w ich wydaniu. Sam gram na gitarze i miałem wrażenie, że moje palce poruszają struny, zgodnie z rytmem muzyki wygrywanej na scenie.

Koncert trwał dwie i pół godziny. Gdyby to były lekcje, pewnie ten czas by mi się dłużył. A tu...minął tak szybko! Tyle emocji! Koniec! Biliśmy brawo. Wszyscy. Tata też.

W drodze do domu babci ciągle żyłem wrażeniami. Podśpiewywałem. Skakałem. Cieszyłem się, że przeżyłem tyle wspaniałych chwil. Jadąc do Kielc nie myślałem, że to będzie mój szczęśliwy dzień, którego nigdy nie zapomnę.

*Jan Siudak, kl. VII b
(praca nagrodzona w konkursie „I Ty możesz być jak Andersen”)*



Włocławek, 29.10.2017r.

Kochany Pamiętniku, był bardzo zimny i deszczowy dzień. Taki jak dziś. Siedziałem w domu i patrzyłem przez okno. W pokoju obok była moja babcia. Poszedłem do niej. Spytała mnie czy chcę posłuchać historii, która wydarzyła się dawno temu, ale miała ogromny wpływ na historię Polski- naszego kochanego kraju. W opowiadaniu tym ogromną rolę odegrała nasza rzeka Wisła. Babcia zaczęła opowieść:



- Jesteśmy w roku 1920. Jest upał, lato, Święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. W tym dniu została podjęta decyzja o ataku wojska polskiego na najpotężniejszą, najliczniejszą i najbardziej nieludzką armię świata – Armię Czerwoną. Wojska bolszewickie liczyły ponad 100 tysięcy żołnierzy, a nas było tylko 60 tysięcy. Wszyscy modlili się o cud. Wybieramy niewolę czy zwycięstwo? Odpowiedź mogła być tylko jedna. Zwycięstwo! Polacy nie ulegli, mi-

mo ogromnej przewagi wroga, pokonaliśmy wojska bolszewickie.

Armia Czerwona nie pokonała Wisły. Nie mogła jej przekroczyć. Ludzie mieli wrażenie, jakby nie chciała wpuścić wroga na nasze ziemie. Bitwa Warszawska z 1920 roku, zwana też „Cudem nad Wisłą” ocaliła niedawno odzyskaną przez Polskę niepodległość.



Słuchając opowieści babci, zastanawiałem się skąd ona to wszystko wie? Powiedziały mi, że od swojej mamy, która uczyła ją, że dzieje Polski nierozdzielnie związane są z tą rzeką, spełniała ona bardzo dużą rolę w dziejach naszego narodu. Ludzie doskonale korzystali z jej dobrodziejstw: była przede wszystkim szlakiem handlowym, sławiano nią drewno, była również natchnieniem dla pisarzy i artystów. To tworzyło społeczności i regiony, budowało państwo, którego los splatał się z rzeką. Spacerując teraz brzegiem Wisły, podziwiam jej piękno, drzewa nad jej brzegiem, roślinność, ptaki i to jak zmienia się w trakcie pór roku. Zastanawiam

się jakie jeszcze kryje w sobie tajemnice? Jest piękna ze swym rwącym nurtem i jakże potężna, ale to również przerażający żywioł, który jest w stanie zniszczyć wszystko, co napotka na swojej drodze. Jestem dumny, że mogę mieszkać nad tą piękną rzeką – królową polskich rzek. Od źródeł do ujścia brzmi nad nią mowa polska. Jest naszym symbolem, kwintesencją polskości. Kiedy patrzę na Wisłę na mapie Polski, to wygląda ona jakby dzieliła nasz kraj na dwie części. Jednak kiedy popatrzymy na naszą historię, to okazuje się, że Wisła zawsze łączyła a nie dzieliła.

Mateusz Szymanowicz, kl. VI a

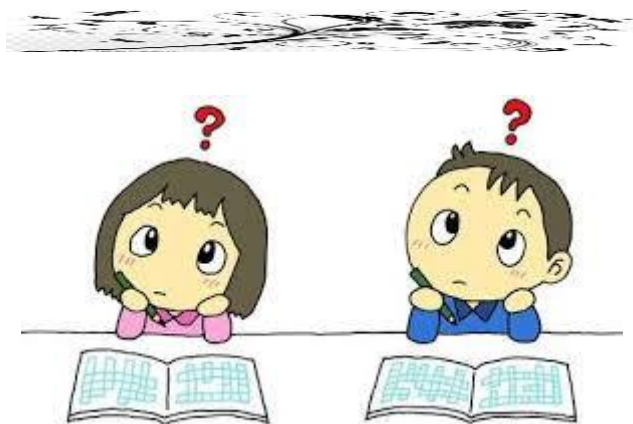


A MOŻE DO KINA...

Pewnego dnia, będąc w mieście, zobaczyłam plakat, który zachęcał do obejrzenia filmu pt. „Balerina.” Wywarł on na mnie tak ogromne wrażenie, że wiedziałam iż muszę ten film obejrzeć. Główną bohaterką jest Felicja, która ucieka z sierocińca wraz ze swoim przyjacielem Wiktorem do Paryża. Dziewczynka pragnie uczyć się w paryskiej szkole baletowej, aby móc w przyszłości zostać baleriną. Przez przypadek Felicja spotyka dawną gwiazdę baletu Madame Odette, która bierze ją pod swoją opiekę. Niestety Felicja na swojej drodze do kariery spotyka Camille, która jest jej największą rywalką. Balerina jest filmem, przy którym nie

można się nudzić. Liczne zwroty akcji , piękna muzyka , wspaniała choreografia , uroczy bohaterowie, to wszystko sprawia, że jesteśmy otoczeni magią i mamy do czynienia z czymś niesamowitym.

Magda Piskorska z kl. V c



Rund um den Computer!

Poniżej znajduje się lista słówek związanych z komputerem. Viel Spaß! :-)

einen Computer kaufen – kupować komputer
 einen Computer haben – mieć komputer
 einen Computer besitzen – posiadać komputer
 den Computer anmachen – włączać komputer
 den Computer ausmachen – wyłączać komputer
 den Computer zurücksetzen – resetować komputer
 Computerspiele spielen – grać na komputerze
 am Computer arbeiten – pracować przy komputerze

Język niemiecki jest podobny do polskiego!
Nie wierzysz? Co mogą oznaczać te słowa?
 installieren?
 kopieren?
 der Blog?

die E-Mail?
 chatten?
 klicken?
 das Dokument?
 drucken?

Poinformuj o tym nauczyciela języka niemieckiego. Dla pierwszej osoby czeka nagroda☺



Rady i porady

Jak czytać?

Rady dotyczące tych, co czytają książki i tych, którzy korzystają z Internetu



Zastanów się, po co czytasz!

Wyznacz sobie cel czytania! Ułóż konkretne pytania do celów!



Podczas czytania skup swą uwagę na tej czynności. Nie rozpraszaj swej uwagi! Nie jedz w tym czasie!



Podczas czytania staraj się zrozumieć ogólny sens słów— dosłowny i przenośny. Jeśli nie rozumiałeś tego, co czytałeś, przeczytaj jeszcze raz! Poszukaj wyjaśnienia niezrozumiałych czy nieznanych wyrazów w słowniku.



Po przeczytaniu zrób sobie notatki! Dzięki nim lepiej utrwalisz i zapamiętasz to, co przeczytałeś!



Pamiętaj, czytanie jest tajemnicą sukcesu! Szybciej i efektywnie się uczysz, lepiej zapamiętujesz. Czytając: odkrywasz nowe światy i kultury; wzbogacasz słownictwo; rozwijasz wyobraźnię, poznajesz rozwiązania problemów i sytuacji trudnych, relaksujesz się. Nie zapomnij, że czytanie jest też sposobem na nudę!

Czytaj przede wszystkim to, co lubisz, jednak nie zapomnij o kanonie lektur obowiązkowych, które powinien znać każdy wykształcony człowiek, a więc i ty!

Opr. A. Zacharek

CZY WARTO DBAĆ O ZĘBY?



W profilaktyce próchnicy bardzo ważną rolę odgrywa prawidłowa higiena jamy ustnej. Dzięki niej nasz uśmiech jest zawsze piękny a zęby zdrowe.



Bardzo ważnym elementem higieny jamy ustnej jest poprawne szczotkowanie zębów oraz czyszczenie przestrzeni międzyzębowych nicią dentystryczną. Używanie nici dentystrycznej jest bardzo ważne, ponieważ umożliwia nam pozbycie się resztek pokarmu z tych miejsc, które nie są dostępne dla szczotki. Szczotkowanie powinno odbywać się 2-3 razy dziennie metodą wymiatającą. Okazuje się, że nieprawidłowe szczotkowanie prowadzi do odsłonięcia szyjek zębowych, tworzenia się ubytków i krwawienia dziąseł. Uważa się, że jedno szczotkowanie powinno trwać tak długo, aż pozwoli nam to oczyścić prawidłowo wszystkie zęby.



Bardzo ważna jest szczotka, której włosie powinno mieć średnią twardość. Wielkość szczotki powinna być dostosowana do wielkości jamy ustnej. Powinniśmy wymieniać szczotkę w zależności od stopnia jej zużycia, ponieważ zbyt mocno zniszczona szczotka nie będzie prawidłowo oczyszczać naszych zębów.



Przy wyborze pasty powinniśmy kierować się obecnością w niej aminofluorku. Również ważne są wizyty u stomatologa, które powinny odbywać się co pół roku. Mają one na celu wczesne wykrycie próchnicy, oczyszczenie zębów z kamienia oraz instruktaż higieny jamy ustnej. O ogromne znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu jamy ustnej ma prawidłowe odżywianie. Powinniśmy ograniczyć spożycie cukrów oraz częste podjadanie. Dieta powinna zawierać tak zwane pokarmy oczyszczające takie jak: jabłka, marchew, rzodkiewki czy orzechy. Oczywiście pokarmy te nie zwalniają nas z mycia zębów.



Można więc powiedzieć, że zaniedbane zęby to nie tylko ból, przykry zapach z ust i brak pięknego uśmiechu, ale również większe ryzyko wystąpienia takich chorób jak miażdżycy, udar mózgu i cukrzyca.

*Iwona Piskorska (stomatolog),
Mam aMagdy Piskorskiej z kl. V c*



Troskliwa Królowa

Płynie nasza Wisła przez piękny kraj cały,
Wie to każdy Polak i duży, i mały
Że jest powierniczką trosk naszych wiekową
Ona najpiękniejsza! I jest rzek Królową!

Z przepięknych Beskidów wypływa tak bystra
I toczy swe wody wartka i przejrzysta.
Płynie tak na północ, nasz kraj przemierzając
I starych przyjaciół z troską odwiedzając.

Jej błękitne siostry Królową kochają
I wciąż bezustannie do niej dopływają.
Przynoszą jej wieści z zachodu i wschodu,
Czy nie braknie wody? Czy nie będzie głodu?

A Królowa płynie i jest już spokojna
I staje się większa, silniejsza, dostojna!
Chce pomagać ludziom! Zawsze to robiła!
Niosła wszystkie troski, żale i w Morzu topiła!



Julia Filipka kl. V B



Dziesięć zimą

Bardzo lubię zimę.

Gdy śniegu napada,

wskakuję pod pierzynę,

Nawet w dzień wypada.

Słońce ostro świeci,

Biały puch się sypie,

Na saneczkach jeżdżą dzieci,

Nie dają się grypie.



Och ten luty, mroźny luty.

Chciałabym ulepić bałwana.

Zawsze noszę ciepłe buty.

Tak z wieczora jak i z rana.

Wiktoria Pudłowska kl. V b

**Zapraszamy do współpracy. Jeśli coś piszecie, macie sposób na nudę, to napiszcie i swoje prace przekażcie:
p. B. Kiresznickiej, p. K. Swicik,
p. A. Zacharek.**



Zespół redakcyjny: Samorząd Uczniowski SP 10

*Uwaga: Grafika pochodzi ze stron internetowych WWW.google.....
Oraz prac uczniów z konkursu na ulotkę/ plakat na temat cyberprzemocy*

Oto nasz adres:

Szkoła Podstawowa nr 10

87 -800 Włocławek

Ul. Starodębska 21 B

www.sp10wloclawek.pl

Tel. / fax 54 231 53 71

sekretariat@sp10wloclawek.pl



W SP 10 jest fajowo,

Trzeba tutaj ruszać głową...

Język polski, czy fizyka

tu niewiedza szybko znika.

Takie prawa są odwieczne,

że liczenie jest konieczne,

więc liczymy na „Dziesiątkę”

by móc znów dostawać – Piątkę!

Trzeba lubić podstawówkę,

byśmy mądrą mieli główkę.

No, bo wiedza – najcenniejsza!

A „Dziesiątką” – najfajniejsza!

Julka Filipka kl. V b

