

SOLNIK

CZERWIEC 2023 / NUMER 3



SOLnik

Przed Wami ostatni już w tym roku szkolnym numer naszej gazetki. I choć nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa, ponieważ mamy tu kilka ważnych kwestii do poruszenia, kilka spraw szkolnych do omówienia, to jednak wydaje nam się, że teraz nadarzyła się idealna okazja, aby podsumować rok pracy. Było bardzo intensywnie, ale i inspirująco. Dziennikarze czasem stawali na głowie, ale ostatecznie stanęli na wysokości zadania. Dziękujemy im za to!

A Wam, Drodzy Czytelnicy, życzymy przyjemnej lektury!

Maria Demkiewicz, Iwona Wróblewska

Kultura odpoczynku

Antonina Neubauer



Odpoczywanie jest jak "toksyczny związek"

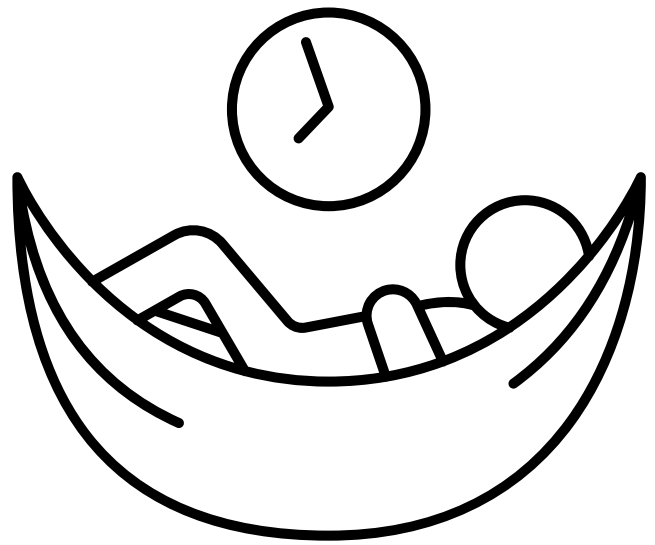
Rzadko kiedy zdarza się dzień, w którym mamy dużo wolnego czasu. Przez to nie wiemy, jak go zagospodarować. Dlatego w większości przypadków odpoczywanie jest jak "toksyczny związek". Wydaje nam się, że jest nam dobrze,

a tak naprawdę ciągle mamy w głowie wyrzuty sumienia i nic nie wypoczywamy. Później z dnia na dzień jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, nieważne ile byśmy nie leżeli beczynnym w łóżku i przeglądali TikToka. Właśnie z tego powodu bardzo ważna jest umiejętność zdrowego wypoczyniania.

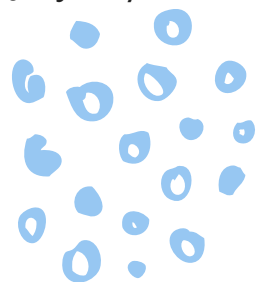
Ważnym krokiem do zapewnienia sobie komfortu wypoczynku, którego nie można pominąć, jest wyrzucie się wyrzutów sumienia. Często największą przeszkodę stanowią właśnie one. Ciągłe mamy z tyłu głowy myśli takie, jak: „Przez ten czas mógłbym zrobić...”, „Mam jeszcze tak dużo rzeczy do nadrobienia” albo „Marnuję mój czas”.

No cóż, jeśli zamiast „wychillować” i odłożyć problemy na bok, ciągle o nich myślimy, to rzeczywiście można to nazwać czasem zmarnowanym. Co jednak zrobić, by wyzbyć się owych myśli? Trzeba jasno powiedzieć: Odpoczynek to nie lenistwo, to forma przerwy pomiędzy pracą.

W szczególności pracą umysłową, która wymaga od nas ciągłego skupienia. Jeśli nasz umysł nie będzie wypoczęty, staniemy się mniej produktywni i dokładni. Każdy zasłużył na chwilę ciszy i powinniśmy z tego przywileju korzystać. Dlatego podczas wypoczyniania pomyśl o tym, że odpoczynek jest niezbędny i tak samo potrzebny jak praca. Choć i naukę odpoczyniania możemy nazwać pracą. Pracą nad samym sobą!



Mimo wszystko przygnębiające myśli trudno odpędzić, wpatrując się jednocześnie w ekran telewizora. Wbrew pozorom odpoczywanie wcale nie oznacza leżenie. Jednym z najlepszych sposobów na zrelaksowanie jest nauczenie się czegoś nowego czy znalezienie hobby. Nie dość, że pozwala nam to wypocząć, to jeszcze zdobywanie nowych umiejętności sprawia nam ogromną radość. Dlatego warto sięgnąć po chociażby włóczkę, książkę kucharską, piłkę czy nawet kolorowankę! Sprzęt nie musi być drogi, a do nauki wystarczą jedynie filmiki na YouTube.

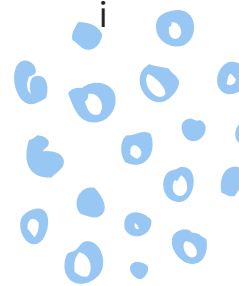


Jeśli jednak nie jesteście chętni na coś nowego, możecie również robić to, co lubicie. Nawet słuchanie muzyki jest formą wypoczynku. Jedną z najlepszych form na spędzanie czasu jest aktywność fizyczna i nie musi być to gra w hokeja, wystarczy spacer z psem. Ważne jest, by codziennie znaleźć dla siebie pół godziny czasu, którą przeznaczy się na odpoczynek.

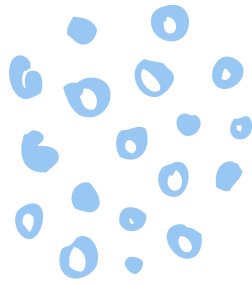
Jeżeli zdarzy się dzień, podczas którego będziecie mieli ochotę jedynie leżeć, oczywiście możecie to zrobić! Zgaście światło, usiądźcie wygodnie i zamknijcie oczy. Warto zastosować też technikę oddechów. Powoli nabierzcie dużo powietrza, zatrzymajcie je przez parę sekund, a następnie powoli wypuśćcie. Kontrolując swój oddech, pozwolicie swojemu organizmowi się odprężyć.

Zdecydowanie najważniejsze jest odpoczęcie od social media. Na czas relaksu musicie być „tu i teraz”, nie w internecie. Jest to chyba obecnie najtrudniejsze zadanie. Boimy się, że chwila naszej nieuwagi wystarczy, by wybuchła apokalipsa. Dlatego warto wyciszyć telefon, a jeśli nie jest on potrzebny, wyłączyć go i oddać jakiemuś członkowi rodziny. Jeśli nie będziemy wiedzieć, gdzie jest, nie będzie nas tak do niego ciągnąć.

Jeśli macie problemy z rozdzieleniem pracy i odpoczynku, idealnym sposobem na to jest technika pomodoro. Została ona opracowana przez Francesca Cirillo w latach 80. XX wieku. Nazwę wziął od wyglądu kuchennego minutnika, którego używał podczas pierwszych eksperymentów. Przypominał on kształtem właśnie pomidora. Technika polega na uczeniu się przez 25 minut, następnie robieniu pięciominutowej przerwy i powrocie do nauki. Po czterech razach należy zrobić sobie dłuższą przerwę, trwającą np. pół godziny. Możecie dowolnie zmieniać długość odpoczynku i skupienia, w zależności od tego, jak będzie wam wygodniej. Ważne w tym sposobie jest zachowanie regularności. Dzięki temu jesteśmy jednocześnie bardziej produktywni i wypoczęci.



Pamiętajmy, że życie mamy tylko jedno i nie powinniśmy przeznaczać go jedynie na pracę, ale także na przyjemności. Nie zależy od nas aż tak wiele, jak nam się wydaje. Jeśli odpuścimy sobie jeden dzień pracy i wykorzystamy go na coś, co nas uszczęśliwi, nikomu nie stanie się krzywda. Właściwie, to wręcz przeciwnie: pomożemy sobie samym.



Cyberprzemoc

Barbara Alfut



<https://mlodytechnik.pl/technika/31053-cyberprzemoc-jak-powstrzymac-w-sieci-prawo-piesci>

Na pewno każdy z nas choć raz spotkał się ze zjawiskiem prześladowania. Być może był jego ofiarą, a może raczej świadkiem gnębienia innej osoby.

Prześladowanie może objawiać się na różne sposoby. Niektórzy są nękani fizycznie, a jeszcze inni psychicznie. Dziś chcę przybliżyć problem prześladowania poprzez rozsyłanie zdjęć i wykorzystywanie cudzego wizerunku bez pozwolenia, a nawet wiedzy danej osoby.

Jak wszyscy wiemy w internecie nic nie ginie. Można tu znaleźć dosłownie wszystko. Zdjęcia z dzieciństwa, stare konta z żenującymi filmikami, komentarze, których dziś już byśmy nie napisali. Dla oprawcy jest to wręcz doskonały materiał do niszczenia czyjegoś życia. Wyciąga to wszystko na światło dzienne i wystawia na hejt i pośmiewisko. Nie pomoże nasze tłumaczenie, że tak było kiedyś, że to już nieaktualne, a nawet jeśli nadal tak wyglądamy, to co komu do tego. Niestety oprawca jest głuchy na tłumaczenia, a publiczność, czyli wszyscy użytkownicy internetu, dopingują go i żerują na cudzym nieszczęściu.

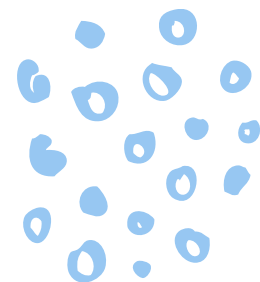
Niektórzy posuwają się nawet do tak okropnej rzeczy jak robienie zdjęć z ukrycia. Potem zdjęcia te zostają rozesłane do wszystkich osób w klasie i stajemy się w ten sposób obiektem żartów dla nie za bardzo inteligentnych osób. Bo powiedzmy sobie szczerze, kogo tak naprawdę może śmieszyć coś takiego?

Teraz mam pytanie do wszystkich prześladowców: czy zastanawialiście się, jakie mogą być tego skutki? Jeżeli nie, to pozwólcie, że objaśnię.

Ofiara cyberprzemocy jest w stanie całkowicie zamknąć się w sobie, unikać kontaktu z ludźmi. Może mieć również poważne problemy psychiczne, między innymi depresję, a nawet myśli samobójcze.

Mam nadzieję, że wszyscy, którzy to czytają, rozumieją, że wyszukiwanie czyichś zdjęć, a potem rozsyłanie dalej tylko po to, żeby kogoś ośmieszyć, to nie zbyt mądry sposób na spędzanie wolnego czasu.

Proszę więc, zanim zrobicie coś takiego, nawet jeśli uważacie to za dobry żart, pomyślcie przez chwilę, jakie mogą być tego konsekwencje.



<https://pl.freepik.com/darmowe-zdjecie-wektory/cyberprzemoc>

Młodzieżowa Rada Gminy

CZYLI JAK MŁODZIEŻ MOŻE UDZIELAĆ SIĘ W GMINIE

Mateusz Słocki

W pierwszym semestrze roku szkolnego 2022/2023 odbyły się długo wyczekiwane wybory do Młodzieżowej Rady Gminy Siechnice. W rezultacie wszystkie pięć mandatów przydzielonych na szkołę zostało wypełnionych. No dobrze, ale czym w ogóle zajmuje się MRGS?

Młodzieżowa Rada Gminy powstała jako organ doradczy Rady Gminy Siechnice. Przykładowo zajmuje głos w sprawie edukacji w szkołach, czy planowanego skate parku koło „Laguny”. W skład rady statutowo wchodzi 21 osób, jednakże, w latach 2022 – 2024 zasiadać tam będzie tylko 18 osób. Do teraz odbyły się trzy sesje MRG, podczas których powołano do życia Komisję Do Spraw Oświaty. Opiekunem Rady został p. Piotr Nowiński, a przewodniczącym Mateusz Mutwicki. Warto również zaznaczyć, że uczennica naszej szkoły - Zuzanna Witkiewicz - została wiceprzewodniczącą MRG.


Zatem, o co chodzi z Komisją Do Spraw Oświaty? Już śpieszę z odpowiedzią. Komisja, w której zasiada aż połowa radnych młodzieżowych, została utworzona, by analizować problemy i potrzeby młodzieży z terenu gminy, przedstawiać je Radzie Gminy Siechnice oraz ułatwić dialog między uczniami a władzami gminy. Sama komisja rozwija się dość prężnie. W piątek 12 maja 2023 roku odbyło się spotkanie z Panem Wiceburmistrzem Mariuszem Różnowiczem, podczas którego zostały omówione takie sprawy, jak zakres działania komisji czy jej plany. Dzięki temu spotkaniu udało się zatwierdzić wstępny projekt.

Już wkrótce możecie się spodziewać ankiety, w której będziecie mogli określić swoje potrzeby, ale też wskazać wady i zalety szkoły oraz środowiska lokalnego.

Podczas jednego ze spotkań Komisji udało się przeprowadzić wywiad z Panem Mariuszem Różnowiczem. Zapraszam do lektury!

Za co odpowiada wiceburmistrz w kontaktach ze szkołami na terenie gminy?

W zakresie kompetencji powierzonych mi przez Burmistrza Siechnic Milana Uśaka są wszystkie kwestie, które można podsumować jako społeczne, czyli nadzór nad takimi dziedzinami jak sport, kultura, czy opieka społeczna. Głównym przedmiotem mojej codziennej pracy jest właśnie edukacja. W ramach Urzędu Miejskiego działa Wydział Edukacji oraz Zespół ds. Budżetu Edukacji. Kieruję pracą tych komórek urzędu, które na co dzień zajmują się współpracą z dyrektorami, a także obsługą merytoryczną i finansową szkół, przedszkoli i żłobka. To, co może być ciekawe dla uczniów to to, że z pomocą Wydziału Edukacji, Burmistrz pełni rolę taką, jak nauczyciel w szkole. Regularnie wystawia we współpracy z Dolnośląskim Kuratorem Oświaty oceny za pracę poszczególnych Dyrektorów szkół i przedszkoli, a także egzaminuje nauczycieli ubiegających się o awans zawodowy. Dzięki bardzo dobrej pracy Dyrektorów i nauczycieli w gminnych szkołach oceny te są zawsze pozytywne.



Jakie są plany gminy wobec naszej szkoły?

Zadając to pytanie, Mateuszu, masz z pewnością na myśli rozbudowę szkoły w Żernikach Wrocławskich oraz zmiany w jej otoczeniu. Uczniów w Twojej szkole przybywa i rozbudowa budynku wykonana przez gminę w 2019 roku wymaga wdrożenia kolejnego etapu. 1 czerwca otwierając będziemy wspólnie z dyrekcją, gronem pedagogicznym, Radą rodziców i uczniami Waszej szkoły nowy plac zabaw. Trwa proces projektowania i uzgadniania z innymi instytucjami różnych możliwości i wariantów rozbudowy szkoły. Kilka dni temu wraz z radnym Rady Miejskiej Piotrem Gądzińskim, który osobiście nadzoruje to zadanie, omawialiśmy plany koncepcji projektowej i programu funkcjonalno-użytkowego dla obranego kierunku rozbudowy szkoły w Żernikach Wrocławskich. Podobnie jak w przypadku kończącej się budowy placu zabaw, bardzo ważny jest właśnie etap projektowania, przygotowania dokumentów do ogłoszenia przetargu, a następnie wyboru fachowej firmy, która go zrealizuje. Po przeanalizowaniu wielu wariantowości rozbudowy szkoły, został obrany kierunek rozbudowy szkoły w konsultacji z Dyrekcją, Radą Rodziców i Burmistrzem.

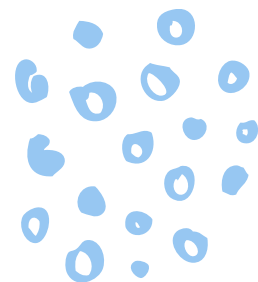
Z tego co mi wiadomo, prace projektowe nad opracowaniem dokumentacji koncepcji projektowej dla dalszej rozbudowy szkoły są na końcowym etapie uzgodnień z instytucjami zewnętrznymi. Praca na tym etapie daje szansę na to, że będziemy mogli się cieszyć wkrótce z rozbudowanej szkoły.

Jakich rad może mi Pan udzielić jako założycielowi Komisji?

Drogi Mateuszu, już podczas pierwszej sesji Młodzieżowej Rady Gminy Siechnice byłeś osobą wyróżniającą się, która bardzo ambitnie i odważnie zgłosiła swoją kandydaturę na Przewodniczącą Rady. Dziś wraz ze swoim kolegą z Komisji Oświaty Kalebem Bartczakiem, profesjonalnie zaprezentowałeś Wasz pomysł na przeprowadzenie ankiety skierowanej do wszystkich uczniów starszych klas szkół podstawowych na terenie gminy Siechnice. Pozostaje mi więc życzyć Ci tego, abyś dalej realizował swoje pomysły w ścisłej współpracy z kolegami z Komisji Oświaty oraz pozostałymi radnymi MRGS.

Jak, według Pana, zapowiada się współpraca z Komisją?

Pierwsze spotkanie z przedstawicielami Komisji Oświaty oraz z Panem Piotrem Nowińskim było bardzo ciekawe. Mam nadzieję na owocną współpracę, ponieważ tematyka edukacji jest dla Komisji i dla mnie najważniejsza.



Serdecznie dziękujemy Panu Mariuszowi Różnowiczowi za udzielenie wywiadu.



Dzień sportu i Dzień Dziecka

Natalia Słocka



Dnia 1 czerwca 2023 roku w naszej szkole miały miejsce obchody Dnia Dziecka, jednakże nie były to zwykłe obchody, gdyż przy tej okazji nastąpiło uroczyste otwarcie nowego placu zabaw.

Obchody Dnia Dziecka zostały zorganizowane bardzo sportowo. W świętowaniu brały udział wszystkie klasy naszej szkoły. Dla najmłodszych przewidziany został tor przeszkód zaaranżowany w wyścigi rzędów.

Dla tych trochę starszych nauczyciele i uczniowie klas ósmych przygotowali turniej w piłkę nożną (dla chłopców) i koszykówkę (dla dziewcząt).

Nie sposób nie wspomnieć także o pojedynku ósmoklasistów z nauczycielami. Do starcia stanęła reprezentacja chłopców jak i dziewcząt. Jest to coroczna tradycja w naszej szkole. Od lat nauczyciele bronią tytułu mistrza. Na nieszczęście dla uczniów i w tym roku passa nie została przerwana i nauczyciele po raz kolejny odnieśli zwycięstwo.



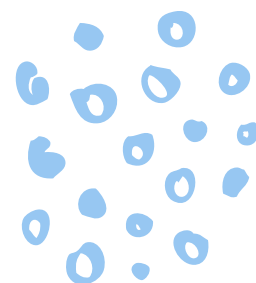
Tak jak już zostało wspomniane, wydarzeniem równoległym do dnia sportu było otwarcie długo wyczekiwanego placu zabaw. Dzięki staraniom rodziców, zaangażowaniu uczniów, ale także i gminie, możemy się dziś cieszyć nową infrastrukturą ubogacającą teren szkoły. Będzie to idealna forma rozrywki, nie tylko dla młodszych uczniów.

Na uroczyste otwarcie przybyli najznamienitsi goście. Wśród nich między innymi:

Burmistrz gminy Siechnice – Milan Ušák, Wiceburmistrz – Mariusz Różnowicz, Radny Gminy – Piotr Gądziński, Sekretarz Gminy – Barbara Koterska, Ks. Proboszcz – Tadeusz Rusnak, Przewodnicząca Rady Rodziców – Beata Polańska

Na otwarciu głos zabrali: Pani Dyrektor Aleksandra Tomasiczek, Pan Burmistrz Milan Ušák, Pani Beata Polańska oraz w imieniu uczniów – Mateusz Słocki.

Nie zabrakło oczywiście uroczystego przecięcia wstęgi, występów uczniów naszej szkoły oraz poświęcenia placu przez Księdza Proboszcza.



Co kraj, to obyczaj

O DZIWNYCH ZWYCZAJACH, KTÓRE MOŻNA ODKRYĆ W TRAKCIE PODRÓŻY

Agata Czech

Dla większości Polaków obyczaje innych krajów są zaskakujące i wzbudzają kontrowersje. Warto jednak je poznać, szczególnie, gdy ma się zamiar podróżować do tych miejsc. Znajomość innych kultur, to klucz do udanych, egzotycznych wakacji.

Jeden z dziwniejszych zwyczajów, który dotyczy Chin, to mlaskanie oraz siorbanie przy stole. Oznacza to, że jedzenie nam smakuje. Inny pochodzący również z tego kraju zwyczaj dotyczy młodych matek, które zaraz po urodzeniu dziecka przez 30-40 dni nie powinny wychodzić z domu z dzieckiem, brać prysznic, czy myć włosów. Ponadto muszą unikać zimnych napojów i klimatyzacji.



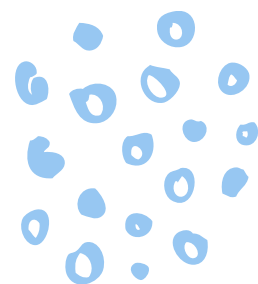
W Japonii natomiast jeżeli chcemy skorzystać z toalety, powinniśmy założyć specjalne kapcie toaletowe. Natomiast przy powitaniu goście muszą ukłonić się tak nisko, jak gospodarz, inaczej może to zostać odebrane jako obraza. W złym guście jest tutaj również dawanie napiwków kelnerowi.



W Tajlandii na stole pojawia się łyżka i widelec, ale wykorzystywane są one w zupełnie inny sposób, niż jesteśmy przyzwyczajeni. Tutaj widelcem nakładamy porcję na łyżkę i dopiero wtedy jedzenie trafia do ust.

Natomiast w Maroko w ogóle nie znajdziemy sztuczków, ponieważ do nabierania posiłków służy ręka.

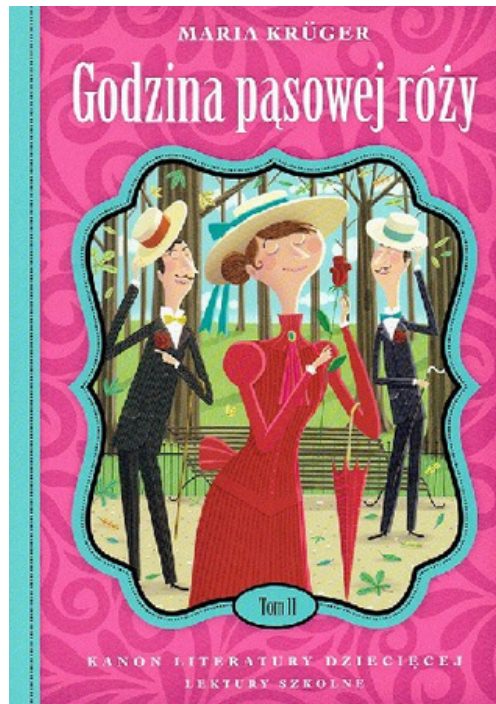
W Niemczech można spotkać się ze zwyczajem stukania w stół zamiast klaskania w ręce. Stosuje się to także podczas koncertów czy przedstawień teatralnych.



Niektóre z tych zwyczajów możemy uznać za po prostu dziwne i kontrowersyjne, jak na przykład bekanie przy stole. W Polsce byłoby to oznaką niewychowania, ale w Chinach jest to niejako komplement dla gospodyni, która przygotowała tak pyszny posiłek. Dlatego, aby uniknąć nieporozumień i wpadek podczas podróży, warto przyjrzeć się tym wszystkim różnicom w kulturze.

Recenzja

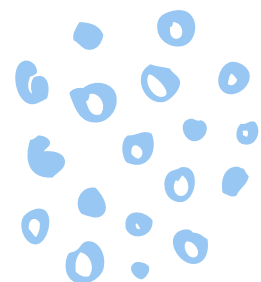
Barbara Alfut



Czy słyszeliście kiedyś o książce „Godzina pasowej róży”? Jeżeli nie, to pozwólcie, że wam o niej opowiem. Szesnastoletnia Andzia jest energiczną dziewczyną z wielkim zamiłowaniem do pływania. Gdy pewnego razu chce wymknąć się z domu, by jeszcze trochę poćwiczyć, przekręca zegar na inną godzinę, a także zbija zdjęcie swojej cioci żyjącej w okresie końca dziewiętnastego wieku i początku dwudziestego, na dodatek kaleczy się szkłem plamiąc krwią różę, którą ciocia trzyma na zdjęciu. Nie wie jednak, jakie będą tego konsekwencje...

Po paru chwilach od tamtych zdarzeń Andzia niespodziewanie przenosi się w czasie do tamtego okresu! Pierwszą osobą, którą spotyka jest.. jej własna ciotka ze zdjęcia! Prowadzi ona oszołomioną dziewczynę do jej „rodzinnego” domu. Niby każdy jest tam taki sam, jak wcześniej: ci sami rodzice, to samo rodzeństwo, ta sama gosposia, lecz po chwili okazuje się, że każdy jest zupełnie inny niż wtedy.

Mama nie jest lekarzem, siostra nie marzy o graniu w teatrze, brat nie chodzi już do normalnego liceum, lecz do szkoły wojskowej, ojciec też zmienił się nie do poznania, tylko gospośka zachowała w znaną część siebie. Andzia zupełnie nie pasuje do tych czasów, jej styl, sposób mówienia, pewność siebie i umiejętność radzenia sobie samej, przyprawia jej „rodzinę” o zawroty głowy.



Dziewczyna za wszelką cenę chce wrócić do swych czasów, robi wszystko, by znaleźć zegar i przesunąć wskazówki. Ciotka doskonale wie, gdzie on jest, lecz nie chce powiedzieć, ponieważ trzymanie Andzi w tych czasach działa na korzyść cioci. Dziewczyna jednak się nie poddaje i robi wszystko, by naprawić czas. Przeżywa przy tej okazji mnóstwo zabawnych dla niej chwil.



Serdecznie polecam tę książkę!

Nasi internetowi ulubieńcy

Daria Rzońca



<https://odjechanezwierzatka.pl/index.php/2019/05/18/hydrochoerus-hydrochaeris-kapibara-wielka/>

Dużo się ostatnio mówi o Kapibarze czy Myszojeleniu. Ale czy wiedzieliście o innych uroczych i niezwykłych zwierzętach, takich jak jaskółka morska lub lotokot malajski? Jeśli nie, to w tym artykule czegoś się o nich dowiedziecie!

Kapibary są ostatnio bardzo popularne zarówno wśród młodych obywateli naszego kraju, jak i na całym świecie. W internecie można zobaczyć dużo zabawnych filmików o tych uroczych zwierzątkach. A oto kilka ciekawostek na temat kapibar:

- Umieją wstrzymać oddech aż do 5 minut.
- Najcięższa przedstawicielka tego gatunku ważyła aż 91 kilogramów.
- Prowadzą półwodny tryb życia.
- Są największymi gryzoniami na świecie.

Myszojeleń (kanczyl srebrnogrzbiety)

Może zastanawialiście się kiedyś, czy takie zwierzę naprawdę istnieje.

Oczywiście, że tak, jednak myszojeleń to potoczna nazwa. Oficjalnie na myszojelenia mówi się kanczyl srebrnogrzbiety. Niewiele o nim wiemy, gdyż bardzo mało przedstawicieli tego gatunku zostało zaobserwowanych przez człowieka. Oto ciekawostki o tym nietypowym zwierzęciu:

- Średnicę jego nówek można porównać do średnicy ołówka.
- Po raz pierwszy zauważono cztery osobniki w 1910 r.
- W 1990 r. został zaobserwowany po raz kolejny, ale niestety martwy. Można go było też zobaczyć na kilku zdjęciach zrobionych przez kamery fotopułapki.



<https://www.national-geographic.pl/artukul/nie-wszystkie-slimaki-wygladaja-tak-samo-oto-niebieski-smok-co-o-nim-wiemy-220411010943>

Jaskółka morska

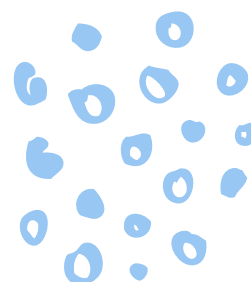
Ten niezwykle jadowity ślimak morski nazywany jaskółką morską, niebieskim smokiem lub błękitnym aniołem zamieszkuje w morzach u wybrzeży Afryki i Australii.

Ciekawostki na jego temat:

- Podczas polowania gazy zawarte w żołądku utrzymują jego ciało na powierzchni wody, a głowę spuszcza w dół. Dzięki temu jego ciało stapia się z taflą wody i trudniej go zauważyć.
- Poluje m.in. na meduzy, które są znacznie większe od niego.
- Wykorzystuje niestrawione komórki parzydełkowe innych organizmów.



<https://fera.pl/kanczyl-srebrnogrzbiety-myszojelen-najwazniejsze-informacje-o-gatunku.html>

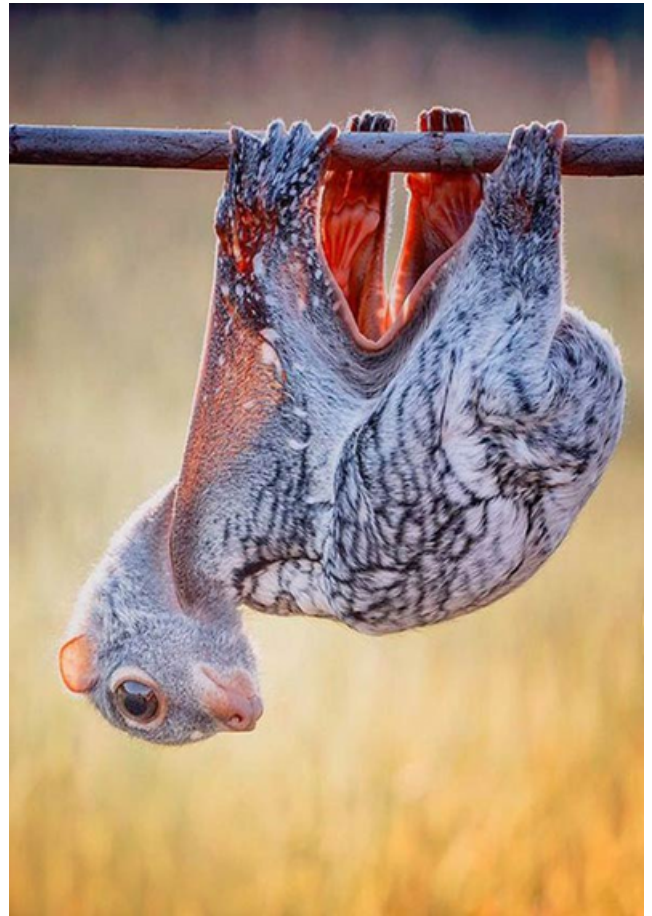


Lotokot Malajski

Te płochliwe ssaki żyją głównie na drzewach i dzięki swojej rozciągniętej skórze świetnie poruszają się w powietrzu. Prowadzą raczej samotne życie.

Ciekawostki:

- Lotokot może szybować nawet od 70 do 130 metrów z jednego drzewa na drugie.
- Rozpiętość ich błon skórnych wynosi średnio 70 cm.
- Cięża u lotokota trwa tylko 60 dni.



<https://dinoanimals.pl/zwierzeta/lotokoty-lesni-szybownicy/>

Bezpieczne wakacje

Victoria Sikora, Martyna Kieżyńska



Bezpieczeństwo to bardzo ważny aspekt wakacji. Pamiętajmy, że to od nas zależy, czy nasz wypoczynek będzie udany. Istnieją pewne zasady, których warto przestrzegać, aby uniknąć zagrożeń. Oto kilka z nich:

1. Chronie się przed słońcem - pamiętajcie o nakładaniu kremów z filtrem UV, noszeniu nakrycia głowy oraz okularów przeciwsłonecznych.
2. Nawadniajcie się - pamiętajcie o regularnym spożywaniu wody, zwłaszcza w gorące dni.
3. Uważajcie nad wodą - nie pływajcie w miejscach niestrzeżonych.
4. Przygotujcie się do wędrówek - przed wyjściem sprawdźcie warunki pogodowe, zabierzcie ze sobą odpowiedni sprzęt oraz poinformujcie kogoś o swoim planie.
5. Na terenach górskich i leśnych bądźcie ostrożni - unikajcie nieoznakowanych szlaków, nie wchodźcie na niebezpieczne urwiska.

Pamiętajmy, że wystarczy przestrzegać kilku podstawowych zasad, aby zapewnić sobie bezpieczne i udane wakacje.