

Miesięcznik wydawany przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim od września 2004r.

Na Marginesie

LISTOPAD
NR
3/171



„1000 POWODÓW
BY CZYTAĆ”



ZEGAR
ZAGŁADY

JAK NIE
ZWARIOWAĆ



ROZBUDOWA
NIEPODLEGŁOŚCI

Drodzy czytelnicy,

Szkolni dziennikarze przygotowali dla Was kolejny numer szkolnego miesięcznika! Nauczanie zdalne nie sprzyja pracy dziennikarskiej i zdobywaniu informacji, ale nam się to po raz kolejny udało. W tym miesiącu skupiamy się na pokonaniu szarości listopada, bo mamy powody do radości – wygrywamy w konkursach, świętujemy niepodległość! Musimy sobie radzić, ponieważ wiemy już, że zdalne nauczanie potrwa przynajmniej do Świąt, potem czeka nas przerwa świąteczna i ferie. Co się zdarzy w styczniu – zobaczmy! Życzymy Wam przyjemnego czytania!

Wasze cenzorki

Agnieszka Kożuchowska
Izabela Saganowska

STOPKA REDAKCYJNA:

- **dziennikarze z kl. 7b** – Julia Dobosz, Maria Kretowicz
- **dziennikarze z kl. 7c** – Helena Kulma, Michalina Gąsior, Natalia Markiewicz, Paula Rosolek, Tatiana Aniśko
- **dziennikarze z kl. 7d** - Agata Piętka, Zuzanna Gągol, Wiktoria Dziechciarek, Oliwia Frydrychewicz
- **dziennikarze z kl. 7e** – Julia Bakuła, Alicja Porębska
- **dziennikarze z kl. 8a** – Oskar Cholewiński, Zuzia Kulisz, Michał Kowalczyk, Weronika Parol, Dominik Sarna, Julia Sękowska, Ada Ślęzak,
- **dziennikarze z kl. 8c** – Weronika Bartnicka, Magda Kożuchowska, Michalina Saganowska, Milena Bąk, Wiktoria Jankowska, Maksym Wesołowski
- **okładka** – Oskar Cholewiński z 8a
- **współpraca** – p. Bożena Sawczuk

SPIS TREŚCI:

- str. 3** – 1000 powodów by czytać
- str. 4** – Nowa szefowa (wywiad z przewodniczącą SU)
- str. 5** – Jak nie zwariować w domu? - poradnik
- str. 6** – Zegar zagłady
- str. 7** – Nauczyciel - nie policjant (wywiad z p. Rybińskim)
- str. 8** – Jak zadbać o zdrowie w domu?
- str. 9** – Dobrodziejstwa nowych technologii
- str. 10** – VS (p. A. Nowak i P. Rosolek z 7c)
- str. 11** – Śladami Marszałka
- str. 12-13** – Patriotyzm XXI wieku
- str. 14** – Memy historyczne
- str. 15** – Przepis na golonkę
- str. 16** – Moda na kwarantannię
- str. 17** – Skąd się wzięły andrzejki?
- str. 17** – Nasze sukcesy – chwalimy się!
- str. 18** – Mikołajki w czasach pandemii
- str. 19** – Pomysły na prezenty
- str. 20 – 21** – Friends (sposób na naukę języka angielskiego)
- str. 22** – O pogodzie po niemiecku
- str. 23** – Jesienna chandra
- str. 24** – Nie bój się udzielać pierwszej pomocy

1000 powodów by czytać

W tym roku szkolnym sieć sklepów empik organizuje po raz piąty konkurs, w którym 10 zwycięskich placówek w tym 5 mniejszych i 5 większych (powyżej 120 uczniów) dostanie 1000 książek i e-booki do swoich szkolnych bibliotek. W tym konkursie bierze udział 550 szkół podstawowych z całej Polski, w tym NASZA!.

Placówki uczestniczące w tegorocznej edycji miały za zadanie przygotować prace plastyczne związane z motywami literackimi i ekologicznymi oraz napisać krótki tekst z powodami, dlaczego warto czytać książki. W naszej szkole tekstem zajęła się klasa 8a pod przewodnictwem pani Agnieszki Kożuchowskiej, a pracą plastyczną dzieci z kółka plastycznego dla klas 1-3 z pomocą pani Katarzyny Chłopik.



O zwycięstwo nie walczą tylko uczniowie, ale również ich rodziny i znajomi, którzy również głosują w tym konkursie na naszą szkołę. Wielka motywacja rodziców z klas 1-3 skłoniła ich do zrobienia grupy na Facebooku. Ogromna ilość memów i innych postów zamieszczanych na grupie skutkuje większą ilością głosów oddawanych na naszą szkołę. Codziennie ogłaszany jest konkurs, w którym osoba najtrafniej typująca ilość oddanych danego dnia głosów na naszą szkołę – otrzymuje nagrodę (np. karpatkę, szarlotkę, pizzę, chleb). Wszystko po to, żeby jak największą liczbę ludzi zmotywować do codziennego głosowania.

W tym konkursie zwycięzców nie wybiera jury, tylko liczą się głosy codzienne oddane na szkołę przez ludzi z nią związanych. Właśnie dlatego nie czekaj, aż inny zagłosuje, sam też możesz zwiększyć nasze szanse na wygraną, oddając codziennie głos w aplikacji Empik Go. Głosowanie trwa do 2 grudnia tego roku, a ogłoszenie wyników nastąpi 7 grudnia. Aktualnie nasza szkoła utrzymuje się na trzecim miejscu, ale może twój głos wyniesie nas wyżej? **GŁOSUJ!**

Michalina Saganowska, Magdalena Kożuchowska, Weronika Bartnicka 8c

NOWA SZEFOWA

Ustian Oganiesian z kl. 8c została nową przewodniczącą samorządu szkolnego. Natalia Markiewicz i Paula Rosótek z kl. 7c zapytały, co nowego czeka nas pod nowym „dowództwem”. Czy samorząd jest aktywny w czasach pandemii i zdalnego nauczania?



Czy spodziewałaś się, że dostaniesz się do samorządu?

Ustian: Szczerze mówiąc, nie spodziewałam się tego. A tym bardziej, że wygram ją, było to bardzo miłe zaskoczenie, które napędziło mnie do pracy.

Co skłoniło Cię do zgłoszenia się do kandydowania do samorządu?

Ustian: Znam siebie. Jestem osobą, która umie zagospodarować różnego rodzaju akcje itd. Wiedziałam, że jeśli uda mi się wygrać, dobrze zadbam o samorząd. Chciałabym jeszcze powiedzieć, że dziękuję za zaufanie nauczycieli.

Pierwsza rzecz którą chcesz zmienić w samorządzie:

Ustian: Myślałam, by zacząć negocjować w sprawie sklepiku szkolnego, aczkolwiek przez to, że przeszliśmy na nauczanie zdalne, mój pomysł legł w gruzach. Z samorządem staramy się coś robić podczas zdalnego nauczania. Lecz prosimy uzbroić się w cierpliwość.

Czy w samorządzie są już jakieś pomysły, które chcielibyście zrealizować, jak wrócimy do szkoły?

Ustian: Staramy się przygotować coś na powrót do szkoły, ale nie do końca wiemy, w jakim czasie wrócimy. Myśleliśmy o przygotowaniu czegoś na świąteczny czas. Ale pewnie wrócimy po Nowym Roku, a świąteczna atmosfera umiliłaby uczniom naukę.

Proponujemy, by samorząd zaangażował się w głosowanie na konkurs empiku „1000 powodów, by czytać”. Wygranie 1000 książek – taki sukces na pewno by nam się przydał w przedświątecznej grudniowej atmosferze.

10 SPOSOBÓW – JAK NIE ZWARIOWAĆ W DOMU?

Minęło już 1,5 miesiąca, odkąd jesteśmy zamknięci w domach i musimy funkcjonować w oddaleniu od innych osób. Wiemy, że do Bożego Narodzenia nauka będzie się odbywała w trybie zdalnym, później mamy przerwę świąteczną, a zaraz po Nowym Roku czekają nas ferie. Krótko mówiąc – w domach zostajemy na pewno przynajmniej do 18 stycznia... Pytanie – jak nie zwariować, skoro wyjazdy nie są możliwe, a spotkania z innymi ludźmi – niewskazane. Proponuję swoisty „dekalog” wskazówek i podpowiedzi, co można robić, żeby nie zwariować w tej rzeczywistości:

1. Słuchajmy wpadającej w ucho muzyki i to od samego rana – są dowody na to, że muzyka to dobry początek dnia!

2. Często kontaktujmy ze znajomymi i przyjaciółmi (choćby on-line czy też telefonicznie, ale najlepiej osobiście, tyle że w małych grupach – do 5 osób). Na pewno takie kontakty umiłą nam czas spędzony w domu, nie będzie nudy.



3. Przygotowujemy smakołyki, gotujemy, szukajmy i odkrywajmy nowe smaki. Może uda nam się zaskoczyć domowników?

4. W wolnym czasie rozwijajmy swoje pasje i zainteresowania – grajmy na instrumentach, rysujmy, malujmy, szydełkujmy (byle tylko odejść od monitora).

5. Czytajmy książki – jeśli znajdziecie taką, która was zauroczy, to nawet nie zauważycie, kiedy minie listopad...

6. Wygospodarujmy trochę czasu na sprzątanie w pokoju lub zmianę jego wystroju. Małe porządki jeszcze nikomu nie zaszkodziły.

7. Przyda się też odpoczynek od długich zajęć przy komputerze. Krótkie popołudniowe drzemki na pewno dobrze nam zrobią.

8. Oglądajmy czasem jakiś ciekawy film lub serial, który wprawi nas w dobry nastrój albo pozwoli nam czegoś się dowiedzieć o sobie lub o innych.

9. Znajdźmy też moment na krótki spacer. Wyjście na świeże powietrze to zdecydowanie dobry pomysł (jak dobrze mieć psa...).

10. A może wyciągnijcie z szafy gry planszowe i zorganizujcie w domu wieczór gier – one integrują i relaksują!

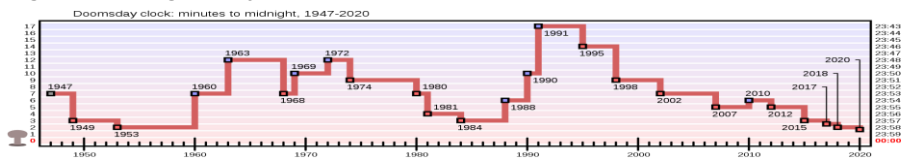
Oliwia Frydrychewicz i Agata Piętko z 7d



ZEGAR ZAGŁADY

Codziennie patrzymy na godzinę, zerkając na zegarek lub do telefonu. Najczęściej odliczamy czas do końca lekcji, jakiegoś wydarzenia lub chcemy wiedzieć, która jest godzina, lecz jest taki zegar, z którego odczytamy coś zupełnie innego niż godzinę.

Na jednym z uniwersytetów w USA istnieje **ZEGAR ZAGŁADY**. Pokazuje on zawsze X minut do północy, gdzie północ oznacza koniec świata. Zegar jest prowadzony przez naukowców od 1947 roku. Pierwotnie zegar miał wskazywać zagrożenie związane z wojną nuklearną, lecz na początku XXI wieku ludzie, którzy go prowadzą, zaczęli uwzględniać inne niebezpieczeństwa – między innymi zmiany klimatyczne. Niestety wskazówki cały czas się zbliżają do godziny 00:00. Według danych z 23 stycznia 2020 zegar wskazał godzinę 23:58:20.



Jednym z powodów dławczego wskazówki zegara się zbliżają, są zmiany klimatu a zwłaszcza jego ocieplenie spowodowane dużą emisją gazów cieplarnianych. Naukowcy udowodnili, że to człowiek w głównej mierze przyczynił się do tego efektu. Skutkami globalnego ocieplenia mogą być śmiertelne fale upałów, ulew, powódzie, beśnieżne zimy, grad i niszczyielskie burze oraz wiele innych skutków. Czy możemy coś zrobić, by do tego nie dopuścić? Ludzie powinni zmienić sposób podróżowania na mniej szkodzący środowisku – można np. korzystać z pociągów, rowerów, komunikacji miejskiej. Hodowla bydła odpowiada za 18% emisji gazów cieplarnianych, więc powinniśmy zmienić swoją dietę na roślinną lub ograniczyć spożycie mięsa. Kolejną rzeczą, którą możemy robić i która od nas zależy, to oszczędzanie energii w domu, czyli wyłączanie światła, telewizora, laptopa na czas, kiedy ich nie używamy. Codziennie możemy pilnować w swoim otoczeniu segregacji odpadów, które wyrzucamy. Powinniśmy segregować śmieci, używać toreb wielokrotnego użytku oraz zmniejszyć emisję plastiku. Takie działania małymi krokami przybliżą nas do bardziej czystszej i piękniejszego świata.

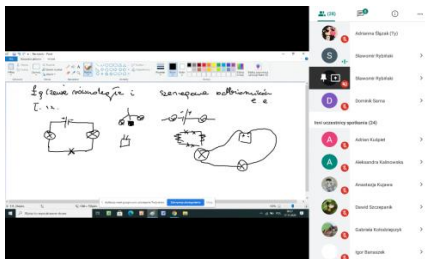
W naszych czasach zwłaszcza wśród młodzieży mało kto zwraca uwagę na środowisko i dba o jego dobro. Niewiele osób ma jakiegolwiek refleksje na ten temat, a powinniśmy zacząć ratować naszą planetę, bo czas nam się kończy. Kto wie kiedy wybiję północ...

(Oskar Cholewiński, 8a)



NAUCZYCIEL TO NIE POLICJANT

Pan Sławomir Rybiński to jeden z najbardziej lubianych nauczycieli zarówno przez obecnych uczniów naszej szkoły, jak i przez absolwentów. Nauczyciel zgodził się opowiedzieć mi o swojej pracy podczas zdalnego nauczania.



[Ada Ślęzak – AŚ]: Jak Panu się podoba nauczanie zdalne?

[pan Sławomir Rybiński]: Nie jestem zwolennikiem takiego sposobu nauczania, wolę tradycyjne uczenie w szkole. Myślę, że można znaleźć niewiele plusów obecnej sytuacji, ale da się... Na przykład dla nauczycieli jest to zaoszczędzenie czasu

przeznaczanego na dojazd do pracy, a dla uczniów wydłużony czas snu.

[AŚ]: Czego nie lubi Pan w zdalnym nauczaniu?

[p. S. Rybiński]: Brak mi takiego bezpośredniego kontaktu uczeń-nauczyciel. Za mało mam czasu na realizację zaplanowanego tematu, bo nie wiem, jak reagują wszyscy uczniowie. Wiadomo, że aktywne osoby biorące udział w zajęciach zrozumiały dużo, ale nie umiem określić, czy osoba nieodzywająca się podczas połączenia on-line rozumie zagadnienie czy nie, skoro jest obecna, ale nie chce brać aktywnego udziału w lekcji i się po prostu nie odzywa.

[AŚ] Gdyby to Pan mógł zdecydować o tym, jak ma funkcjonować nauczanie w czasie pandemii, to co by Pan zaproponował?

[p. S. Rybiński]: Postawiłbym na uczenie uczciwości, na to, żeby od najmłodszych klas tłumaczyć uczniom, że wiedza jest dla nich, że jeśli się nie uczą, to oszukują sami siebie, a nie nauczyciela. Teraz wszystko zależy od uczciwości ucznia. Podczas nauki w szkole układ jest jasny - nie umiem, to dostaję jedynkę. Obecnie, jak uczeń nie umie, to wspomaga się Internetem czy podręcznikiem i dostaje 3 czy nawet wyżej. Krótko mówiąc – postawiłbym na uczciwość wobec siebie.

[AŚ]: Co dla Pana jest teraz najtrudniejsze? Co jest największym wyzwaniem nauczyciela w tych czasach?

[p. S. Rybiński]: Przede wszystkim kombinowanie i oszustwa ze strony młodzieży. Nauczyciel to nie policjant, a uczniowie „zmuszają” nas do takiej roli. Gdy pytam na ocenę, żeby zorientować się, czy uczniowie się czegoś nauczyli, i proszę o włączenie kamery, to okazuje się raptem, że u uczniów nie działają urządzenia albo Internet szwankuje... Trudno dziś jednoznacznie określić, kto mówi prawdę, a kto nie nauczył się na lekcję.

[AŚ]: Dziękuję za rozmowę. Panu i uczniom życzę szybkiego powrotu do szkoły.



Jak dbać o zdrowie w domu?

Podpowiada pani ALDONA SZEWCZYK

W dobie zdalnego nauczania większość z nas siedzi całe dni przed komputerem czy telefonem. Dlatego postanowiliśmy spytać panią Aldonę Szewczyk, szkolną wufistkę, jak być zdrowym i aktywnym w tym trudnym czasie, jakim jest pandemia?

[Na Marginesie]: Czy można dbać o formę, siedząc w domu?

[Aldona Szewczyk]: *Siedząc w domu, można zadbać o formę fizyczną. Jeśli sami nie jesteśmy w stanie ułożyć sobie jakiegoś zestawu treningowego, w Internecie jest zamieszczonych bardzo dużo filmów instruktażowych. Każdy na pewno znajdzie dla siebie coś ciekawego.*

[NM]: Jakie ćwiczenia warto wykonywać przy zdalnym nauczaniu?

[AS]: *Podczas zdalnego nauczania myślę, że warto wykonywać ćwiczenia wzmacniające prawidłową postawę ciała, ale polecam też ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.*

[NM]: Podczas zdalnego nauczania dużo siedzimy przy komputerze i nasz kręgosłup źle to znosi. Jakie poleca Pani ćwiczenia na zdrowy kręgosłup?

[AS]: *Ćwiczenia na kręgosłup: a) Klęk podparty, przeciwne ramię i noga do góry na zmianę. (zdj. 1) b) Leżenie przodem, stopy złączone, RR w pozycji skrzydełek, unoszenie głowy, klatki piersiowej i RR w górę (zdj. 2).*

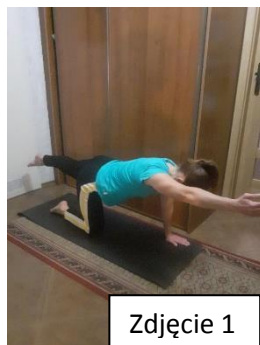
[NM]: Ile Pani ćwiczeń wykonuje w tygodniu podczas kwarantanny i jakie to są ćwiczenia?

[AS]: *Podczas kwarantanny wykonuję dwa razy w tygodniu godzinne treningi na sali gimnastycznej, są to ćwiczenia kardio połączone z ćwiczeniami wzmacniającymi i dwa treningi biegowe na dworze ok. 40 minutowe.*

[NM]: Jak można prowadzić zdrowy tryb życia podczas kwarantanny?

[AS]: *Myślę, że należy się wysypiać, zdrowo się odżywiać i uprawiać sport, który się lubi.*

[NM]: Dziękujemy za udzielenie wywiadu.



Zdjęcie 1



Zdjęcie 2

Rozmawiały – Milena Bąk i Wiktoria Jankowska z 8c

O DOBRODZIEJSTWIE NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII

Dbanie o kondycję fizyczną jest jednym z ważnych aspektów naszego codziennego życia podczas pandemii i związanej z nią nauki zdalnej. W dzisiejszych czasach większość z nas do ćwiczeń używa różnych aplikacji. Są one łatwe w opanowaniu i ściągnięciu. To platformy do śledzenia zdrowia i aktywności fizycznej. Większość jest już dostępnych na innych urządzeniach niż telefony – tak działa np. opaska monitorująca. Programy do ściągnięcia są na wszystkich systemach operacyjnych. W Internecie możemy znaleźć wiele aplikacji, które rekomendowane są przez wiele osób mających świadomość, jak ważne jest zadbanie o zdrowie fizyczne w tym czasie. Nauczyciele wfu polecają: Endomondo, Runkeeper, Adidas miCoach, Nike+GPS, My Tracks, Sports Tracker, Strava Cycling, Workout Trainer, Minutes Abs Workout, Calorie Counter, Workout Music, TGFU Games, Coaches Eye, Sprint Timer, Google Fit, Trailforks.

Nam najbardziej do gustu przypadły:



- **CALORIE COUNTER** to aplikacja, która informuje o tym, ile kalorii znajduje się w danej przekąsce lub posiłku. W jej bazie znajduje się ok. 500 tysięcy produktów oraz dań znanych sieci restauracji wraz ze szczegółowymi opisami wartości odżywczych.

➤ **GOOGLE FIT** to platforma śledzenia zdrowia opracowana przez Google. Służy do śledzenia naszego zdrowia podczas codziennego życia. Można ją też wykorzystać do monitorowania naszego stanu podczas ćwiczeń.



W ostatnich latach nowoczesne technologie znacznie zmieniły nasz świat, dzięki czemu możemy o wiele więcej, więc korzystajmy z takich aplikacji i dbajmy o swoją kondycję w łatwy sposób. Najważniejsza sprawa to zmotywowanie się do ćwiczeń, do aktywności fizycznej i jednocześnie kontrolowanie tego, co podjadamy, wpatrując się w monitory naszych komputerów czy telefonów.

Zuzanna Kulisz, Weronika Parol, 8a



PODZIWIĄJĄ NAPOLEONA BONAPARTE PANI AGNIESZKA NOWAK ORAZ PAULA ROSOŁEK Z 7C



Pani Agnieszka Nowak
(nauczycielka historii, wos i religii)

Paula Rosołek
(uczennica klasy 7c)

Jakie cechy według Pani/ciebie powinien mieć patriota?	Powinien być uczciwy, powinien kochać swoją ojczyznę i szanować innych	Powinien być pomocny, patriotyczny i spostrzegawczy
Ulubiony film historyczny:	„Pan Wołodyjowski”	„Dywizjon 303”
Postać historyczna, którą Pani podziwia/podziwiasz:	Napoleon Bonaparte i ostatnio Romuald Traugutt	Napoleon Bonaparte
Ranny ptaszek vs nocny mark?	Teraz jestem rannym ptaszkiem, ale kiedyś byłam nocnym markiem	Raczej nocnym markiem
Mój znak zodiaku	Waga	Bliźniaki
Książka vs film?	Nie jestem w stanie się określić, ponieważ masowo czytam książki i nałogowo oglądam filmy	Raczej film
Ulubiona lektura szkolna:	„Dzieci z Bullerbyn”	„W pustyni i w puszczy”
Zdalne vs stacjonarne nauczanie?	Stacjonarne	Stacjonarne



MARSZAŁEK W MIŃSKU MAZOWIECKIM

Z okazji 102. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w tym numerze gazetki chciałbym przypomnieć czytelnikom postać Józefa Piłsudskiego i jego powiązania związane naszym miastem.

✓ 17 sierpnia 1920 roku Józef Piłsudski przebywał w Mińsku Mazowieckim po „wypchnięciu” bolszewików spod Warszawy.

✓ W naszym mieście stacjonował ulubiony przez Marszałka 7. Pułk Ułanów Lubelskich, odznaczony przez niego Krzyżem Virtuti Militari. Włączyło to tym samym jednostkę do czołowej grupy pięciu najlepszych pułków kawalerii polskiej.

✓ Ostatnią kwaterą umiłowanej przez marszałka Józefa Piłsudskiego klaczy Kasztanki były stajnie 7. Pułku Ułanów Lubelskich w Mińsku Mazowieckim. Podczas powrotu z defilady z okazji Święta Niepodległości Polski, która odbyła się w Warszawie, słynna klacz uległa wypadkowi. W trakcie transportu koleją doznała poważnych obrażeń. Padła 23 listopada 1927 r. Jeździec, który jej dosiadał, był człowiekiem wyjątkowym, więc i jego wierzchowca potraktowano godnie. Miejsce pochówku Kasztanki oznaczono kamieniem ze stosowną inskrypcją. Kamień znajduje się na terenie dawnych koszar 7. Pułku Ułanów, w których obecnie także mieści się jednostka Wojska Polskiego.



✓ Uchwałą Rady Miejskiej z dnia 10 listopada 1928r. z okazji 10. rocznicy odrodzenia Państwa Polskiego nadano Marszałkowi Józefowi Piłsudskiemu tytuł Honorowego Obywatela Miasta Mińsk Mazowiecki.

✓ W Muzeum Ziemi Mińskiej znajduje się popiersie Marszałka (wykonane z brązu przez Konstatnego Laszczkę). Prawdopodobnie jest to pierwsza rzeźba Marszałka wykonana z natury.

✓ Jednym z eksponatów MZM jest również maska pośmiertna wykonana w 1935 roku przez profesora Szczepkowskiego.

✓ W zbiorach muzeum przy ul. Sosnkowskiego jest srebrna figurka konia подарowana Piłsudskiemu w 1925 roku przez ułanów (świadczy o tym darze dedykacja na postumencie tej figurki).

(Michał Tomasz Kowalczyk, 8a)



PATRIOTYZM W XXI WIEKU

Bycie patriotą nie jest łatwe, szczególnie w naszych czasach. Zwykle patriotyzm kojarzy nam się z umieraniem za Ojczyznę. Teraz to nie jest konieczne, jednak mimo że nie musimy o nią walczyć, należy o niej pamiętać i ją szanować. Z okazji 11 listopada, czyli Narodowego Święta odzyskania Niepodległości przez Polskę, postanowiliśmy zadać uczniom i nauczycielom następujące pytania:



1. Co dla Ciebie oznacza bycie patriotą?
2. Jak być patriotą w XXI wieku?

Ola Proczek 8b

1. *Patriota to nie ten, co głośniej krzyczy "Polska dla Polaków" a zwłaszcza nie ten, co dzieli naród na lepszych i gorszych, bo mają inne poglądy, orientacje. Patriota to ten, który ze wszystkich sił stara się, aby każdy w jego kraju czuł się bezpiecznie*
2. *Po prostu nie dyskryminować, a zwłaszcza swoich rodaków.*

Piotr Ślusarczyk 8a

1. *Oznacza to dla mnie, że dbam o nasz kraj, uczestniczę w świętach narodowych i szanuję innych Polaków.*
2. *Moim zdaniem słuchać się głowy państwa i 11 listopada zasiadać przed telewizorem i iść w na grób żołnierzy.*

Milena Zgódko 8b

1. *Bycie patriotą moim zdaniem to postawa szacunku i oddania własnej ojczyźnie oraz gotowość do jej obrony.*
2. *Na pewno szanować naszą ojczyznę, wiadomo że teraz w Polsce nie jest zbyt kolorowo, ale trzeba ją szanować. 11 listopada np. wywiesić flagę Polski.*

Paula Rosołek 7c

1. *Dla mnie oznacza to, że kocha się i szanuje swoją ziemię. Pamiętanie i o ile to możliwe uczestniczenie w świętach, np. 11 listopada. Pamiętanie o naszej przeszłości.*
2. *Szanować naszą ziemię - nie śmieć jej. Uczestniczenie lub oglądanie świąt narodowych.*

Natalia Markiewicz 7c

1. *Dla mnie być patriotą oznacza kochać swoją ojczyznę oraz w jakiś sposób o nią "dbać" i sprawiać, by się rozwijała.*
2. *Według mnie, aby być patriotą w 2020 roku, trzeba starać się rozwijać swój kraj oraz robić wszystko, żeby nam i innym żyło się w nim jak najlepiej.*

Maksym Wesołowski 8c

1. *Dla mnie bycie patriotą oznacza po prostu miłość do swojego kraju.*
2. *Być patriotą – to obchodzić święta narodowe. Można też dołączyć do harcerstwa. Najważniejszą sprawą jest dobra znajomość języka ojczystego i historii własnego kraju.*



NR 3/171

Konrad Siwek 8c

1. *Postawa szacunku, umiłowania i oddania własnej ojczyźnie wszystkiego, gotowość do obrony kraju, pielęgnacja kultury i języka.*
2. *Pamiętanie o świętach narodowych, śpiewanie hymnu z szacunkiem, znajomość historii, poszanowanie narodowych symboli, reprezentowanie naszego państwa na terenie kraju i za jego granicami.*

Agnieszka Nowak – nauczycielka historii, wiedzy o społeczeństwie i religii

1. *Według mnie uczciwie wykonywać swoje obowiązki. W pracy czy w szkole, pracować uczciwie i przyczyniać się w ten sposób do rozwoju własnego, a pośrednio do rozwoju kraju. Współczesny patriotyzm to również wspieranie polskiej gospodarki. Zamiast ściągać z Aliexpress różne rzeczy, można kupić je od jakiegoś polskiego producenta. W ten sposób Polacy mają pracę, a kraj w dłuższej perspektywie będzie się bogacił.*
2. *Zainteresowanie się losami swojego kraju. Nie mam na myśli wyłącznie nauki historii, lecz również poważne podejście do polityki i tego jak funkcjonuje nasz kraj. W przypadku wyborów oznacza to zainteresowaniem się biografią poszczególnych polityków, pójściem na wybory, a potem rozliczaniem polityków z realizacji swojego programu.*

Grzegorz Wyszogrodzki – dyrektor szkoły

Być patriotą to uczciwie i solidnie wykonywać swoje obowiązki. Przekłada się to na jakość naszej pracy, to na pozytywny odbiór naszych działań, a to z kolei na myślenie o Polakach i naszej ojczyźnie. To codzienna życzliwość dla drugiego człowieka, to łączenie nie dzielenie, to szacunek dla innych, ale też podniesienie papierka na ulicy. To wszystko co tworzy świat piękniejszym dla nas i dla innych.

Monika Gromulska – nauczycielka języka angielskiego

W związku z dynamiczną sytuacją zarówno w naszym kraju jak i na całym świecie dotyczącą wielu spraw światopoglądowych wydaje mi się, że świat, aby ocalał, musi opierać się na wartościach. Jedną z tych wartości jest właśnie patriotyzm. Każdy z nas ma inne cele w życiu oraz inne wartości i dla każdego patriotyzm może być czym innym. Dla jednych jest to szumne uczestniczenie w życiu politycznym kraju, regionu, własnej miejscowości, a dla innych może to być zwykłe wywieszenie flagi czy krótka modlitwa za nasz kraj. Ważne jest to, aby każdy był patriotą na tyle, na ile go stać i w swoim własnym zakresie.

Justyna Kołodziejczyk – pedagog

Patriotyzm od zawsze był i jest wyrazem odpowiedzialności za siebie i innych. Dziś nie wymaga poświęcenia życia. Przejawia się natomiast w codziennej, uczciwej i sumiennej pracy, angażowaniu się w życie społeczności lokalnej i okazywaniu szacunku każdemu człowiekowi. Niby proste, a jednak...

Mimo wszystkich trudności z powodu pandemii pamiętajmy o naszej Ojczyźnie, jej historii oraz o tym, że nawet małe gesty tworzą z nas patriotów. Czasem wystarczy po prostu wykonywać swoje obowiązki najlepiej jak się potrafi.

Magda Kożuchowska, Michalina Saganowska, Weronika Bartnicka 8c

NAJLEPSZE MEMY HISTORYCZNE

Pod koniec października p. Agnieszka Nowak ogłosiła konkurs historyczny. Klasy 7 i 8 stanęły przed wyzwaniem, którym było zrobienie mema z danej epoki historycznej (klasy 7- XIX wiek, klasy 8 - II wojna światowa). Jak mówi p. Nowak: „Memy to wspaniałe narzędzie do promowania historii”. Zgadzam się z tym stwierdzeniem, dlatego przedstawiam wam wyniki konkursu:

Klasy 7:

1. miejsce- Eliza Klimek z 7e



2. miejsce- Aleksander Marczak z 7b



3. miejsce- Martyna Kozłowska z 7e

Nie wiem, co panowie na to, ale po likwidacji Księstwa Warszawskiego chciałbym wprowadzić obowiązek chodzenia w białych rajtuzach.



Klasy 8:

1. miejsce- Bartosz Krypski z 8a

francuscy
partyzanci



rosyjscy
partyzanci



polscy
partyzanci



2. miejsce- Ada Ślęzak z 8a



3. miejsce- Wiktoria Gutkowska z 8c



Młyny polskich żołnierzy, gdy zobaczyli zachowanie Francuzów.

Informacje zebrała Julia Bakuła z 7e.

PRZEPIS NA GOLONKĘ OD PANI AGNIESZKI NOWAK

1. Golonkę umyć pod bieżącą wodą i osuszyć.
2. Podgotować w garnku z wodą z przyprawami (jak na rosół). Trudno powiedzieć, jaki czas jest najlepszy - to zależy od wielkości golonki, ale 1 godzina to minimum.
3. W międzyczasie przygotować marynatę (wszystkie wartości podaję na oko, ponieważ jest to uzależnione od wielkości golonki):

- papryka słodka (kilka łyżeczek)
- czosnek (ja używam mielonego 3-4 łyżeczki)
- sól, pieprz (3-4 łyżeczki)
- majeranek (3 łyżeczki, trochę mniej, ponieważ ta przyprawa jest intensywna)
- kilka łyżeczek oleju

Marynatę mieszamy i odstawiamy do czasu, aż podgotowana golonka wystygnie.

4. Natrzeć golonkę przygotowaną marynatą.
3. Zostawić na 2-5 godzin, aby przyprawy „weszły” do środka. Najlepiej zostawić golonkę na noc w lodówce.
4. (Jeśli nie mamy czasu) Po odczekaniu 2 godzin, trzeba włożyć golonkę w woreczek do pieczenia (marynatę, która spłynęła z mięsa polecam wlać do środka woreczka), a woreczek przełożyć na blachę w piekarniku.
5. Piec ok 1-1.5 godziny (czas jest uzależniony od wielkości golonki) w temperaturze 180 stopni (z termoobiegiem). Warto po tym czasie otworzyć woreczek i sprawdzić widelcem, czy mięso jest już miękkie.

Dla smakoszy:



10 minut przed wyjęciem wyciągam golonkę i nakładam łyżką na każdą ze stron golonki mieszaninę miodowo-czosnkową (glazurę). Zmieniam program w piekarniku na pieczenie z góry. Golonkę wkładam do piekarnika, ale woreczek zostawiam otwarty. Te 10 minut sprawi, że skórka nabierze złocistego koloru i smaku, dla którego....sami się przekonajcie, co warto zrobić dla tego smaku :)

Informacje od pani Agnieszki Nowak zebrat uczeń klasy 8a – Dominik Sarna, który wraz ze swoim tatą wypróbował już przepis

(zdjęcie to efekt wykorzystania przepisu przez Dominika i jego tatę).



MODA W KWARANTANNIE

Podczas lekcji w szkole każdy zwracał uwagę na swój wygląd, chciał jak najlepiej wyglądać. Natomiast podczas lekcji zdalnych stawiamy na wygodę. Każdy z nas ma swoją ulubioną bluzę i ulubione dresy. Modny stał się zupełnie inny gadżet niż do tej pory – czyli koczek z ciepłą herbatką (tym bardziej podczas nie za ładnej pogody za oknem).

	LEKCJE W SZKOLE	LEKCJE ZDALNE
włosy	Większość z dziewczyn zazwyczaj prostowała lub kręciła włosy.	Teraz spinamy je w kucyka lub tylko przeczesujemy szczotką.
makijaż	Niektóre z nas wstawały wcześniej aby zdążyć się pomalować.	Za to podczas lekcji zdalnych wybierają dłużej pospać niż wstawać aby się pomalować.
koszulka/bluza	Gdy chodziłyśmy do szkoły zakładałyśmy co dzień inną koszulkę lub bluzę i staraliśmy się aby ze sobą wszystko współgrało.	Jednak teraz większość zakłada bluzę/sweter na koszulkę od piżamy lub zostaje w samej koszulce w której śpi.
spodnie	Każda z nas zakładała spodnie wzorując się na koszulce aby do niej pasowały. Zazwyczaj były one niebieskie lub czarne.	Natomiast teraz zostajemy w spodenkach od piżamy lub zakładamy ulubione dresy, bo przecież nikt tego nie zauważy.
skarpetki	Zazwyczaj wybierałyśmy skarpetki w stonowanych kolorach, prawie zawsze były to stópkki.	Za to teraz wybieramy jak najdłuższe i najcieplejsze, w przeróżne wzory i kolory.



Julia Dobosz, 7b



SKĄD SIĘ WZIĘŁY ANDRZEJKI?

Andrzejki to wieczór wróżb odprowadzanych w nocy z 29 na 30 listopada, w wigilię świętego Andrzeja, patrona Szkocji, Grecji i Rosji.

Dzień ten przypada na końcu lub na początku roku liturgicznego. Andrzejki są specjalną okazją do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem (chyba jednak nie w tym roku – pandemia pokrzyżuje plany niejednej osobie, która co roku ulegała urokowi tej tradycyjnej nowy).

Niegdyś wróżby andrzejkowe miały charakter wyłącznie matrymonialny i przeznaczone były tylko dla niezamężnych dziewcząt (męskim odpowiednikiem andrzejek były katarzynki). Początkowo andrzejki traktowano bardzo poważnie, a wróżby odprowadzano tylko indywidualnie, w odosobnieniu; w czasach późniejszych przybrały formę zbiorową, organizowaną w grupach rówieśniczych panien na wydaniu, zaś współcześnie przekształciły się w niezobowiązującą zabawę gromadzącą młodzież obojga płci.

W tym roku potraktujemy andrzejki jako pretekst do spotkania w baaardzo ograniczonym gronie (5 osób – legalnie). Pobawmy się, spotkajmy po to, by ze sobą побыć, a wróżby potraktujemy jako świetną zabawę. (Ala Porębska, 7e)



SUKCESY - CHWALIMY SIĘ I GRATULUJEMY!



MARTYNA KOZŁOWSKA Z 7E zajęła I miejsce w kategorii klas VI-VIII w **IX Powiatowym Konkursie Pięknego Czytania** zorganizowanym przez Bibliotekę Pedagogiczną w Mińsku Mazowieckim.



Dwie nasze uczennice zostały laureatkami konkursu literacko-artystycznego „Zabawy dziecięce” organizowanego w ramach VI Dni Kultury Żydowskiej „Bliscy i Oddaleni”.

MARTA RUCIŃSKA Z KL. 4B zajęła I miejsce w kategorii klas IV-VI, a **ALA PSKIET Z 3C** otrzymała w tej samej kategorii wyróżnienie.



MIKOŁAJKI W CZASACH PANDEMII

Zastanawialiście się kiedyś, jak mogłyby wyglądać mikołajki klasowe podczas panującej epidemii Covid-19. Pytanie staje się bardzo realne, w końcu obostrzenia i zdalne lekcje są do końca listopada i niewykluczone, że będą przedłużone.

PREZENTY na MEET



Myślę, że przebieg rozdawania prezentów bardzo się zmieni. Biorę pod uwagę parę rozwiązań. Pierwszym z nich jest to, że każdy z nas na Meet'cie na godzinie wychowawczej losowałby numer z dziennika. Przez to wylosowałby osobę, której ma zrobić prezent. W czasie pandemii lepiej nie poruszać się po sklepach, a przy małej kwocie np. 20 zł zamawianie przez Internet jest nieopłacalne z powodu wysokiej ceny dostawy. Dlatego lepiej zrobić prezent samemu. Po wykonaniu własnoręcznie prezentu, oddawałoby się go na kwarantannę do szkoły, po której inny uczeń mógłby odebrać prezent.

PREZENTY KORESPONDENCYJNE

Następnym pomysłem są mikołajki korespondencyjne. Polegałyby one na napisaniu listu do wcześniej wylosowanej osoby na spotkaniu online. List zawierałby życzenia świąteczne oraz 10 pozytywnych cech odbiorcy listu lub powody, dla których ją lubię. Myślę, że taka odmienna forma podarunku byłaby bardzo ciekawa.

BEZ PREZENTÓW?

Ostatnim i myślę, że najgorszym rozwiązaniem dla uczniów jest pominięcie całego tego święta. Jedynie prezenty, które moglibyśmy otrzymać, czyli od naszych najbliższych krewnych. Jest to najbezpieczniejsza opcja, ale wtedy mikołajki klasowe straciłyby sens i po prostu nie odbyłyby się w klasie, i przestałyby istnieć.

A może przenieść Mikołajki na inny termin? Może rozdawać sobie prezenty, np. na Nowy Rok, licząc na to, że wtedy będziemy już w szkole?

Maksym Wesołowski 8c

POMYSŁY NA MIKOŁAJKOWE PREZENTY

Za kilka dni mikołajki, jak wiadomo jest to czas kupowania prezentów. Wydaje się nam, że nie każdy w czasach pandemii koronawirusa chce biegać po sklepach, więc przygotowaliśmy dla Was kilka fajnych pomysłów na drobny upominek bez wychodzenia z domu.



1) Zawsze można zamówić coś przez internet, nie będziesz kontaktować się z obcymi ludźmi i unikniesz tłoku w galeriach handlowych. Można zamówić z dostawą do domu lub odebrać przesyłkę w paczkomacie.
2) Jeśli masz zdolności plastyczne, możesz coś narysować, twoi bliscy na pewno bardzo ucieszą się z czegoś takiego!

3) Ciekawym pomysłem będzie również upieczenie pierniczków i ładna ich dekoracja.

4) Możesz też sam/sama wykonać własną świeczkę! Do jej wykonania potrzebujesz kilku akcesoriów, które znajdziesz u siebie w domu. Poszukaj połamanych lub niedopalonych wcześniej świec. Następnie rozpuść wosk w kąpeli wodnej, dodając



ulubione olejki zapachowe, lawendę lub to, co masz. Jeżeli chcesz stworzyć bardziej zimową kompozycję, to świeczka może składać się ze znalezionych w lesie szyszek, jemioli lub gałązek świerku. Wybierz pojemnik, do którego wlejesz wosk. Opcje są dwie, możesz wybrać coś ze szkła, na przykład słoiczek, filiżankę bez kompletu lub foremkę, z której wyciągniesz zastygnięty wosk. Bezpieczniej jednak jest, gdy pachnidło znajduje się w szklanym naczyniu.



5) Ostatnią propozycją będzie wykonanie słoiczka, w którym napiszesz miłe słowa dla, np. swojej mamy. Do wykonania takiego prezentu potrzebujesz: słoika, farbki, którą pomalujesz zakrętkę oraz kolorowych karteczek, na których napiszesz miłe słowa.

To tylko kilka pomysłów, mamy nadzieję że Wam się podobały i zainspirujecie się nimi. Życzymy wam wesołych mikołajek :)

Helena Kulma, Tatiana Aniśko 7c

F.R.I.E.N.D.S

Czyli idealny sposób by nauczyć się języka angielskiego!

Czy istnieje chociaż jedna osoba, która nigdy nie widziała tego słynnego logo jak nie w telewizji, to na koszulkach czy bluzach? Raczej nie, ponieważ pomimo że zdjęcia do serialu skończyły się już w 2004 roku, nadal zdobywa coraz nowsze rzesze fanów. Wszystko to dzięki świetnemu przedstawieniu normalnych problemów oraz bardzo dobremu poczuciu humoru. Kolejną rozpoznawalną i charakterystyczną rzeczą jest piosenka „I’ll be there for you” zespołu the Rembrandts, która rozpoczyna każdy odcinek (i BARDZO wpada w ucho)!



Pierwsze zdjęcia na planie „Friends” rozpoczęły się w 1994 roku, czyli aż 26 lat temu! Zostały zakończone po nakręceniu aż 10 sezonów. Akcja toczy się głównie w Nowym Yorku na Manhattanie. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc z serialu jest słynna kawiarnia Central Perk, w której zwykła przesiadywać 6 głównych bohaterów, czyli Monica, Ross, Chandler, Joey, Phoebe i Rachel (role grane przez: Courteney Cox, Davida Schwimmer’a, Matthewa Perry’ego, Matta LeBlanca, Lisę Kudrow i Jennifer Aniston). Wątek każdego z nich jest ciekawie rozwinięty, więc w trakcie oglądania zaczynamy dobrze poznawać ich życie na przestrzeni 10 lat, a także z lat młodości.

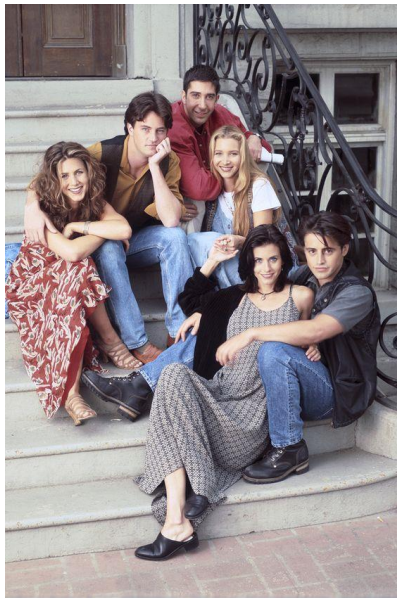
Każdy z przyjaciół ma bardzo charakterystyczne podejście po świata i charakter, więc każdy widz może się chociaż trochę utożsamić z jedną lub kilkoma postaciami. Jednak mimo wielu różnic, to świetnie się dopełniają i pomagają sobie w rozwiązywaniu codziennych problemach. Uważam, że wiele osób chciałoby mieć taką świetną paczkę jak oni.

NR 3/171

Kolejnym plusem oglądania tego serialu najlepiej w oryginale jest to, że całość została nakręcona po angielsku, ale w taki sposób, że bez problemu można większość zrozumieć. Można się też nauczyć angielskiego, ponieważ wiele tekstów bardzo łatwo wpada w ucho i jest prosta do zrozumienia (np. chyba najpopularniejszy tekst Joeya, czyli słynne „How you doin’?”). Jest to serial, który nadaje się na jesienny wieczór czy na poprawę humoru. Przy okazji można nauczyć się angielskiego albo go udoskonalić, więc tym lepiej dla nas!

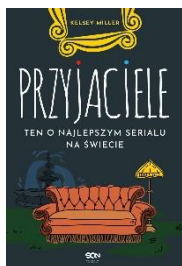
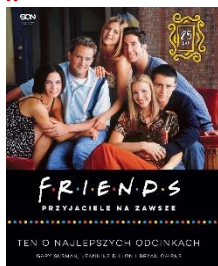
Jeśli jeszcze nie oglądaliście tego serialu, to może warto spróbować. To może być świetna przygoda na czas jesiennych wieczorów.

Magda Kożuchowska 8c



PRZYKŁADY MODY NA SERIAL

„FRIENDS”:



WETTER – LACH MAL WIEDER! (O POGODZIE NA WESOŁO)

Pani Bożena Sawczuk w tym miesiącu przygotowała dla swoich uczniów garść dowcipów o pogodzie. Nie dajcie się listopadowym nastrojom!

Wettervorhersage: Tagsüber hell. Nachts dunkel.

Wettervorhersage an der Nordsee. Wenn du das Meer sehen kannst, wird es bald regnen. Wenn du das Meer nicht sehen kannst, regnet es bereits.

Wettervorhersage: "Heiter bis wolkig, gebietsweise Regen" heißt so viel wie: "Keine Ahnung, wirste schon merken".

Im Radio:

"Es gibt einen Mix aus Sonne und Wolken, kann regnen, bleibt aber eher trocken"
Gebt doch einfach zu, dass euer Meteorologe schon im Urlaub ist ...

"Ach, es ist schrecklich. In meinem Beruf weiß man nie was der nächste Tag bringt." - "Was sind Sie denn von Beruf?" - "Meteorologe."

Lustige Definition: Was ist Wind? Luft, die es eilig hat.



Woran erkennt man, dass Sommer wird? Der Regen wird wärmer.

Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.

"Hab gelesen, morgen sollen es 17 Grad werden ... mir ist vor Freude fast der Glühwein aus der Hand gefallen".

Opa, gab es früher auch schon Wettekatastrophen mit Schnee und Eis und Glätte?
Wir haben es Winter genannt.

Vom Winterschlaf direkt in die Frühjahrsmüdigkeit... Ich führe ein Leben im Einklang mit Natur!



JESIENNA CHANDRA

Czym jest jesienna chandra? Jesienna chandra to depresyjny nastrój, podczas gdy za oknem robi się ponura pogoda. Nie ma słońca, jest szaro i odczuwa się bezsilność. W takich momentach musimy zadbać o swój komfort psychiczny. Potrzebujemy wtedy odpoczynku. Dobrą alternatywą na poprawienie humoru będzie wtulenie się w ciepłutki kocyk, zorganizowanie sobie maratonu filmo-wego z zimową herbatką lub zanurzenie się w ciekawej literaturze.

Gorąca czekolada:)

Składniki:

- 250 ml mleka
- 100 ml śmietanki
- 50 g gorzkiej czekolady
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/8 łyżeczki soli



Sposób przygotowania:

1. Mleko ze śmietanką wlej do małego garnka podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia.
2. Do gorącego mleka ze śmietanką dorzuć połamana na małe kawałki czekoladę i cynamon. Wymieszaj.
3. Zdejmij z ognia i mieszaj całość do uzyskania jednolitego płynu. Przelej do kubków i pij jak najszybciej!

Zimowa herbatka:)

Składniki

- łyżka miodu
- wrzątek
- kilka plasterków cytryny
- garść świeżej żurawiny
- kilka plasterków jabłka
- kawałek imbiru
- kilka gałązek świeżej mięty



Przygotowanie

- 1 Do ulubionego kubka włóż kilka gałązek świeżej mięty.
- 2 Dodaj cytrynę, jabłko pokrojone w plasterki, garść świeżej żurawiny, imbir i całość zalej wrzątkiem.
- 3 Odczekaj chwilę i postódz napar miodem.

Michalina Gąsior 7c



NIE BÓJ SIĘ UDZIELAĆ PIERWSZEJ POMOCY



Udzielenie pierwszej pomocy to umiejętność, którą każdy z nas powinien opanować. Od tego, czy poradzimy sobie z podstawowymi czynnościami, może zależeć życie osoby poszkodowanej. Każdorazowo pierwsza pomoc wiąże się z ogromnym stresem, bo trzeba jej udzielić niezwłocznie, skoro jest się świadkiem nagłego zdarzenia. W tym miesiącu przypomnę zasady dotyczące resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

SCHEMAT PIERWSZEJ POMOCY OBEJMUJE NASTĘPUJĄCE CZYNNOŚCI:

1. **Oceń bezpieczeństwo** - zawsze pamiętaj o własnym bezpieczeństwie. Podchodź ostrożnie do poszkodowanego, rozejrzyj się wokół, czy nic ci nie zagraża. Jeżeli uważasz, że istnieje jakieś zagrożenie dla ciebie, nie podejmuj działań ratowniczych, ale wezwij jak najszybciej pomoc.
2. **Wołaj o pomoc** - krzycz głośno, w taki sposób, aby zwrócić na siebie uwagę. Jeżeli znajdzie się ktoś w pobliżu, poproś o wsparcie.
3. **Oceń przytomność poszkodowanego** - połóż swoje dłonie na ramionach poszkodowanego, następnie delikatnie nim potrząsając, głośno zadaj pytanie typu: „Czy mnie słyszysz?” Jeżeli poszkodowany nie odpowiada - znaczy, że mamy do czynienia z osobą nieprzytomną. Sprawdź, czy poszkodowany oddycha - postępuj zgodnie z zasadą: „zobacz, usłysz, poczuj”. Jeśli nie jesteś pewny czy oddech jest wyczuwalny, postępuj, jak gdyby poszkodowany nie oddychał.
4. **Jeżeli po 10 sekundach uznasz, że nie ma oddechu... Wezwij pomoc** – zadzwoń na nr 999 lub 112. Powiedz, gdzie się znajdujesz, ilu jest poszkodowanych i co się stało. Pamiętaj, żeby nigdy nie rozłączyć jako się pierwszy! Być może dyspozytor będzie chciał zapytać o coś jeszcze.
5. **Przystąp do ucisków klatki piersiowej poszkodowanego** - znajdź miejsce ucisku na środku klatki piersiowej (1/3 dolnej części mostka), połóż nasadę nadgarstka swojej ręki w tym miejscu, a następnie połóż drugą rękę na pierwszej. Uciskaj rytmicznie klatkę piersiową 30 razy na głębokość 5 - 6 cm.
6. **Wykonaj oddechy ratownicze** - odchyl głowę poszkodowanego, utrzymuj drożność dróg oddechowych, nabierz powietrza, obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego, zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj 2 spokojne wdechy. Prowadź resuscytację w proporcji 30 uciśnień i 2 oddechy na zmianę, w tempie około 100 uciśnień na minutę. Jeśli z jakichkolwiek powodów nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, możesz je pominąć. Wtedy cały czas uciskaj klatkę piersiową. Resuscytację należy prowadzić do przyjazdu Pogotowia Ratunkowego albo do przywrócenia prawidłowego oddechu. Powodem przerwania może być wyczerpanie sił ratownika lub zagrożenie dla wykonującego resuscytację.

(Julka Sękowska, 8a)