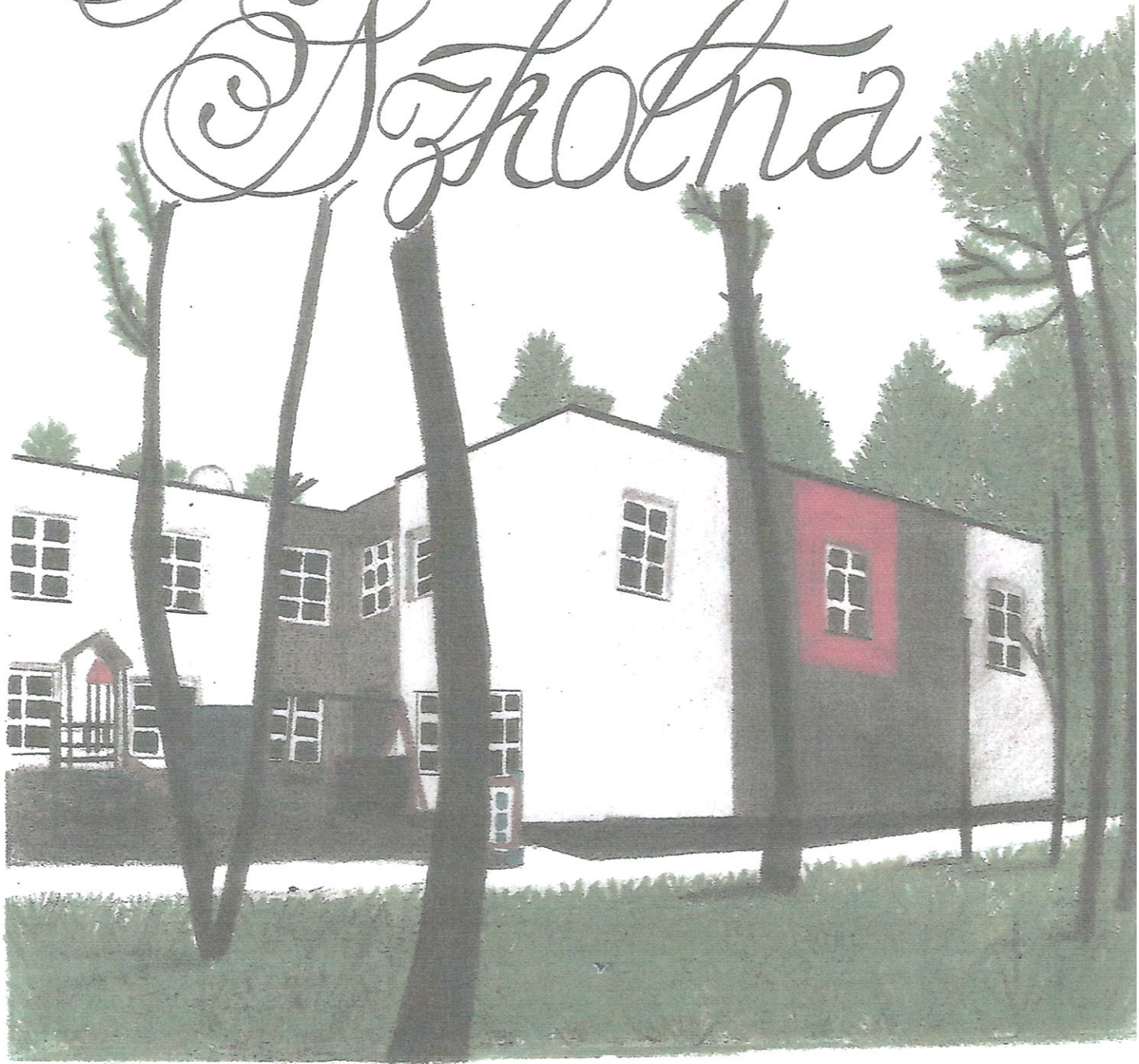


Gazetka Szkoła



Otwórk 2021

Doradztwo zawodowe

Wywiad przeprowadzony przez Kingę Zięcinę z p. Anną Gańko - Pielęgniarką Oddziałową Oddz. I w MCLChPiG

Kinga Zięcina: Dlaczego wybrała Pani zawód pielęgniarki?

p. Anna Gańko: Ponieważ bardzo mi się podoba praca z pacjentami, a zwłaszcza z takimi młodymi osobami jak Wy. Całe życie marzyłam, aby być nauczycielką, albo pielęgniarką – no i wybrałam pielęgniarstwo. Bardzo mi się ten zawód podoba.

K.Z.: Co najbardziej Panią stresowało pierwszego dnia w pracy?

A.G. Ja zaczynałam pracę z noworodkami, niektóre były tak maleńkie, że prawie się nie mieściły w ręce. Jak wcześniaczek się rodził to stresowałam się czy on przeżyje. Przesyłaliśmy te dzieci do Warszawy – do większego szpitala, jak było maleńkie i nie można było sobie poradzić. Najbardziej martwiłam się, czy to dzieciątko, które urodziło się ciężko chore przeżyje.

K.Z.: Co jest dla Pani najtrudniejsze w pracy?

Cały czas pracuję z dziećmi, dlatego dla mnie jest najtrudniejsze, gdy dzieci płaczą np. przy pobieraniu krwi, patrzeć jak cierpią. Zawsze to przeżywam, tym bardziej, że sama mam dzieci. To dla mnie jest trudne.

K.Z.: Co najbardziej Pani lubi w swojej pracy?

Bardzo lubię uśmiech dzieci. Gdy dzieci są wdzięczne, uśmiechnięte. Bardzo lubię, gdy odwdzięczają się uśmiechem. Gdy są dzielne, nie boją się, pozwalają sobie wytłumaczyć, a potem zdrowieje i wraca do domu.

K.Z.: Czy wykonywała Pani kiedyś inny zawód niż pielęgniarka?

Nie, nigdy nie wykonywałam innego zawodu. Od czterdziestu lat jestem pielęgniarką i nigdy bym tego nie zmieniła. Ta praca, to jest całe moje życie.

Dziękuję za rozmowę.

27.01.2021

TABLICZKA MNOŻENIA – NASZE RYMOWANKI

1. CZY ŚWIECI SŁOŃCE, CZY PADA DESZCZ

$$5 \times 5 = 25$$

2. NAWET MAŁE DZIECKO WIE, ŻE 2×2 TO 4 JEST.

3. NA CZEKOLADĘ MAM DZISIAJ CHĘĆ $7 \times 5 = 35$

4. W RAZIE WYPADKU 112 WYKRĘĆ $9 \times 5 = 45$

5. IDZIE GRZEŚ PRZEZ WIEŚ 8×7 TO 56

6. MATEUSZ Z PAWŁEM CIĄGLE W PIŁKĘ GRA

$$6 \times 7 = 42$$

7. W DOMU MAMY 2 ROWERY $4 \times 6 = 24$

8. NAJPROSTSZĄ RZECZĄ JEST WŁAŚNIE TO

$$10 \times 10 = 100$$

9. MÓJ MŁODSZY BRAT MA ZĘBÓW SIEDEM 3×7

TO 21

10. LUBIĘ KANAPKI Z ŁOSOSIEM 4×7 TO 28

11. PRZEZ GÓRY, LASY POCIĄG GNA 8×9 TO 72

12. NIE KAŻDY MA DOBRE MANIERY 8×8 TO 64

KUBA KL.VI

OTWOCK, LISTOPAD 2020



GDY BIERZEMY LEKI W SZPITALU MUSIMY DBAĆ O ZDROWE
ODŻYWIANIE SIĘ!

Jak najczęściej w swoich posiłkach powinny znajdować się:

- owoce
- warzywa
- jajka na miękko
- mięso gotowane
- płatki owsiane
- surówki
- sałatki
- zupy gotowane przez mamę lub nawet tatę
- ryby
- woda i soki wyciskane z naturalnych owoców

Musimy ograniczać :

- mocno wysmażane produkty
- wody gazowane ze sztucznymi dodatkami
- słodycze
- chipsy

Kinga kl.IV i Emilka kl.VI, styczeń 2021

MÓJ JADŁOSPIS

WIKTORIA WEGETARIANKA

Śniadanko – płatki naturalne lub kukurydziane z mlekiem, sałatki z pomidorem i ogórkiem, z solą i pieprzem, tosty z różnymi serkami.

Drugie śniadanko – parówka jarska przekrojona na pół, a w środku jajko.

Obiad – zupa pomidorowa z ryżem, spaghetti, sałatka pekinka i gyros.

Podwieczorek – owoce (np. winogrona i pomarańcze), lody raz na jakiś czas.

Kolacja – kanapki z warzywami, jajecznica, melon, gruszki, mandarynki, truskawki, banany lub inne owoce.

Moje ulubione smaki świeżo wyciśniętych soków to :
pomarańcza z jabłkiem, gruszka z bananem, truskawki z winogronami, maliny z borówkami, melon z cytryną.

SMACZNEGO!!!!!!

15.10.2020r

Otwock, 3.12.2020

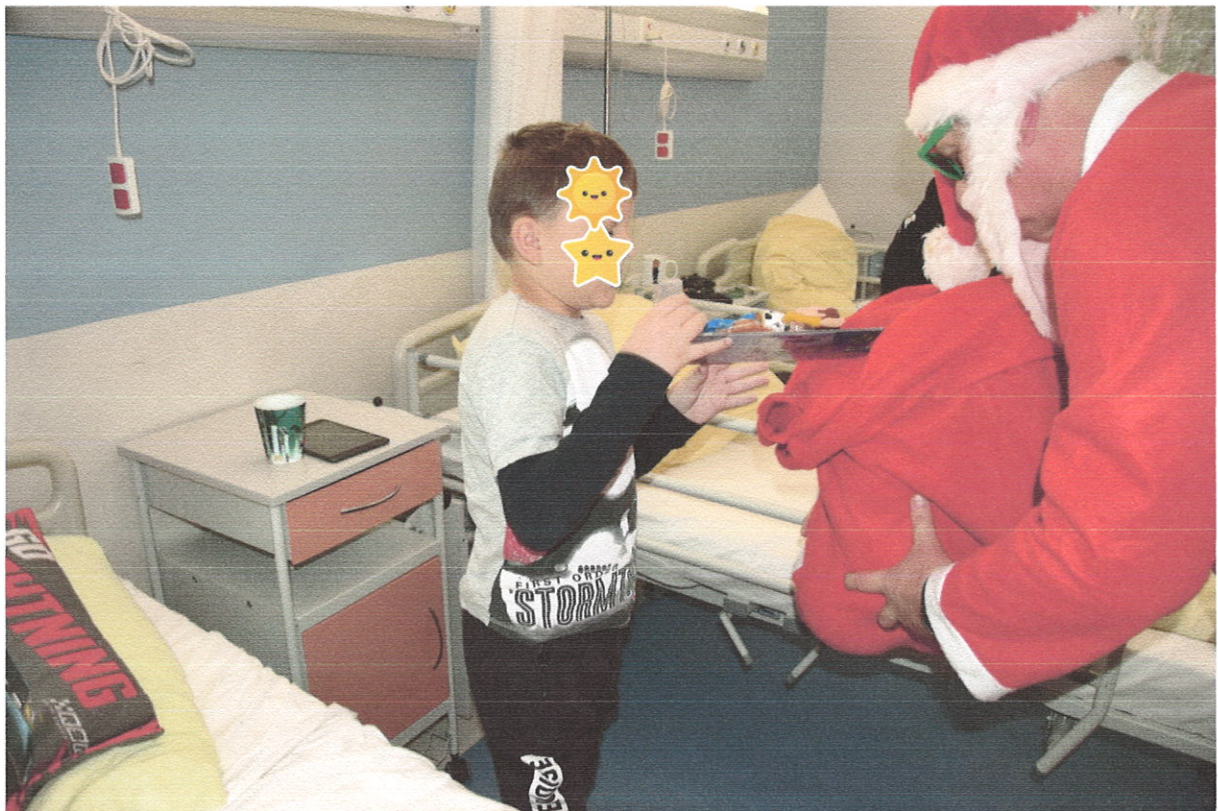
Drogi Święty Mikołaju!

Mam na imię Patryk. Mam 13 lat i chodzę do szkoły. Bardzo lubię się bawić. Chciałbym dostać od Ciebie postaci z Toy Story. Narysowałem Chudego i Baza Astra. Obiecuję, że będę grzeczny.

Nie mogę się doczekać spotkania z Tobą.

Pozdrawiam Cię!

Patryk K.



Drogi Mikołaju!

Wiem, że przypominam sobie o Tobie tylko raz w roku, ale mam nadzieję, że Ty pamiętasz o mnie zawsze. W tym roku starałem się być grzecznym, choć nie zawsze mi to wychodziło, ale przecież liczą się też dobre chęci.

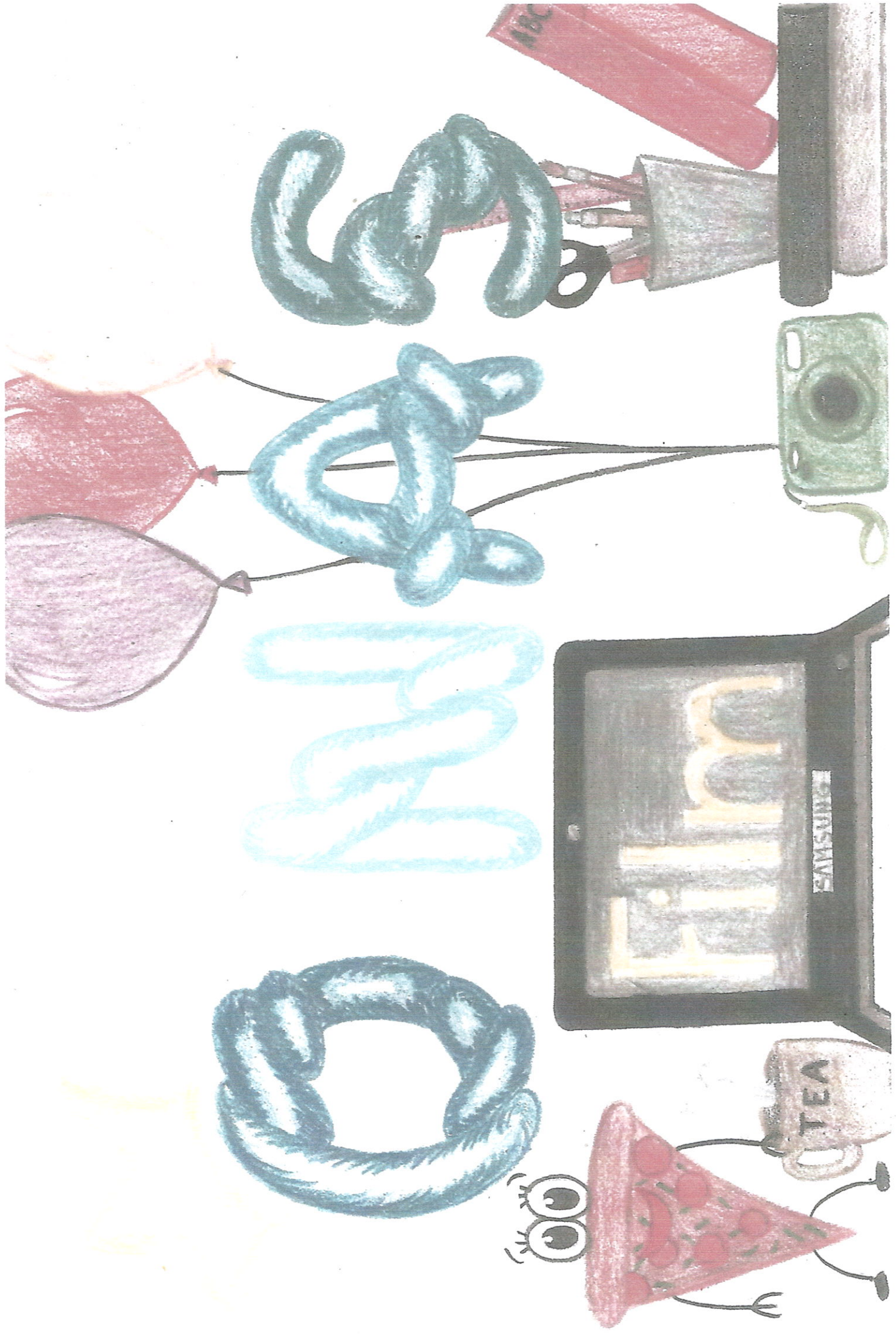
Chciałbym, abyś w tym roku przyszedł do mnie z nowym rowerem, gdyż stary się zepsuł, a ja bardzo lubię jeździć z przyjaciółmi na wycieczki rowerowe.

Mam nadzieję, że nie sprawi Ci to większych kłopotów i spełnisz moje marzenia.

Otwock

Krystian

02.12.2020



MOJE MARZENIA

1. PRAGNĘ WYJECHAĆ DO WŁOCH.
2. MIEĆ WŁASNY POKÓJ.
3. BYĆ ZDROWA.
4. ŻEBY MOJA MAMA TEŻ BYŁA ZDROWA.
5. CHCIAŁABYM MIEĆ KOTA, PSA I MYSZKĘ.

KINGA, LAT 10

30.01.2021

OTWOCK

MOJE MARZENIA

1. CHCIAŁABYM MIEĆ SWÓJ POKÓJ I PSA.
2. POLECIEĆ DO CHORWACJI.
3. ZAMIESZKAĆ W GÓRACH.
4. BYĆ DENTYSTKĄ,
WETERYNARZEM LUB
FRYZJERKĄ.
5. MIEĆ FOTEL BUJANY.

EMILKA, LAT 11

30.01.2021

OTWOCK

Nazywam się Julka. Mam 16 lat i pochodzę z Wrocławia.

Interesuję się ogrodnictwem i plastyką. Lubię dbać o rośliny doniczkowe oraz tworzyć prace plastyczne. Uczestniczyłam w bardzo ciekawych zajęciach pozalekcyjnych:

„Las w słoiku . Kompozycja roślin w szkle”. Kompozycje roślin w szkle to doskonała ozdoba różnych wnętrz – mniejsze, zmieszczą się na półce lub parapecie, a te większe będą świetną dekoracją stołu lub innego reprezentacyjnego miejsca. Podczas zajęć pozalekcyjnych własnoręcznie wykonałam z pomocą wychowawcy i koleżanki ze szpitala te oryginalne ozdoby i cieszyłam się bardzo widokiem natury w swojej sali szpitalnej. Ogród w szkle jest niezwykle interesującym elementem wystroju. W szczelnie zamkniętym słoiku rozwija się zupełnie niezależny od nas, samodzielny i samowystarczalny ekosystem. Zachodzące w nim procesy możemy codziennie obserwować. Jest to bardzo ciekawa lekcja przyrody. Z pewnością ogrody w szkle staną się również unikatową dekoracją naszego mieszkania. Łatwe w wykonaniu i mało pracochłonne, będą doskonałym pomysłem na własnoręcznie wykonany prezent. Ogrody w szkle to doskonała propozycja dla tych, którzy nie mają ogrodu, dla tych, którzy szukają ciekawej dekoracji mieszkania, i dla tych, którzy kochają otaczać się zielenią. W ostatnim czasie kwiaty doniczkowe znowu stały się modne, a dodatkowo zaczęliśmy doceniać ich znaczenie w naszym otoczeniu. Ogrody w słoju również pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie. Ta forma dekoracji roślinnej sprawdzi się również podczas zabaw z dzieckiem, założenie ogrodu w słoju jest banalnie proste, więc możemy potraktować to jako doskonałą zabawę i edukację. Jaka jest idea ogrodów w szkle? Tworzymy niezależny ekosystem, który bez problemu funkcjonuje w zamkniętym słoju .Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które nie mają czasu na pielęgnację roślin doniczkowych. Ogród w słoiku nie wymaga podlewania ani pielęgnacji - jest niezależny, samoregulujący. Dzięki niemu osoby zapracowane, czy zapominalskie nie muszą rezygnować z obecności w mieszkaniu czy szkole pięknych, zielonych roślin.



Ogród w słoiku jest bardzo prosty w założeniu i nie wymaga specjalistycznej wiedzy czy sprzętów. Co będzie potrzebne?

- szklane naczynie, o pojemności 1 litra lub większe. Może to być słoik lub butelka. Ważne, aby było możliwe umieszczenie we wnętrzu naczynia roślin i podłoża. Jeżeli planujemy pracować w szklanej butli, potrzebować będziemy również szczypcy lub inne sprzęty, którymi umieścimy rośliny w środku - może to być nawet łyżka doklejona do patyka, albo patyczek. Nie ma ograniczeń.
- podłoże - możemy zastosować podłoże uniwersalne do kwiatów, ale sprawdzi się również każdy inny rodzaj podłoża. Ważne, abyśmy byli pewni, że jest wolne od chorób czy grzybów, które mogą splądrować naszą uprawę w szkle.
- żwirek lub piasek - który będzie stanowił warstwę drenażu w słoiku. Na jego dnie bowiem będzie zbierała się woda, dlatego, aby ochronić korzenie roślin przed nadmiernym zamakaniem, musimy ułożyć drenaż. Często zaleca się wypranie kamyków w piekarniku w najwyższej temperaturze, aby zniszczyć szkodliwe bakterie, czy inne, niepożądane elementy. Dobrze sprawdza się żwir czy piasek, służący do wyposażenia akwariów, ale nie jest to restrykcyjny wymóg.
- aktywowany węgiel drzewny - który odpowiada za regulację wodną w szczelnie zamkniętym słoiku. Węgiel drzewny możemy kupić w aptece lub niektórych drogeriach, lub sklepie zoologicznym - stanowi on

wyposażenie akwariów. Węgiel drzewny powoduje, że wprowadzone rośliny nie będą gnić w szczelnym słoiku. Jest to niezbędny element, konieczny do prawidłowego funkcjonowania naszego ogrodu w słoiku.

- roślinność - doskonale sprawdzają się tu gatunki wolno rosnące - chcemy przecież założyć ogród na wiele lat, który nie będzie wymagał pielęgnacji. Zbyt szybko rozwijające się rośliny będą zagłuszać inne, mogą wymagać przycinania, jak również będą psuć naszą kompozycję. Do uprawy w słoju polecamy: mchy, paprocie, storczyki miniaturowe, bluszcz pospolity, trzykrotka, wszelkie sukulenty, peperomia, skrzydłokwiat, fitonia, rosiczka, muchotłówka oraz gasteria czy haworcja.
- drobne elementy do dekoracji - mogą być kamyki, patyczki, gałązki, kora, ale również małe figurki - jeżeli chcemy pokusić się o bardziej artystyczny czy zabawny efekt,
- woda.

Ogród w słoiku - krok po kroku

1. Musimy rozpocząć od przygotowania i oczyszczenia wszystkich elementów. Słoik dokładnie wyparzemy, suszymy. Prażymy kamyki i podłoże - jeżeli nie jesteśmy pewni ich 'czystości'.
2. Na dnie słoika wsypujemy pierwszą warstwę - będzie to żwir, lub piasek, który stanowi drenaż. Warstwa powinna mieć grubość kilku centymetrów (około 5 cm).



3. Następnie wsypujemy węgiel drzewny aktywowany.
4. Kolejno wsypujemy podłoże, jego grubość powinna wynosić od 5 do 10 cm.
5. W podłożu wykonujemy otwory na rośliny, które delikatnie w nich umieszczamy. Uważamy aby nie ubrudzić ścianek naczynia, ponieważ jego czyszczenie może być kłopotliwe, zwłaszcza gdy jest to wąskie naczynie. Ziemię wokół roślin dokładnie dociskamy palcami albo łyżeczką.



6. Wokół roślin układamy - kamyki, korę lub sadzimy mech, który wypełni szczeliny. Tworzymy dekoracyjne elementy naszego ogrodu w szkle.
7. Podlewamy nasadzenia w słoiku - najlepiej za pomocą pipety, równomiernie. Wlewamy około 10 -15 ml wody.
8. Słoik szczelnie zamykamy i ustawiamy w miejscu jasnym, ale bez bezpośredniego słońca, które może uszkodzić rośliny.



9. Dekoracja w szkle

10. Po kilku dniach od zamknięcia słoika, na jego ściankach powinna zacząć skraplać się woda, pojawi się para wodna. Jeżeli do 14 dni nic się nie pojawi, dolewamy wodę - około 2 ml. Czekaemy kilka dni, jeżeli dalej nie widać pary wodnej, powtarzamy dolewanie wody.
11. Jeżeli natomiast para wodna pojawia się bardzo obficie, wystarczy przewietrzyć słoik - otworzyć go na kilka godzin. To powinno pomóc.
12. Ogród w słoiku może mieć różny charakter czy wygląd - wszystko zależy od naszej pomysłowości. Taka dekoracja sprawdzi się w każdej przestrzeni - w salonie, biurze, szkole czy nawet łazience. Jest to sposób na unikatową aranżację naszego otoczenia za pomocą roślin. Zachęcam do samodzielnego eksperymentowania z tą ciekawą propozycją.

Julia K, lat 16

Otwock, październik 2020

Siema, tu Klaudia!

Mam (prawie) 17 lat. Przyjechałam do Otwocka w celu leczenia gruźlicy po kontakcie z chorą babcią. Swoje „wakacje” rozpoczęłam 16 listopada 2020 roku. Dlaczego nazwałam pobyt tutaj wakacjami. Pochodzę z rodziny rolniczej! Mieszkam w małej wsi na Podlasiu 150 km od szpitala z 8 głośnymi osobami pod jednym dachem.

Pierwsze chwile tutaj to była tragedia. Mama płakała, ja płakałam. Bardzo nie chciałam tutaj przyjeżdżać ze względu na gospodarzkę. Mamę bołą plecy i nie chciałam by miała więcej roboty w domu. Na szczęście jest jeszcze tata i trzy starsze siostry.

Pierwsza noc była chyba najgorszym momentem całego leczenia. Jestem przyzwyczajona, że w nocy... jest głośno. Tata głośno chrapie, siostry tak samo, szwagier wraca z pracy lub do niej idzie, mój malutki siostrzeniec płacze, a jego starsza siostra 3 letnia Zuzieńka woła innych , bo chce się jej pić. Tutaj tego nie było. Jedyne co było słychać to ..cisza. Nie mogłam spać, więc na porannym badaniu wyglądałam jak zombie.

Przez następne dni było już lepiej. Oczywiście cisza i brak kontaktu doskwierał mi nadal, ale nie było już tak źle. Miałam popłuczyny, dostawałam leki. Przez Covid- 19 oczywiście nie mogłam nikogo poznać. Miałam lekcje online, grałam w gry, oglądałam telewizje.

Potem korzystałam z edukacyjnej pomocy miłych nauczycielek. Robiłam także „Las w słoiku”, co było świetną zabawą. Wychodziłam też na spacer po tym pięknym lesie.

Po wstępnych badaniach okazało się , że nie mam żadnych zmian w płucach, więc prawdopodobnie jutro (27.11.2020) wychodzę! Plan był taki, że przeleżę tu swoje 17 –ste urodziny (2.12.2020r), a z rodziną zobaczę się dopiero na święta Bożego Narodzenia .Na szczęście los się do mnie uśmiechnął.

Klaudia

Jestem Filip. Mam 17 lat, pochodzę z Radomia.

Uwielbiam jazdę na nartach, na których jeżdżę od 10 roku życia. Jeździć nauczył mnie wujek Tomek. Zjeżdżałem już w wielu miejscach m.in. w Norwegii, w mieście Oslo oraz w Troinheim w Szwajcarii. Lubię jazdę na nartach ze względu na szybkość. Największą prędkość w życiu osiągnąłem 106 km/h w Norwegii. Moim marzeniem jest zjechać ze szczytu K1 oraz Mont Everestu.

Filip

29.01.2021r

Otwock



Otwock, 27.01.21 r.

Cześć, jestem Michał!

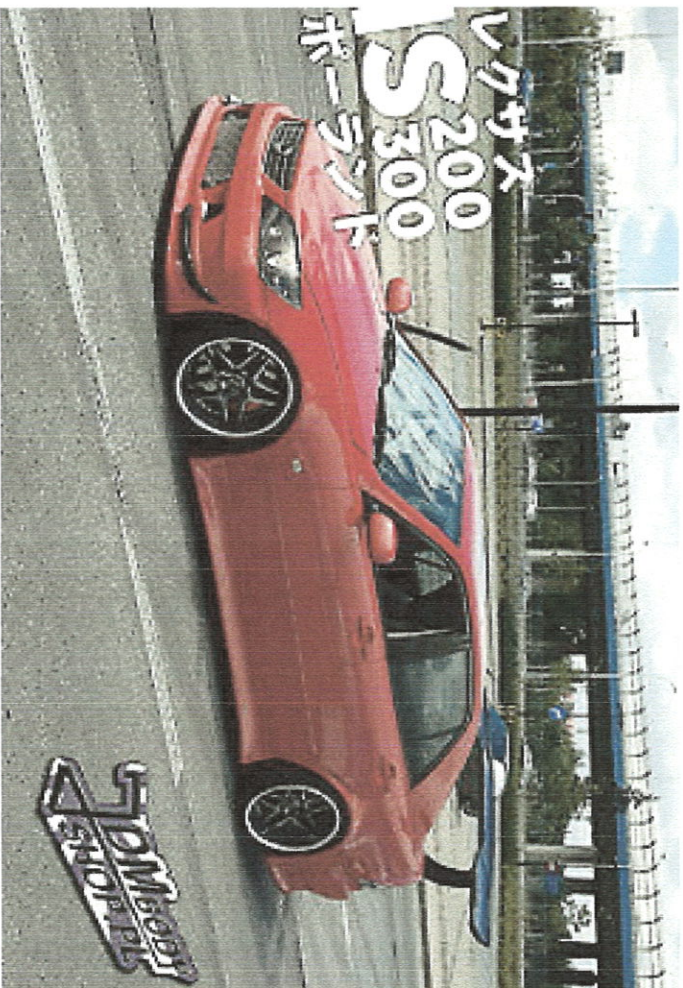
Mam 16 lat, aktualnie 2 klasa branżowa w zawodzie mechanik pojazdów zawodowych. Mieszkam w małej wsi w okolicach Wolsztyna. Według wielu osób jestem urodzonym mechanikiem, i w 100% się z tym zgadzam. Codziennie się uczę i kombinuję nad jakimiś modyfikacjami do mojego upragnionego samochodu. Jest nim Lexus is 200, do którego chcę przełożyć silnik 1uz fe. Taki mam plan na przyszłość, ale też chciałbym znaleźć dziewczynę/żonę i założyć rodzinę.

A teraz, jak się tutaj znalazłem. Na początku listopada zachorowałem. Przez półtora miesiąca jeździłem z mamą po lekarzach i nikt nie wiedział, co mi jest. W międzyczasie miałem tyle badań, że tego nie zliczę, już w połowie grudnia byłem osłabiony do tego stopnia, że nie miałem na nic siły i dwa razy się prawie udusiłem. W końcu pewna lekarka stwierdziła, po zobaczeniu zdjęcia moich płuc, że natychmiast muszę jechać do szpitala do Poznania. Byłem tam dwa dni, po czym przenieśli mnie do Otwocka, gdy wyszło, że nie mam covidu. I tutaj zaczęło się prawdziwe leczenie na gruźlicę o dużym stopniu zaawansowania. Już po kilku dniach poczułem się jak nowo narodzony. A więc jakie były moje odczucia? Na początku wszystko było uciążliwe i czułem pustkę ze względu na brak rodziny. Jednak nie można się poddawać, i taka rada dla wszystkich: nie przejmujcie się, że coś was denerwuje itp., itd. W każdej chwili możecie zadzwonić i z kimś porozmawiać dla umilenia czasu. Przez pierwsze dni różne osoby(pracownicy) do mnie przychodziły i mi „zawracały gitarę”, ale one po prostu chciały się czegoś dowiedzieć. Po tygodniu przyjechała do mnie starsza siostra dla towarzystwa, co

nie było konieczne, ale i tak się cieszę że ze mną była. Czas tutaj mija bardzo szybko ze względu na lekcje, spaceru oraz różne atrakcje. Jestem tu już 6 tygodni i za kilka dni się dowiem, czy pojedę do domu. Na początku powiedzieli mi, że będę tu 2 miesiące.

Jak stąd wyjadę, to nie wiem, co pierwsze zrobię, ale wiem jedno - będę się uczyć spawać wydech ze stali kwasoodpornej 😊.

Pozdrowienia dla wszystkich i szybkiego powrotu do zdrowia



МЕНД ЭОBYT DINARA MHE

17. ДсУЕУНИ.

LYBLY RISOWATb

Мубу б Радкуне. Гуче б мусе
гуче бзрочух, В Понуме гуче 5 сем.

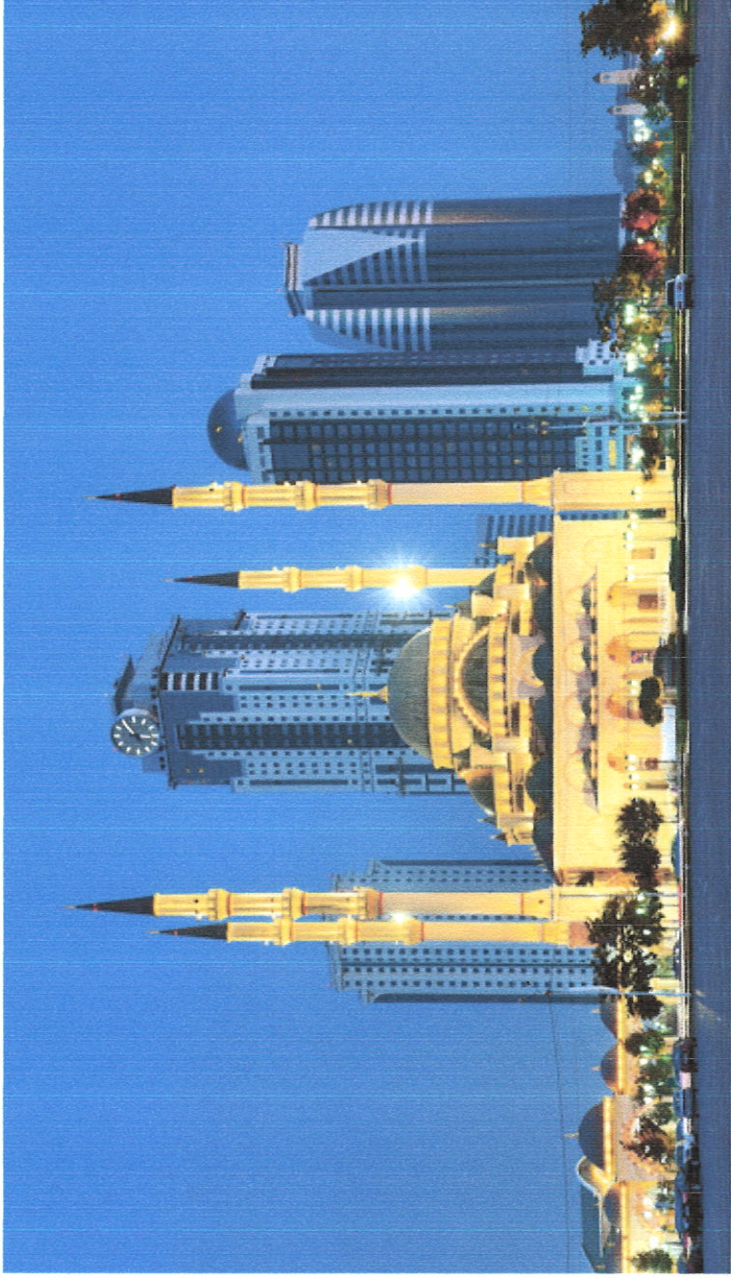
OTWOGK

Мм

Ореси! Мамиме, Динара. Выше представилам се
по рисийски, а на наступных стр. презентеје
Вам Ореченіе, з котрѣй походитѣ.

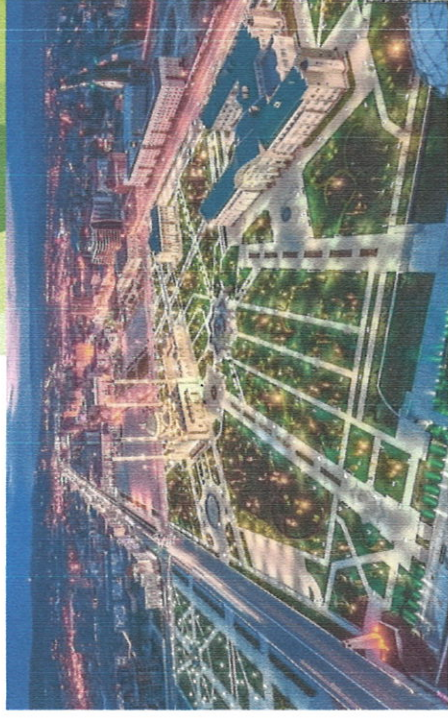


Czeczenija prezentacja



Stolica GROZNYJ

Czeczenii





Stolica Czeczenii zniszczona przez wojny.



Stolica Czeczenii odbudowana po wojnach.

Historia

Czeczeni dzielili losy narodów Kaukazu Północnego: niewolę mong., agresję Persji i Turcji; pierwotnie chrześcijaństwo, w 2. poł. XVII w. przyjęli z sąsiedniego Dagestanu islam (sunnici). Do XIX w. przetrwał ustroj rodowy („wolne gromady”); przez kilka dziesięcioleci walczyli z Rosją o niezawisłość swych ziem. Na pocz. XX w. rozwinął się tu przemysł naftowy; po wojnie domowej 1920 ustaliła się władza sowiecka. W 1990 pod wpływem niepodległościowej działalności byłego gen. Dudajewa, wybranego na prezydenta, Czeczeni 1991 proklamowali powstanie niepodległej Rep. Czeczeńskiej i niepodległość; W 1994 nastąpiło wkroczenie wojsk ros. i wybuch krwawych walk; W 1996, po śmierci Dudajewa, prezydentem został Jandarbijew, który zawarł z prezydentem Rosji Jelcynem porozumienie o zawieszeniu broni; Od X 1999 trwała kolejna zbrojna interwencja ros. w Czeczeni, od XII - walki o Grozny. W II 2000 r. wojskom ros. udało się zająć terytorium Czeczeni, większość oddziałów czeczeńskich nie złożyła broni i przeszła do walki partyzanckiej; część bojowników czeczeńskich przyjęła metody walki terrorystycznej. W X 2003 zwycięstwo w wyborach prezydenckich odniósł Kadyrow (ojciec obecnego prezydenta), dotychczasowy zwierzchnik promoskiewskiej administracji w Czeczeni. Po jego śmierci w zamachu w 2004 przejściowe rządy objął Auchanow. Jego następcą został Ramazan Kadyrow - obecny prezydent. W nastąpiło 2009 oficjalne uznanie przez Rosję wojny w Czeczeni za zakończoną. Sytuacja pozostaje wciąż niestabilna.



Herb Czeczenii



Współczesne godło **Czeczenii** ma formę okrągłą, a w jego centrum znajduje się białe koło a na nim niebieskie stylizowane wizerunki średniowiecznej **czeczeńskiej** wieży obronnej i wieży wiertniczej szybu naftowego. ... Godło w tej formie zostało zatwierdzone 25 maja 2004 r.



Flaga Czeczenii[edytuj]

Największe zielone symbolizuje islam, wąski biały pas czystość, natomiast pole czerwone przelaną krew niewinnych Czeczenów. W lewej części **flagi** występuje ornament czeczeński. ... Przed 2004 władze czeczeńskie używały **flagi** Czeczeńskiej Republiki Iczerii z odwróconym układem **barw**.



Flaga Czeczenii

JEZIORO KEZENÓJAM,



TRADYČYJNY GARNITUR ŽEŇSKI



Фото: Анна Буварко

TRADYCYJNY GARNITUR MĘSKI



Kuchnia czeczeńska opiera się głównie na potrawach mącznych, mięsnych, popularne są również sery. Te potrawy mają swój rodowód w górach, gdzie ze względu na klimat trudniej było o domowe warzywa i owoce. Migracje i przesiedlenia na niziny sprawiły jednak, że Czeczeni do swojego „górskiego” jadłospisu włączyli również warzywa. W czasach ZSRR na terenie całego imperium upowszechniły się takie sałatki jak sałatka szuba (sałatka ze śledziem, burakami i marchewką), lub sałatka moskiewska (podobna do naszej warzywnej, jednak bez marchewki, często z szynką), Do najpopularniejszych potraw kuchni czeczeńskiej należą natomiast: siskał czurek (placki z mąki kukurydzianej), żiżig-czorpa (mięso z pomidorami i ziemniakami), czepałgasz (bliny). Jedną z ważniejszych potraw kuchni czeczeńskiej jest żiżik gałnysz – kluski gotowane na wywarze mięsnym z mięsem i polewą czosnkową. Danie to w różnych odmianach przygotowywane jest zarówno na co dzień jak i od święta.

ŻIŻIG GAŁNYSZ



SISKAŁ



CZEPAŁGASZ

OLA Flat

