

# ***Slo-GAN***

***nr 66***



# Spis treści

Szkoła promocji Zdrowia.....	3
Dzień Babci i Dziadka.....	4
Urodziny Patrona.....	5
Ferie w Polsce .....	6
Rozrywka.....	7
Nietypowe święta.....	8

**Redakcja**

Pod opieką mgr Bożeny Dobczyńskiej

**K.M. K.K. M.A. K.K. J.D.**

## Szkoła                      promocji                      Zdrowia

*Krótki, bardzo gorący prysznic, zakończony szybkim, chłodnym akcentem to najlepszy sposób na uniknięcie nie tylko grypy, ale i przeziębienia.*



Objawów infekcji wirusowej nie wolno lekceważyć. Grypa to wirusowa wojna błyskawiczna. Objawy grypy są bardzo nasilone. Gorączka, jeden z podstawowych objawów grypy, rośnie gwałtownie i występuje uczucie, że ktoś polewa plecy zimną wodą.

- Najskuteczniejszym sposobem na grypę jest wygrzanie się kilka dni pod kołdrą. Osłabiony organizm musi odpocząć, by podjąć walkę z wirusem.
- Wyszuszone błona śluzowa nosa i gardła jest podatna na zakażenia bakteryjne. Używaj nawilżaczy powietrza albo powieś na kaloryferach mokre ręczniki. Pij 2–3 litry płynów dziennie. Pomogą również inhalacje z roztworu soli kuchennej.
- Przegrzanie sprzyja rozwojowi choroby. Dlatego często wietrz mieszkanie, by pozbyć się wirusów i wpuścić świeże powietrze. Temperatura w domu nie powinna przekraczać 20 st. C.
- Gorączka zwłaszcza u dzieci i osób starszych jest niebezpieczna, ponieważ niosą za sobą konsekwencje. Niemniej gorączkę trzeba obniżać niezależnie od wieku. Można zażyć lek obniżający temperaturę ciała, ulgę przyniosą chłodne kąpiele oraz zimne okłady.

# Dzień Babci i Dziadka

Dzień Babci – święto obchodzone dla uhonorowania babć. W dzień ten wnuki składają życzenia swoim babciom.

Dzień Dziadka – święto, obchodzone w celu uhonorowania dziadków. Przyjęło się, że w ten dzień wnuki składają życzenia swoim dziadkom.

## CIEKAWOSTKA

Amerykańskim odpowiednikiem naszych dni dziadka i babci jest Narodowy Dzień Dziadków, ang. National Grandparents Day. Dzień ten ma swój oficjalny hymn „A Song for Grandma and Grandpa” a symbolem tego dnia jest niezapominajka. W szkołach, kościołach i domach spokojnej starości organizowane są uroczystości. Święto celebryje się także w gronie rodzinnym przy ogniskach, czy grillach. Dzień ten ma za zadanie uświadomić dzieciom, jak wiele zawdzięczają swoim dziadkom.



# Urodziny

# Toniego

# Halika

Tony Halik, właściwie Mieczysław Sędzimir Antoni Halik (ur. 24 stycznia 1921 w Toruniu, zm. 23 maja 1998 w Warszawie) – polski podróżnik, dziennikarz, pisarz, operator filmowy, fotograf, autor programów telewizyjnych o tematyce podróżniczej.



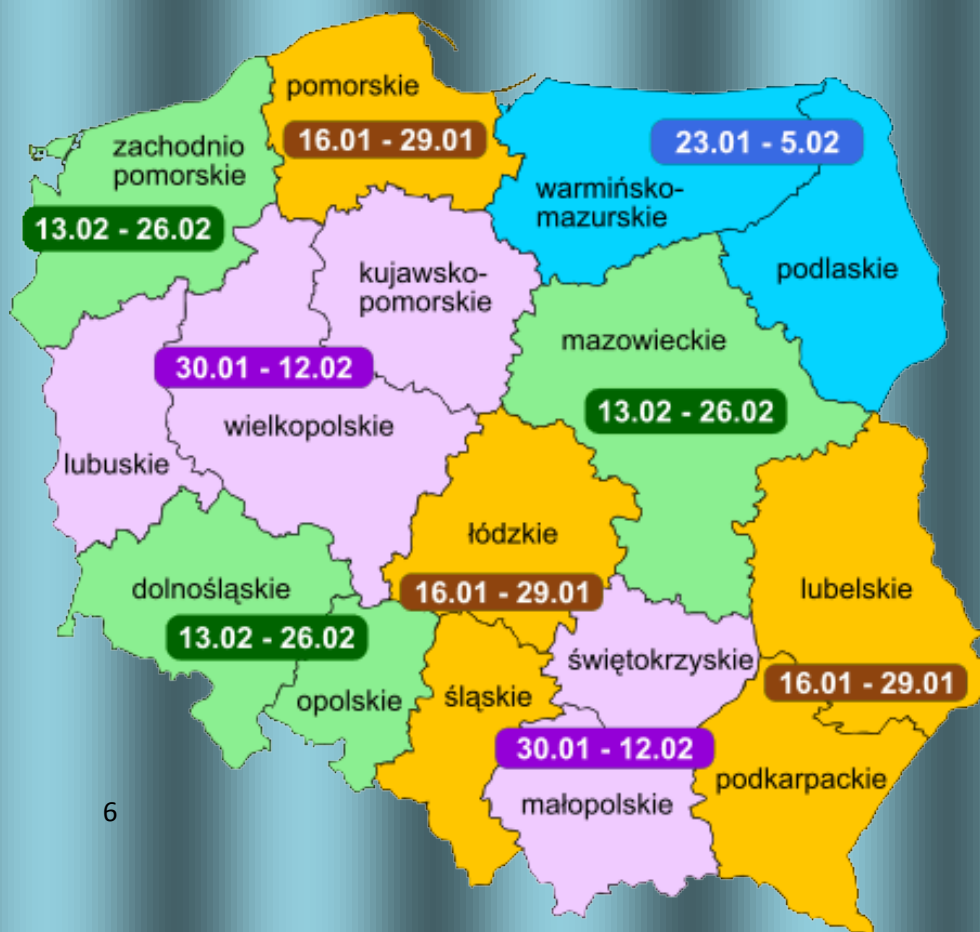
*„Samo szczęście nie wystarczy. Trzeba je zdobyć, utrwalić i przywiązywać do siebie, by służyło jak wierny przyjaciel. I szczęście stało się moim przyjacielem, wspomagając mnie w wielu sytuacjach, zdawałoby się bez wyjścia, zawsze bowiem wierzyłem, że nigdy mnie nie opuści. Całe życie grałem o najwyższą stawkę. I wygrywałem, bo przegrać można tylko raz.” Tony Halik*



# Ferie w Polsce

Aktywne spędzanie czasu na świeżym, mroźnym powietrzu tych paru miesięcy może jednak dostarczyć nam wielu wspaniałych wspomnień, umocnić więzi rodzinne oraz dostarczyć wiele radości. Poniżej przedstawiamy parę prostych i ciekawych pomysłów na spędzenie wspaniałego czasu:

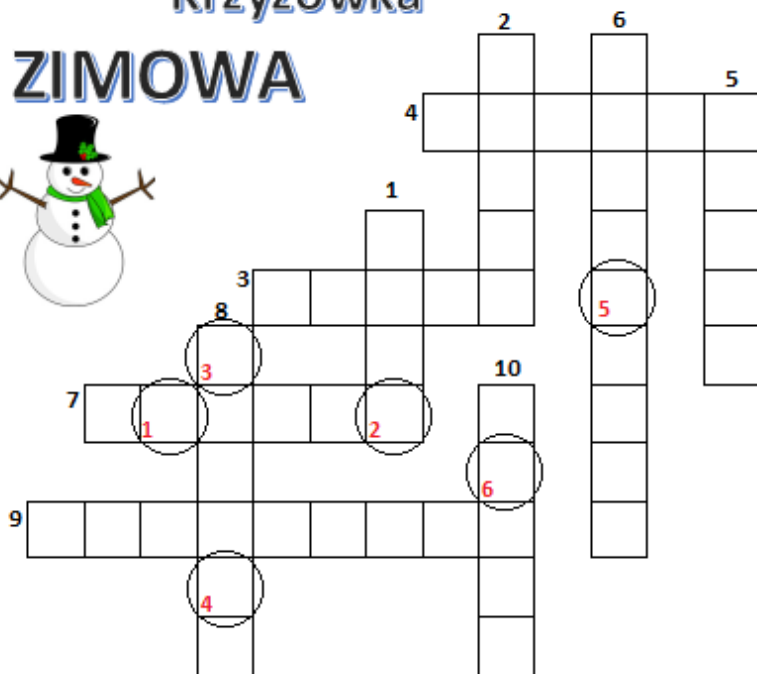
- Narty, snowboard, łyżwy,
- Jazda na sankach, lepienie bałwana



# Rozrywka

## Krzyżówka

# ZIMOWA



1. Najzimniejsza pora roku,
2. Kilka sań połączonych ze sobą, ciągniętych po śniegu przez konie,
3. Jest biały i zimny, topi się w słońcu,
4. Jeden z reniferów Świętego Mikołaja, ma czerwony nos.
5. .... zimowe - przerwa, na którą czekają wszystkie dzieci.
6. Miejsce w którym jeździmy na łyżwach.
7. Zakładamy ją na głowę gdy nam zimno.
8. Ulepiony ze śniegu, ma marchewkę zamiast nosa,
9. Inaczej „Nowy Rok”,
10. Zjeżdżamy na nich z górki, odpychając się kijkami.

HASŁO: \_ \_ \_ \_ \_

## Nietypowe święta:

- 22 stycznia – Dzień Dziadka, Dzień Jedności Ukrainy,
- 23 stycznia – Dzień bez Opakowań Foliowych
- 24 stycznia – Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu,
- 25 stycznia – Dzień Sekretarki i Asystentki,
- 26 stycznia – Dzień Transplantologii
- 27 stycznia – Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu
- 28 stycznia – Międzynarodowy Dzień Mobilizacji przeciwko Wojnie Nuklearnej
- 29 stycznia – Dzień Męczenników
- 30 stycznia – Dzień Martysów
- 31 stycznia – Międzynarodowy Dzień Przytulania
- 1 lutego – Rocznicą zniesienia niewolnictwa
- 2 lutego – Dzień Pozytywnego Myślenia
- 3 lutego – Święto Bohaterów Mozambiku i Wietnamu
- 4 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem
- 5 lutego – Światowy Dzień Nutelli
- 6 lutego – Dzień Boba Marleya
- 7 lutego – Dzień Najwyższej Izby Kontroli
- 8 lutego – Święto Służby Więziennej
- 9 lutego – Międzynarodowy Dzień Pizzy
- 10 lutego – Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112

