

Drodzy koledzy i koleżanki,

Chciałabym Wam dzisiaj opowiedzieć dlaczego należy przestrzegać obostrzeń i reżimu sanitarnego w obecnej sytuacji pandemicznej. Nie będę mówić długo, więc nie zniechęcajcie się na samym początku. Okej?

Pierwszą sprawą, do której chcę się odnieść jest noszenie maseczek. Nie ma znaczenia, czy jest to maseczka jednorazowa, czy też bawełniana do wielokrotnego użytku. Ważne jest, aby je nosić i zakrywać usta oraz nos. Zapytacie dlaczego...? - Już Wam mówię. Nosząc maseczki nie dbamy tylko o nasze dobro, ale o dobro wszystkich, którzy znajdują się wśród Nas. Gdy mamy założoną maseczkę nie rozprzestrzeniały wirusów, jednak przez kogoś kto maseczki nie ma, możemy się nimi zarazić. Nie wolno nam myśleć tylko o sobie, bo nie świadczy to o nas dobrze. Uważam, że musimy Wszyscy dbać o siebie wzajemnie.

Po drugie! Bardzo ważne jest dokładne mycie rąk. Pewnego dnia po skończeniu moich zajęć lekcyjnych słuchałam wykładu na temat wirusów na lekcji biochemii u starszej siostry. Nie zdawałam sobie sprawy, że dotykając np. koszyk sklepowy na naszą rękę dostają się tysiące a nawet miliony wirusów. Mają one różne działanie i niektóre wystarczy dotknąć, aby się zarazić, a niektóre przenoszą się przez włożenie ręki do ust lub dotknięcie krwi. Myjąc ręce zapobiegamy wielu zakażeniom i dbamy o swoje bezpieczeństwo. Pamiętajmy, aby myć ręce minimum 30 sekund bardzo dokładnie ciepłą wodą z mydłem. Najbezpieczniej jest nosić poza domem rękawiczki jednorazowe, jednak po ich ściągnięciu również należy umyć ręce, ponieważ nigdy nie mamy pewności, czy są czyste i nie ma na nich żadnych wirusów.

Nie można też zapomnieć o zachowaniu odpowiednich odstępów. Jest to przynajmniej 1,5 metra odległości od

siebie. Trzeba się do tego stosować, by nie narażać siebie i innych.

Według mnie warto stosować się do wszystkich obostrzeń, ponieważ nie chcemy, aby nam lub Naszym bliskim stała się krzywda. Możecie mnie posłuchać lub nie. To jest Wasza decyzja, jednak uważam, że przytoczone przeze mnie przykłady obrazują niebezpieczeństwo jakie jest wśród Nas. Pamiętajmy, że wszystkie obostrzenia są stworzone dla Naszego dobra.

Dziękuję za uwagę.

Amelia Adamska, klasa 4 a
COVID-19

Pandemia Coronawirusa opanowała nasz świat. Każdego dnia giną setki ludzi i wciąż rośnie liczba osób zakażonych. Musimy stosować się do obostrzeń wyznaczonych przez Rząd

i służby odpowiedzialne za ochronę zdrowia. Dzięki temu uda nam się wyeliminować wirusa.

Jeśli nie chcesz się zarazić to:

- słuchaj wiadomości
- często myj i dezynfekuj ręce
- zasłaniaj nos i usta
- wychodź z domu tylko wtedy, gdy musisz
- nie dotykaj twarzy niemytymi rękoma
- ogranicz kontakt z osobami zarażonymi
- dezynfekuj często dotykane powierzchnie
- kichaj w chusteczkę, albo w zgięty łokieć
- zaszczep się przeciw covid

Szczegółowe informacje o szczepionkach na covid-19 na stronie <https://www.gdziepolek.pl/blog/koronawirus-kiedy-bedzie-lek-i-szczepionka>

Objawy:

gorączka

- ✓ suchy kaszel
- ✓ zmęczenie
- ✓ ból mięśni
- ✓ ból gardła
- ✓ biegunka
- ✓ zapalenie spojówek
- ✓ ból głowy
- ✓ utrata smaku lub węchu
- ✓ wysypka
- ✓ przebarwienia palców u rąk i stóp

Jeśli posiadasz te objawy zadzwoń pod numer 800 190 590. Bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę, przez tydzień. Wykwalifikowani konsultanci poinformują Cię co zrobić, by otrzymać pomoc. Koniecznie sprawdź, co zrobić w kolejnych krokach. Sprawdzone informacje znajdziesz w serwisie rządowym gov.pl/koronawirus oraz na infolinii - Centrum Kontaktów Państwowej Inspekcji Sanitarnej: +48 22 25 00 115.

Stosuj się do tego, zdrowy rozsądek nic nie kosztuje.

Julia Pawlikowska, klasa 5

Prezencje "Covidowe"



Warto dobrze wiedzieć co się dzieje na świecie. Cała Epidemia wywołana przez wirusa do górny nogami, sklepy zostały zamknięte, przez to dużo ludzi straciło pracę, szkoły również zamknięto tak samo jak przedszkola, teatry, kina a nawet cmentarze.

- Cała ta pandemia zaczęła się niewinnie. Przestek- wirus "startuje" w Chinach, wtedy mało o tym mówiliśmy.



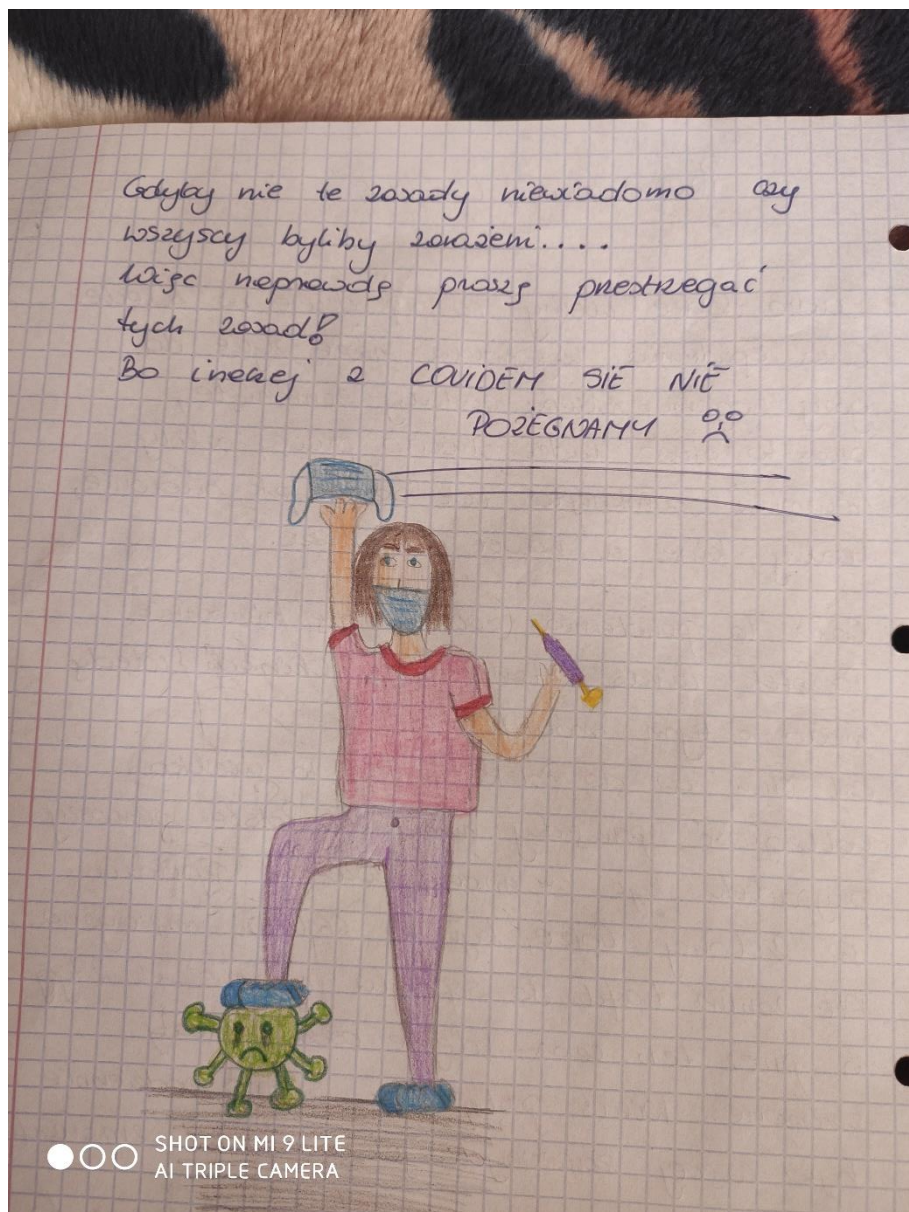
Od Chin aż do Polski!! Jest to wielka collegiosć pomiędzy nimi. W Polsce pierwszy przypadek był 4 marca 2020 w szpitalu w Zielonej Górze, był to 66 letni mężczyzna. Ale zanim trafił do szpitala minęło ok. 2 tyg.

- a przez ten czas kolejne osoby zostały zarażone. Wirus przysporzył szybko, codziennie było więcej zarażonych jak i również zmarłych.

J tak doszło do tej chwili 2021. A to przez to że niektórzy nieprzestrzegają zasad, czyli: noszenie maseczek w miejscach publicznych, mycie i dezynfekowanie rąk, collegiosć od innych ok: 2 metry, zasłanianie się



- Takim w czasie kichania i kaszlu. Brak obiorców więcej niż 4 osoby.



Julia Śliwińska, klasa 6 b

Drogie koleżanki i Drodzy koledzy!

Miło mi was widzieć w zdrowiu, jestem szczęśliwa, że na waszych twarzach maluje się radość. Niestety, żyjemy w czasach niepewnych, które przynoszą wiele smutnych, nieszczęśliwych i pełnych żałoby dni. Boimy się o życie swoje i naszych bliskich. Boimy się tego, co przyniosą kolejne dni. Czy doczekamy się końca tego nieszczęścia? Zadajemy sobie to pytanie od wielu miesięcy, ale wciąż nie znamy na nie odpowiedzi. Możemy jednak zrobić coś dla tego świata i dla siebie, coś co przywróci nam utęsknioną wolność. Zakończmy ciągłe obostrzenia i przywróci spokój w naszym życiu. Przestrzegajmy reżimu sanitarnego, trzymajmy się obostrzeń, a będzie lepiej. Tylko to może nam pomóc. Zachowajmy odstępny, nośmy maseczki, dezynfekujmy ręce i nie gromadźmy się, tylko tyle.

Damy radę! Lepiej teraz niż później. Zamiast w rok, zwalczy my tę pandemię w miesiąc. W nas jest największa siła. To my jesteśmy najskuteczniejszym lekiem na tę pandemię. Proszę was, przestrzegajcie obostrzeń, to jedyne wyjście. Wolność jest bliżej niż myślimy, trzeba tylko po nią sięgnąć.

Julia Salamon, klasa 7 e

Koledzy i Koleżanki!

Tematem, który budzi ostatnio wiele kontrowersji jest choroba COVID-19 i obostrzenia z nią związane. Można spotkać się z wieloma zdaniem na temat ich zasadności, jedni mówią, że obostrzenia niepotrzebnie obciążają przedsiębiorców i utrudniają nam życie, drudzy natomiast, że obostrzenia są potrzebne, i nie ma mowy o ich luzowaniu. Trzeba jednak wypośrodkować te skrajnie twierdzenia. Ten tekst ma na celu skłonić was do przestrzegania obostrzeń związanych z epidemią COVID-19.

Po pierwsze musimy zdać sobie sprawę z tego, że my jako osoby młode mamy duże szanse na przejście koronawirusa bezobjawowo, za to osoby starsze, takie jak nasi dziadkowie, mogą mieć o wiele większy problem z tą chorobą, który może się zakończyć nawet śmiercią dla wielu z nich. Dlatego powinniśmy starać się ograniczać kontakty z naszymi dziadkami, bądź nosić maseczkę przy nich.

Po drugie pandemia bardzo dotknęła gospodarkę, więc przestrzeganie obostrzeń zwiększy szansę na otwarcie chociażby branży gastronomicznej i odzieżowej. Dla przedsiębiorców, ale także pracowników firm z tego sektora każdy dzień zamknięcia to olbrzymie straty, a poza tym mam wrażenie, że ubranie lepiej przymierzyć w sklepie, a jedzenie skosztować na miejscu.

Czy nie chciałbyś, zobaczyć się już z kolegami w szkole, ale stacjonarnej?

Przestrzeganie obostrzeń to także szansa na nasz wyczekiwany powrót do szkoły. Nowa codzienność większości z nas na początku przypadła do gustu, bo można było później wstawać, ale teraz już wcale nam nie pasuje, a pewnych rzeczy nie nauczymy się przez internet. Brak kontaktów z kolegami podczas lekcji na pewno nam nie pomaga. Kontakty międzyludzkie w realu, choć niejednokrotnie trudniejsze niż w sieci, sprawiają, że w dorosłości będzie nam po prostu łatwiej, bo to właśnie przyjaźnie powinny się opierać na wzajemnym zrozumieniu, a bez umiejętności komunikacji ani rusz.

Podsumowując, przestrzegając obostrzeń pomagasz sobie, rodzicom, dziadkom; praktycznie wszystkim. Chociaż czasem wydaje się nam, że jesteśmy niezniszczalni, że ta maseczka nie ma sensu, to w praktyce

wcale tak nie jest. Takie myślenie jest bardzo szkodliwe, a do tego nie tylko dla nas. Przestrzegając obostrzeń dajesz szansę na powrót do tak wyczekiwanej rzeczywistości. Chociaż czasem jest nam trudno, to ten wysiłek nie idzie na marne, w żadnym wypadku. Oprócz przestrzegania obostrzeń ważna jest też nasza odporność, a tą można wzmacniać wykonując regularne ćwiczenia, a także w miarę możliwości chodząc na spacer, ponieważ regularny ruch niweluje szkody spowodowane wpływem regularnego siedzenia, a tego mamy aż za dużo.

Arkadiusz Wiśniewski, klasa 8 d

Koledzy i Koleżanki!

Tematem, który budzi ostatnio wiele kontrowersji jest choroba COVID-19 i obostrzenia z nią związane. Można spotkać się z wieloma zdaniem na temat ich zasadności, jedni mówią, że obostrzenia niepotrzebnie obciążają przedsiębiorców i utrudniają nam życie, drudzy natomiast, że obostrzenia są potrzebne, i nie ma mowy o ich luzowaniu. Trzeba jednak wypośrodkować te skrajnie twierdzenia. Ten tekst ma na celu skłonić was do przestrzegania obostrzeń związanych z epidemią COVID-19.

Po pierwsze musimy zdać sobie sprawę z tego, że my jako osoby młode mamy duże szanse na przejście koronawirusa bezobjawowo, za to osoby starsze, takie jak nasi dziadkowie, mogą mieć o wiele większy problem z tą chorobą, który może się zakończyć nawet śmiercią dla wielu z nich. Dlatego powinniśmy starać się ograniczać kontakty z naszymi dziadkami, bądź nosić maseczkę przy nich.

Po drugie pandemia bardzo dotknęła gospodarkę, więc przestrzeganie obostrzeń zwiększy szansę na otwarcie chociażby branży gastronomicznej i odzieżowej. Dla przedsiębiorców, ale także pracowników firm z tego sektora każdy dzień zamknięcia to olbrzymie straty, a poza tym mam wrażenie, że ubranie lepiej przymierzyć w sklepie, a jedzenie skosztować na miejscu.

Czy nie chciałbyś, zobaczyć się już z kolegami w szkole, ale stacjonarnej?

Przestrzeganie obostrzeń to także szansa na nasz wyczekiwany powrót do szkoły. Nowa codzienność większości z nas na początku przypadła do gustu, bo można było później wstawać, ale teraz już wcale nam nie pasuje, a pewnych rzeczy nie nauczymy się przez internet. Brak kontaktów z kolegami podczas lekcji na pewno nam nie pomaga. Kontakty międzyludzkie w realu, choć niejednokrotnie trudniejsze niż w sieci, sprawiają, że w dorosłości będzie nam po prostu łatwiej, bo to właśnie przyjaźnie powinny się opierać na wzajemnym zrozumieniu, a bez umiejętności komunikacji ani rusz.

Podsumowując, przestrzegając obostrzeń pomagasz sobie, rodzicom, dziadkom; praktycznie wszystkim. Chociaż czasem wydaje się nam, że jesteśmy niezniszczalni, że ta maseczka nie ma sensu, to w praktyce

wcale tak nie jest. Takie myślenie jest bardzo szkodliwe, a do tego nie tylko dla nas. Przestrzegając obostrzeń dajesz szansę na powrót do tak wyczekiwanej rzeczywistości. Chociaż czasem jest nam trudno, to ten wysiłek nie idzie na marne, w żadnym wypadku. Oprócz przestrzegania obostrzeń ważna jest też nasza odporność, a tą można wzmacniać wykonując regularne ćwiczenia, a także w miarę możliwości chodząc na spacer, ponieważ regularny ruch niweluje szkody spowodowane wpływem regularnego siedzenia, a tego mamy aż za dużo.

Ryszard Gościewicz, klasa 7b