



Tu Jest  
Bosko!

# Wstęp

*Patrycja Sobolewska*

W tym wydaniu naszej gazetki dowiedziecie dużo o zdrowiu i bezpieczeństwie w sieci jak i w domu. Dowiedziecie się, jak posługiwać się mediami społecznymi oraz jak dbać o siebie, siedząc w domu. Usiądźcie wygodnie, zapraszam Was do lektury kolejnego wydania gazetki Tu Jest Bosko!



# *Jak nie dać się okraść w internecie*

Swoje dane osobowe podawaj tylko sprawdzanym witrynom. Uważaj na linki. Sprawdzaj autentyczność wiadomości. Zwracaj uwagę na połączenie stron internetowych.





## Poradnik dla internauty

Używaj bezpiecznych haseł i loginów - w ten sposób twoje konta będą bezpieczne



Zainstaluj program antywirusowy - by Twoje urządzenie było zdrowe i bezpieczne



Unikaj znajomości przez internet - nie wiesz kto siedzi po drugiej stronie



Korzystaj z zaufanych stron poczuć się bezpiecznie



Nie spędzaj czasu przed monitorem zbyt długo - nie pozwól, aby internet odebrał ci dobry wzrok



Rozważnie umieszczaj zdjęcia i dane osobowe w internecie - już ich nie usuniesz

Twórz tylko bezpieczne hasła - co najmniej 8 znaków, małe i duże litery, cyfry i znaki specjalne





# TELEFON ZAUFANIA CZYNNY 24H NA DOBĘ

**116 111**

Pamiętaj aby szanować  
innych w internecie i  
nie obrażać ich!

**Pamiętaj, że nie  
wszystkie informacje  
jake znajdziesz w  
internecie muszą być  
prawdziwe**

**JEŻELI JUŻ PLANUJESZ  
SPOTKANIE Z OSOBĄ  
POZNANĄ W INTERNECIE, TO  
SPOTKAJ SIĘ W MIEJSCU GDZIE  
JEST DUŻO LUDZI**

**PAMIĘTAJ, ŻE INTERNET MOŻE BYĆ  
ZARÓWNO NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM  
JAK I WROGIEM**

Tymoteusz Kałużny i Oda Kuliga

# Zdrowe nawyki w Lockdownie

*Patrycja Sobolewska*

## **Dlaczego ważne jest, by dbać o siebie?**

W czasie pandemii jest dużo trudniej utrzymać zdrowe nawyki, dużo łatwiej też tworzymy złe. Łatwiej nam jest wstawać kilka minut przed włączeniem laptopa, pić mniej wody, jeść rzadziej. Łatwiej jest nam po prostu nie wstawać od laptopa do chwili, aż skończymy lekcje. Jak możecie się domyślić, nie jest to zdrowe, ani też dobre postępowanie. Nadmierne korzystanie z laptopa może spowodować trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych i utrzymywaniu już istniejących relacji, większe problemy z koncentracją, utratą zainteresowań, większe narażenie na wady postawy, pogorszenie wzroku oraz bóle głowy i migreny. Jeśli więc pierwsze, co widzimy rano, to niebieskie światło emitujące z ekranu, może to bardzo niekorzystnie wpłynąć na nasze zdrowie, fizyczne, jak i psychiczne.

## **Co możemy więc zrobić?**

Ja zawsze trzymam przy sobie, na biurku, butelkę wody, żebym nie zapomniała o tym, żeby pić. Możemy wstawać wcześniej, choć wiem, że niektórych taka opcja zniechęca. Sama wstaję teraz o godzinie siódmej, żeby dać swojemu ciału czas, by się obudzić. Czytam książki, robię makramę lub w jakiś inny sposób rozwijam swoje pasje. Laptopa włączam dopiero o ósmej.

### **A co z fizycznymi skutkami?**

Im też możemy zaradzić. Najlepszy na to sposób to picie dużej ilości wody, odchodzenie od komputera, gdy mamy przerwę, jedzenie według ustalonego grafiku, by nie popaść w przejadanie się, oraz wykonywanie kilku prostych ćwiczeń, kiedy jest to możliwe.

Chciałabym się z wami podzielić kilkoma z nich:

### **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE PALCE U RĄK**

Unieś ręce na wysokość oczu – dłonie grzbietem do twarzy, palce szeroko rozstawione – rozciągaj je jak najmocniej. Po kolei, szybko zginaj palce, zaczynając od najmniejszego. Zaciśnij je w pięść. Kciuk na zewnątrz pięści powinien obejmować palec wskazujący. Zaciskając mocno pięści, zegnij ręce w nadgarstkach (łokcie są nieruchome) i przekręć je tak, aby pięści znalazły się naprzeciwko siebie. Możesz je zderzyć kostkami u nasady palców. Powtórz 8-12 razy. Dzięki tym ćwiczeniom uwolnisz swoje dłonie oraz palce od napięć spowodowanych powtarzającymi się ruchami.

### **ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE GÓRNĄ CZĘŚĆ CIAŁA**

Zrób głęboki wdech i unieś ramiona jak najwyżej. Trzymaj je uniesione i napięte, wstrzymując oddech i licząc w myślach do pięciu. Szybko wyrzuć z siebie całe powietrze, opuszczając energicznie ramiona. Powtórz 4-6 razy. Powyższe ćwiczenia zlikwidują napięcia ramion, szyi.



## **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ ORAZ BARKÓW**

Stań w wygodnej pozycji w kącie pokoju, twarzą do ściany, w odległości ok. 50 cm od rogu pokoju. Stopy rozstaw na szerokość ramion, kolana rozluźnij. Wyprostowanymi dłońmi oprzyj się na wysokości barków o obie ściany i lekko je uciskaj dłońmi. Powoli pochyl się w stronę kąta, zatrzymując się, kiedy poczujesz opór. W tej pozycji wytrzymaj 30 sekund. Powtórz 3-6 razy. Powyższe ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej oraz obręcz barkową odblokują nerwy biegnące do dłoni.

## **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE DOLNE PARTIE CIAŁA**

Odsuń się lekko od biurka. Zrób mały rozkrok. Prawą nogę wyprostuj i oprzyj piętą o podłogę, lewą ugnij w kolanie i odchyl w bok. Oprzyj ręce o prawe udo. Lekko pochyl się ku prawej nodze: plecy proste, pracuje tylko miednica. Powinieneś odczuwać delikatne rozciąganie wewnętrznej części prawej nogi. Zrób zmianę. Polecam również kanał na YouTube pod nazwą Codziennie fit. Dbajcie o siebie i pijcie dużo wody.

<https://www.medonet.pl/zdrowie,uzaleznienie-od-komputera---objawy--skutki--leczenie,artykul,1729570.html#:~:text=Jest%20ona%20w%20szczeg%C3%B3lno%C5%9Bci%20nara%C5%BCona,oraz%20rozw%C3%B3j%20chor%C3%B3b%20uk%C5%82adu%20pokarmowego>

<https://www.litozin.com.pl/ruchdlastawow/cwiczenia-dla-osob-pracujacych-komputerem/#:~:text=Zr%C3%B3b%20g%C5%82%C4%99boki%20wdech%20i%20unie%C5%9B,Powt%C3%B3rz%204%2D6%20razy>

<https://www.youtube.com/user/MartaHennig>

# SAM W DOMU - CO ROBIĆ, A CZEGO NIE

W czasie pandemii często zostajemy sami w domu ,ponieważ mamy naukę zdalną, dlatego tu przedstawię Wam kilka wskazówek co robić i czego nie robić, aby czuć się bezpiecznie i nie narazić się na niebezpieczeństwo podczas pobytu w domu.



## PO WYJŚCIU RODZICÓW ZAMKNIJ DRZWI WEJŚCIOWE I NIE OTWIERAJ OBCYM

Pamiętaj, jeżeli ktoś obcy puka do drzwi podając się za kuriera itp. przed otwarciem drzwi zadzwoń do rodziców i się upewnij.

## NIE ZOSTAWIAJ WŁĄCZONYCH URZĄDZEŃ DOMOWYCH

Nigdy nie zostawiaj włączonej kuchenki, żelazka, piekarnika itp. Jeśli gotujesz to skup się na gotowaniu i nie wychodź z pokoju, w którym to robisz.

## NIE BAW SIĘ PRĄDEM, OGNIEM, ANI OSTRYMI PRZEDMIOTAMI

Nie wkładaj palców lub innych rzeczy do kontaktu, nie baw się zapalkami ,czy zapalniczką , ani nie baw się ostrymi przedmiotami.

## W RAZIE WYPADKU DZWOŃ PO POMOC, SAM NICZEGO NIE NAPRAWIAJ

Kiedy podczas nieobecności rodziców wydarzy się wypadek, dzwoń na 112 , jeśli jest taka konieczność, dzwoń do rodziców albo idź do dobrze znanych sąsiadów po pomoc.

## NIE UŻYWAJ SUBSTANCJI ŁATWOPALNYCH, TRUJĄCYCH LUB SZKODLIWYCH, ANI TYCH, KTÓRYCH NIE ZNASZ



Dominika Wanicka 8b

## DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU:

Jest to święto obchodzone w całej Europie w lutym lub w marcu. Święto to powstało z inicjatywy Komisji Europejskiej w celu zwrócenia uwagi młodzieży i dzieci na kwestię bezpiecznego korzystania z Internetu. W Polsce DBI jest organizowany przez NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa), która jest odpowiedzialna za realizację programu Safer Internet, oraz przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Od 2004 roku święto jest obchodzone w 45 krajach, w tym również w Polsce. W programie Safer Internet, który powstał dzięki Komisji Europejskiej chodzi o to, żeby młodzież i dzieci korzystające z Internetu nie były narażone na niebezpieczeństwo. Aby dowiedzieć się więcej o tym dniu warto zajrzeć na stronę SIECI@KI.pl. Sieciaki, to strona, która w bardzo przystępny i bardzo zrozumiały sposób tłumaczy i pokazuje niebezpieczeństwa w Internecie oraz jak im zapobiec. Można również zadzwonić na bezpłatny numer zaufania dla młodzieży i dzieci (116 111).



ŹRÓDŁA: WIEDZA WŁASNA, WIKIPEDIA.



# Dzień Bezpiecznego Internetu

9 lutego

1. nie udostępniaj  
swoich danych  
osobowych



3. NIE UFAJ  
NIEZNAJOMYM W  
SIECI



2. korzystaj z  
umiarem

4. szanuj innych w sieci

5. nie  
wszystkie  
informacje w  
interneecie są  
prawdą



# DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU!!!

**KILKA  
ZASAD**

*Zmieniaj hasła co około 2 lata*

**SZANUJ  
PRYWATNOŚĆ  
INNYCH**

**NIE UDOSTĘPNIJ HASEŁ**

**NIE ROZMAWIJ Z  
NIEZNAJOMYMI**



**1. NIE PODAWAJ SWOICH DANYCH OSOBOWYCH, TAKICH JAK ADRES, NUMER TELEFONU ITP.**

**2. PAMIĘTAJ, ŻE NIE KAŻDY JEST KIMŚ, ZA KOGO SIĘ PODAJE.**

**3. NIE PODAWAJ NIKOMU HASŁA DOSTĘPU DO TWOJEGO KONTA NA STRONIE, NA KTÓREJ JESTEŚ ZALOGOWANY.**



**4. KORZYSTAJ Z OPROGRAMOWANIA ANTYWIRUSOWEGO.**

**5. NIE UMAWIAJ SIĘ SAM NA SPOTKANIA Z NIEZNAJOMYMI, KTÓRYCH POZNAŁEŚ PRZEZ INTERNET.**

**6. STWARZAJ TRUDNE DO ODGADNIĘCIA HASŁA DOSTĘPU - KOMBINACJE MINIMUM 12 CYFR, WIELKICH I MAŁYCH LITER ORAZ ZNAKÓW INTERPUNKCYJNYCH.**

**7. NIE KLIKAJ W NIEZNANE ZAŁĄCZNIKI I LINKI.**

**8. NIE WYSYŁAJ NIEZNAJOMYM SWOICH ZDJĘĆ I NIE UDZIELAJ IM ZBYT WIELU INFORMACJI NA SWÓJ TEMAT.**

**9. DO KAŻDEGO KONTA STOSUJ INNE HASŁO DOSTĘPU.**

**10. ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ PRZY POBIERANIU PLIKÓW Z INTERNETU.**







**UWAGA!**  
**CYBEROSZUŚCI**  
**ATAKUJĄ!**



**GLOBAL**  
**MONAY**  
**WEEK**



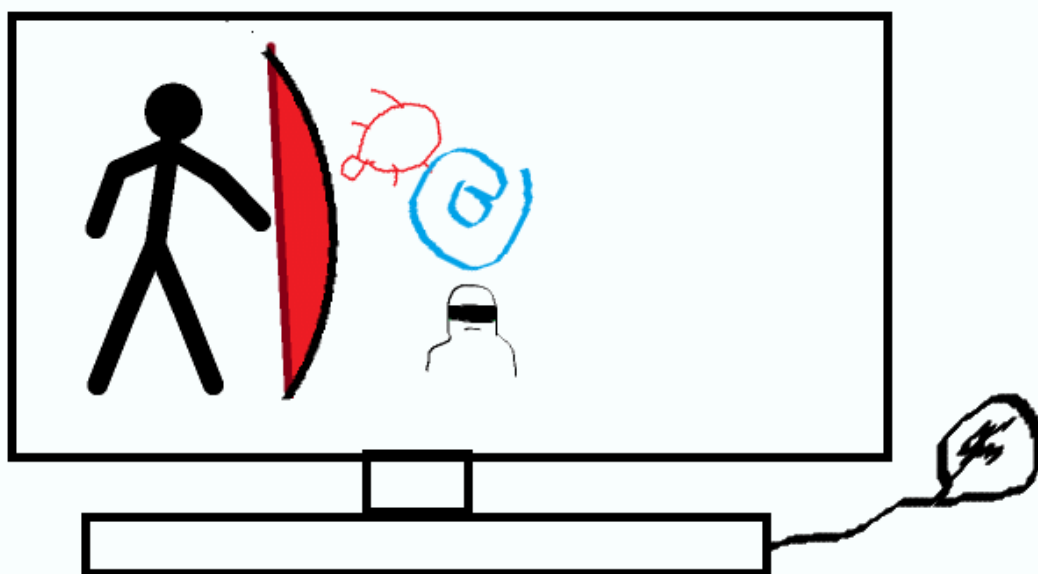
**NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ W INTERNECIE!**



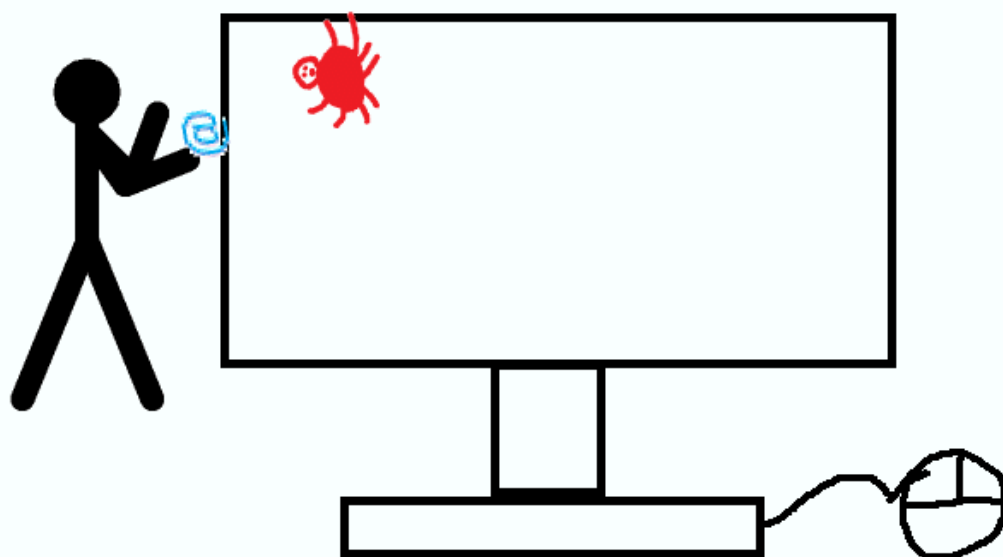
**#DBAJ O SWÓJ**  
**WIRTUALNY PORTFEL**



UWAGA! CYBEROSZUŚCI ATAKUJĄ!



UWAGA! CYBEROSZUŚCI ATAKUJĄ!



# **Bezpiecznie na lekcjach wychowania fizycznego - rozmowa z p. Joanną Bińkowską, nauczycielką w-fu w naszej szkole**

**W jaki sposób dba Pani o bezpieczeństwo uczniów na lekcjach wychowania fizycznego?**

Zapewnienie uczniom bezpieczeństwa jest priorytetem na lekcjach wychowania fizycznego. Planując lekcję i jej tematykę, należy starannie zapoznać się i dokonywać bieżącej analizy sprzętu sportowego dostępnego w szkole. Przyrządy i przybory po wielokrotnym użyciu niszczą się, starzeją, dlatego tak ważna jest ich stała kontrola. Nauczyciel musi dostosować poziom ćwiczeń do wieku i uzdolnień grupy ćwiczących. Podając przykład, inne ćwiczenia przygotowuję do gier zespołowych proponuję klasie 4, inne klasie 8. Kiedy wprowadzam zajęcia gimnastyczne, bardzo ważna jest moja asekuracja ćwiczących oraz samoasekuracja. Tutaj ze szczególną dbałością muszę powtórzyć zasady wykonywania sekwencji ruchu i z ostrożnością pomóc uczniowi. Rozpoczynając lekcję sprawdzam strój sportowy. Przede wszystkim obuwie, w którym można poruszać się stabilnie. Niedozwolona jest biżuteria, zwłaszcza pierścionki, zwisające kolczyki, wystające spinki, zegarki. Dłuższe włosy muszą być związane.



Oczywiście, nie zdarza się lekcja bez rozgrzewki. Ciało musi być przygotowane do wysiłku i pominięcie jej zwiększa ryzyko na kontuzje. Teraz, kiedy jesteśmy w trybie nauki zdalnej, zwracam szczególną uwagę na rodzaj ćwiczeń wykonywanych w domu. Często można ode mnie usłyszeć, by rozejrzeć się wokoło, czy nie ma mebli, o które możemy się uderzyć, czy mamy obuwie sportowe, żeby uniknąć poślizgu. Trzeba dopasować ćwiczenia do warunków domowych.

### **Do czego przywiązuje Pani największą uwagę w trosce o bezpieczeństwo?**

Do wszystkich wymienionych wyżej aspektów. Nasza (nauczycieli w-fu) czujność jest bardzo ważna. Może się wydawać, że niekiedy monotennie powtarzamy: „zdejmij pierścionek/zegarek/kolczyki”, „popraw sznurówki”, „zwiąż włosy” „powtórz ćwiczenie jeszcze raz”, „zachowaj odstęp”.

Niedozwolone jest używanie sprzętu bez pozwolenia, bez czujnego oka nauczyciela. W grach zespołowych kładziemy nacisk na stosowanie się do rywalizacji w duchu „fair play” oraz „team spirit”.

### **Czy pamięta Pani jakąś nieprzyjemną w skutkach sytuację, do której doszło z powodu złamania przez ucznia na pozór błahej zasady obowiązującej na lekcjach?**

Zdarzają się kontuzje losowe, najczęściej po kontakcie z piłką. Natomiast moim zadaniem jest przewidzieć ewentualne skutki niepożądane w konkretnych sytuacjach. Poszerzona wyobraźnia jest tutaj niezbędna. W jakich momentach podczas zajęć stresuje się Pani najbardziej? Tutaj nie będę za bardzo odbiegać od ogółu. Zdecydowanie, kiedy uczeń nie słucha albo słucha, ale nie słyszy, co należy wykonać. Poprawność wykonania zadania wpływa na bezpieczeństwo ucznia.

## **W jakich momentach podczas zajęć stresuje się Pani najbardziej?**

Tutaj nie będę za bardzo odbiegać od ogółu. Zdecydowanie, kiedy uczeń nie słucha albo słucha, ale nie słyszy, co należy wykonać. Poprawność wykonania zadania wpływa na bezpieczeństwo ucznia.

## **O co chciałaby Pani zaapelować do uczniów, by mogli czuć się bezpieczniej?**

Żeby słuchali poleceń i nam zaufali. Większość z tego, co mówimy i tłumaczymy sprowadza się także do szeroko pojętego bezpieczeństwa.

**Dziękuję za rozmowę :)**

# **Bezpiecznie korzystaj z mediów społecznościowych**

**Anna Maria Senko**

W tym artykule pragnę przedstawić zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych. Ten temat prawdopodobnie większości z Was będzie już dobrze znany, lecz pozwolę sobie jeszcze raz o nim wspomnieć, gdyż jest on naprawdę ważny.

Dobrze, może więc zacznijmy od tego, co to są w ogóle te media społecznościowe? Otóż są to portale służące między innymi do nawiązywania kontaktów ze znajomymi ze świata rzeczywistego, jak i tymi ze świata wirtualnego. Pamiętaj, że media – mimo licznych zalet - nie zawsze są dla nas bezpieczne. O tym, jak uniknąć owych niebezpieczeństw będzie właśnie tutaj mowa.

To, co trafia do sieci zostaje tam na zawsze. – Pamiętaj, że Internet jest bardzo rozległy. Nie wszystko da się potem usunąć. Dlatego właśnie, zanim zamieścisz coś w sieci, najpierw pomyśl dwa razy!

Przyjaciel internetowy - czy to aby na pewno on? – Zanim zaprzyjaźnisz się z osobą poznaną w Internecie, najpierw się zastanów. Wiele osób – nawet dorosłych – podaje się w Internecie za nastolatków. Nawiązują one kontakty z osobami w twoim wieku i wyłudzają prywatne informacje lub zmuszają do określonych działań. Takie kontakty są niebezpieczne i mogą prowadzić do bardzo złych skutków!



Nie podawaj swoich danych. – Niech ten punkt będzie dla ciebie przestrogą. Podanie hasła może prowadzić do włamania na Twoje konto. Osoba, która się na nie włamie, może, na przykład, z Twojego konta udostępniać obraźliwe treści. Dlatego właśnie nigdy, po żadnym pozorem nie możesz podawać swoich prywatnych danych ani haseł!

Nie hejtuj w Internecie! – Może zaczniemy od tego co to hejt? Hejt jest to obrażanie kogoś w Internecie – na przykład pisanie o nim obraźliwych treści. Pewnie zadałeś sobie pytanie: dlaczego nie możemy hejtować innych? Zaraz Ci to wytłumaczę. Wyobraź sobie, że dodajesz zdjęcie, na przykład na Instagramie. Masz kilka pozytywnych komentarzy. Nagle dostajesz powiadomienie o nowym. Klikasz i widzisz obraźliwy, nieprawdziwy komentarz. Jak się wtedy czujesz? Przypuszczam, że źle. Właśnie tak samo czuje się osoba, która jest hejtowana przez innych, a może nawet przez Ciebie. Widzisz więc, że hejtowanie może zrujnować czyjąś samoocenę na wiele lat lub na całe życie, a nawet prowadzić do samobójstwa.

Mam nadzieję, że mój artykuł był dla ciebie pomocny i zanim powielisz błędy, o których piszę powyżej, zastanowisz się dwa razy!

# *Jak bezpiecznie surfować w sieci?*

*Ida Sobańska*

1. Nie podawaj swoich danych osobowych. Podanie ich może prowadzić do upowszechnienia ich i użycia ich na twoją niekorzyść
2. Nie wchodź w podejrzane linki. Wejście w nie może skutkować wprowadzeniem wirusów do systemu Twojego komputera lub telefonu.
3. Nie otwieraj nieznanymi maili. Mogą one zawierać niebezpieczne treści, w tym wirusy, które nieświadomie możesz rozsyłać do innych
4. Staraj się przeglądać zabezpieczone strony.
5. Nie ufaj osobom poznanym w sieci. Mogą one nie być ludźmi, za których się podają.
6. Stosuj silne hasła. Gdy hasło będzie słabe, łatwo będzie wkraść się na Twoje konto.
7. Miej inne hasła do wszystkiego. Jedno hasło, nawet silne, łatwo jest złamać, więc możesz stracić swoje informacje z wielu stron naraz

# **„Jak wygląda przygotowanie wycieczki od środka”, wywiad z pilotem wycieczek Maciejem Laskowskim**

## **Co należy do zadań organizatora wycieczki?**

Wszystko, co składa się na pomyślny przebieg wycieczki:

- rezerwacja autokaru;
- zarezerwowanie noclegów i wyżywienia w obiekcie noclegowym;
- rezerwacja na odpowiednie terminy wstępów do muzeów, skansenów, itp.;
- jeśli to konieczne, rezerwacja usług lokalnych przewodników;
- szczegółowe zaplanowanie harmonogramu wycieczki, tak by była ona interesująca,  
dopasowana do wieku uczestników;
- dopełnienie wymogów formalnych, jak np. podpisanie umowy ze szkołą zamawiającą wycieczkę.
- zapewnienie sprawnego przebiegu wycieczki przez zatrudnienie doświadczonego,  
odpowiedniego dla danej grupy i programu pilota.

## **O co musi zadbać organizator?**

p. punkt 1



## **Jakie wymagania muszą spełnić obiekty w których uczniowie spędzają czas/mieszkają?**

Każdy obiekt noclegowo-gastronomiczny musi posiadać aktualny certyfikat

Straży Pożarnej i SANEPIDu, zezwalający na przyjmowanie grup:

- odpowiednia, zgodna z normami szerokość korytarzy, drzwi, którymi w razie pożaru lub innej awaryjnej sytuacji miałyby być przeprowadzona ewakuacja mieszkańców;
- odpowiednia ilość, rodzaj i rozmieszczenie gaśnic w obiekcie;
- odpowiednie, zgodne z normami warunki i sposób przechowywania i przygotowywania posiłków.

## **Czy są jakieś specjalne wymagania dla obiektów w przypadku wycieczki z osobami niepełnosprawnymi?**

Obiekty muszą spełniać wymogi dostępności dla takich osób – podjazdy, windy, udogodnienia w łazienkach i pokojach itp.

## **Ilu kierowców autokaru uczestniczy w wycieczce i ile trwa ich praca?**

To zależy od konkretnej wycieczki. Przy typowej jedno- lub kilkudniowej wycieczce wystarczy jeden kierowca, który może prowadzić autokar nie dłużej niż 9 godzin w ciągu dnia.

Przepisy regulują pracę kierowców bardzo precyzyjnie.

Najważniejsze z nich to:

- czas pracy liczony od pierwszego uruchomienia pojazdu do dotarcia do celu podróży w danym dniu nie może przekraczać 15 godz.
  - czas wypoczynku nocnego nie może być krótszy od 11 godz.
- Jeśli którykolwiek z tych warunków nie jest spełniony, musi jechać 2 a czasem nawet 3 kierowców.

# *Stopka redakcyjna*

**Opiekunowie:** Urszula Mikrut,  
Joanna Nowak

**Redaktorzy:** Ida Sobańska, Patricia Sobolewska,  
Dominika Wanicka, Anna Maria Senko,

**Skład-Łamanie:** Joanna Nowak,  
Urszula Mikrut