

CZERWIEC 2025 | NUMER 10

JEDYNECZKA

Kwartalnik Szkoły Podstawowej nr 1 w Kielcach

Lena Makowska

Jak to było z Bazyliszkiem



Bezpieczne Wakacje

Jedyneczka Numer 10

Czerwiec 2025

Opiekunowie

Iwona Młynarczyk-Halicka

Albert Lewandowski

Bezpieczne Wakacje

1. Chroń się przed słońcem

Przebywając na słońcu, narażasz się na szkodliwe promieniowanie UV. Przyczynia się ono np. do nowotworów skóry albo udaru. Dlatego zachowuj ostrożność nie tylko na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek czy na placu zabaw. Używaj kremu z filtrem UV – 50+. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark. Chroń oczy okularami z filtrem UV. Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.

2. Nawadniaj się

Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia.

3. Uważaj nad wodą

Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.

4. Przygotuj się do wędrówek

Na wędrówkę zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież – pogoda lubi się zmieniać, zwłaszcza w górach. Zaopatrz się w elementy odblaskowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową – załóż kask. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła. Na wycieczkę do lasu załóż wysokie, wygodne buty, żeby zabezpieczyć się przed ukąszeniem żmii zygzakowatej.

5. Na terenach zielonych chroń się przed kleszczami i owadami

Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Dlatego na spacer po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów – środków odstraszających. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Odpowiedni strój i repelenty przydadzą się także, gdy napotkasz owady: gzy, meszki lub komary. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

Bezpieczne Wakacje

6. Zwracaj uwagę na to, co jesz

Latem żywność łatwo się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. Dlatego przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia. Pamiętaj także o myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.

7. Zabierz na wyjazd apteczkę pierwszej pomocy

Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Przydadzą się one w nagłych przypadkach zachorowania lub urazu, które mogą wystąpić w trakcie podróży. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą.

8. Naucz się podstaw ratowania życia lub przypomnij je sobie

Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto umieć resuscytację krążeniowo-oddechową. Wiedzieć, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji. Co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłyśnięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny.

9. Pamiętaj o numerach alarmowych

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Dlatego zapisz numer alarmowy **112** w telefonie albo na kartce, którą cały czas będziesz przy sobie nosić. Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc. Poinformuj dyspozytora, w jakim stanie jest osoba poszkodowana i gdzie się znajduje.

10. Za granicę zabierz ze sobą kartę EKUZ

Jeśli planujesz urlop w Europie i jeszcze nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż wniosek o nią. Dzięki EKUZ w razie nagłej choroby będziesz mógł skorzystać z leczenia.

Jak to było z Bazyliszkiem

Opowiadanie **Leny Makowskiej** z 4 a



„Jak to było z Bazyliszkiem”

Dawno, dawno temu na jednej z uliczek
Warszawy mieszkał stymny płatniesz,
mistrz Melchior. Zajmował się wyrobem
zbroi, tarcz i mieczy. Oszkiem w głowie
mistrza były jego dzieci - Halszka i Maciek.

Pewnego dnia, gdy w kuźni robota
wzrastała aż miło, dzieci postanowiły oho-
stać z pięknej pogody i wyjść na rynek.

- Tatusiu, możemy iść na dwór? - zapyta-

ła Halszka

- Dobrze, ale wróćcie przed obiadem - odпові-
dział ojciec.

Rodzeństwo pospiesznie się ubrało,
ale gdy otworzyli drzwi, ojciec zawołał:

- Jeszcze jedno. Uważajcie na siebie
i obiecuję, że nie zbliżycie się do
starych kamienic na Krzywym Kole,
podobno tam straszy...

- Tak, obiecujemy! - pismęły dzieci, podniecone
propozycją wyjścia na rynek.

Na targowisku dużo było ludzi,
dzieci, przekupek i artystów pokazujących
różne przedstawienia rozśmieszając
publiczność.

Rodzeństwo podziwiając te cuda i śmiejąc
się do rozpuku, nagle zobaczyło znajomą
czuprynę. Z tłumem wyłonił się Waleś
ich kolega.

- Waleś! - krzyknął Maciek, bardzo uradowany
ze spotkania.

Waleś był chłopcem miłym i serdecznym,
ale miał jedną dużą wadę, mianowicie lubił
pakować się w kłopoty.

Dzieci oglądały razem pokazy i parady
kolorowo ubranych artystów. W pewnym
momencie bawna kolumna tańczących
kaglarzy ruszyła w stronę ulicy Krzywe
Kolo.

Gdy pochód przechodził obok jednej z walących się kamienic, Waluś zatrzymał się.

- Stworzę tam, że w tych piwnicach jest skarb! Prawdziwy skarb Warszawy! - stwierdził

- Nie chcesz tam iść, prawda? - zapytała Halszka.

- Oczywiście, że tak! - zawołał.

- My nie możemy, tatuś nam zabronił - stwierdził Maciek.

- Pomyśl tylko o skarbach w piwnicy... - zauważył Waluś

J Maciek pomyślał... Mógłby kupić sobie wszystkie zabawki świata, postawiłby na wzgórzu duży dom... Nie, nie dom, a pałac! A w tym pałacu byłoby sto pokoi! Nie, nie sto, a tysiąc! W każdym z nich znajdowałyby się kosze zabawek: misiów,

lalek, drewnianych pajacyków... Z zadumy wyrwał go dopiero głos jego kolegi.

- No i jak? Idziemy?

- Eh... Niech będzie - stwierdził niechętnie Maciek, choć myślami, był już w sklepie z zabawkami.

Dzieci weszły do środka przez wybite okno.

Wewnątrz schody prowadzące w mrok nie były w najlepszym stanie. Stare, szczeerbate, drewniane schody skrzypiały przy każdym kroku. Miejscami brakowało nawet stopni. Gdy dotarli na dół, zobaczyli zakurzoną bramę. Tuż za nią świeciło złote światło.

- Chodźmy na górę! - pociągnęła przestraszona Halszka.

- Boisz się? - zapytał Waluś - To dlatego, że jesteś tchórz!

-N-nie jestem - odpowiedziała
-Dobrze, w takim razie pójdę
przodem - oznajmił.

To światło to na pewno złoto!

Gdy tylko pchnął brame, by ją lekko
uchylić, z daleka dobiegł straszliwy
okrzyk. Waluś wrzasknął i... zamienił
się w kamienny posąg!

-Co to?!! - zapytała przerażona Halzka.
Maciek odciągnął ją na bok i oboje
schowali się za starymi pudłami.

-Siostrzko... to jest b-bazyliżek - powiedział

Bazyliżek był straszliwym stworzeniem
przypominającym potężnego jaszczurki,
koguta i smoka. Miał ostre pazury

i kły, ale najgorsze było jego spojrzenie.

Wystarczyło popatrzeć mu w oczy, nawet
przez krótką chwilę, by obrócić się
w kamień.

Była już późna noc, ale dzieci
Melchiora jeszcze nie wróciły.

Melchior był już bardzo zmęczony,
więc poszedł na rynek, gdy ich tam nie
znalazł, udał się na ulicę Krzywej Kłosa.
Został tam przy wejściu do jednego
z budynków tłum ludzi. Ignorując
straszliwe myśli, które przeszły mu
przez głowę, zapytał co się stało.

-O co takie zamieszanie?

-Trójka dzieci weszła do piwnicy! - odpowiedziało
nawiasem kilka głosów.

Jego najgorsze obawy się potwierdziły,
Maciek i Halzka byli w strasznym
niebezpieczeństwie.

-Co to za лихо? - zapytał.

-B-bazyliżek! - zawołały przestraszone kobiety

-zamienia spojrzeniem ludzi w kamień!

Przerażony Melchior pędem pobiegł do domu,
by powiedzieć o tym żonie.

Gdy się z nią tym podzielił i obiecał, że znajdzie sposób by ich uratować, wszedł do kuchni i zaczął myśleć. Nagle wpadł na genialny pomysł. Chwycił ogromne lustro, zawołał żonę i razem szybko udali się na "Krywe Kolo".

Gdy tam dotarli, zdeorientowany tłum gapiów krzyczał.

- Z lustrem do Bazyliuszka!?
- Zginiesz obrócony w kamień!
- To nierozsądne!

Ale Melchior ich nie słuchał, musiał się trzymać swojego planu.

- Najłatwiej pokonać przeciwnika jego własną bronią - ręką tylko i zniknąć w czarnych czeluściach piwnic.

Szedł starymi schodami i gdy dotarł na dół, usłyszał cichy szmer.

Nagle, nie wiadomo skąd wyskoczył na niego straszliwy potwór.

Melchior zastąpił się lustrem, a Bazyliusz wydał z siebie straszliwy ryk!

Pochwili wyjął z lustra i zobaczył kamienny porąg stwora. Do miotła podbiegły jego uradowane dzieci. W całej piwnicy zrobiło się dość tłoczno, ponieważ wszystkie posagi ożyły!

I tak kończy się historia o Bazyliuszku który niegdyś zamieszkiwał piwnice na "Krywym Kole..."