

♦ **Okuninka**- wieś letniskowa, leży w środkowo wschodniej części województwa lubelskiego, 7 km na południe od Włodawy przy drodze z Białej Podlaskiej do Chełma. Swą nazwę wieś prawdopodobnie zawdzięcza okoniom żyjącym w jeziorze lub podmokłym zagłębieniom które nazywano "okami". Niezwykle atrakcyjne położenie nad **Jezioro Białym** sprzyja rozwojowi turystyki i agroturystyki. Jezioro Białe, nad którym leży Okuninka, wchodzi w skład najdalej na północny wschód wysuniętej grupy jezior Pojezierza Łęczyńsko - Włodawskiego. Od strony południowej jezioro otoczone jest lasem należącym do Sobiborskiego Parku Krajozabrazowego. Wokół jeziora, w odległości 100-150 m od jego brzegów, biegnie lokalna droga i zlokalizowane są liczne ośrodki wypoczynkowe. W sezonie letnim czynne są restauracje, kawiarnie, dyskoteki, wypożyczalnie sprzętu sportowego pływackiego i rowerków kartingowych, kładow, kino letnie, boiska do gier i zabaw, camping, pola namiotowe, zakłady gastronomiczne. **Wiele atrakcyjnych miejsc na nas czeka- PODRÓŻUJMY!**

Zespół Szkół Zawodowych Nr 1
im. Jana Pawła II w Dębicy
ul. Rzeszowska 78

Czerwiec 2010 r.
numer 9

WTYCZKA

Gazetka szkolna



Słońce

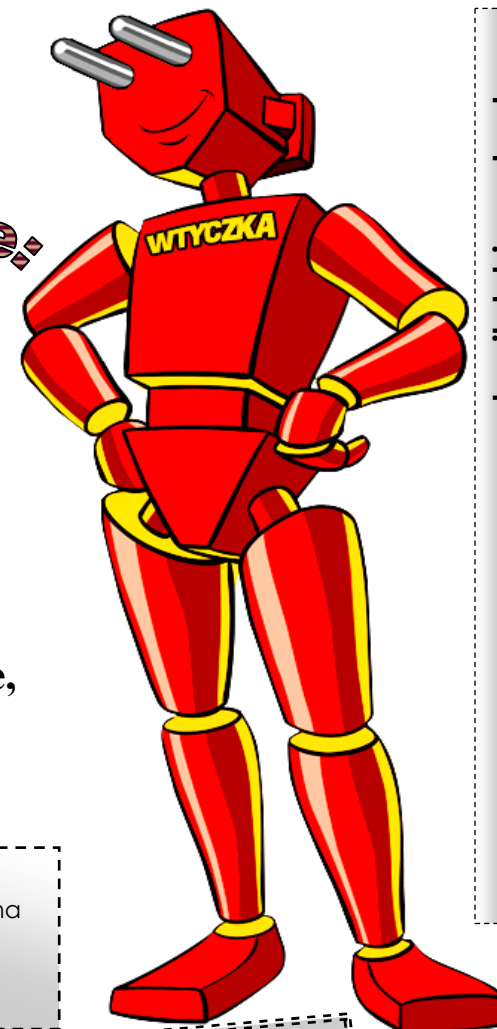
ma dobroczynny wpływ na nasz organizm, ale tylko wtedy, gdy jest stosowane w odpowiedniej dawce. Trzeba zatem korzystać z niego bardzo rozsądnie.

Zdrowe plażowanie to nie tylko stosowanie odpowiednich preparatów, żeby cieszyć się ładną opalenizną i zachować zdrową skórę pamiętaj:

- ♦ Nie wystawiaj się na działanie słońca do południa między godziną dziesiątą a trzynastą, bo wtedy promieniowanie jest najsilniejsze. Możesz poparzyć skórę.
- ♦ Podczas pierwszego dnia opalania, nie przebywaj na słońcu dłużej niż 15 minut.
- ♦ Również w cieniu chroń skórę przed słońcem, ponieważ aż 80 procent promieni słonecznych odbija się od piasku i wody. Oznacza to, że siedząc pod drzewem czy przebywając pod parasolem, także możesz się poparzyć.
- ♦ Korzystając z kąpeli słonecznych, unikaj używania dezodorantów, perfum i kosmetyków kolorowych, ponieważ mogą spowodować przebarwienia twojej skóry.
- ♦ Na kilka dni przed plażowaniem postaraj się zrezygnować z kremów zawierających witaminy A i C oraz kwasy owocowe, które pod wpływem słońca mogą wywołać alergię lub poważniejsze podrażnienia skóry.
- ♦ Przed wyjściem na słońce nie jedz selera i pietruszki oraz nie pij naparów z melisy i dziurawca. Wszystkie te produkty zwiększają wrażliwość skóry na promieniowanie słoneczne, co wiąże się z ryzykiem poparzeń i przebarwień.
- ♦ Nie zapominaj również o nakryciu głowy. Brak czapki czy kapelusza w upalne dni może stać się przyczyną udaru.
- ♦ Używaj okularów słonecznych chroniących przed szkodliwym promieniowaniem.

W tym numerze:

- ☀ **Słodkie, owocowe wakacje;**
- ☀ **Turystyka w Polsce, podpowiedzi ciekawych wyjazdów;**
- ☀ **Zasady zdrowego opalania;**
- ☀ **Przysłowia czerwcowe, humor wakacyjny;**



Gazetka dostępna na: www.mechanikdebica.edu.pl

Humor wakacyjny

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

- Czym będzie wyraz „chętnie” w zdaniu: „Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach”?

Zgłasza się Jasio:

- Kłamstwem, panie profesorze!



♦ Czerwiec daje dni gorące, kosa brzęczy już na łące;



♦ Czerwiec stały, grudzień doskonały;

♦ Gdy czerwiec chłodem i wodą szafuje, to zwykle rok cały popsuje;



♦ Od czerwca dużo zależy, czy żniwa będą jak nale-

Przysłowia czerwcowe

Stopka redakcyjna:

Skład redakcji: Marlena Augustyn, Joanna Grabiec, Aldona Kopacz, Aleksandra Król, Monika Lubelczyk

Opiekun: Joanna Doroba

Bądź z nami w KONTAKCIE:
zsz1jn@onet.poczta.pl

