

BEZ NAZWY

Dwumiesięcznik Szkoły Podstawowej nr 16 w Pabianicach - styczeń/luty 2018



**Czterolistna koniczyna na szczęście dla
naszych Czytelników,
czyli zaczyna się drugie półrocze!
12 luty 2018 - 23 czerwca 2018**

Kalendarz szkolny

Dni dodatkowo wolne od zajęć:

18, 19, 20 kwietnia - egzaminy gimnazjalne

30 kwietnia

2 maja

4 maja

1 czerwca

W numerze:

Str. 2

Od redaktora
naczelnego

Str. 3

Aktualności

Str. 4

Aktualności ze świata

Str. 5-6

Wywiad

Str. 7

Rozrywka

Str. 8

Nasza twórczość

Str. 9

Sport szkolny

Str. 10

Rozmaitości

Skład redakcji:
Julia Mackiewicz,
Gabriela Banasik,
Adrianna Biesiacka,
Zofia Biesaga,
Julia Grenda,
Weronika Kope ,
Oliwia Oleszko,
Aleksandra Ostojaska,
Martyna Sacewicz,
Weronika Sławek,
Michalina Ulas

Od redaktora naczelnego

W końcu wiosna! ... no prawie.

Trudno uwolnić się od zimowej rutyny, gdy okazuje się, że w połowie marca pada śnieg. Cała motywacja do nauki związana z początkiem roku szkolnego



już dawno się wypaliła, a na nowe chęci do życia, związane z przybyciem wiosny raczej nie mamy do liczyć. W samym środku semestru, gdy

nauczyciele próbują jakoś zrealizować materiał, a trzecioklasiści powinni myśleć o nadchodzących egzaminach, dopada nas nuda. Może dzień wagarowicza lub Święta Wielkanocne to dobry czas na restart. Pomyślcie o sobie, planach, marzeniach, celach na kolejne miesiące, bo w końcu jeśli nie teraz, to chyba nigdy. *Julia Mackiewicz*

Czas na wybór szkoły

Wybór odpowiedniej szkoły średniej to jedna z najważniejszych decyzji, jaką trzecioklasiści będą musieli podjąć w tym roku. W Pabianicach możemy wyróżnić 5 szkół ponadgimnazjalnych, o różnym stopniu nauczania i kierunkach. Są to dwa licea i trzy zespoły szkół. Wybierając szkołę, powinniśmy brać pod uwagę nasze palny na przyszłość tak, aby umiejętności nabyte w szkole średniej zapewniły nam lepszy start. Większość z nas nie ma jednak ściśle określonego pomysłu na życie. Niby jesteśmy jakoś ukierunkowani, na

przykład wolimy przedmioty ściśle lub humanistyczne, ale uważamy, że jest dużo za wcześnie, by myśleć o jakiegokolwiek pracy. W tym roku najchętniej odwiedzanymi przez naszych uczniów szkołami były II Liceum Ogólnokształcące i II Zespół Szkół w Pabianicach. Uczniowie i absolwenci chętnie wypowiadają się na temat spędzonego tam czasu. II Liceum Ogólnokształcące w Pabianicach powstało w 1915 roku i bardzo ceni sobie historię i tradycję tej szkoły. Mieści się w dość starym, ale dobrze utrzymanym budynku. Wśród profili, które możemy wybrać są tu mat-fiz, bio-chem, ang-geo, dwie klasy humanistyczne i klasa ratownicza.

Uczniowie i absolwenci szkoły szczególnie dobrze wspominają urozmaicone życie szkolne, dobre wyniki, które osiągają po ukończeniu liceum, a przede wszystkim świetną atmosferę. „II Liceum Ogólnokształcące w Pabianicach bez wątplenia posiada wysoki poziom nauczania. Jest to szkoła, która wymaga od uczniów nauki, jednakże jest też miejscem, w którym można się rozerwać i spędzić miło czas.

Częste imprezy szkolne, zawody czy też wycieczki sprawiają, iż młodzież się integruje i na chwilę zapomina o codzienności. Uważam, że ta szkoła jest dobrym wyborem, nie tylko ze względu na późniejsze wyniki matur, ale również na panującą tam atmosferę”-mówi Ewa Jeżewska, absolwentka naszej szkoły i uczennica klasy pierwszej o profilu ang-geomat w LO2. II Zespół Szkół w Pabianicach („elektryk”) to szkoła, w której możemy uczyć się zawodów. Najbardziej popularnymi z klas są: mundurówka, analityk chemiczny, technik żywienia i informatyk. Uczniom podobają się ciekawe zajęcia praktyczne i przyjazna atmosfera. Bardzo czynnie działa tam również wolontariat. „W szkole panuje bardzo przyjazna atmosfera. Dzięki temu nikt nie czuje się wyizolowany i każdy znajdzie miejsce dla siebie. Raz w tygodniu klasy mundurowe zakładają mundury, które prezentują się dobrze na różnych uroczystościach. Wszystkie klasy bardzo czynnie biorą udział w różnych akcjach wolontariatu”- ocenia Marika Pietrzak, uczennica pierwszej klasy mundurowej.

Julka

AKTUALNOŚCI

Wkrótce egzaminy

Już za miesiąc egzaminy gimnazjalne.

Mimo wielu starań, nie udało się znaleźć innej metody na zdanie ich niż nauka. Jakich sposobów najczęściej używają gimnazjaliści?

*14% chodzi na korepetycje,
7% korzysta z materiałów dodatkowych,
42% uczęszcza na zajęcia dodatkowe w szkole,*

57% uważa, że umie wszystko z lekcji.

Zdecydowana większość uczy się podczas lekcji i nie zamierza angażować się w powtarzanie materiału. Przydatne okazują się także zajęcia dodatkowe. O wynikach uczniów będzie jednak decydować ich zaangażowanie w naukę podczas wszystkich lat nauki. W jeden miesiąc nie nadrobi się 9 lat Julka

Bal gimnazjalny

19 stycznia w naszej szkole odbył się bal gimnazjalny. Zabawa była wspaniała. Nie zabrakło również poloneza prowadzonego przez p. Zawadę, p. Milczarek, p. Chmielewską oraz p. Nowak. Wszystko zaczęło się o godz. 17 i trwało aż do 22. Była wspaniała atmosfera. Królową balu została Natalia Rusek, natomiast królem Stasiek Frankowski. Na koniec każda klasa śpiewała swoim wychowawcom piosenki. Było przy tym dużo łez i radości. Chyba każdy będzie wspominał miło ten czas. Gabrysia

Poetycka twórczość dzieci i młodzieży

27 lutego 2018 roku w Miejskim Ośrodku Kultury im. Zbigniewa Herberta w Pabianicach odbyło się rozstrzygnięcie XI edycji Turnieju Jednego Wiersza pod hasłem „Życie w poezję zaklęte”. Nazwa ta nie jest przypadkowa, gdyż w każdej kategorii wiekowej (szkoły podstawowe, gimnazjalne i ponadgimnazjalne) mógł być nagrodzony tylko jeden autor. Jury nie miało łatwej pracy, gdyż ze wszystkich szkół biorących udział w konkursie napłynęły aż 83 utwory. Zaskakującym faktem było to, iż przeważającą ilość prac konkursowych stanowiły wiersze uczniów szkół podstawowych. Zwycięzcy zaprezentowali swoje dzieła na scenie. W kategorii szkół podstawowych wygrał wiersz młodego kibica okazującego wsparcie dla sportowców poprzez twórczość literacką. Wśród gimnazjalistów nagrodzono wiersz o akceptacji i tolerancji odmienności. Jednakże moim zdaniem najlepsza praca należała do licealistki, która opisała naturę czasu i jego rolę w naszym życiu.

Odczytywanie zwycięzców oraz rozdawanie dyplomów przeplatane było różnymi występami muzycznymi przygotowanymi przez młodzież. Stanowiło to ciekawe urozmaicenie tego wydarzenia.

Jako iż żyjemy w czasach, kiedy trudno o wrażliwość i otwartość w wyrażaniu siebie, cieszy fakt, że istnieją wśród nas jeszcze osoby pragnące opisać świat poprzez poezję.

Lidia Bajer

Przyp. red. Naszą szkołę godnie reprezentowały: Lidia Bajer z klasy II a, Aleksandra Kosek z klasy II e oraz Aleksandra Świtoniak z klasy III b. Uczennice otrzymały dyplomy i nagrody książkowe. Gratulujemy!

AKTUALNOŚCI ZE ŚWIATA

Samochód leci na Marsa. Elon Musk wysyła wiśniowy roadster Tesla swojej produkcji w kosmos

Około 21:40 naszego czasu w dziewiczy lot w kosmos poleciała rakieta Falcon Heavy. To może być przełom dla branży kosmicznej.

Dlatego twórca tej rakiety - miliarder Elon Musk - wysyła z nią w stronę Marsa jedno z pierwszych aut swojej firmy Tesla. "Zazwyczaj rakiety obciąża się metalowymi blokami, ale to wydaje się ekstremalnie nudne" - napisał na Instagramie.

esla została wyniesiona w kosmos z Przylądka Canaveral. Umocowano ją do pokładu Falcon Heavy - największej rakiety świata.

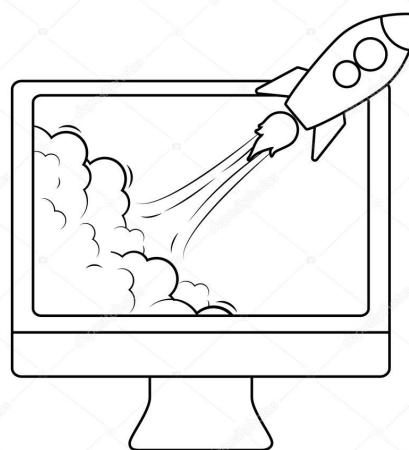
70-metrowej wysokości konstrukcja składa się z trzech centralnych modułów - produkowanych przez Muska rakiet Falcon 9. Falcon Heavy ma być w stanie wynieść w kosmos ładunek o masie 57 ton: to dwa razy więcej, niż jego najbliższa konkurencja.

Za kierownicą pojazdu Tesla umieszczona została kukła ubrana w najnowszy kombinezon SpaceX. Z samochodowego radia miały

wydobywać się dźwięki piosenki "Space Oddity" Davida Bowiego, choć to ostatnie nie ma większego znaczenia, bo fale dźwiękowe nie rozchodzą się w próżni. Dla Elona Muska liczy się jednak efekt.

Podróż na Czerwoną Planetę to jeden z głównych celów, jakie postawił przed sobą miliarder. Niedawno zapowiedział, że będzie w stanie zorganizować prywatną wyprawę na Marsa do roku 2024, czyli wcześniej niż rządowa amerykańska agencja kosmiczna NASA.

SpaceX wyniosła dotąd na orbitę okołoziemską 10 satelitów komunikacyjnych. źródło: Polsat News



WYWIAD

Dzień dobry. Czy wyrazi Pan zgodę na udzielenie wywiadu na temat szkoły w dawnych czasach?

p. Zbigniew: Tak, kochana, postaram Ci się pomóc, jak tylko mogę, ale zanim zadasz mi jakieś pytanie, chciałbym opowiedzieć kilka słów o sobie, abyś wiedziała dokładnie, z kim masz do czynienia.

Dziękuję bardzo, z chęcią wysłucham wszystkiego co chce mi Pan powiedzieć.

p. Zbigniew: Nazywam się Zbigniew Antoni Wilczyński, urodziłem się 20 maja 1931 roku w Brdowie. Z pochodzenia jestem Amerykaninem. Jestem członkiem i założycielem jednego z najstarszych rodów szlacheckich oraz rycerskich, pełna nazwa brzmi „Zarząd Stowarzyszenia Rodu Wilczyńskich Herbu Poraj”. Pochodzę z książąt. Proszę, zrób sobie zdjęcie mojego Herbu. Moja historia jest niezwykle piękna i długa. Moją mamą była Indianką Melania Nitecka, zamieszkująca w Ameryce, wywodziła się ze szczepu Szoszonów. Tato Józef natomiast był legionistą, komendantem Armii Krajowej na ziemi kujawskiej, profesorem matematyki oraz urzędnikiem skarbowym w Kartuzach. Dziadkowie moi pochodzili z Koła na Kujawach z majątku Dęby Szlacheckie. Babcia, co jest ciekawe, wywodziła się rodziny Chopina, z domu nazywała się Dorabialska.

W jakich okresach uczęszczał Pan do szkoły?

p. Zbigniew: Do szkoły podstawowej uczęszczałem przed wybuchem II wojny, zdążyłem ukończyć wtedy 3 klasy. W okresie wojny uczęszczałem do Szkoły Podstawowej nr 16, gdzie uczyli nas Niemcy. Po zakończeniu wojny poszedłem dalej do szkoły, gdzie w ciągu jednego roku zaliczałem po dwa lata. 7 klasę ukończyłem u sióstr przy kościele św. Floriana. Ukończyłem gimnazjum męskie pierwszego stopnia im. Śniadeckiego, po którym pisaliśmy „małą maturę”, uczęszczałem tam 4 lata. Następnie uczęszczałem do gimnazjum drugiego stopnia Królowej Jadwigi w Pabianicach, na początku było to gimnazjum żeńskie, w późniejszym okresie w 1948 było już koedukacyjne, nauka trwała tu 2 lata. Na zakończenie szkoły pisaliśmy „dużą maturę”. To dwuletnie gimnazjum to było takie liceum Królowej Jadwigi. W późniejszym okresie, co wcześniej już wspomniałem, uczęszczałem na Politechnikę Łódzką oraz Uniwersytet Łódzki przy ul. Lyndleya.

Zaciekawił mnie Pan szkołą w okresie wojny, gdzie nauczali Niemcy. Czy może opowiedzieć Pan coś więcej na temat tej szkoły? Jakie obowiązywały przedmioty i jak wyglądały lekcje?

p. Zbigniew: To był mus, aby uczęszczać do szkoły. Kiedyś na ulicy spotkał mnie znajomy i mówi: słuchaj, Ty się zgłoś do szkoły, bo rodzice będą mieli problemy, zgłoś się do "Ahbarzajtu" na Fabrycznej, bo chodzi tu żandarm. Nauczycielka Niemka Berta była niezwykle wymagająca, musieliśmy dużą wagę przykładąć do gramatyki, na lekcjach musiało być

WYWIAD

cicho, było słycać, jak przelatywała mucha. Szkoła 16 znajdowała się naprzeciwko szpitala, no teraz już go tam nie ma. Dzięki temu pod koniec wojny, okupacji mówiłem biegle po niemiecku. Nie było wielu przedmiotów, jakie obowiązują dziś. Królową wszystkich nauk była wtedy tak jak i dziś matematyka, mieliśmy również fizykę.

Czy nauka w szkole obowiązywała w całym okresie w czasie II wojny światowej?

p. Zbigniew: Jak wojna się powoli kończyła, nie wiem, dziecko, czy rodzice Ci opowiadali, ale nie chodziliśmy do szkoły. Jak przychodzili okopy w 40-tych latach, jak wojna powoli się kończyła, to brali Polaków, aby kopać rowy, w naszym majątku również kopano rów. Mój brat był dwa lata starszy, to musiał kopać, ja jako młodszy nie kopałem.

A czy w szkole wisiał krzyż?

p. Zbigniew: Tak, krzyż był zawsze, to pamiętam doskonale, zawsze nam towarzyszył, za czasów Niemca krzyża nie było u nas. Bóg był bardzo ważny, uwierz mi, że Duch Święty uratował mi wtedy życie. To też jest ciekawa historia, ale, jak ją opowiadam, niezwykle się wzruszam.

Jakie obowiązywały stroje?

p. Zbigniew: Kochanie, to też zależało od statusu danej rodziny, czy ktoś był zamożny, czy też nie, ale że ja wywodziłem się ze szlachty, to miałem

pięknie uszyty mundurek. W okresie okupacji stroje były różne, ludziom żyło się ciężko. Po wojnie niestety było podobnie. Z upływem czasu wszystko się zmieniało. Noszono kołnierzyki, bluzy granatowe, dziewczynki natomiast miały takie fajne zapaski, fartuszki. Ja byłem w tej komfortowej sytuacji, że mieliśmy w domu taką maszynę do szycia na korbelkę. Ciocia z Francji sprowadzała przepiękne materiały i szyła mi wszystko, co potrzebowałem. Szyła również elegancie ubranka dla niemieckich dzieci. Była wszechstronnie uzdolniona.

Czym wtedy pisano?

p. Zbigniew: W szkole pisaliśmy ołówkiem oraz piórem ze stalówką. Moje pióro było niezwykle eleganckie, kunsztowne. Wiesz, wtedy pisanie piórem dodawało prestiżu osobie piszącej, a pismo, jakie spod niego wychodziło, było niezwykle atrakcyjne. Do dziś zachowałem je sobie na pamiątkę. (Weronika Sławek)



ROZRYWKA

Kinowe hity na marzec

Cudowny chłopak Dla 10-letniego Auggiego nie ma niczego bardziej niezwykłego niż „zwykły dzień w szkole”.



Urodzony z licznymi deformacjami twarzy, dotąd uczył się w domu pod okiem mamy. Teraz jednak zaczynając 5 klasę w normalnej szkole, ma nadzieję, że koledzy potraktują go jak zwyczajnego chłopca. Jego wygląd sprawia jednak, że staje się szkolną sensacją, a dla wielu wręcz „dziwadłem”. Jedni się z niego śmieją, inni wytykają palcami, ale nikt tak naprawdę niczego o nim nie wie. Wszystko zacznie się zmieniać, gdy w szkole pojawi się nowa uczennica.

Czarna pantera Król T'Challa powraca do Wakandy, odosobnionego a zarazem rozwiniętego technologicznie państwa, w nowej roli - przywódcy kraju. Wkrótce dowiaduje się jednak o wyzwaniu, jakie otrzymał od konkurencyjnej frakcji, która chce przejąć władzę. Gdy dwóch wrogów zaczyna spiskować w celu zniszczenia Wakandy, Czarna Pantera musi sprzymierzyć się z członkami służb specjalnych, by uchronić kraj przed wciągnięciem w światowy konflikt.

Kształt wody- Elisa wieździe monotonne, samotne życie, a całą noc pracuje w pilnie strzeżonym, sekretnym laboratorium rządowym. Jej życie zmienia się na zawsze, gdy wraz z koleżanką z pracy,



Zeldą, odkrywają, że w laboratorium przeprowadzany jest otoczony ścisłą tajemnicą eksperyment, który zaważyć może na przyszłych losach świata.



Do zakochania jeden krok Sandra jest szczęśliwą mężatką i duszą towarzystwa. Wszystko zmienia się, gdy podczas jednego z wystawnych przyjęć przyłapuje małżonka na zdradzie z jej najlepszą przyjaciółką. Sandra z dnia na dzień traci swoje uporządkowane życie i przeprowadza się do siostry, której nie widziała od lat. I chociaż Bif pod każdym względem jest jej zupełnym przeciwieństwem, to właśnie dzięki niej i jej zwariowanym przyjaciółom odkryje radość życia i... pasję do tańca! Być może pojawi się też szansa na nową miłość?

Kobieta sukcesu Główną bohaterką jest Mańka, szefowa firmy w wielkim mieście, której życie nagle wywraca się do góry nogami. Jej biznes pada ofiarą nieuczciwej konkurencji, jej związek przeżywa kryzys, a pod drzwiami mieszkania kobieta zastaje młodszą siostrę.

Fernando Fernando to wielki byczek o równie wielkim sercu. Omyłkowo wzięty za groźną bestię zostaje schwytyany i uprowadzony z rodzinnego domu w hiszpańskim miasteczku. Gotowy na wszystko, by powrócić na łono rodziny, Fernando staje na czele grupy niezwykłych sojuszników i wyrusza na wielką wyprawę, podczas której przeżyje przygodę swego życia.

Gnomeo i Julia tajemnica zaginionych krasnali Kiedy Gnomeo i Julia przyjeżdżają wraz z przyjaciółmi do Londynu, ich głównym zmartwieniem jest przygotowanie ogrodu do zbliżającej się wiosny. Wkrótce spostrzegają, że na terenie Londynu ktoś wykrada ogrodowe krasnale na masową skalę. Kiedy okazuje się, że w ogrodzie zostali jedynie oni dwoje, jest tylko jedna osoba, którą można wezwać z prośbą o pomoc... Sherlock Gnom.

Ola i Michasia

NASZA TWÓRCZOŚĆ

Opowiadanie z historią w tle

Pewnego dnia byłam z całą rodziną na filmie o czasach PRL-u. Bardzo mi się podobał i cały wieczór myślałam o tym, co zobaczyłam.

Znużona poszłam spać. Śniła mi się wróżka, która trzymała w rękach magiczne urządzenie pozwalające przenieść się w czasie.

Postanowiłam więc, mimo jej ostrzeżeń, cofnąć czas do świata PRL-u. Obudzona dziwnym hałasem otworzyłam oczy i ku mojemu zaskoczeniu znajdowałam się w dziwnym miejscu. Stałam na środku jakiegoś rynku. Mój strach w oczach zauważyła nieznana mi dziewczynka. Nieśmiało podeszła do mnie.

- Jak masz na imię? - spytała.

- Martyna – odpowiedziałam, nie do końca wierząc w to, co się dzieje.

- Ja jestem Ola – powiedziała nieśmiało.

Poznana przeze mnie koleżanka zauważyła, że na mojej twarzy widać zdziwienie. Z ciekawością rozglądałam się dookoła.

- Przyjechałaś z innego miasta? - zapytała.

- Nie – odpowiedziałam. - Przybyłam z innych czasów.

Ola się zdziwiła, a ja w skrócie opowiedziałam jej o tym, jak się tu znalazłam. Dziewczynka była bardzo zaskoczona, postanowiła jednak

oprowadzić mnie po okolicy. Idąc, zauważyłam jeżdzące po ulicach dziwne samochody. Okazało się, że są to fiaty 125 i 126 p.



Ola pokazała mi także rzadziej spotykaną markę – był to polonez. Po drodze, zmierzając w kierunku domu mojej nowej przyjaciółki, mijaliśmy dużo sklepów. W niektórych z nich



nie było w ogóle ludzi, a moją uwagę przykuły zupełnie puste półki. Przy innych zauważyć można było z kolei bardzo długie, wychodzące aż poza

sklep kolejki. Zapytałam Olę, dlaczego tak jest.

Dziewczynka opowiedziała mi o tym, że większość produktów takich jak cukier, mięso, produkty zbożowe można kupić tylko na kartki.

Każdemu przysługuje pewna ilość produktu na dany miesiąc. Stwierdziła, że w sklepach prawie nic nie ma, a tam gdzie akurat coś dowieźli, ustawiają się długie kolejki.

- A co ze słodyczami? - zapytałam.

- Słodycze też są na kartki – odpowiedziała.

- To znaczy, że nie możecie sobie kupić tak po prostu czekolady lub lizaka?

Ola przecząco pokiwała głową. Okazało się, że te produkty jest bardzo ciężko dostać, czasem pojawiają się wyroby czekoladopodobne. Opowiedziała mi również o kartkach na papier toaletowy i proszek do prania.

Byłam bardzo zdziwiona. Idąc dalej, podeszliśmy do dziwnej budki, w której na ścianie wisiła jakaś metalowa maszyna. Ola podeszła do niej i wrzuciła pieniądze. Okazało się, że jest to telefon, a moja przyjaciółka

dzwoniła do domu, żeby poinformować rodziców, że nie wróci sama.

Wkrótce dotarliśmy do domu Oli. Dziewczynka przedstawiła mnie

rodzinie, nie mówiąc oczywiście, skąd przybyłam. Rozglądając się dookoła, zauważyłam, że mieszkają bardzo skromnie. W kuchni stała pralka „Frانيا”. To nie była automatyczna pralka. W ich mieszkaniu nie zauważyłam także telewizora. Tata dziewczynki siedział przy stole i przykładał ucho do jakiejś skrzynki.

Było to radio. Ola wytłumaczyła mi, że słucha on „Radia Wolna Europa”. Nie chcąc mu przeszkadzać, wyszliśmy



do ogrodu i usiadliśmy na ławeczce. Byłam bardzo zmęczona. Chyba przysnęłam, a gdy się obudziłam, zauważyłam znajomy sufit i ściany. Bardzo się ucieszyłam, że wróciłam do swoich czasów.

Moja przygoda w świecie PRL-u była bardzo pouczająca. Nauczyła mnie, że należy doceniać to, co się ma, bo moglibyśmy żyć w zupełnie innych czasach, w jakże innej rzeczywistości. Bardzo się cieszę, że to był tylko sen.

Martyna S. - klasa IV b

SPORT SZKOLNY

Koszykówka

W dniu 16.02.2018 w Pabianicach odbyły się Mistrzostwa Powiatu Igrzysk Młodzieży Szkolnej w koszykówce dziewcząt. W zawodach wzięło udział pięć drużyn: SP1, SP2, SP5, SP15 i SP16. Reprezentacja naszej szkoły zdobyła 1 miejsce pod opieką pani Anety Stępińskiej i pani Doroty Gwiazdowskiej.



Skład:

- Klaudia Beze 3c
- Iga Adach 3c
- Natalia Janitzka 3d
- Paulina Szwej 3c
- Oliwia Oleszko 3a
- Wiktoria Nowak 3d
- Joanna Klimczak 3c
- Zuzanna Sudak 3c
- Daria Sztandera 3c
- Martyna Krawczyk 2d
- Martyna Szakirow 2a



z Aleksandrowem Łódzkim oraz

Piątkiem zajęła pierwsze miejsce. Oczywiście w tym składzie i tym razem pod opieką pani Anety Stępińskiej i pana Piotra Kaszy.

W dniu 20.03.2018 reprezentantki



naszej szkoły pojechały do Skierniewic walczyć o finał wojewódzki. Pierwszy mecz z Sieradzem był wygrany, następny z Bełchatowem o wyjście z grupy niestety przegrany małą różnicą. Nasze reprezentantki walczyły o trzecie miejsce w województwie z ciężkim przeciwnikiem - Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata w Łodzi. Dziewczyny dawały z siebie wszystko, ale w nieco osłabionym składzie (kontuzja) przegrały. Ostatecznie stała reprezentacja pod opieką pani Anety Stępińskiej i pani Doroty Gwiazdowskiej zajęły czwarte miejsce, najgorsze dla sportowców. Oczywiście naszym reprezentantkom życzymy dalszych sukcesów w sporcie.



ROZMAITOŚCI

Przygotuj się do wiosny!

Jedz zdrowo

Jedz 5 razy dziennie w kilkugodzinnych odstępach czasu i pij dużo wody. Możesz przygotowywać swoje posiłki wcześniej, tak aby nie ominąć ich ze względu na brak czasu. Dieta powinna być różnorodna i bogata we wszystkie produkty, dostarczające organizmowi niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania witamin i mikroelementów. W Twojej diecie nie powinno zabraknąć warzyw i owoców, które są bogate w źródło witamin, a także niezbędnych składników mineralnych. Zarówno jak i produktów zbożowych, które są świetnym źródłem błonnika.

Zdecydowanie warto wprowadzić do swojego jadłospisu pełnoziarnisty chleb, ponieważ zawiera znacznie więcej błonnika oraz charakteryzuje się większą ilością witamin i składników mineralnych niż białe pieczywo. Pamiętaj, aby ostatni posiłek spożywać nie później niż na dwie godziny przed snem.

Nie zapominaj o treningu

Ci, którzy nie lubią ćwiczyć w klubach fitness, a pływanie w basenie przyprawia ich o zawrót głowy, powinni gimnastykować się w domu. O dobrą formę można zacząć dbać już po wstaniu z łóżka.

Skłony, przysiady, wymachy rąk i nóg to najprostsze z ćwiczeń, które można wykonywać w domu.

W trakcie spalania zbędnych kilogramów warto zasięgnąć rady trenera osobistego, który dostosuje ćwiczenia do Twoich indywidualnych potrzeb. To jednak nie jedyna alternatywa.

Pamiętaj o regularnych ćwiczeniach. Nie musisz wcale poświęcać na nie kilku godzin każdego dnia. Nawet 20 minut ćwiczeń dziennie może przynieść zaskakujące rezultaty!

Oto kilka prostych ćwiczeń, które możesz zrobić sam w domu:

Deska - to proste, statyczne ćwiczenie pomoże Ci zbudować ciało silne jak ze stali, wyrzeźbiony brzuch i silne ramiona. Oprzyj się w pozycji jak do pompki, zegnij



łokcie pod kątem 90 stopni, a oprzyj się na łokciach, przedramionach i przedniej części stóp, tak by Twoje ciało tworzyło linię prostą od stóp do głowy. Wytrzymaj w tej pozycji jak długo dasz radę, bez opuszczania bioder!

Pompki - Oprzyj się w pozycji jak do deski, ręce oprzyj dokładnie pod ramionami i wypchnij swoje ciało w górę



utrzymując prostą linię nóg, pośladków i pleców. Obniż swoje ciało w ten sam sposób i powtarzaj.

Przysiady - wyciągnij ręce przed sobą i przysiądź w tył, trzymając głowę skierowaną do przodu. Upewnij się, że Twoje plecy nie robią się okrągłe.



Obniżaj ciało, aż twoje uda są

równoległe do podłogi. Wracając do stania wypychaj ciało od pięt.

Wyrzuty rąk i nóg w pozycji podpartej - oprzyj



się w klęku podpartym, a następnie jednocześnie wyciągnij w przód jedną rękę, a w tył przeciwległą nogę. Utrzymuj rękę i nogę

iiidealnie proste.

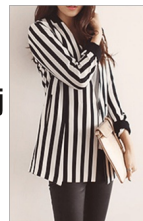
Podnoszenie bioder, leżąc połów się na plecach na podłodze, ugnij kolana, a stopy oprzyj płasko na ziemi. Ułóż ramiona po bokach pod kątem 45 stopni. Ściśnij pośladki i unieś biodra w stronę sufitu. Podnieś je tak wysoko, jak to możliwe, ściskając pośladki. Powoli opuść ciało i powtórz.

Co będzie królować w naszej wiosennej szafie?

1. Kwiatowe motywy. Jak przystało na porę roku, wiosną na naszych ubraniach będą królować kwiaty.

2. Wiosenne pastele. Modne są wszystkie wiosenne, jasne i rozbielone kolory.

Możecie więc swobodnie wybierać między błękitami, odcieniami pistacji, różu czy pastelowej żółci. W tak bogatej paletce barw każda z Was na pewno znajdzie coś dla siebie.



3. Nieśmiertelny denim. W tym sezonie warto uzupełnić swoją garderobę o... więcej jeansowych ciuchów!

Będziemy nosić jeansowe spodnie, koszule, kurtki, torby, a nawet nakrycia głowy. Do łask wracają też różnego rodzaju naszywki i napy, dzięki



którym możesz nadać swojej stylizacji indywidualnego charakteru.

4. Hipnotyzujące paski. Najmodniejsze będą paski pionowe, które optycznie wydłużają sylwetkę, ale śmiało możesz eksperymentować też z paskami poprzecznymi czy ukośnymi.

Weronika Kopeć