



Polecamy:

- Dlaczego warto ćwiczyć na WF-ie?
- Zamek Grodziec
- Szkolny blog
- Mały konstruktor

W numerze:

Aktualności	2
Alternatywne formy uprawiania sportu	4
Warto chodzić na WF	5
Sport rekreacyjny czy wyczynowy?	6
O kibicach słów kilka	7
Życ sportowo	8
Rozmowa z panem Rafałem Glapińskim	9
Sonda 5 na 6	10
Okiem nauczyciela	10
Okiem ucznia	11
Kącik językowy	12
Kącik religijny	13
Warto zobaczyć	14
5 na 6 poleca	15
Żyjmy zdrowo	16
Wieści z miasta	17
Nasza twórczość	18
Kolorowanka	19
Rozrywka	20

PIĄTKA NA SZÓSTKĘ

MISTRZ PISMAKÓW 2012

Nr 2/2013/14

Cena 1 zł

fol. Sławomir Skonieczny



Temat miesiąca:

Sport w naszym życiu

Od redaktor naczelnej:

Tym razem tematem miesiąca jest sport w naszym życiu. W bieżącym numerze chcemy pokazać Wam, że może on wywoływać

mieszane uczucia. Bo czy sport to zdrowie? Odpowiedzi szukajcie w środku. Mamy nadzieję, że spodoba się Wam drugi numer naszej gazetki. Przyjemnego czytania.

Sara Kurowska

A K T U A L N O Ś C I

PRÓBNY ALARM PRZECIWPOŻAROWY

Dnia 4 października w naszej szkole na drugiej godzinie lekcyjnej przeprowadzono próbny alarm przeciwpożarowy.

W połowie drugiej lekcji zaskoczył nas dzwonek. Sygnalizował on, że w szkole wybuchł pożar. Wszyscy uczniowie klas

starszych i młodszych udali się na boisko szkolne, gdzie sprawdzono listę obecności. Gdy wszyscy się ustawili w wielkim kole pani dyrektor poinformowała nas, że to były tylko ćwiczenia. Po akcji wszyscy uczniowie udali się do swoich klas na lekcje.

Zuzanna Ryl

WYBORY PRZEWODNICZĄCEGO SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO

9 października 2013 roku społeczność uczniowska naszej szkoły wybierała przewodniczącego Samorządu Szkolnego.

Do wyborów stanęli: Eryk Kołodziejczyk z klasy V b, Zuzanna Ryl z klasy VI c, Justyna Zabrocka z klasy VI e oraz dotychczasowa

przewodnicząca Joanna Sulanowska z klasy V a. Uczniowie wszystkich klas IV - VI oddali swoje głosy. Po podliczeniu wyników okazało się, że przewodniczącą została ponownie Joanna Sulanowska. Nowej przewodniczącej serdecznie gratulujemy zwycięstwa.

Klaudia Ziółkowska



PRZEMOWA PANI DYREKTOR, JADWIGI SPERY

14 października obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Edukacji Narodowej.

Z tej okazji odbył się uroczysty apel, podczas którego pani dyrektor Jadwi-

DZIEŃ NAUCZYCIELA

ga Spera opowiedziała o ciężkiej pracy nauczyciela oraz wręczyła nagrody wyróżniającym się pedagogom i pracownikom szkoły. Uczniowie podziękowali nauczycielom wręczając kwiaty.

Z programem artystycznym wystąpili uczniowie szkolnego koła teatralnego oraz chór szkolny. Uroczystość przebiegała w miłej i radosnej atmosferze.

Karolina Paduch

WYCIECZKA DO ZAMKU CZOCHA I ZAMKU GRODZIEC

Dnia 18 października 2013 roku odbyła się wycieczka szkolna do Zamku Czocha w Leśnej i do zamku Grodziec w Zagrodnie. W wycieczce wzięło udział 43 uczniów z klas III - VI.

Po sprawdzeniu obecności uczestnicy wycieczki wsiedli do skontrolowanego wcześniej przez patrol policji autokaru i o godzinie 8.00 wyruszyli w drogę. Do Leśnej grupa dotarła o godzinie 10.20. Po załatwieniu formalności

uczniowie zwiedzili zamek, a następnie zaopatrzyli się w pamiątki. Kolejnym punktem wycieczki był Zamek Grodziec. Godzina jazdy z Leśnej do Zagrodna szybko minęła i po przejściu kilkuset metrów przed grupą wyłonił się położony na wzgórzu zamek. Po zwiedzaniu zamku na wycieczkowiczów czekały już przygotowane do pieczenia na ognisku kiełbaski. Najedzeni uczniowie skorzystali jeszcze z atrakcji, które mieściły się na dziedzińcu. Nie zabrakło rów-

nież chętnych do zaopatrzenia się w zamkowe pamiątki.

O godzinie 16.00 wycieczkowicze wsiedli do autokaru i udali się w drogę powrotną. Do Wałbrzy-

cha grupa wróciła o godzinie 18.10. Na swoje pociechy czekali już rodzice, którzy odebrali uśmiechniętych i zadowolonych uczniów.

Sebastian Kropidłowski



NA ZAMKU GRODZIEC PIEKLIŚMY KIEŁBASKI NA OGNISKU

A K T U A L N O Ś C I

PASOWANIE NA UCZNIA

18 października 2013 r. w naszej szkole odbyła się podniosła uroczystość. Do grona uczniów zostali przyjęci pierwszoklasiści.

Dzieci w galowych strojach, w biretach na głowach i z uśmiechem na ustach przybyli na uroczysty apel, który rozpoczął się od części artystycznej. Była ona okazją do tego, by najmłodszy uczniowie pochwalili się swoimi talentami. Pierwszoklasiści recytowali wier-

sze i śpiewali piosenki. Następnie obejrzeli przedstawienie teatralne przygotowane przez szkolny teatrzyk klas młodszych. Po programie artystycznym odbyła się część oficjalna. Jej punktem kulminacyjnym było ślubowanie, które na sztandar szkoły złożyli przedstawiciele wszystkich klas pierwszych. Każdego spośród grona pierwszaków wielkim piórem pasowała na ucznia szkoły pani dyrektor Jadwiga Spera. Na zakończenie uro-



fol. Arletta Lenkiewicz

PIERWSZAKI W OCZEKIWANIU NA MOMENT PASOWANIA

czystości dzieci otrzymały pamiątkowe dyplomy i słodkie upominki od zaproszonych gości. Po dużej dawce przeżyć i emocji oraz zrobieniu pamiątko-

wych zdjęć na pierwszoklasiistów czekał w klasie przygotowany przez ich rodziców słodki poczęstunek.

Arletta Lenkiewicz

PAPIESKI KONKURS

Dnia 18 października 2013 roku uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w powiatowym konkursie o Janie Pawle II, który odbył się w PSP nr 28.

W konkursie wzięło udział 12 szkół. W skład drużyny weszli: Szymon Niedźwiedź, Laura Tobolska, Agnieszka Brycka i Julia Stasiak. Konkurs polegał na rozwiązaniu testu o życiu Karola Wojtyły z czasów kapłańskich.

W drugiej części konkursu

losowaliśmy zadania z kufierka, rozwiązywaliśmy diagram, krzyżówki, układaliśmy puzzle i uzupełnialiśmy tekst.

Zajęliśmy 3 miejsce, co jest wielkim sukcesem, ponieważ braliśmy udział po raz pierwszy. Bardzo nam się podobało i na pewno w przyszłym roku spróbujemy swoich sił ponownie. Naszym opiekunem była S.M. Adriana Drangowska, która nas przygotowała i wspierała duchowo.

Szymon Niedźwiedź



DRUŻYNA NASZEJ SZKOŁY PODCZAS ODBIORU NAGRÓD

zdjęcie:
Julia Stasiak

SPORTOWY SUKCES

W październiku podsumowano zmagania sportowe szkół miasta Wałbrzycha za rok szkolny 2012/2013. Uroczystość odbyła się w Aqua Zdroju.

Miło nam poinformować, że laureatem została nasza szkoła. Pani dyrektor Jadwiga Spera oraz pani wicedyrektor Renata Gibes odebrały z rąk organizatorów dyplom, statuetkę oraz bon o wartości 1200 zł za zajęcie pierwszego miejsca we współzawodnictwie sportowym dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych. Uczniowie naszej szkoły startowali między innymi w sztafetowych biegach przełajo-



wych, czwórboju, tenisie stołowym, piłce nożnej, piłce siatkowej oraz mini koszykówce. W klasyfikacji końcowej zdobyliśmy 160 punktów i wyprzedziliśmy kolejną szkołę aż o 22 punkty! Gratulujemy naszym sportowcom i życzymy dalszych sukcesów.

Arletta Lenkiewicz

TEMAT MIESIĄCA: SPORT W NASZYM ŻYCIU

ALTERNATYWNA FORMA UPRAWIANIA SPORTU

Jest jesień. Na dworze coraz zimniej, więcej pada i rzadko pojawia się słońce. Latem można biegać, skakać i bawić się prawie codziennie, bo słońce świeci cały dzień. Teraz szybciej zapada zmrok, a pogoda coraz częściej nie sprzyja wychodzeniu na dwór. I co wtedy mają robić ludzie, którzy lubią zabawę, czy przyzwyczaili się do codziennego biegania, a na dworze jest chłapa?

Odpowiedzią jest konsola XBOX 360 z sensorem Kinect. Kinect to niewielkie urządzenie, które „przenosi cię” do gry. Wystarczy tylko włączyć konsolę, włożyć płytę z grą i można zaczynać. Pytacie, co gry mają wspólnego ze sportem? Otóż to, że to nie jest zwykła gra. Nie trzymacie pada czy tam joystick'a i gracie tylko palcami. Tutaj ruszasz wszystkim! Kinect skanuje twoje ciało i co tylko zrobisz, on przeniesie to do telewizora. Gdy na przykład musisz kopnąć piłkę, wystarczy, że machniesz nogą, a Kinect sprawi, że na ekranie piłka polecą w powietrze. Jeśli nie macie XBOX'a 360 nie smućcie się! Być może słyszeliście kiedyś, jak kolega czy koleżanka opowiada o swojej konsoli. Zapytajcie go czy moglibyście spróbować pograć. W większości

gier można grać na dwie osoby, czyli np. z rodzeństwem, rodziną czy właśnie kolegami. Ja często zapraszam koleżankę do wspólnej gry. A może macie XBOX'a, ale bez Kinect'a? W takim przypadku można Kinecta dokupić, lub tak jak w przerwanym przypadku - pójść do przyjaciela.

XBOX 360 z Kinectem ma wiele zalet, ale i kilka wad. Oto one:

Zalety XBOX'a:

- możesz ćwiczyć w domu;
 - nie męczą się, aż tak szybko czy jak przy komputerze;
 - można zalogować się w XBOX Live i ściągać na swoją konsolę DEMO gier na Kinect'a.
- Wady XBOX'a:
- może mniej, ale czy też się męczą;
 - jeśli biegasz, to tylko w miejscu;
 - nie wychodzisz na świeże powietrze.

Na koniec opiszę dwie najpopularniejsze gry na Kinect'a:

Kinect Adventures! - Gra często dołączana jako gratis do zakupionej konsoli. Dużo się w niej skacze i wykonuje szybkie ruchy, dlatego potrzebny jest chociaż niewielki refleks. Kinect Adventures! ma w sobie 5 minigier m. in.:

- 20 000 Przecieków - trzeba mieć sprawne ręce i nogi. Ryby, kraby i inne podwodne zwierzęta będą

robić dziury w kapsule podwodnej. Żeby nie zatonać, trzeba jak najszybciej je zatkać.

- Rwaca Rzeka - płyniesz na czerwonym pontonie przez naprawdę rwącą rzekę. Po drodze napotykasz na różne przeszkody. Czasami trzeba skakać przez skały i drewno (skaczesz), omijać boje (przechylasz się w prawo lub w lewo) i zbierać żetony z literą A.

- Grań Refleksu - jedziesz na czerwonej lub niebieskiej platformie i omijasz przeszkody. Czasem musisz skoczyć, pochylić się lub ominąć przeszkodę, a przy okazji zbierać żetony.

Kiedy kończy się granie, zazwyczaj jest się spocynym i zmęczonym. Ale to dobre dla naszego ciała. Jeśli na drugi dzień po długiej grze, bolą was mięśnie, to znaczy tylko, że dobrze ćwiczyliście.

Kinectimals to też bardzo popularna gra na Kinect'a. Na samym początku wita nas Bzyczek i pyta się, jaką chcemy rozpocząć przygodę - na Lemurii (wyspie dzikich kotów) czy na Mirze (wyspie niedźwiedzi). Ale trzeba patrzeć uważnie na grę, którą się kupuje, bo jest też wersja tylko z kotami. Kiedy już wybierzemy wyspę, będziemy mogli wybrać kota lub niedźwiadka. Mamy 5 maluchów do wyboru. Kiedy wybierzesz jednego, reszta sobie pój-

dzie. ie trzeba się o nie martwić, bo czekają w Futrzakowie (na Lemurii) lub w Mieście Niedźwiedzi (na Mirze). Ja wybrałam na początek Lemurię, więc będę ją opisywała. Kiedy miałam wybrać malucha, zupełnie nie miałam pojęcia którego. Wszystkie były takie słodkie! W końcu zdecydowałam się na tygrysa. To był dobry wybór. Potem musiałam nadać kociakowi imię. Nadałam imię Pasek. Po nadaniu imienia, Bzyczek pokazał mi dom, sklep i Leśną Polanę. Tam rozpoczyna się zabawa. Kotek przynosi gwizdek i chce się uczyć sztuczek. Pierwszymi sztuczkami są Skok (skaczesz), Pajacyk (robisz pajacyk) i Zdechły Kot (kładziesz się na plecach). Potem zwierzak będzie przynosił zabawki; piłki, auta, a czasami nawet wykrywacz skarbów. Nie jest tu dużo sportowych ruchów, ale w różnych zawodach np. Torze Przeszkód trzeba się wysilić. Gra jest dla jednej osoby, więc raczej nie zaprosicie nikogo do grania, ale można się wymieniać. Ja tak robię z bratem. Cała gra jest bardzo realistyczna, przez co fajniej się gra.

Jeśli więc macie XBOX'a 360 z sensorem Kinect, grajcie w niego coraz częściej w te zimne, deszczowe dni, żeby utrzymać formę.

Klaudia Ziółkowska

TEMAT MIESIĄCA: SPORT W NASZYM ŻYCIU

DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ NA LEKCJACH WF

Warto chodzić do szkoły, warto się uczyć i rozwijać swoje zainteresowania. Sprawność umysłowa to jednak nie wszystko. Równie ważne, a nawet ważniejsze jest zdrowie. Z tego powodu przede wszystkim warto chodzić na WF.

Lekcje wychowania fizycznego to zupełnie inne zajęcia niż język polski, matematyka, historia, przyroda czy też język obcy. Najbardziej zauważalną różnicą jest to, iż zajęcia te nie odbywają się w ławkach i że nie opierają się tylko i wyłącznie na naszej wiedzy umysłowej, ale angażują nas dodatkowo fizycznie. Te dwa wymienione aspekty zdecydowanie powinny przekonywać wszystkich, że należy brać udział w lekcjach WF-u, które są ostatecznością od umysłowych zajęć. Skąd więc tak dużo zwolnień z WF-u? Nie uda się spotkać zwolnienia z lekcji matematyki czy plastyki, a z WF-u natomiast są, i to nierzadko. Czy warto zatem uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego? Odpowiedź na to pytanie jest jednoznaczna. Zdecydowanie warto w nich uczestni-

czyć. Zapytacie zapewne dlaczego? Oto kilka faktów, które są argumentami za uczestnictwem w zajęciach ruchowych:

1. Ruch wpływa na nasze zdolności umysłowe. Dawka gier zespołowych

podczas ćwiczeń wydzielamy endorfiny - tzw. hormony szczęścia.

6. Lekcje wychowania fizycznego wpływają także na naszą postawę. Długie godziny w ławce, czy przy komputerze niekorzystnie



fot. Sławomir Skonieczny

SEBASTIAN KROPIDŁOWSKI, VI C

„Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu.”

Samuel Auguste Tissot

czy też biegu, gimnastyki sprawia, że jesteśmy lepiej dotlenieni, gotowi na nowe wyzwania związane ze zbliżającą się lekcją.

2. Co więcej, regularny ruch, poprawia układ krążeniowy - naczyniowy - nasze serce jest silne i rozrasta się.

3. Nasza odporność się zwiększa, stajemy się silniejsi, gdyż ruch wpływa na nasze mięśnie i kości.

4. Dodatkowo wysiłek fizyczny wpływa na nasz układ oddechowy - zwiększamy życiową pojemność płuc (możemy pobierać więcej tlenu), a także wzmacniamy mięśnie oddechowe.

5. Po wysiłku fizycznym jesteśmy zadowoleni i mamy lepszy nastrój-

wpływają na postawę ciała, a ruch zapobiega wadom postawy.

7. Pozwala również wyładować negatywne emocje. Uprawiając sport pozbywamy się złych emocji.

8. Regularne ćwiczenie na WF-ie wpływa na nasze ciało. Nie jesteśmy otyli, nie cierpimy na choroby cywilizacyjne i jesteśmy zadowoleni z własnego ciała.

Liczne badania naukowe potwierdzają te oraz masę innych korzyści płynących z ruchu. Nie jest to jednak zamknięta lista. Istnieje o wiele więcej zalet uczestniczenia w lekcjach wychowania- fizycznego.

Ruch wpływa na nasze ciało oraz samopoczucie. Nie stwierdzono żadnych

negatywnych skutków uczestnictwa w lekcji WF-u, a zalet jest co niemiara. Stare polskie powiedzenie mówi: „Ruch to zdrowie”. Pamiętajmy o tym i aktywnie bierzmy udział w zajęciach ruchowych. Mają one na nas bardzo dobry wpływ, dlatego korzystajmy z nich, zwłaszcza że w szkole mamy wiele możliwości, których nie mamy w domu i dostęp do licznych sprzętów, służących do robienia ćwiczeń. Lekcje wychowania fizycznego sprawiają, że jesteśmy w dobrej kondycji psychicznej, fizycznej i społecznej, a co za tym idzie - posiadamy najwyższą wartość - ZDROWIE.

Sebastian Kropidłowski

TEMAT MIESIĄCA: SPORT W NASZYM ŻYCIU

SPORT REKREACYJNY A SPORT WYCZYNOWY

Mówiąc sport wszyscy mają na myśli jakiś przejaw aktywności ruchowej. Trzeba jednak rozdzielić sport uprawiany dla przyjemności (rekreacyjny) od sportu uprawianego wyczynowo.

Sport wyczynowy wiele się różni od sportu rekreacyjnego. Uprawia się go głównie na zawodach (igrzyskach olimpijskich itp.). Sport wyczynowy wymaga przestrzegania zasad danej dyscypliny sportowej. Sport rekreacyjny uprawia się według własnych zasad i według swoich zainteresowań i potrzeb. W sporcie wyczynowym występuje specjalizacja, to znaczy, że sportowiec uprawia jedną dyscyplinę sportową. Dyscypliny to np. skoki narciarskie, skoki o tyczce, rzut dyskiem czy rzut młotem. Sport wyczynowy może być bardzo ekscytujący, ale też niebezpieczny, ponieważ można np. nadwyczerzyć mięsień lub złamać kość. W sporcie rekreacyjnym możemy wybierać sobie dyscypliny i zajmować się tą, na którą akurat mamy ochotę. I tak możemy pobiegać, pograć w piłkę czy poćwiczyć w domu.

Uprawiając sport wyczyno-

wo i rekreacyjnie możemy wybrać te same dyscypliny. Różnica leży w sposobie, w jaki je traktujemy. Weźmy np. kolarstwo. Dla kolarza jest to praca, za którą jest rozliczany i która go utrzymuje, a dla mnie to forma rekreacji, ponieważ rowerem mogę wybrać się na dalszą wycieczkę i spędzić zdrowo i przyjemnie cały dzień.

Sport rekreacyjny jest zdrową formą spędzania czasu. O sporcie wyczynowym już tak nie można powiedzieć. Zdarza się, niestety, że czasem sportowcy ulegają kontuzjom lub giną, gdy coś pójdzie nie po ich myśli. Często zdarzają się nieszczęśliwe wypadki. Niedawno zginął skoczek spadochronowy.

Doświadczony Węgier Victor Kovats stracił życie podczas próbnego lotu przed mistrzostwami świata gdy jego spadochron nie otworzył się na czas. Wypadek zdarzył się 10 października 2013 roku. Oczywiście i podczas rekreacyjnego uprawiania sportu może się zdarzyć nieszczęście, ale jeśli będziemy „słuchać” własnego ciała ryzyko jest znikome.

Sport rekreacyjny uprawiamy dla przyjemności. Nie gramy czy też nie biegamy po to, aby usłyszeli o nas w telewizji, ani po to, aby zdobywać trofea. Robimy to, żeby poprawić swoją kondycję, figurę i samopoczucie. Sportowcy wyczynowi uprawiają sport, bo jest to dla nich praca, za którą

dostają zapłatę. Wiemy, że aby dostać dobrą pensję, trzeba dawać z siebie wszystko.

Według mnie uprawianie sportu wyczynowo to całkiem co innego niż zajmowanie się nim rekreacyjnie. Przede wszystkim inaczej się podchodzi do sportu. Część naszego społeczeństwa uważa, że sport wyczynowy to bezsensowne zajęcie, które jest niebezpieczne. Zaskakuje ich to, że dla niektórych jest to sposób na życie. Może mają rację, nie wiem, ale każdy powinien podjąć taką pracę jaką chce. Sport wyczynowy to trudny kawałek chleba. Do niego trzeba dojrzeć i mieć świadomość, co się robi.

Sara Kurowska



rys. Dawid Jezierski

TEMAT MIESIĄCA: SPORT W NASZYM ŻYCIU

O KIBICOWANIU SŁÓW KILKA

Sport odgrywa w życiu człowieka bardzo ważną rolę. Już starożytni organizowali igrzyska, które dla jednych były rozrywką, dla innych pracą, dla jeszcze innych rozwijaniem swojej pomysłowości i osobowości.

Wiadomo, że aktywność ruchowa, przebywanie na świeżym powietrzu i ruszanie się w ten czy inny sposób jest dla naszego organizmu czymś bardzo ważnym. Powoduje, że mamy lepsze samopoczucie, jesteśmy bardziej zadowoleni ze swojego wyglądu czy też lepiej się czujemy. Ale siła sportu i jego wpływ na nasze życie przejawia się nie tylko gdy jesteśmy w niego bezpośrednio i czynnie zaangażowani. O aktywnych formach uprawiania sportu piszemy w naszej gazecie w innych miejscach, dlatego też ja skupię się na jego biernych formach, które występują chyba najczęściej. Doskonale wiecie jak to jest w waszych domach, gdy mecz rozgrywa piłkarska reprezentacja Polski, kiedy są mistrzostwa w piłce nożnej czy podczas olimpiady. Gdy mamy tatę lub braci kibiców możemy zapomnieć o oglądaniu

telewizji. Odbiornik okupują mężczyźni i nic nie da się z tym zrobić. Utożsamianie się ze swoją drużyną, kibicowanie jej przed telewizorem lub na stadionie czy na hali w meczach u siebie i podróże za swoją drużyną na mecze na wy-

W pozytywny sposób wyładowują swoją energię. (Nie piszę tu o kibicach chuliganach, bo to są zwykli wandale i bandyci, których nie popieram i których należy rozliczyć za szkody i zniszczenia, które wyrządzają.)



fol. Sławomir Skonieczny

ZUZANNA RYL, KL. VI C

„Każdy rodzaj sportu niesie ze sobą bogaty skarbiec wartości. Ćwiczenie uwagi, kształcenie woli, wytrwałości, odpowiedzialności, znoszenie trudu i niewygód, duch wyrzeczenia i solidarności, wierność obowiązkom – to wszystko należy do cnót sportowca.”

Arkadiusz Gołaś

jeździe to dla wielu sposób na spędzanie wolnego czasu. Niektórzy mówią, że takie bierne uprawianie sportu zupełnie nic nie daje, ale wyjście na stadion czy na halę, zmusza kibiców do ruszenia się z domu. Wychodzą na stadion lub na halę, jeżdżą za swoją drużyną czyli też zażywają ruchu. Prowadzą na stadionie zorganizowany doping, który wcześniej należy przygotować. Wykazują się zatem pewną inwencją i pomysłowością. Integrują się nie tylko ze swoją drużyną, ale też z innymi kibicami, a więc ćwiczą w sobie umiejętność pracy i działania w zespole.

Wszyscy pewnie pamiętacie rozgrywane w naszym kraju Euro czyli mistrzostwa Europy w piłce nożnej, które odbyły się w zeszłoroczne wakacje. Zdecydowaną większość naszego kraju ogarnął istny szal - ludzie malowali twarze w barwy narodowe, chodzili w biało-czerwonych koszulkach naszej drużyny, wywieszali chorągiewki w oknach czy na samochodach. Czy zatem to nie dowód, że sport potrafi jednoczyć nawet tych, którzy go nie uprawiają? Że jest siłą, która wyzwala w nas emocje i uczucia?

A co z kibicami w kapciach?

Oni się mniej ruszają (jedynie do kuchni po jakieś napoje lub do łazienki), zgadzam się z tym, ale pomyślcie. Przeżywając emocje też odczuwają pozytywny wpływ sportu (choć w tym przypadku uprawianego przez innych) na swój organizm, zwłaszcza jeśli drużyna, której kibicują, wygrywa. Dobre samopoczucie, które idzie za przeżytymi przez nich pozytywnymi emocjami jest przecież ogromną wartością, która również ma wpływ na ich życie. Czy zatem bierna forma uprawiania sportu nie jest ważna dla naszego życia?

Zuzanna Ryl

TEMAT MIESIĄCA: SPORT W NASZYM ŻYCIU

ŻYCIE SPORTOWO

Każdy z nas jest inny, każdy lubi coś innego i ma inne zainteresowania. Każdy ma swój styl życia. A co to znaczy żyć sportowo?

Życie sportowo to znaczy, według mnie, inaczej niż niektórzy ludzie. Chodzi mi o to, że ludzie prowadzący sportowy styl życia inaczej wykorzystują wolny czas. Mogę coś o tym powiedzieć, ponieważ sama taki tryb życia prowadzę. W sobotę lub niedzielę wstaję wcześniej (około godziny 7.00 lub 8.00), ubieram się w odpowiednie do pory roku i pogody

ubranie, jem lekkie śniadanie, takie jak pełnoziarniste musli z mlekiem o obniżonej zawartości tłuszczu i idę biegać. Po najwyżej trzydziestu minutach (maksymalnie) piję trochę wody. Biegam tak godzinę z przerwami. Przychodzę do domu i wychodzę z psem. Ten czas także wykorzystuję aktywnie poprzez zabawę z moim czworonogiem. Mogę się tak z nim bawić do trzydziestu minut. Gdy wracam do domu, jem batonik musli. Czasem w domu robię 'brzuszki' lub gimnastykę się. Później zazwyczaj

wychodzę na dwór i sportykam się z koleżankami. Chodzimy wtedy na spacer, śmiejemy się. Jak mówią pół minuty śmiechu jest równoznaczne ze zrobieniem jednego 'brzuszka', więc śmiech to dla nas podstawa.

Około południa jem obiad. Na obiad nigdy nie mam mięsa wieprzowego, nie jadam również nic tłustego.

Wieczorem ponownie wychodzę z psem na spacer. Po powrocie bardzo często jem sałatkę złożoną z sera fety, pomidorów koktajlowych i sałaty. Po kolacji myję się i idę spać.

Uważam, że sportowy styl życia jest niezbędny do tego, aby zawsze być w formie i mieć co robić w wolnym czasie. Gdy jesteśmy wysportowani, to mamy lepszą sylwetkę i lepsze samopoczucie. Możemy także zapisać się na jakieś zajęcia sportowe albo do szkoły sportowej i zdobywać trofea, medale i puchary. Mamy również podstawy do tego, by zostać w przyszłości sportowcem, a kto wie, może nawet i gwiazdą sportu i być znanym i podziwianym przez ludzi na całym świecie.

Kornelia Dąbrowska



rys. Milena Bloch

5 PYTAŃ DO ...

WYSTARCZY SIĘ RUSZAĆ

- Nie wyobrażam sobie dnia bez sportu - mówi w rozmowie z „Piątką na Szóstkę” koszykarz Górnika Wałbrzych, pan Rafał Głapiński.

Czym jest dla pana sport?

Mogę śmiało powiedzieć, że wszystkim. Pochodzę z bardzo usportowanej rodziny, moja mama była piłkarką ręczną, a mój tato piłkarzem nożnym. Śmieję się, że troszeczkę byłem skazany na sport, ale prawda jest taka, że już w szkole podstawowej nauczyciel zaszczepił we mnie bakcylię, najpierw lekkoatletycznego później dopiero przyszedł czas na koszykówkę. Zaryzykuję stwierdzenie, że gdyby nie sport pewnie moje życie zmieniłoby się diametralnie i trudno powiedzieć czy na dobre, czy nie. Niemniej myślę, że niewiele rzeczy chciałbym zmienić w życiu i że dziś wybrałbym podobnie.

Czy według pana sport może być sposobem na życie?

Jak najbardziej. Trzeba sobie zadać jednak pytanie czy to będzie sport zawodowy, który wymaga od nas poświęceń. Musimy nawet do 300 dni w roku spędzać poza domem. Wtedy niestety rodzina i przyjaciele na tym cierpią. To jest subiektywne pytanie do każdego z nas czy jesteśmy w stanie tyle dać. W moim przypadku jest tak, że od wielu lat utrzymuję się ze sportu, tak więc sport jest w moim przypadku sposobem na życie.

Czy wyobraża pan sobie dzień bez sportu?

Tak jak powiedziałem: już tak wiele lat zawodowo gram w koszykówkę, że

generalnie sport związany jest ze mną nieodłącznie. Każdy dzień jest poświęcony temu, żeby ulepszać swoje umiejętności, wytrzymałość, szybkość czy siłę. Nie wyobrażam sobie dnia bez sportu.

Co by Pan powiedział uczniom naszej szkoły, którzy nie chcą ćwiczyć na WF-ie?

Moim zdaniem warto poświęcić chociaż chwilę dziennie na sport. W dzisiejszych czasach coraz więcej czasu spędzamy przed komputerem lub telewizorem. Uważam, że siedzenie w domu w młodym wieku to strata czasu, a w konsekwencji strata lat, które są już nie do odzyskania. Dlatego warto skorzystać z tego, że mamy w szkole możliwość poruszania się. Poza tym każdy powinien wygospodarować sobie trochę czasu, choćby pół godzinki, godzinkę na to, żeby wyjść chociażby na spacer. Kiedyś było tak, że nie było telefonów komórkowych, komputerów i innych tego typu rzeczy i każdą wolną chwilę spędzało się na podwórku. Osobiście chciałbym, aby takie czasy wróciły, bo wszyscy dzięki takiemu trybowi życia byli zdrowi. Dziś niestety tak nie jest.

Nie każdy ma predyspozycje do uprawiania sportu. Jaką formę aktywności polecałby Pan tym osobom?

Sport to nie tylko sport zawodowy, sport to także rekreacja, czyli coś co robimy tylko i wyłącznie dla przyjemności. Można się wybrać na spacer, wycieczkę w góry czy na basen. Ale nie tylko na świeżym powietrzu możemy uprawiać sport. Są różne sale fit-

fot. Sebastian Kropidłowski



ness, siłownie itp., z których też możemy korzystać z pożytkiem dla zdrowia. Nie trzeba się od razu zapisywać do jakiegoś klubu, wystarczy się w jakikolwiek sposób ruszać.

Co jest ważne przy rekreacyjnej formie uprawiania sportu?

Przede wszystkim zaangażowanie i systematyczność. Tylko przy takim podejściu będziemy widzieć efekty.

Czy sport to zdrowie?

Generalnie sport to zdrowie i zawsze będę za tym optował. Natomiast prawda jest taka, że sport zawodowy często niesie ze sobą urazy. Jeśli natomiast myślimy o sporcie rekreacyjnym, to wtedy jak najbardziej sport to zdrowie.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Sebastian Kropidłowski

TEMAT MIESIĄCA: SPORT W NASZYM ŻYCIU

Okiem nauczyciela:



fol. Sławomir Skonieczny

**Pani Iwona Banaś,
nauczyciel bibliotekarz:**

Czy sport zawsze oznacza zdrowie i lepsze samopoczucie? Nie do końca się z tym zgadzam. Sport rekreacyjny tj. uprawiany dla przyjemności na pewno tak, jeżeli wysiłek jest odpowiednio dostosowany do stanu zdrowia i wydolności organizmu człowieka,

który go uprawia. Jeżeli sprawia mu przyjemność, to wtedy jest bardzo dobrym sposobem na spędzenie czasu wolnego zdrowo i aktywnie.

Inaczej ma się rzecz ze sportem wyczynowym. Tu mam zgoła odmienne zdanie. Wysiłek fizyczny poprzedzony morderczymi treningami, często też niezdrowa dieta oraz różne środki chemiczne wspomagające wydolność organizmu, niszczy zdrowie podstępnie i pozornie niezauważalnie. Często sportowcy po zakończeniu kariery to wraki zdrowotne. Ludzie nie wytrzymują napięcia, cierpią między innymi na depresję, która kończy ich kariery i ma wpływ na dalsze życie.

Tragiczna śmierć Kamili Skolimowskiej znakomitej sportsmenki wstrząsnęła całą Polską. Organizm tej młodej dziewczyny nie wytrzymał nadmiernego wysiłku i przerwał jej młode życie. U szczytu sławy śmierć poniósł także inny wybitny polski lekkoatleta. Bronisław Malinowski specjalizował się w jednej z najbardziej morderczych konkurencji lekkoatletycznych - biegu na 3000 metrów z przeszkodami. Był mistrzem olimpijskim, mistrzem Europy. Piękną karierę przerwała tragiczna śmierć. Kolarz Joachim Halupczok zmarł na serce w drodze do szpitala, 5 lutego 1994 roku, mając 26 lat.

Moje zdanie jest też poparte przykładem związanym z karierą sportową mojego ojca, który uprawiał zapasy. Aby utrzymać określoną wagę w kategorii, w której występował, nie jadł czasami po trzy dni. Ciężka choroba przerwała jego karierę sportową. Zmarł mając 33 lata, a ja w wieku 9 lat straciłam ojca. Nigdy sama nie uprawiałam żadnego sportu i nie będę do tego zachęcać mojej córki.

Iwona Banaś

CZY SPORT



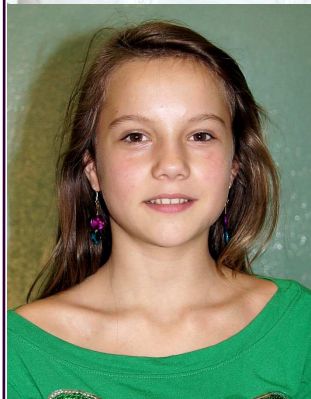
**Mateusz Podgórny
klasa IV b:**

Sport jest zdrowy, dlatego, że jak się go uprawia, to się nie choruje i jest się zahartowanym. Czasem też poprzez uprawianie różnych ćwiczeń możemy schudnąć.



**Iza Kledzik
klasa III a:**

Sport jest zdrowy. Gdy się ćwiczy można schudnąć, a potem utrzymywać odpowiednią wagę. Ludzie, którzy systematycznie ćwiczą są bardziej sprawni ruchowo.



**Marlena Chybowska
klasa VI d:**

Tak, ponieważ sport dodaje nam dużo energii, można wyćwiczyć mięśnie i lepiej wyglądać. Dzięki sportowi rozwija się nasze ciało, a kości stają się odporniejsze na złamania.



**Grzegorz Sieczkarz
klasa V d:**

Tak, ponieważ można schudnąć. Plusem uprawiania sportu jest też to, że nie siedzimy w domu przed komputerem, tylko spędzamy czas w ruchu na świeżym powietrzu, co jest zdrowe dla naszego organizmu.