

ZRELAKSUJ SIĘ Z JOGĄ!

**Julka**

Joga to jeden z rodzajów filozofii indyjskiej, zajmujący się związkami pomiędzy naszym ciałem a umysłem. Powstała ona w III w. p.n.e. W jodze najważniejszy jest oddech i spokój, koncentracja i sprawność fizyczna. Joga ma wiele rodzajów np. Hatha joga, Ashtanga joga, Kundalini joga, czy Vinyasa joga.

Obecnie najpopularniejsza jest Hatha joga, bazująca głównie na pozycjach ciała asana, sześciu procesach oczyszczających krija oraz na kontroli oddechu. Pozycje mają bardzo ciekawe nazwy np. pies z głową w dół, dziecko, kobra, krowi pysk czy półksiężyc. Do pozycji jogowych zaliczamy również te znane nam z lekcji w-f np. świecę. Ashtanga joga jest zdecydowanie bardziej dynamiczna. Jej ożywcze właściwości bazują na połączeniu techniki oddechu z ruchem. Joga Kundalini oparta jest na pobudzaniu energii kręgosłupa i związana jest z mudrami, czyli charakterystycznymi ruchami rąk.

Miliony ludzi na świecie, w tym celebryci jak Julia Wieniawa, Anna Lewandowska czy Lady Gaga, ćwiczą jogę. Podobno jest też obowiązkowym treningiem dla piłkarzy reprezentacji Niemiec. W obecnych czasach trudno dostać się na zajęcia grupowe. Można za to ćwiczyć w domu, ponieważ w Internecie znajdziecie dużo filmików i instruktarzy. Zachęcam-po godzinach spędzonych przy komputerze joga daje miłe odprężenie i wzmacnia osłabione długim siedzeniem mięśnie pleców i ramion. Jeżeli masz mniej czasu na ćwiczenia możesz po prostu pomedytować i się uspokoić. Jest to bardzo dobre na stres. Pamiętaj, że za dużo stresu nie jest dla nas zdrowe.

Jak medytować:

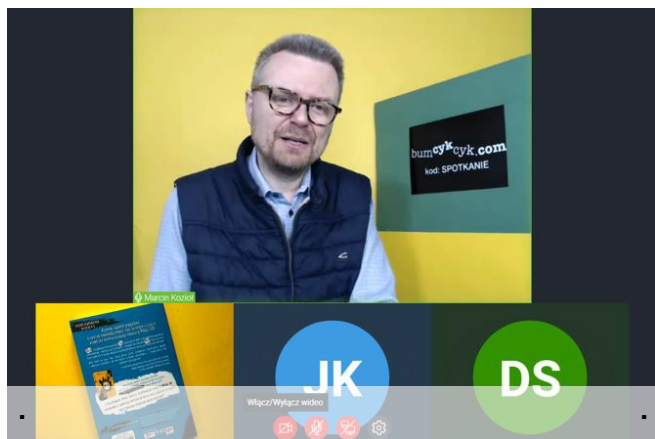
- Rozściel matę/koc na podłodze
- Zapal zapachową świeczkę lub kadzidełko
- Przygotuj wodę do picia
- Usiądź wygodnie po turecku w cichym miejscu (w sianku skrzyżnym)
- Zamknij oczy i rozluźnij ciało
- Staraj się nie myśleć o problemach
- Pozostań w pozycji tyle, ile tylko chcesz.

do relaksu i ćwiczeń zachęcała: Julia Curyło

Z AUTOREM ON-LINE klasa 6 i "władca piorunów"

9 lutego o godzinie 10.25 klasa VI wzięła udział w spotkaniu online z autorem lektury szkolnej – Marcinem Kozłem. Najbardziej interesujące było to, że dowiedzieliśmy się, że literki mogą mieć zapach, a dni tygodnia- kolory. Podczas spotkania dowiedzieliśmy się też, czym jest synestezja i co ją łączy z genialnym wynalazcą, jakim był Nikola Tesla. Drugą ciekawostką był fakt, że znany naukowiec przyszedł na świat w nocy, podczas wyładowań atmosferycznych. Kiedy lekarz podniósł noworodka, pioruny niespodziewanie ustały. Według przesądów niepogoda, burze i pioruny zwiastują przykre doświadczenia, dlatego doktor nazwał małego Teslę „Władcą piorunów”. Wtedy lekarz jeszcze nie wiedział, że narodził się prawdziwy „władca piorunów”! W końcowej części wydarzenia pan Marcin zaprezentował nam doświadczenie z cewką Tesli. Okazało się, że żarówka w ogóle nie potrzebuje kabla, po zbliżeniu jej do cewki świeci tak, jakby była podłączona do sieci elektrycznej! Pierwsza część serii powieści przygodowych *Detektywi na kółkach* dostała tytuł *Skrzynia Władcy Piorunów*. Głównym bohaterem tego kryminału jest czternastoletnia Julia, która od wypadku porusza się na wózku. Zawsze marzyła o byciu „odkrywcą tajemnic i detektywem” i wbrew przeciwnościom losu realizuje swoje marzenie. W rozwiązywaniu zagadek pomaga jej o rok starszy Tom, obdarzony zdolnością synestezji... Spotkanie bardzo nam się podobało. Mamy nadzieję, że uda nam się przeczytać całą serię książek!

zrelacjonowali: Martyna Zych i Gracjan Ozga



"Nowy członek rodziny" czyli dalsze losy Mikołajka

Po południu, gdy wróciłem ze szkoły zauważyłem, że mama „ucięła sobie drzemkę” - nigdy wcześniej tego nie robiła. Pomyślałem, że chyba jest chora. Wczoraj wieczorem też się źle czuła nawet "pojechała do Rygi". Pobiegnę do taty i zapytałem:

-Czy mama jest chora? Dziwnie się ostatnio zachowuje.

Tata roześmiał się, pogłaskał mnie po głowie i po chwili z poważną miną powiedział:

-Mama wcale nie jest chora, a Ty mój drogi zostaniesz starszym bratem.

W pierwszej chwili chciało mi się płakać, byłem przerażony. Nie wiedziałem przecież, jak to jest mieć młodszego brata.

Myśl o tym nie dawała mi spokoju i z wrażenia nie mogłem zasnąć. Następnego ranka pobiegnę do szkoły. Pochwaliłem się kolegom, że już niedługo będę miał braciszka. Niektórzy byli zaciekawieni, a inni nie okazywali zainteresowania. Alcest -to ten kolega, który wiecznie jest głodny i ciągle je powiedział:

-Fajnie, będziesz mógł z Nim jeść różne pyszności, ale z drugiej strony będziesz musiał też się dzielić.

Potem Rufus dodał:

-Nie będziesz mógł zasnąć, bo będzie ciągle płakał. To ja już nie wiem, czy dobrze mieć brata? -

zapytałem.

-Będziesz miał się z kim bawić, nauczysz go grać w piłkę -odpowiedział Joachim.

Nadszedł długo wyczekiwany dzień -urodził się Stefanek. No i wtedy się zaczęło. Moje życie zmieniło się. Ciągłe słyszałem tylko:

-Mikołaju przynieś pieluchę, Mikołajku wynieś pieluchę, Mikołajku bądź cicho, bo braciszek śpi, A do tego jeszcze te nieprzespane noce... I wtedy wróciła mi myśl o ponownej ucieczce z domu.

-Teraz powinno się udać -pomyślałem - rodzice przecież mają Stefanka, już mnie nie kochają i pewnie nawet nie zauważą mojego zniknięcia. Pobiegnę do pokoju spakować potrzebne rzeczy na długą wyprawę. Już byłem gotowy do wyjścia, gdy mama zawołała:

-Mikołajku, przypilnuj proszę brata!

-Znów się zaczęło -pomyślałem.

ciąg dalszy na stronie 3



klasy 1-3

zimowy bal

"Nowy członek rodziny" ciąg dalszy ze str.2

Postanowiłem, że jednak pomogę mamie. Gdy wszedłem do pokoju Stefanek płakał, pochyliłem się nad jego łóżeczkiem i powiedziałem:

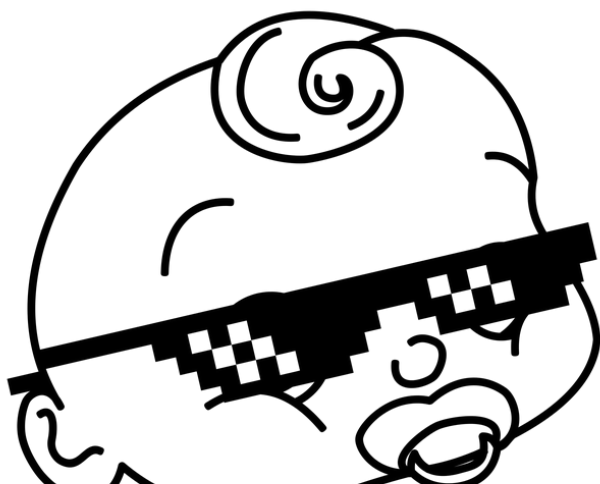
-Cześć, to ja Twój starszy brat.

A on uśmiechnął się do mnie i złapał za mój palec. Nieoczekiwanie poczułem wtedy ogromną radość, że mam braciszka. Mama stała już obok mnie, z łezką w oku powiedziała i mocno mnie przytuliła:

-Jestem z Ciebie bardzo dumna.

Po chwili zrozumiałem, że mimo tego, iż rodzice nie poświęcają mi tak wiele uwagi jak wcześniej, (bo muszą zajmować się Stefankiem) to obaj jesteśmy dla Nich bardzo ważni i kochają nas równie mocno.

autorem opowiadania jest: Szymon Kołodziejczyk



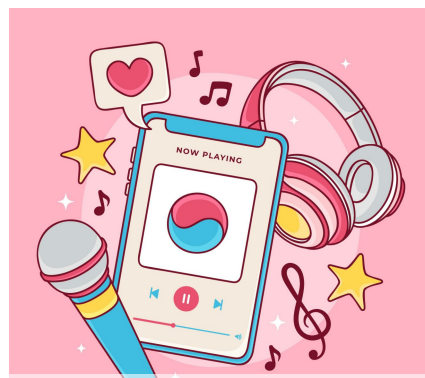
KARNAWAŁOWY ZAWRÓT GŁOWY

Klasy 1-3 nie zapomniały o karnawale, który w tym roku odbywał się pod hasłem zimy i śniegu. Przeżyliśmy więc w szkole prawdziwą inwazję bałwanków i lodowych księżniczek. Odbył się profesjonalny pokaz mody na białym śnieżnym dywanie, były różne zabawy i oczywiście energetyzujące tańce.

CZY KTOŚ JESZCZE NIE ZNA K-POPU? NOWA MUZYKA I STYL PROSTO Z AZJI

K-pop-gatunek muzyki popularnej, który powstał w Korei Południowej, łącząc w sobie takie elementy muzyki jak dance-pop, ballada popowa, electropop, hip-hop, rock, jazz, pop opera, współczesny rhythm and blues czy muzyka klasyczna. Gatunek ten pojawił się wraz z jedną z pierwszych grup K-popowych, SeoTaiji and Boys, która powstała w roku 1992. Ich eksperymenty z różnymi stylami muzyki przekształciły scenę muzyczną Korei. W rezultacie włączanie zagranicznych elementów muzycznych stało się powszechną praktyką wśród artystów K-popowych. Według autora amerykańskiego magazynu muzycznego „Rolling Stone” k-pop to mieszanka modnej zachodniej muzyki i wysokoenergetycznego japońskiego popu, która przyciąga słuchaczy za pomocą powtarzalnych chwytliwych zwrotów, czasami w języku angielskim. K-pop to połączenie zarówno śpiewu, jak i rapu oraz przywiązanie dużej wagi do części wizualnej występu oraz efektów scenicznych. K-pop to nie tylko muzyka: stał się subkulturą, która jest popularna wśród młodzieży całego świata. Dzięki internetowi i dostępności treści cyfrowych, zyskał szeroką publiczność. Członkowie tej subkultury określają się mianem k-poperów lub k-poperek. Najpopularniejsze zespoły k-popowe: W Polsce w dziedzinie k-popu królują dwa zespoły BTS i BLACKPINK. BTS- siedmioosobowy boys band z Korei Południowej uformowany w 2013 przez wytwórnię Big Hit Entertainment. 12 czerwca 2013 ukazał się ich debiutancki singel 2 Cool 4 Skool. W 2017 znaleźli się na 5. pozycji listy najbardziej wpływowych osobistości w Korei sporządzonego przez „Forbes”, a rok później znaleźli się na szczycie tej listy. BLACKPINK- południowokoreański girls band, który zadebiutował w 2016 roku pod wytwórnią YG Entertainment. Grupa składa się z czterech członkiń: Jisoo, Jennie, Rosé i Lisy. Zadebiutowały z piosenkami „Boombayah” i „Whistle” wydanymi na ich pierwszym singlu Square One, który ukazał się 8 sierpnia 2016. Mam nadzieję, że tym artykułem zachęcę was do słuchania k-popu.

modę na k-pop opisała Weronika Myrchel, ilustracje pochodzą z serwisu freepik



RECENZJA FILMU "MATYLDa"

"Matylda" to film z roku 1996, który opowiada o państwie Wormwood i ich synu Michaelu, którzy mieszkają w miłym miasteczku, w miłym domu, jednak sami nie są zbyt mili. Pewnego dnia rodzice powracają ze szpitala z nowo narodzoną córeczką Matyldą i wszystko zaczyna się zmieniać. Już od pierwszych chwil jej życia okazuje się, że Matylda jest dzieckiem wyjątkowym np. jako roczny bobas umiała się podpisać, a w wieku pięciu lat już umiała czytać. Ma też inne nadprzyrodzone moce. Przekonacie się jakie, gdy obejrzycie ten śmieszny i mądry film, z którego wiele można się nauczyć. **Poleca: Weronika M.**



O SMOKACH I NIE TYLKO czyli słówko o mitologii orientalnej

Z okazji chińskiego Nowego Roku, który rozpoczął się 12 lutego, dziś, jak możecie się domyślać, zajmiemy się mitologią chińską. Opowiem wam o smokach, bogach i innych stworach.

Smoki to mitologiczne stworzenia ze wschodu, które nas od zawsze fascynują. Są różne rodzaje smoków np. Dilong- smok ziemski, Jiaolong-smok wody, Tianlong-smok niebios, Shenlong-duchowy smok, Yinglong-skrzydlaty smok czy Smoczy Król-władca wszystkich smoków. Pewnie się zastanawiacie czemu Yinglong miał skrzydła, a reszta nie. Ogólnie smoki nie miały skrzydeł, ale latały bez nich. Żółte i złote smoki były uznawane za władców chińskich dynastii. Nawet tron cesarski w Chinach nazywany był smoczym tronem.

Bogów chińskich jest bardzo dużo więc wymienię tylko kilku, są to między innymi: Zhurong-bóg ognia, Zhongkui-bóg, który opanował demony, YanluoWang-bóg piekieł i dusz, Xiwangmu-boginni zachodu, Tudigong-bóg ziemi, Tangong-bóg morza, Shennong-bóg rolnictwa, Shandgi-najważniejszy i najwyższy bóg w całej mitologii chińskiej, Nezha-pogromca bestii, Leigong-bóg piorunów, Guangong-bóg braterstwa, Fei lian-bóg wiatru, Chi you-bóg wojny, Dizandwang-bóg otchłani i zmarłych, Change-bogini księżycy, Budai-bóg szczęścia i dobrobytu.

Chińska mitologia jest pełna różnych dziwnych i czasem groźnych stworów np. Nian-jest to bestia, która zjadała ludzi i zwierzęta, mieszkala w górach i pod powierzchnią morza, najbardziej bała się lwów. Kitsune to magiczne lisy, które przybierały postać człowieka lub lisa. Tyle, ile ogonów miał lis, taką moc miała Kitsune. Kun natomiast to mityczna olbrzymia ryba, a Chun to chiński lew, który broni ludzi przed złem i demonami.

Dziękuję, że przeczytaliście kolejny artykuł o mitologii, tym razem z dalekiego wschodu. Życzę wam szczęśliwego Nowego Roku! W Chinach skończył się właśnie Rok Szczura, a zaczyna Rok Bawołu.

o wierzeniach z dalekich Chin opowiedział: Robert Salamon, ilustracja: Kasia Szymańska



WALENTYNKI ONLINE akcja Samorządu Uczniowskiego

W tym roku walentynki były bardzo nietypowe. Pierwszy raz odbyły się one w wersji zdalnej. Jeżeli ktoś chciał przekazać w tym dniu jakieś miłe słowa koleżance, koledze czy nauczycielowi, musiał je najpierw wysłać do amorka czyli do...mnie. Ponieważ walentynkowa poczta jest anonimowa, to ja rozsyłałam na czacie życzenia i pozdrowienia. Spłynęło do mnie bardzo dużo walentynek. Robiliście je w bardzo różnych programach np. w aplikacji canva. Święto miłości było w tym roku zupełnie inne, ale równie udane!

Kinga Szumlańska - przewodnicząca SU



O MUZYCE I KSIĄŻKACH Z PANIĄ BEATKĄ wywiad z nauczycielem

- Ile lat pracuje pani jako nauczyciel muzyki?
- Jako nauczyciel pracuję już 13 lat.
- Czy lubi pani swoją pracę?
- Bardzo lubię, cieszą mnie uśmiechy uczniów i ich postępy w nauce.
- Jaką szkołę pani skończyła?
- Studiowałam na Uniwersytecie w Zielonej Górze na kierunku wychowania muzycznego.
- Ma pani swoją ulubioną piosenkę?
- Nie jestem w stanie wymienić moich wszystkich piosenek jest ich bardzo wiele.
- To może z ulubionym piosenkarzem będzie prościej?
- Bardzo lubię słuchać Zbigniewa Wodeckiego, Barbarę Streisand, Princa, Adele, Kayah i wiele, wiele innych.
- A ma pani jakieś marzenie muzyczne?
- Moim marzeniem jest być na koncercie Julio Iglesiаса, którego możliwości wokalne i interpretacyjne podziwiam.
- Na jakim instrumencie lubi pani grać?
- W szkole uczyłam się gry na flecie, pianie, keyboardzie, a także na gitarze, jednak w wolnych chwilach wybieram pianino, w pracy częściej gram na flecie.
- Opiekuje się pani również szkolną biblioteką, czy to znaczy, że lubi pani książki?
- Bardzo lubię czytać, ostatnio powieści Małgorzaty Kalińskiej i Ruiza Zafona, niestety przyznaję, że czytam za mało, chciałabym więcej i częściej.
- Czy lubi pani przebywać w bibliotece?
- Bibliotekę uważam za miejsce szczególne, magiczne i bardzo lubię tam spędzać czas.
- Co lubi pani robić, jak ma pani wolny czas?
- W wolnym czasie, oprócz domowych obowiązków, bardzo lubię grać w gry planszowe, czytać, spacerować z psem i kotem.

rozmowę przeprowadziła: Oliwia Kotlarz



17 lutego obchodzimy **Światowy Dzień Kota**. Święto to zapoczątkowano we Włoszech, a do Polski trafiło w 2006 roku. W tym dniu właściciele kotów szczególnie cieszą się, że je posiadają, choć to fajna sprawa również na co dzień.

W naszej szkole uczniowie i nauczyciele też celebrowali to święto. Chętne dzieci brały udział w konkursie plastycznym na najciekawszego kota oraz zbierały karmę i akcesoria dla potrzebujących zwierząt w schronisku.

Pamiętajcie o kotach nie tylko 17 lutego!

informację zebrała: Maja Pacholska

DZIEŃ KOTA zbiórka karmy



ZWIEDZAMY DOLNY ŚLĄSK - WROCŁAWSKI RYNEK



Przemierzając Polskę, w różnych miejscach Dolnego Śląska, całkiem niedaleko nas, można natrafić na ciekawe zabytki. Ja niedawno razem z rodzicami byłem na wycieczce we Wrocławiu i zachwyciło mnie to zabytkowe miasto. Wrocław leży nad Odrą oraz czterema jej dopływami i jest historyczną stolicą Dolnego Śląska. Największe wrażenie zrobił na mnie rynek, to jedno z największych dóbr narodowych. Pod względem rozmiarów i architektury dorównuje rynkom staromiejskim, które są dumą europejskich stolic. Rynek we Wrocławiu istnieje od średniowiecza. Według najnowszych badań jego początki sięgają lat 1214–1232, kiedy to księciem wrocławskim był Henryk Brodaty. Plac, który przetrwał prawie bez szwanku nawet II wojnę światową, ma obecnie kształt prostokąta o powierzchni 3,8 hektarów. Pierwotnie pełnił funkcję placu targowego i do dziś kilka razy w ciągu roku wypełnia się straganami. Znajduje się w samym centrum Wrocławia – na Starym Mieście. Do rynku we Wrocławiu prowadzi 10 ulic. Do rynku przylega plac Solny, przy którym stoją m.in. dawny dom towarowy i słynna apteka „Pod Murzynem”. Wrocławski rynek od lat 90. przeznaczony jest tylko dla spacerowiczów. Już wcześniej zlikwidowano przebiegającą przez niego linię tramwajową. Przy samym rynku znajduje się blisko 60 domów utrzymanych w różnych stylach architektonicznych. Niektóre znane są ze swych historycznych nazw, np. kamienica „Pod Błękitnym Słońcem”, kamienica „Pod Gryfami”, kamienica „Pod Złotym Pucharem” czy kamienica „Pod Starą Szubienicą”. Wszystkie pochodzą z XIV wieku i zwracają na siebie uwagę fasadami, na których widać misternie wykonane sztukaterie. Z nazwami łączą się ciekawe historie np. Kamienica „Pod Starą Szubienicą” to budynek zlokalizowany naprzeciwko miejsca egzekucji. Przy rynku znajdują się też dwa charakterystyczne małe domki, które służyły dawniej opiekunom ołtarza kościoła św. Elżbiety. Są to Jaś i Małgosia. Najważniejszym budynkiem znajdującym się na rynku jest oczywiście Ratusz, który należy do najlepiej zachowanych ratuszy w Polsce. To unikatowy ceglany zabytek architektury gotyckiej. Z tarasu widokowego na wieży codziennie wybrzmiewa hejnał wrocławski. Wnętrza udostępnione są dla zwiedzających. Natomiast w piwnicach wrocławskiego ratusza mieści się najstarszy lokal gastronomiczny w Europie – Piwnica Świdnicka.

Warto zwiedzać i poznawać historię miejsc, które znajdują się tak niedaleko nas. Do Wrocławia jest tylko 70 km, więc warto się tam wybrać na niedzielną wycieczkę.

o Wrocławiu opowiedział: Szymon Hatalewicz, fotografie - darmowe obrazy pixabay

NASZA REDAKCJA:

redaktor naczelny: Magdalena Łagun

redaktorzy numeru: uczniowie klasy 5 (Julia Curyło, Weronika Myrchel, Szymon Hatalewicz, Oliwia Kotlarz, Robert Salamon) oraz Szymon Kołodziejczyk z klasy 4, Kinga Szumlańska z klasy 7a, Martyna Zych i Gracjan Ozga z klasy 6, Maja Pacholska z klasy 3.

foto: zdjęcia członków redakcji, bezpłatny serwis Pixabay i Freepik,
ilustracja Kasi Szymańskiej z klasy 7a