



WIZYTA W TELEWIZJI RZESZÓW



TV Rzeszów

Z.Wojnowska

Jesienią 2015 roku odbyliśmy wycieczkę do Telewizji Rzeszów. Zwiedziliśmy studio i uczestniczyliśmy w wykładzie o mediach.

Zwiedzanie studia rozpoczęliśmy od jednego z najważniejszych pomieszczeń w całym budynku - archiwum. Tutaj przeżyła pani opowiedziała nam, co znajduje się w archiwum. Mieliśmy możliwość dowiedzenia się, w jaki sposób przechowywane są stare taśmy z filmami, bo nowoczesne

media posługują się dzisiaj nowoczesnymi nośnikami. Jednak pomieszczenie archiwum musi być odpowiednio wietrzone, sprawdzana jest stale wilgotność powietrza, aby nic nie uległo uszkodzeniu. Ogromne wrażenie wywarły na nas ruchome, wielkie szafy z archiwalnymi materiałami. Przesuwały się one jednak

niezwykle lekko jak na taką masę. Następnie przeszliśmy do studia. Tutaj była prawdziwa zabawa. Mogliśmy spróbować przedstawić przed kamerą prognozę pogody - ciężko było skoordynować gesty z mapą. Następnie mogliśmy usiąść za spikerskim stołem. Robi wrażenie. Zapraszamy do fotorelacji.

"Hotel Transylwania" - film o prawdziwej rodzinie.

Czy oglądaliście "Hotel Transylwania"? Polecam. Wbrew pozorom to film o prawdziwej rodzinie. Wampirzej co prawda, ale o rodzinie. Córka hrabiego Drakuli wychodzi za mąż. Drakula zostaje troskliwym dziadkiem, który marzy

o tym, aby jego wnuk był wampirem. W związku z tym funduje małemu wiele wampirzych przygód, które o mały włos nie rozbiły rodziny. Razem z maluchem, jego dziadkiem i innymi stworami, takimi jak Frankenstein, Mumia Murray przeżywamy przygody pełne napięcia i humoru. Z pewnością jest to film godny



Archiwum

Z.Wojnowska



studio nagrań

Z.Wojnowska



studio nagrań

Z.Wojnowska



stół spikerski

Z.Wojnowska

UWIERZYĆ W SIEBIE

Historia o chłopcu, który spełnił swoje marzenia .



Wicemistrz Polski Fitness

Z.Wojnowska

Mateusz Sowa to absolwent naszej szkoły. Miły skromny chłopiec, który nie zawsze lubił ćwiczyć na wf-ie. Natomiast uwielbiał malować i miał do tego prawdziwy talent. Po ukończeniu gimnazjum znalazł się w szkole plastycznej i tam chciał szlifować swój talent. Niestety , z powodów osobistych, musiał przenieść się do szkoły w pobliżu swojego miejsca zamieszkania. Ponieważ nie było tutaj szkoły plastycznej, to zapisał się do

technikum budowlanego. Ukończył je, ale nie chciał podjąć studiów. Miał już obrany cel w swoim życiu, chciał być kulturystą. Ale..., zdawał sobie sprawę z tego, że, aby wyrzeźbić swoje ciało, to trzeba bardzo dużo czasu poświęcić na ćwiczenia fizyczne. I zaczął. Jego tato zrobił mu w domu siłownię, ćwiczył intensywnie i systematycznie. zaczął także stosować odpowiednią dietę. Zero słodczy, podjadania między

posiłkami. Jadał zdrowo, bez cukrów i używek. Do dzisiaj nie wie, co to smak papierosa i alkoholu. Godzinami potrafił skakać na skakance i biegać. Nadszedł wreszcie czas pokazać swoją sylwetkę. Nie zdecydował się na kulturystykę, zaczął od fitness - sylwetka męska. W 2013 roku po raz pierwszy wystartował w Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów Kulturystyce i Fitness w Kielcach. Zdobył tam wicemistrzostwo Polski. Spełnił

swoje marzenia i pokazał nam wszystkim, że marzenia się spełniają, jeśli tylko chcemy i nasza praca pozwoli nam osiągać sukcesy. Potem były kolejne mistrzostwa i czwarte miejsce w Pucharze Polski. Mateusza zauważyły firmy produkujące suplementy diety dla sportowców i firmy odzieżowe: Nike, Puma, Adidas. Zdobył sponsorów, którzy pomagają mu utrzymać odpowiednią dietę. Jest wizerunkiem

niektórych znanych firm, takich jak Nike. Otrzymał także pracę w znanym Klubie Fitness na Złotych Tarasach w Warszawie. Był tam trenerem fitness. Poznał także wielu sławnych sportowców, m.in. Marcina Łopuckiego, męża Kasi Skrzyneckiej. Mateusz ostatnio odwiedził swoją szkołę, opowiadał młodzieży o sobie, swoich sukcesach, o tym, w jaki sposób doszedł do wicemistrzostwa

oraz zachęcał nas do zdrowego stylu życia. Zapewniał, że używki nie pomagają naszemu zdrowiu, tylko wysiłek fizyczny, odpowiednie odżywianie i determinacja są naszym sukcesem .

K.W.