

## "Literacko nakręcenie" - projekt z klasą!

Wśród zwycięskich projektów IX edycji ogólnopolskiego konkursu "Projekt z klasą" znalazł się nasz projekt "Literacko nakręcenie". Otrzymaliśmy grant w wysokości 1000 zł. Projekt jest realizowany przez uczniów z kl. VIII a i VIII b pod opieką p. Sylwii Krenz. Grupa projektowa przygotowuje trailery, vlogi, filmiki na podstawie lektur szkolnych.

Zaangażowani uczniowie to: Amelia Nikodem, Magdalena Gajewska, Hania Banasiak, Julka Hryniuk, Wiktoria Pawlik, Nicoll Berdyn, Wiktoria Juszcak, Zuzia Boroń, Bartek Wierzbicki, Kuba Wieczorek, Dawid Józwiak, Kacper Pakosz, Maciek Maluszcak. S. Krenz

## SUKCES AMELKI

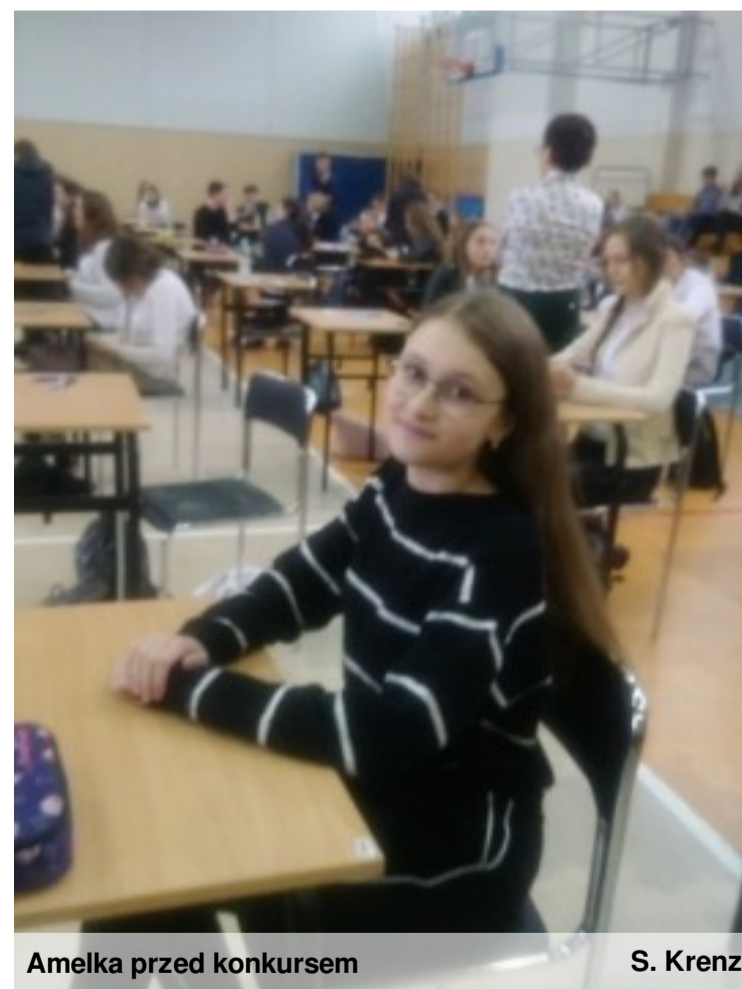
Amelia Nikodem z kl. VIII a została laureatką wojewódzkiego konkursu zDolny Ślązaczek - język polski. W finale, który odbył się we Wrocławiu 13 lutego 2019 r., wzięło udział 155 uczniów. Amelka była jedyną uczennicą z naszej szkoły, która zakwalifikowała się do wojewódzkiego finału.

Uroczysta gala wszystkich konkursów odbędzie się 2 kwietnia w Auli Jana Pawła II na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu. S. Krenz



Logo projektu

Sylwia Krenz



Amelka przed konkursem

S. Krenz

# Zdrowe żywienie a sport

Wiadomo nie od dziś, że zdrowa dieta to podstawa do zachowania dobrej kondycji zdrowotnej organizmu. Szczególnie sportowcy muszą uważać na to, co jedzą.

Każdy z nas potrzebuje odpowiedniej ilości składników odżywczych. W zależności od płci, wieku i trybu życia zapotrzebowanie organizmu jest trochę inne. Należy pamiętać też o zapotrzebowaniu kalorycznym, które jest także ważne.

## Bez węglowodanów ani rusz

Węglowodany, inaczej cukry to podstawowe źródło energii. Trzeba mieć na uwadze, że w zależności od czasu i intensywności wysiłku ilość potrzebnych węglowodanów się zmienia.

Są szczególnie ważne w sportach wytrzymałościowych, tj. sportach, które wymagają dużej ilości energii i są długie.

Takimi sportami są:

- bieganie
- jazda na rowerze
- pływanie
- kajakarstwo
- narciarstwo biegowe
- wspinaczka górską
- gry zespołowe

Produktami zawierające duże ilości węglowodanów są chleb pełnoziarnisty, kasza, płatki owsiane, kukurydza i ryż.

## Podstawa to białko

Białko jest składnikiem budującym organizm. Mięśnie składają się z 20% z białka, dlatego też należy dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość białka. Przeciętny człowiek potrzebuje 1 g na kg masy ciała. Sportowcy powinni dostarczać sobie tego składnika więcej, w szczególności w sportach siłowych, takich jak:

- kulturystyka
- podnoszenie ciężarów

a także w :

- sportach walki
- grach zespołowych (w szczególności piłka nożna i football amerykański)
- skokach

Produkty zawierające białko to twaróg, jogurty, mleko, sery i mięso (zwłaszcza z kurczaka).

## Witaminy

Witaminy pomagają utrzymać dobrą wydolność organizmu przy dużym wysiłku. Najbardziej potrzebne dla sportowca są witaminy z grupy B.

Witamina B1, inaczej tiamina oraz B5-kwas pantenowy jest niezbędna do otrzymania energii z węglowodanów i białek, B2-ryboflawina, B12 i B6 jest niezbędna do produkcji energii i formowaniu się czerwonych krwinek. Witamina B3 - niacyna, bierze udział w wytwarzaniu energii podczas wysiłku natomiast witamina B7, inaczej biotyna, odgrywa istotną rolę w produkcji glukozy. Jedzenie, w którym można znaleźć te witaminy to rośliny strączkowe, mleko, jogurt, mięso, ryby, orzechy i owoce morza. Zalecane jest także spożywanie witaminy D, która jest zalecana dla osób uprawiających sporty o wysokim ryzyku urazów.

## Najważniejsze - woda

Woda jest najważniejsza. Ciało człowieka składa się z 60% z wody, dlatego ważne by dostarczać organizmowi ok. 2 litrów wody dziennie. Potrzebna jest do jego prawidłowego funkcjonowania. Wiktoria



## Czy moda powraca?

Są rzeczy i wzory, które nigdy nie wychodzą z mody. Czasami na starych, czarno - białych filmach widzimy, na przykład czarną bluzkę z białym kołnierzykiem. Prawie identyczna jak na wystawie sklepu. Oczywiście są lekkie zmiany.

Bardzo często jest tak, że gdy znajdujemy stare rzeczy w szafie, czy na strychu i ubralibyśmy się w nie... Gdybyśmy wyszli w takim stroju na ulicę, szczególnie dużego miasta, nie wyróżnialibyśmy się wśród innych przechodniów. Oczywiście nie każdy strój się tak przyjmuje, czasami zostają same wzory. Jeśli ktoś ubrał się w bluzkę z wyhaftowanymi wzorami ludowymi, zostanie to uznane za stylowe i oryginalne, a nie staromodne.

Są rzeczy i wzory, które nigdy nie wychodzą z mody. Kropki, paski, czarny garnitur, sukienka bez wzorów. Czy te starsze rzeczy są na pewno do niczego? Julka

## Czy zimowe wieczory muszą być nudne?

Moja odpowiedź to zdecydowanie: NIE! Ale czy wykorzystujesz swoje wieczory odpowiednio? Czy prawda jest taka, że cały czas przeglądasz social media, oglądasz filmy, seriale i tak w kółko? A mógłbyś zrobić tyle innych rzeczy! Na przykład wyjść na długi spacer, upiec pyszne ciasto lub poczytać jakąś ciekawą książkę. Ja najbardziej skłaniam się do trzeciej opcji. Z całego serca mogę polecić na takie właśnie wieczory kryminały Agaty Christie, które swoją fabułą sprawiają, że nie potrafię się od nich oderwać. Morderstwa, zagadki, zwroty akcji, ciepły koc i herbata. Czy potrzeba czegoś więcej do szczęścia na zimowy wieczór? Ostatnią książką tej autorki, którą przeczytałam była „Próba niewinności”. Jak dla mnie jest godna polecenia i warto ją przeczytać, kiedy jesteś fanem takich książek. Jeśli wolisz cały czas oglądać seriale to proszę bardzo! Ale czy ta rutyna Cię nie nudzi i nie chciałbyś jakiejś zmiany? Jeśli tak to książki to jedna z najlepszych opcji do wyboru! Amelia Nikodem

## Czy warto czytać książki?

Coraz mniej osób bierze się za czytanie książek. Ludzie są zabiegani, mają mnóstwo pracy, a później niby zmęczeni przeglądają social media, a czasem tracą na to o wiele więcej czasu. Przecież jest tyle gatunków do wyboru i tematów, takich jak: historyczne, kryminały, fantasy...Każdy mógłby znaleźć coś dla siebie. Pierwsze miesiące roku są idealne do tego, żeby zacząć czytać - wiele osób ma ferie lub bierze wolne w przypadku osób dorosłych. Różne atrakcje typu wyjazdy na łyżwy są raczej do maksymalnie godzin popołudniowych w wielu przypadkach, później zaczyna się ściemniać, robić coraz zimniej więc czas wrócić do domu. I co wtedy zrobić? Nudzić się i przeglądać posty na Facebook'u czy Instagramie? Ten wolny czas można zagospodarować lepiej, po prostu licząc się z chęcią i posiadaniem właśnie książki. Żeby umilić sobie czytanie wystarczy chociażby położyć się, wziąć ciepły koc, zaparzyć herbatę lub zrobić pyszne kakao - i zacząć uważnie czytać. Możecie nawet czytać lektury, ale nie te, które macie przerabiać za chwilę, a jakieś, których nie przeczytaliście kiedyś lub w ogóle ich nie mieliście. Wiele osób nie chce czytać lektur zadanych na dany miesiąc, bo czują presję czasu, myślą, że nie zdążą. Dlatego spokojnie, wieczory są o wiele dłuższe i macie na wszystko czas. Jeśli nie lektury, to dla fanów kryminałów mogę powiedzieć, że niedawno Katarzyna Pudzyńska wydała nową książkę - "Rodzanice". Nie miałam jeszcze okazji, aby przeczytać, ale może niedługo wybiorę się i kupię, bo bardzo podoba mi się jej twórczość, a jej nowe dzieło ma bardzo dobre recenzje. Dla osób młodych naprawdę świetną książką jest "Mały Książę", choć teraz pewnie jest niewielu, którzy jej nie przeczytali. Uczy bardzo ważnych wartości, pomimo że jest to lektura. Z literaturą można naprawdę miło spędzić czas. Żeby znaleźć „tę idealną” książkę, trzeba poświęcić trochę czasu, ale na pewno się opłaci. Magda

## Jak zadbać o swojego psa zimą?

Niektóre zimowe dni mogą być naprawdę nieprzyjemne, a mimo wszystko musimy wyjść z naszym pupilem na spacer. Czy czynniki pogodowe nie będą mu przeszkadzać? Przeprowadziłam wywiad z moją najlepszą przyjaciółką, która właśnie ma psa, *Claudia* - mieszka w Kielcach, a w dużych miastach sypie się naprawdę dużo soli na ulice. Czy uszkadza ona łapy naszego psa? Dzisiaj uzyskacie odpowiedzi na wiele różnych pytań.

**M:** Cześć, Claudia! Dzisiaj będziemy rozmawiać na temat opieki naszego psa w okresie zimowym. Zatem może aby wtajemniczyć czytelników - opowiedz o swoim piesku, masz pełne pole do popisu!

**C:** Cześć Magda! Więc tak, mam psa od 7 lat. Landryna to urocza bokserka, która jednak trochę odbiega od tej rasy, przez jej drobną budowę. Jest bardzo energicznym, skocznym i zabawnym psem, pomimo swojego wieku. Przez to, że „uratowałyśmy” ją z mamą przed trafieniem do schroniska (miała 3 miesiące) jest nam bardzo wdzięczna, co pokazuje na dosłownie każdym kroku. Codziennie pokazuje nam, jak bardzo nas kocha, jest bardzo mądra i uczuciowa.

**M:** Czy pielęgnacja Landryny zmienia się jakoś gdy zaczyna się zima? Jest ciężiej się nią zająć, czy wręcz przeciwnie?

**C:** Zima to przede wszystkim problem dla piesków. Ujemne temperatury na pewno nie wpływają na nie korzystnie - tak samo jak na nas. Ale odnośnie pielęgnacji, to w sumie ciężko mi powiedzieć. Oczywiście przez okres zimowy staramy się z mamą ją zabezpieczać przed zimnem, ale tak czy siak jest to nieuniknione.

**M:** Wiele osób zakłada swoim psom przeróżne kubraczki, które mają chronić przed zimnem. Co o nich myślisz i czy używasz takich?

**C:** Uważam, że takie kubraczki są dobre dla piesków, o ile lubią je nosić. Moja Landrynka czuje się w nich nieswojo, więc nie stosujemy takich. Jednak przez jej dosyć masywną budowę, wiemy, że nie jest jej bardzo zimno. Spacerów w tych okresach bywają krótsze, gdyż staramy się jak najbardziej uchronić psa przed zimnem.

**M:** Ostatnio wiele się mówi o tym, że sól w połączeniu z lodem to katorga dla łap i w Internecie pojawia się coraz więcej poradników jak je zabezpieczać. Słyszałaś o tym, robiłaś coś takiego?

**C:** To połączenie zdecydowanie źle wpływa na łapki. Staramy się z Landrynką unikać chodników posypanych solą, jednak wiadomo, że czasem jest to nieuniknione. Słyszałam o kilku sposobach zabezpieczania łapek, ale osobiście po prostu po każdym spacerze, myję łapki Landryny, żeby wypłukać całą sól.

**M:** Czy Landryna zachorowała w okresie zimowym? Długo zajęło leczenie?

**C:** Landrynka to pies, który w całym swoim dotychczasowym życiu zachorował maksymalnie 4 razy. Na nasze i jej szczęście tej zimy także udało nam się uniknąć jakiegokolwiek choroby.

**M:** Chciałabyś dać jakieś rady, które mogłyby pomóc psom i ich właścicielom przejść przez zimę?

**C:** Przede wszystkim, nie zapominajcie o swoich pieskach. Wiadomo, że podczas zimy ciężko jest wyjść z psem np na dłuższy spacer, żeby się z nim pobawić, ale nie zapominajmy o tej możliwości w domu. Dajmy im tyle ciepła, by każdej zimy mogło im być tak ciepłutko jak w lato. I przede wszystkim, jeżeli pies nie chce chodzić po dworze, to nie ciągnijmy go. **M:** Dziękuję bardzo za wywiad! Magda



Landryna

Magda



# Przygotowania do piłkarskiego sezonu

W całym klubie Piast Nowa Ruda trwają przygotowania do sezonu. Piłkarki ciężko trenują, by poprawić kondycję i swoje umiejętności rozgrywania piłki.

Przeprowadziłam wywiad z czterema zawodniczkami Piasta, pytając je o przygotowania do sezonu. Pierwszą zawodniczką, która udzieliła mi wywiadu jest Nikola, grająca na ataku lub skrzydle.

Ja: Jak idą przygotowania do sezonu?

Nikola: Mamy bardzo dużo treningów, również na siłowni. Myślę, że ten sezon będzie bardzo udany.

Ja: Ty się jakoś specjalnie przygotowujesz?

Nikola: Tak. Po treningach lub przed treningami ćwiczę na siłowni, do tego treningi cardio, żeby lepiej wejść w ten sezon.

Ja: Jaka jest atmosfera w drużynie?

Nikola: Atmosfera w drużynie jest bardzo przyjazna. Bardzo mi się tutaj podoba. Jestem nową zawodniczką, dziewczyny są świetne i myślę, że jeśli się utrzyma się taka atmosfera, to możemy dużo zdziałać tym teamem.

Ja: Dziękuję.

Kolejną zawodniczką jest Alicja, która gra na ataku.

Ja: Jak idą, twoim zdaniem, przygotowania do sezonu?

Alicja: Wszyscy się angażują w treningi.

Ja: Przygotowujesz się na własną rękę?

Alicja: Tak, tak. Chodzę na siłownię, kiedy nie mamy treningów. Po prostu cały tydzień trenuję. Ja: Jak oceniasz atmosferę w drużynie?

Alicja: Atmosfera jest bardzo przyjazna. Wszyscy są tutaj lubiani.

Ja: Dziękuję bardzo.

Następną zawodniczką jest Kasia, początkująca bramkarka.

Ja: Jak twoim zdaniem idą przygotowania do sezonu?

Kasia: Świetnie. Dużo mamy treningów, które rozwijają. Dziewczyny oczywiście się starają.

Ja: Czy przygotowujesz się indywidualnie do sezonu?

Kasia: Trochę pływam i biegam.

Ja: Jak oceniasz atmosferę w drużynie? Słyszałam, że jesteś tu nowa?

Kasia: Tak, jestem tu nowa. Dziewczyny mi podpowiadają jak się zagrywa. Jestem bramkarką.

Ja: Dziękuję bardzo.

Ostatnią zawodniczką, która zgodziła się udzielić mi wywiadu jest Ola, też początkująca bramkarka.

Ja: Jak idą przygotowania do sezonu.

Ola: Drużyna się bardzo stara. Jest dużo treningów.

Ja: Ćwiczysz poza treningami?

Ola: Oczywiście. Czasami biegam i raz na tydzień chodzę na siłownię.

Ja: Jak oceniasz atmosferę w drużynie?

Ola: Jest bardzo przyjazna, tak jak wcześniej dziewczyny mówiły.

Ja: Dziękuję za rozmowę.

Podsumowując, atmosfera w drużynie jest bardzo przyjazna, a nadchodzący sezon na pewno będzie dobry. Wiktoria

## Agata Christie wciąż trzyma w napięciu

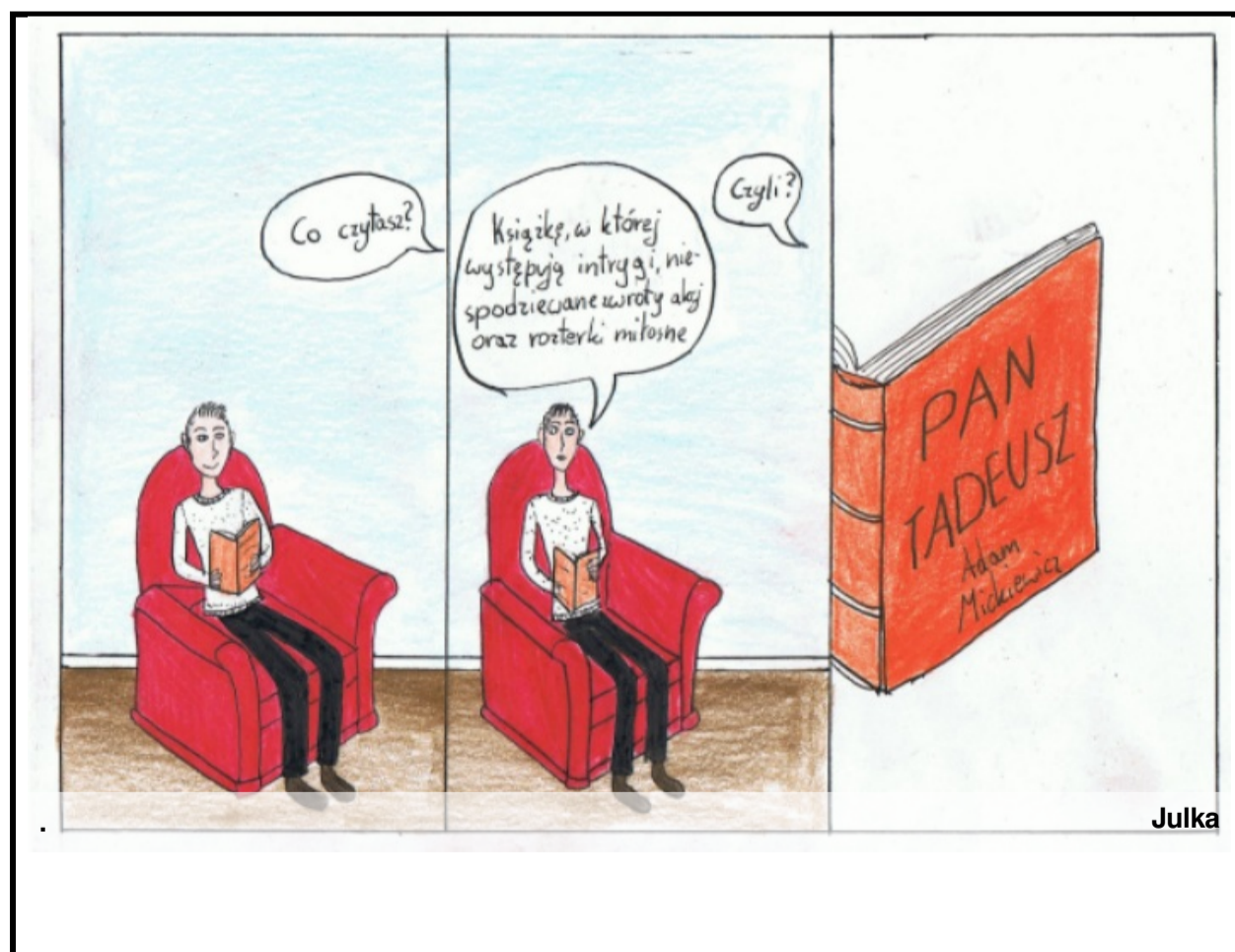
Kilka miesięcy temu przeczytałam książkę, której fabuła utkwiała mi w pamięci. Mowa jest o powieści Agaty Christie pt. „Próba niewinności”. Opowiada ona historię Rachel Argyle, którą zabito w jej własnym domu. O zbrodnię obwiniono Jacko, jej przybranego syna. Po kilku latach od całego zdarzenia do tego tajemniczego domu przybywa doktor Calgary. Historia ożywa, bo Calgary dowodzi niewinności Jacko, co oznacza, że morderca wciąż jest na wolności. Może to być każdy: mąż pani Argyle, sekretarka Gwenda, guwernantka Kirsten lub pozostałe dzieci adoptowane przez panią Agryle. Nikt już sobie nie ufa. Nikt nie wie, kto mógł być zdolny do tego czynu. Oprócz jednej osoby-mordercy. Jak potoczyła się cała historia? Czy wszyscy poznają imię zbrodniarza? I do czego on się posunie, aby dowieść swojej niewinności? Tego wszystkiego dowiemy się, czytając ten kryminał, który wciąż czytelnika tak, że nie można się od niego oderwać nawet na chwilę. Polecam. Amelia Nikodem

## Gra "Brawl Stars"

Zauważyłem, że w szkole najbardziej lubianą grą jest Brawl Stars. Chyba co trzeci uczeń w naszej szkole w to gra!

Brawl Stars to gra typu „strzelanki”, gdzie trzeba walczyć o jak najwyższe miejsce. Jest 8 trybów gry, m.in.: showdown - każdy na każdego, gem grab - zbieramy kryształy, żeby wygrać, Bounty - wygrywasz ilością zabójstw, Heist- musisz zniszczyć wrogi sejf, brawl ball - piłka nożna. Ostatnie 3 tryby są aktywne tylko przez weekend i można w nie grać tylko z wejściami. W grze występują 22 postacie.

Warto zagrać w tę grę. Ostatnie 3 tryby na pewno się spodobają! Kuba Chwalczuk



### Gazetkę zredagowali:

**Kuba Chwalczuk**  
**Amelia Nikodem**  
**Julka**  
**Magda**  
**Wiktoria**  
**Sylwia Krenz**