

Pani Jesień

...Lecą liście z drzewa
różnokolorowe,
te są żółto - złote,
a tamte - brązowe.
Jeszcze niby ciepło,
słońko świeci, grzeje...
aż tu nagle skądęś
wichrzysko zawieje.
Chmur wielkich deszczowych
nazbiera, napędzi...
tak się pan listopad
nauwija wszędzie.
Zofia Dąbrowska



Dzień Edukacji Narodowej



14 października w całym kraju obchodzony jest Dzień Edukacji Narodowej.

Z tej okazji uczniowie klasy **8 c** i **6 d** pod opieką p. **Doroty Woźniak** i p. **Edwarda Bułki** przygotowali spektakl, w którym w żartobliwy sposób przybliżyli historię szkolnictwa. Nie zabrakło oczywiście także życzeń, podziękowań i piosenek dla wszystkich pracowników szkoły. Uroczystość uświetniły także występy marżoretek pod opieką p. **Beaty Ciastoń**.



Redakcja "Dychy" także przyłącza się do tych życzeń:

**Nauczycielom życzymy cierpliwości
i satysfakcji z wykonywanej pracy,
Uczniom- sukcesów
a wszystkim zdrowia i pogody ducha!**



Dycha- reaktywacja





Pasowanie na ucznia to jedna z najważniejszych chwil w życiu pierwszoklasisty. To wielkie przeżycie nie tylko dla nich, ale także dla ich wychowawców, rodziców i starszych kolegów. Kiedy już kandydaci na uczniów zapoznali się ze swoimi prawami i obowiązkami, nawiązali nowe przyjaźnie i zdążyli poznać wszystkie zakamarki szkoły, nadszedł czas, by stać się pełnoprawnym jej członkiem. Po krótkim programie artystycznym, najmłodszy został pasowany na ucznia.

A kilka dni później uczniów klasy I a powitali ich starsi koledzy z klasy VIII c, przynosząc drobne upominki oraz życzenia powodzenia na nowej szkolnej drodze.





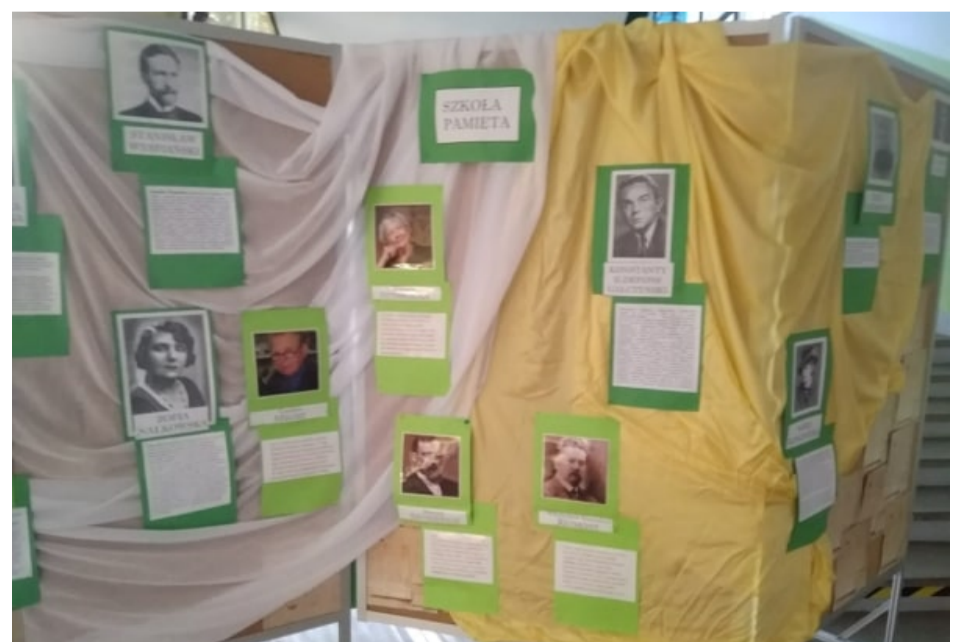
Święto Drzewa

10 października na całym świecie obchodzone jest Święto Drzewa. Z tej okazji uczniowie klasy 8 c pod opieką pani Doroty Woźniak i pani Magdaleny Gaborskiej stworzyli "nietypowe drzewo". Na pozbieranych i wysuszonych jesiennych liściach zostały zamieszczone najciekawsze informacje dotyczące drzew z całego świata. Drzewo to zostało umieszczone w holu naszej szkoły, żeby każdy uczeń miał możliwość przeczytania tych ciekawostek.





Celem inicjatywy MEN było zorganizowanie działań upamiętniających ważne dla uczniów postaci oraz wydarzenia. Uczniowie naszej szkoły odwiedzili cmentarz misyjny Werbistów, uczestniczyli w spotkaniu z płk. Wojciechem Prygielą i p. Janiną Stadnik- Prezesem Klubu Tarnopolan, przypomnieli sobie także losy wielkich Polaków. Działania te miały na celu: uwrażliwienie młodych ludzi na potrzebę pielęgnowania pamięci o bohaterach naszej wolności, szczególnie tych, którzy są związani z historią naszego miasta, kraju i społeczności.



Dycha- reaktywacja



Urodziny Niepodległej

**8 listopada o godz.11:11
uczniowie i nauczyciele naszej szkoły
uroczyście odśpiewali „Mazurka Dąbrowskiego”,
włączając się tym samym do ogólnopolskiej akcji
„Szkoła do hymnu”.**

Wszystkiego najlepszego Polsko!



Polska odzyskała niepodległość po 123 latach niewoli.

Jak do tego doszło? Czemu świętujemy 11 listopada? Dlaczego kluczową rolę odegrał Józef Piłsudski? Polska droga do niepodległości była długa: otworzył ją wybuch I wojny światowej, a zakończył... no właśnie, czy naprawdę był to 11 listopada? To wszystko tłumaczy nam nasz absolwent-**Filip Przybyszewski**

Listopad 1918: w 15 dni do niepodległości

Klęska wszystkich zaborców w I wojnie światowej stworzyła szansę na wskrzeszenie Polski. Jednak przeszkody na drodze do niepodległości były tak liczne, jak bagnety niemieckich wojsk okupacyjnych.

Droga do niepodległości: Polacy (nie)Polacy

„Przejdziem Wisłę, przejdziem Wartę, będziem Polakami” – nad tymi słowami hymnu przechodzimy bezrefleksyjnie. Drugą zwrotkę śpiewamy zresztą rzadko. A przecież zawiera ona sedno dylematu przed jakim stanęli Polacy po utracie niepodległości: czy nasz naród jeszcze istnieje skoro państwa już nie ma?

Dlaczego świętujemy 11 listopada?

Polska zniknęła z mapy Europy i świata w 1795 roku gdy Rosja, Prusy i Austria dokonały trzeciego rozbioru Polski. Dopiero I wojna światowa dała ojczyźnie szansę na walkę o niepodległość. 11 listopada 1918 r., po 123 latach od rozbiorów Polska odzyskała wolność. Czy ta data to tylko symbol? Co wydarzyło się 11 listopada? Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było procesem stopniowym, a wybór 11 listopada był nieprzypadkowy. 11 listopada 1918 po kapitulacji Niemiec na froncie zachodnim zakończyła się I wojna światowa.

Dlaczego Piłsudski?

W listopadzie 1918 roku władza nad odradzającą się Polską niemal leżała na ulicy. Sięgnął po nią Józef Piłsudski, akceptowany jako jedyna możliwa opcja nawet przez jego wielkiego rywala, Romana Dmowskiego. Przyczynił się do odzyskania przez Polskę niepodległości, jego największą zasługą było zwycięstwo w wojnie polsko - bolszewickiej (1919 - 1921).

Józef Piłsudski jest znaną i ważną osobą w historii Polski. Przeszedł długą i niezwykłą drogę, zanim stanął w 1918 roku na czele odrodzonego państwa polskiego. Już za życia, jako twórca niepodległości Polski, stał się legendą. Choć otacza go aura bohatera narodowego, nie uniknął błędów, miewał okresy załamania. Jako polityk był zarówno przedmiotem zajadłej krytyki, jak i obiektem bezgranicznego uwielbienia.



Dycha- reaktywacja

www.juniormedia.pl

12 listopada uczniowie i nauczyciele naszej szkoły zobaczyli przedstawienie, które w symbolicznych scenach i z wykorzystaniem muzyki pokazało, jak nasz kraj utracił i jak odzyskał wolność.

Spektakl przygotowali uczniowie klasy **6 c** pod kierunkiem **p. Małgorzaty Żaczek** i **p. Joanny Szczepankiewicz**. Nie zabrakło także patriotycznych pieśni w akompaniamencie p. **Armanda Romika**. Przepiękną scenografię wykonała p. **Małgorzata Rithaler**.







Z p. Karoliną Gaczyńską rozmawiała
Amelka Lelek z klasa VI d

D.: Jakie to uczucie stawać na podium w zawodach Pucharu Polski?

K. G.: **Niesamowite wzruszenie i radość, szczególnie jeśli są obok mnie są moi bliscy, którzy wiedzą ile wysiłku i trudu kosztuje staniecie na podium. Podium to najlepsza nagroda ale i motywacja do dalszej pracy.**

D.: Jakie są Pani plany na najbliższe lata?

K.G.: **Na pewno chciałabym powrócić silniejsza na Mistrzostwa Europy. Czy uda się to zrobić w tym, czy w kolejnym sezonie startowym, czas pokaże. Celi treningowych nie brakuje, myślę ich realizacja przybliży mnie do ustawiania kolejnych... to się nigdy nie skończy, takie moje uzależnienie:)**

D.: Dziękuję za rozmowę i w imieniu całej redakcji życzę Pani spełnienia marzeń.

"To nas buja, to nas kręci i to robić mamy chęci"- dziś w naszej redakcji gościł. Karolina Gaczyńska, zawodniczką klubu Strenght Coach Performance Wrocław rywalizującą w kategorii seniorek w trójboju siłowym.

Dycha: Jak rozpoczęła się Pani przygoda z przerzucaniem ciężarów?

P. Karolina Gaczyńska: Przygoda sportowa rozpoczęła się już w dzieciństwie. Rodzice rozbudzili we mnie potrzebę ruchu. Gdy byłam w 1 klasie wzięłam udział w mini igrzyskach międzyszkolnych, biegając w sztafecie, czy grając w sporty drużynowe. Duch rywalizacji nie opuszczał mnie przez całe młodsze lata: biegi, piłka ręczna, tańce, jazda konna, trochę bardziej profesjonalnie siatkówka, crossfit i już zawodowo fitness. Od kilku lat prowadzę zajęcia w jednym z wrocławskich klubów. Grono trenerów zauważyło u mnie potencjał, jeśli chodzi o dyscyplinę jaką obecnie trenuję, czyli trójboj. I tak dosyć niespodziewanie po kilku miesiącach znalazłam się na podium na swoich pierwszych zawodach.

D.: Czy trójboj siłowy jest sportem dla młodych? Czy jest jakiś wiek, który stanowi ograniczenia?

Zdecydowanie jest to sport dla każdego bez względu na wiek, mogą go uprawiać zarówno nastolatki jak i osoby starsze. Warunkiem, który moim zdaniem jest jednak kluczowy i podstawowy, jest posiadanie wiedzy lub trenera, który mądrze i bezpiecznie poprowadzi cały proces adaptacji i przygotowania do dźwigania ciężarów. Nasze ciało musi być sprawne i silne do prawidłowego funkcjonowania, a trójboj świetnie się w to wpisuje.

D.: Co motywuje Panią do pokonywania kolejnych barier?

K. G.: Dużą rolę odgrywa u mnie charakter. Lubię rywalizować i jak wiem, że na pomoście czekać będzie na mnie zawodniczka, której nie mogłam wcześniej pokonać, motywacja do kolejnych działań wzrasta. Oczywiście jest to rywalizacja fair play, która odbywa się w mojej głowie. Po zawodach zawsze obowiązkowy uśmiech i uścisk dłoni ! :)

D.: Czy przed kolejnymi zawodami obiera Pani konkretną taktykę, czy wszystko odbywa się spontanicznie?

K.G. Każde zawody poprzedzone są kilkumiesięcznymi przygotowaniem. Nie ma miejsca na spontaniczne działania. Plan treningowy jest podzielony na kilka faz. Wszystkie treningi są wyliczone dokładnie co do dnia startu.

D.: Jak wygląda Pani plan treningowy? Ile razy w tygodniu Pani ćwiczy?

K. G.: Obecnie trenuję 3 razy w tygodniu. Nie jest to standardowe rozwiązanie jak na zawodniczkę trójboju siłowego. Niestety, ze względu na pracę zawodową i codzienne prowadzenie zajęć fitness, mój organizm nie był w stanie wytrzymać większej ilości obciążeń.

D.: Proszę się pochwalić swoimi sukcesami.

K.G.: Srebrny medal w Pucharze Polski w TSK, Srebrny medal w Pucharze Polski w Wyciskaniu klasycznym leżąc, srebrny medal na Mistrzostwach Polski w TSK oraz srebrny medal na Mistrzostwach Polski w Wyciskaniu klasycznym leżąc .

W sezonie 2018 przyniósł mi już : Mistrzostwo w Pucharze Polski oraz Złoto na Mistrzostwach Polski dzięki czemu zostałam powołana do Kadry Narodowej jako reprezentantka Polski .

