

NIEPROSZONY GOŚĆ



Od grudnia 2019 r. coraz silniej rozwija się pandemia koronawirusa na całym świecie. Niektórzy z nas zaopatrzyli się w ogromne zapasy, nie wychodzą z domów, dezynfekują każdy produkt przyniesiony z zewnątrz. Jeszcze inni - nie traktują tego poważnie, żyją tak, jak w czasach zanim pojawił się tajemniczy wirus. Czy jest się czym martwić?

Od zakażenia do pojawienia się objawów może minąć 1–14 dni. Najczęstsze objawy choroby to gorączka, zmęczenie i suchy kaszel. Większość ludzi (około 80%) zdrowieje bez potrzeby specjalnego leczenia.

W rzadszych przypadkach choroba ma ciężki przebieg i może nawet być śmiertelna. U osób starszych i mających inne schorzenia (takie jak astma, cukrzyca lub choroby serca), zakażenie koronawirusem może prowadzić do ciężkiej choroby. Możliwe objawy:

- *kaszel,
- *gorączka,
- *trudności z oddychaniem (w ciężkich przypadkach)
- *wysypka

Jak rozpoznać koronawirusa? Należy wykonać:

1. Badanie krwi
2. RTG i tomografię klatki piersiowej.

„Jak Polska prezentuje się na tle innych państw, jak wyglądają statystyki?”

*W porównaniu z sytuacją we Włoszech, Hiszpanii, Francji, Wielkiej Brytanii nie prezentujemy się źle, ale trzeba pamiętać, że wciąż wykonuje się u nas za mało testów, a wiele osób choruje bezobjawowo.

*Najwięcej zarażonych jest w województwie śląskim. Drugie miejsce zajmuje województwo mazowieckie.

*Najmniej przypadków potwierdzono w województwie lubuskim.

Jak zachować zdrowy rozsądek i chronić się przed wirusem?

-Obecnie mamy zakaz przebywania z dziećmi na placach zabaw, na siłowniach, w grupach.

-Obowiązkowo zakładamy maseczki, kiedy wychodzimy na zewnątrz.

-Najlepiej unikać skupisk ludzi, do sklepu wychodzić tylko w koniecznych sytuacjach

-Po powrocie do domu dokładnie myć ręce, przebierać się w domowe ubrania.

-Wybierać żywność zapakowaną w folię, opakowania, dokładnie myć kupione warzywa i owoce.

-Dbać o swoje zdrowie. Więcej ruchu, witamin, świeżego powietrza (oczywiście z dala od innych) pozytywnie wpłyną na naszą odporność.

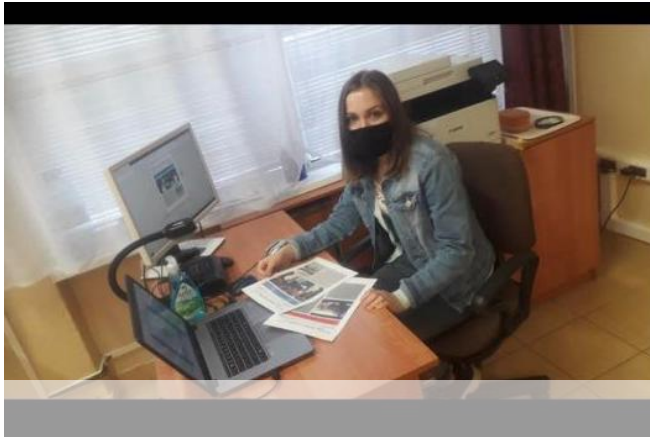
Co z dalszą edukacją?

Od 18 maja ruszą pierwsze zajęcia praktyczne w wybranych szkołach policealnych, branżowych oraz technicznych.

Od 25 maja nastąpi powrót uczniów klas 1-3 oraz szkół technicznych, uczniowie będą mogli odbyć praktyki.

Przewidziane są też konsultacje dla maturzystów i ósmoklasistów.

SKŁAD REDAKCJI



*Kącik historyczny

Kamil Puszkarew

*Sonda, kącik naj, koronawirus, kącik geograficzny

Oliwia Olszewska

*Redaktor naczelna

Oliwia Olszewska

*Szkolne Porady

Renata Puszkarew

*opieka nad redakcją
p. Magdalena Michalska

SŁOWO OD REDAKCJI

Nadeszła wiosna, wszystko zakwitło, słychać ćwierkanie ptaków, pogoda jest przepiękna. Niestety, w tym roku nie możemy skorzystać z tych cudownych uroków tak wspaniałej pory roku. Nie wolno nam wyjeżdżać nad jezioro, spotykać się z dalszą rodziną, znajomymi. Możemy jednak zabrać rower i udać się tam, gdzie nie ma wielu osób - dla naszego bezpieczeństwa. Otuchy dodaje jednak fakt, że mamy czas na wiele rzeczy, których wcześniej nie mogliśmy zrobić z różnych powodów. Kwarantanna daje nam tę szansę.

Kiedy ten „koszmar” wreszcie się skończy, zupełnie inaczej spojrzymy na świat - docenimy wolność i zdrowie, które są najcenniejsze. Niby mamy tak wiele, ale ile osób na świecie na co dzień walczy o tak małe rzeczy. Jednocześnie przeraża fakt, że tak mały wirus postawił cały świat na głowie. Mam nadzieję, że ta kwarantanna zbliży do siebie rodziny i bliskich. Teraz mamy również więcej czasu na przeczytanie ulubionej książki, poprawienie stopni czy przygotowywanie się do egzaminu. Za wszystkich Ósmoklasistów bardzo mocno trzymam kciuki! Życzę Wam dużo zdrowia i wytrwałości w tak trudnym dla nas czasie

Oliwia Olszewska, redaktor naczelna

KĄCIK NAJ

Najpiękniejsze wiosenne kwiaty:

1. Tulipany
2. Krokusy
3. Piwonie
4. Irysy
5. Groszek Pachnący

Najlepsze pomysły na spędzanie wolnego czasu w trakcie epidemii:

1. Czytanie książek
2. Stworzenie notatnika, w którym codziennie będziecie zapisywać swoje osiągnięcia, co Was uszczęśliwiło, co zasmuciło i jak się tego pozbyć. W ten sposób uda się Wam zmienić życie na lepsze.
3. Uprawianie sportu, krótkie spacery, zajęcie się działką (zasianie kwiatów, warzyw, a może nawet drzewka). Naprawienie kontaktów z bliskimi

SONDA

Co robicie w trakcie kwarantanny:

1. Zajmuję się mediami społecznościowymi - 39%
2. Ćwiczę, uprawiam sport w domu - 19%
3. Uczę się i czytam książki - 28%
4. Spotykam się ze znajomymi - 9%
5. Oglądam seriale oraz filmy, rozmawiam z przyjaciółmi na kamerce - 6%

Najlepsze wiosenne owoce i warzywa:

1. Truskawka - 37%
2. Malina - 21%
3. Rabarbar - 13%
4. Gruszka - 8%
5. Kalafior - 15%

Historie epidemii, które odebrały życie nawet połowie świata....

W historii świata wielkie żniwa wśród ludzkich istnień zbierały nie tylko wojny, ale i epidemie. Dżuma czy grypa, jednorazowy wyskok natury czy plaga przenoszona z pokolenia na pokolenie. Choroby zakaźne w historii ludzkości nieraz wytępiły populację Europy czy nawet świata o połowę. W tym artykule przedstawię kilka z największych epidemii w dziejach.

Dżuma Justyniana

W latach 541-542 n. e. Cesarstwo Bizantyjskie łącznie ze stolicą w Konstantynopolu zostało nawiedzone przez epidemię dżumy, najprawdopodobniej dżumy demienicznej. Ówczesni historycy twierdzą, że epidemia miała prawie ogólnoswiatowy charakter, dotarła do południowej Azji, Afryki i Arabii, a w Europie aż do Danii (północ) i Irlandii (zachód). Do ok. 750 roku dżuma powracała w basen Morza Śródziemnego w każdym pokoleniu. Nazwa dżumy Justyniana pochodzi od ówczesnego władcy Bizancjum Justyniana I. On sam został zakażony.

Pierwsze ogniska zachorowań pojawiły się w Etiopii bądź w Egipcie. Do Bizancjum dotarło za sprawą importu zbóż właśnie z Egiptu, poprzez szczury i pchły żyjące w miejskich spichlerzach. Bizantyjski historyk Prokopiusz z Cezarei odnotował, że w szczytowym okresie zaraza zabijała 10000 ludzi dziennie i przyczyniła się do zmniejszenia populacji Europy o 25% do 50%, liczby te jednak są mocno kwestionowane przez dzisiejszych badaczy.

Czarna śmierć

Po 750 roku nie dochodziło w Europie do większych epidemii, aż do XIV wieku kiedy to w Chinach zrodziła się czarna śmierć i poprzez jedwabny szlak dotarła na kontynent europejski.

Pierwszym ogniskiem w Europie stała się w przenoszących zarazę. W styczniu następnego



W styczniu następnego roku z Kaffy (obecnie Ukraina) zawinęły do portów w w Genui i Wenecj. Jednak największym ogniskiem była Piza, do której owe okręty przybiły kilka tygodni później. Jednostki zostały pod koniec stycznia 1348 roku wydalone z Włoch i przybył do Marsylii. Z Włoch czarna śmierć szybko przemieściła się w głąb Europy, docierając w końcu do północno-zachodniej Rosji. Zaraza ominęła tereny m.in. Polski dzięki zarządzeniu kwarantanny przez Kazimierza Wielkiego. Epidemia dżumy dotarła również na Bliski Wschód.

Szacowany bilans ofiar tej epidemii wynosi od 75 mln do 200 mln ofiar.

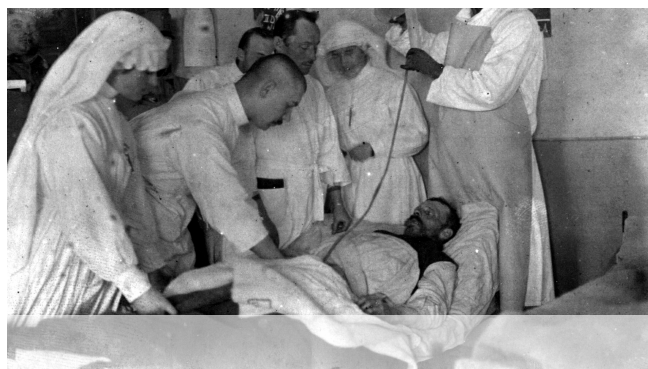
Hiszpanka

W latach 1918-1919 w trzech falach przez Europę, Azję, Afrykę i Amerykę Północną przeszła epidemia grypy popularnie później nazwana „hiszpanką”.

Pierwsza fala była wysoce zakaźna, ale odznaczała się małą śmiertelnością. Pierwszy przypadek odnotowano w Haskell w Kansas (USA). Z tego hrabstwa niewielka liczba ludności została wcielona do wojska w Fort Riley. Tam też 4 marca 1918 do lekarza zgłosił się kucharz Albert Gitchell z temp. 39,5 °C. W ciągu dwóch kolejnych dni objawy infekcji wykryto u 522 ludzi z obozu.

W sierpniu 1918 r. w Breście (Francja), Bostonie (USA) i we Freetown (Sierra Leone) wybuchła druga fala epidemii. Cechowała ją wysoka śmiertelność (umierała 1/3 chorych, nawet mimo wysokiego poziomu opieki zdrowotnej). Największe skupiska były na froncie i w obozach wojskowych, skąd zaraza łatwo dostawała się na cywilnych mieszkańców. Do Europy grypa dostała się poprzez amerykańskich żołnierzy, którzy byli transportowani do Francji, stąd kraj ten został głównym punktem rozchodzenia się zarazy. Licznymi ofiarami śmiertelnymi byli jeńcy z wojny polsko - bolszewickiej.

Trzecia fala rozwijała się głównie w USA.



Miało to miejsce między końcem 1918 a marcem 1919 r. W 1920 r. odnotowano ostatnie zakażenia, wtedy jednak grypa nie miała aż takiej śmiertelności, jak dwie poprzednie fale. Od czasów czarnej śmierci była to pierwsza tak wielka epidemia na świecie. Zachorowało na nią około 500 mln osób. Szacuje się, że zmarło około 5% do 10% tej liczby. Liczba ofiar grypy przewyższyła liczbę ofiar I wojny światowej.

Uczeni z Uniwersytetu Wisconsin-Madison, badając zarażone hiszpanką makaki, stwierdzili, że małpy nie zostały zabite bezpośrednio przez wirusa, a przez ich własny układ odpornościowy. Atak układu na zakażone płuca był tak silny, że je niszczył, co tłumaczy dlaczego (w przeciwieństwie do normalnej grypy) hiszpanka zabijała głównie osoby młode lub w średnim wieku (20-40 lat), ponieważ to właśnie takie osoby mają najsilniej działający układ odpornościowy.

JAK NIE ZANUDZIĆ SIĘ NA ŚMIERĆ PODCZAS EPIDEMII?

1. Podbudowanie więzi rodzinnej

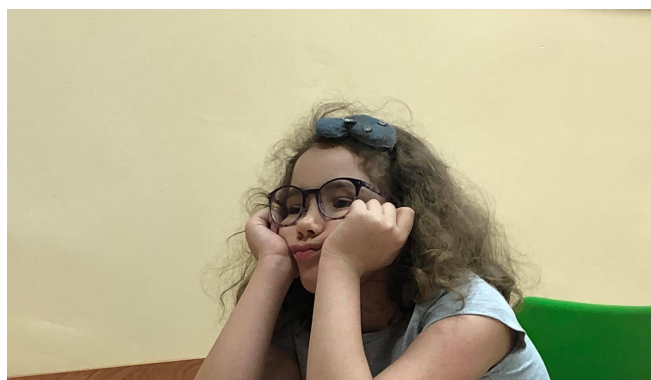
Rodzinne relacje często pozostają nadszarpnięte przez rozmaite problemy. Teraz można je odbudować. Służą temu gry planszowe. Wiemy bardzo dobrze, że dzięki takim rzeczom rodzina potrafi lepiej się dogadywać, jednoczyć i rozwiązać problemy.

2. Nauka

Uczniowie i studenci podczas kwarantanny mają lekcje, ale przez internet. Nauczyciele zadają zadania czy to przez dziennik elektroniczny, czy to przez Librusa. Robią również lekcje internetowe na takich platformach jak ZOOM. Dzięki temu uczniowie mogą nadal się szkolić i uczyć nowych rzeczy. Nie musi być to tylko nauka szkolna, dorośli, dzieci, młodzież mogą uczyć się nowego języka obcego. Dzięki temu będą mogli komunikować się z osobami z innego kraju, które na przykład przyjechały do Polski na wycieczkę lub do pracy.

3. Zadania domowe

Ograniczamy wychodzenie z domów, więc co stoi na przeszkodzie, aby ten dom posprzątać. Dla niektórych jest to żmudna robota, dla innych zaś - czysta przyjemność. Warto to robić, ponieważ dzięki porządkowi mózg lepiej pracuje, mamy też większe szanse na odnalezienie jakiejś zagubionej rzeczy. Możemy to zrobić w formie zabawy – zapraszamy do sprzątania mamę, tatę, brata i robimy zawody, kto szybciej zrobi daną rzecz.



4. Coś dla miłośników filmów i seriali

Jeśli jesteś miłośnikiem różnorodnych filmów, możesz wraz z najbliższą rodziną, którą masz przy sobie, usiąść na kanapie. Uzgodnijcie tylko wcześniej, co chcecie obejrzeć.

Jeśli jednak mieszkasz sam, możesz wziąć laptopa przed siebie, włączyć serial, na którego ostatnio nie miałeś czasu i się zrelaksować.

5. Kuchnia

Jeśli lubisz jeść, możesz wstać z łóżka i pójść do kuchni. Masz wiele możliwości – możesz upiec ciasto, ugotować pyszny obiad. Możesz teraz eksperymentować ze składnikami, zrobić jakieś szalone danie. Pamiętaj, kto nie ryzykuje, szampana nie pije!

CHINY - NAJLUDNIEJSZY KRAJ ŚWIATA

LUDNOŚĆ

Ogromna liczba mieszkańców Chin- prawie 1,4 mld osób- wynika głównie z wysokiego przyrostu naturalnego w latach 60. i 70. XX wieku.

Przeprowadzono wtedy wiele reform, które polepszyły warunki życia i znacznie ograniczyły śmiertelność mieszkańców. Szybki wzrost liczby urodzeń sprawił, że Chiny zaczęły borykać się z problemem w gospodarce żywnościowej. Dlatego zdecydowano o wprowadzeniu programu kontroli urodzeń. Każda para mogła mieć tylko jedno dziecko. W nagrodę przysługiwały różne nagrody, np. dodatkowy urlop, a nawet większe mieszkanie. Dla małżeństw, które zdecydowały się na więcej niż jedno dziecko, przewidziane były kary finansowe. Okazało się to słabym pomysłem i odcisnęło swe piętno w późniejszych latach. Problemy demograficzne Chin to m.in duża nadwyżka liczby mężczyzn nad liczbą kobiet oraz starzenie się społeczeństwa.

GOSPODARKA

Obecnie w tym kraju zagraniczne przedsiębiorstwa mogą liczyć między innymi na ulgi podatkowe, niskie ceny dzierżawy gruntów oraz tanią siłę roboczą. Dodatkowo zagranicznych inwestorów przyciąga ogromny rynek zbytu. Dzięki temu Chiny są jednym z najszybciej rozwijających się gospodarczo krajów oraz drugą największą gospodarką na świecie.

Kraj ten posiada m.in. bogate złoża wielu surowców: węgla kamiennego, ropy naftowej, gazu ziemnego, rud żelaza, rud cynku, ołowiu oraz złota. Ponadto pochodzi stamtąd **1/4 światowej produkcji ryżu**. Zajmuje też czołowe miejsc w zbiorach pszenicy, kukurydzy, soi, batatów, ziemniaków. Posiadają też ponad połowę światowego pogłowia trzody chlewnej oraz 1/4 pogłowia drobiu. Chiny dysponują również dynamicznie rozwijającym się przemysłem środków transportu i zaawansowanych technologii. A wszystko to - dzięki niskim kosztom wytwarzania.

HISTORIA

Chińska cywilizacja to jedna z najstarszych na



świecie. Już w starożytności osiągnęła wysoki poziom rozwoju. Jej wynalazki, m.in. papier, druk, kompas, porcelana czy proch strzelniczy, upowszechniły się na całym świecie. Chiny charakteryzują się też oryginalną kulturą. Jej zabytki, takie jak - wszystkim nam znany - Wielki Mur, przyciągają ponad 55 mln turystów rocznie.

*Wielki Mur Chiński

Jest najdłuższą budowlą stworzoną przez człowieka. wraz z bocznymi odgałęzieniami ma co najmniej 6400 km długości. Powstał po to, by chronić ludność przed najazdami plemion koczowniczych.

*Rezerwat Pandy Wielkiej

Jest to stolica prowincji Syczuan i zarazem największe skupisko Pand Wielkich w Chinach. Niebywałą atrakcją tego miejsca jest fakt, że te piękne zwierzęta można oglądać w ich naturalnym środowisku.

*Terakotowa Armia w Xi'an

Jest to dawna stolica, w mieście tym brał swój początek starożytny Jedwabny Szlak. Terakotowa Armia to nic innego jak naturalnej wielkości figury



figury zrobione z wypalanej gliny, jest ich tam ponad 7,5 tys. Zostały wykonane na polecenie cesarza Qin Shi, aby strzec jego życia po śmierci.

***Miasto Hangzhou oraz plantacja herbaty**

Hangzhou to jedno z najbardziej malowniczych chińskich miast, znajduje się w nim wiele zabytkowych świątyń, urokliwych parków oraz Narodowe Muzeum Herbaty. Rejs statkiem po Jeziorze Zachodnim pozwala na podziwianie okolicznych wzgórz skrywających plantacje najlepszej na świecie zielonej herbaty – Longjing.

***Szangaj i Suzhou**

Szanghaj to jedno z największych i najnowocześniejszych miast nie tylko w Chinach, ale i na całym świecie. Posiada przede wszystkim zabytkową promenadę z czasów kolonialnych, malownicze ogrody, a nawet Disneyland. Pod Szanghajem znajduje się malownicze miasteczko Suzhou nazywane Wenecją Wschodu. Miasto słynie z przepięknych ogrodów, które pochodzą jeszcze z XIV w. oraz z Muzeum Jedwabiu.

Kilka ciekawostek na temat Chin

^Pismo chińskie składa się z ok. 50 tys. znaków. Jednak do porozumiewania się wystarczy znajomość 6 tys. znaków.

^Główną zasadą wojowników wu shu (kung-fu) jest kształtowanie postawy etycznej. Są wierni zasadzie: „Ucząc się walki, uczysz się, jak być dobrym człowiekiem”.

^Taniec Smoka to jeden z obrzędów obchodzonych w Chinach na początek lata Święta Smoka, gdzie tancerze kierują ruchami



potwora wykonanego m.in z kolorowego papieru.

^Gęstość zaludnienia wynosi 140,4 osób/km².

^Najwyższym szczytem jest Mount Everest, 8848 m n.p.m.

^Najdłuższą rzeką jest Jangcy, 5520 km.

^Chiny mają najstarszy na świecie kalendarz – księżycowy pochodzący z 2600 r. p.n.e.

^ Jest tam średnio 250 protestów dziennie.

^Pandy są symbolem siły i odwagi.

^Biały kolor jest symbolem żałoby.

^Kraj ten jest 31 razy większy od Polski.

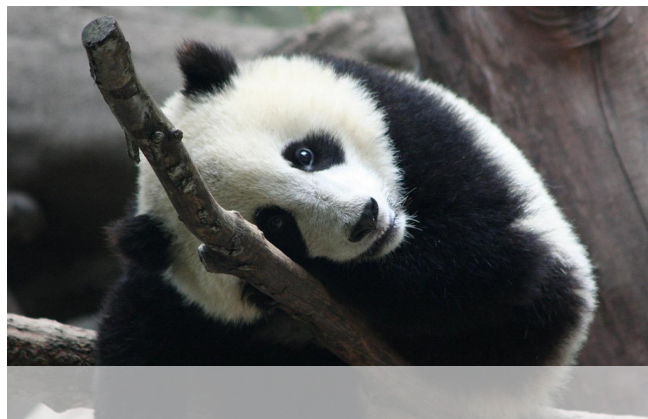
^Dla przykładu, wdychanie powietrza w Pekinie równa się wypaleniem około 21 papierosów w ciągu jednego dnia.

^Szacuje się, że około 30 milionów obywateli tego kraju zamieszkuje domy-jaskinie.

^Narodowym sportem tego kraju jest tenis stołowy.

^Słowo "cenzura" jest w tym kraju ocenzone.

^Szacuje się, że kraj ten na co dzień zamieszkiwany jest przez około 1000 Polaków.



PANDEMIA - PIELEGNUJE WIĘZI RODZINNE CZY MOŻE MA INNE NEGATYWNE SKUTKI?

Telefony zaufania oblegane. Izolacja związana z epidemią koronawirusa wzmacnia w domach przemoc - słyszymy wszędzie, ale czy sytuacja jest aż tak krytyczna?

Dyżurni Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży w ostatnim czasie odbierają więcej wiadomości. W dniach 2-11 marca, czyli przed ogłoszeniem stanu zagrożenia epidemicznego, odnotowali 294 niepokojących informacji od dzieci, a w okresie 16-25 marca było ich już 429. W samym marcu było ich 79 (a od 17 do 31 marca - 41).

Przed wprowadzeniem obostrzeń, dzieci z rodzin, gdzie dochodziło do przemocy, uciekały, np. do kolegów, babć, chodziły też do szkoły, miały gdzie porozmawiać o swoim nieszczęściu, opowiedzieć o tym, co ich gryzie - teraz wszystko to zostało zabronione. Wiele dzieci z takich rodzin miało wypracowany latami system reagowania. Gdy zaczynało się źle dziać, snuły się po ulicach, wracały dopiero nocą. Dlatego większość rozumie młodzież, która dziś, mimo ograniczeń, wciąż wychodzi. Poza tym dzieci obserwują i słuchają rodziców, którzy przy nich mówią, że się boją o przyszłość. Chłoną emocje rodziców i czasem nie są w stanie ich udźwignąć i ich zneutralizować.



Zamknięci w czterech ścianach

Negatywną stroną epidemii jest nie tylko groźba zarażenia się, ale również to, co robimy, by do tego zarażenia nie doszło. Izolacja społeczna, tak konieczna z jednej strony, z drugiej niesie jednak szereg ograniczeń i skutków ubocznych. Rodziny zamknięte w czterech ścianach niewielkich mieszkań często nie potrafią funkcjonować. Do tej pory mogliśmy wychodzić do pracy, do szkoły, na dodatkowe zajęcia, każdy miał mnóstwo spraw, a ogólne zabieganie powodowało, że spotykaliśmy się dopiero wieczorem. Pandemia całkowicie zmieniła sposób funkcjonowania wielu rodzin. Pozbawieni pracy albo wykonujący ją zdalnie ludzie spędzają ze zdecydowaną większością czasu w swych domach. Tak spędzają czas również dzieci i młodzież. Pozbawieni bezpośredniego czasu z rówieśnikami odczuwają często samotność, zagubienie i pustkę. Napięcie w domach rośnie często nawet dochodzi do aktów agresji, przemocy słownej i fizycznej. Wiele osób nie radzi sobie z odcięciem od świata, znajomych, rodziny, nie potrafi się pogodzić z utratą możliwości zarobkowania. Co w tej sytuacji począć? Dobrym rozwiązaniem są konsultacje psychologiczne i pedagogiczne. W naszej szkole: odbywają się one wtorki od 9 do 10:30 piątki od 12 do 12:30.

Co zrobić, kiedy naprawdę boimy się bezpośrednio prosić o pomoc?

Mamy szyfr dla osób, które w czasie kwarantanny doświadczają przemocy - wymyśliła go pewna licealistka z Warszawy. Krysia nie kryje, że wzorowała się na pomysłe z Francji, gdzie w czasie pandemii koronawirusa ofiary przemocy mogą zgłaszać się do aptek. Farmaceuci wiedzą, że jeśli kobieta czy dziecko poprosi o maseczkę z numerem 19 - to znak, że potrzebuje pomocy. Pomysł z fikcyjnym sklepem, którego profil pojawił się na Facebooku, pośrednio nawiązuje do tej francuskiej idei.

Sklep, w którym można "zamówić" naturalne kosmetyki, to pewien szyfr. - Ofiara przemocy kontaktuje się z fikcyjnym sklepem pod nazwą "Rumianki i bratki". Może to zrobić mailowo lub za pośrednictwem profilu na Facebooku. W momencie, w którym osoba zdecyduje się na złożenie zamówienia i poda nam swój adres, **wiemy, że pilnie potrzebuje pomocy** - opowiada TOK FM licealistka. Nie spodziewała się tysięcy udostępnień tego posta. W ciągu kilku zaledwie dni pojawiło się jednak **kilkadziesiąt próśb o pomoc**.

Co dokładnie trzeba zrobić?

„Napisz do mnie zapytaniem o Naturalne Kosmetyki do Ciała (których oczywiście nie mam), a ja na bieżąco będę sprawdzać, co u Ciebie.” - czytamy na Facebooku Krysi Paszko. Pierwsza kobieta pisze do Bratków i Rumianków już w poniedziałek wieczorem. Podaje adres i prosi o wysyłkę "kosmetyków do ciała". Jasne, że jest ryzyko, że to głupi żart, ale Krysia się nie waha. Wezwanie policji w takich sprawach jest uzasadnione. Dotychczas udzielili jakiejś formy pomocy ponad 50 osobom, mają z nimi cały czas kontakt i sprawdzają, jak wygląda sytuacja.

Ta zła młodzież, która "tylko by siedziała w internecie", coraz częściej odwala robotę za dorosłych. Krysia Paszko, zakładając "Bratki i Rumianki", zrobiła to, co dawno powinien zrobić rząd. To ważny gest, dziewczyna zdecydowanie zasługuje na podziw i uznanie. Powinna być dla nas autorytetem i przykładem tego, jak młoda osoba może zrobić tak wiele.



Dbajmy o zdrowie i formę!

To nie były udane piłkarskie miesiące

Z powodu pandemii, jak zapewne większości z Was wiadomo, wszystkie mecze zostały zawieszono już w połowie marca. Przez to w marcu w ekstraklasie zostały rozegrane tylko 2 kolejki, a w kwietniu nie odbyło się żadne spotkanie. Pierwszym meczem Wisły Płock w marcu było spotkanie z drużyną Raków Częstochowa. Dlatego też, niestety, beniaminki tego sezonu poradziły sobie z płoczanami spokojnym wynikiem 2:0. Po tej kolejce w ekstraklasie drużyny były zapewne mocno niespokojne, ponieważ już toczyły się spekulacje o zawieszeniu meczów. Jednak Wisła bardzo dobrze sobie z tym poradziła i w meczu z Arką Gdynią wygrała z wynikiem 2:1. W taki oto pozytywny sposób Nafciarze zakończyli mecz przed tą długą przerwą. Zawodnicy mają teraz czas poćwiczyć w domu i tylko czekać, aż ruszy ekstraklasa, ponieważ na razie terminy kolejnych spotkań są jeszcze niepewne.



Jakie czynności sportowe można uprawiać podczas pandemii?

Czas pandemii jest trudny dla wielu z nas i niesie ze sobą wiele ograniczeń. Jednym z nich jest mocno ograniczona aktywność fizyczna. Niektórzy są jej w ogóle pozbawieni. Chciałem przedstawić Wam kilka sposobów, jak - pomimo wielu przeciwności - być aktywnym fizycznie. Pierwszą bardzo ważną rzeczą są poranne ćwiczenia gimnastyczne w celu dobrego rozbudzenia i dobrego rozpoczęcia dnia. Takie poranne ćwiczenia to raczej kilka powtórzeń pompek, przysiadów, skłonów itp. Kolejnymi ważnymi rzeczami są aktywności popołudniowe, które można wykonywać na wiele sposobów zależnych od okoliczności. Jeżeli ktoś ma w domu przyrządy typu hantle, bieżnia, to może spokojnie kilka razy w tygodniu na tym ćwiczyć, jednak kiedy nie posiadacie takiego sprzętu, poleciłbym aktywności takie jak bieganie lub jeżdżenie na rowerze (oczywiście w taki sposób, aby nie mieć bliższego kontaktu z ludźmi). Takie ćwiczenia można wykonywać około 3-4 razy w tygodniu. Dobrym pomysłem na aktywność fizyczną są też lekcje wf-u z różnymi sportowcami. Takie zajęcia prowadzi między innymi **Orlen Wisła Płock**.

