



Relacje z nauki on-line

Jest to opowieść o młodych ludziach, zamkniętych w ich pokojach przez prawie rok, odkąd ich lekcje przeszły do internetu. Jak wyglądają ich relacje i doświadczenia?

"Jesteśmy bardzo zmęczeni po całym dniu. Jestem zaskoczony, jeśli pamiętam lekcję, nie powtarzając jej. Ponieważ w szkole informacje są z czymś związane, a w domu wiążą się z niczym i bardzo szybko zapominam. Muszę ciągle powtarzać..."

"Mam takiego przyjaciela, za każdym razem, gdy przemawiał podczas zajęć online, w tle był taki fajny jazz. Takie uczucie kawiarni, tak miło. I wreszcie jeden z nauczycieli zapytał, co to za wykonawca i tak odeszliśmy od tematu lekcji "

"Łatwiej jest mi skupić się na zajęciach online, ponieważ jest ciszej w klasie, nikt nie rozmawia podczas lekcji. W normalnej szkole możesz spotkać się z przyjaciółmi podczas przerw. Graliśmy na przykład w tag. Teraz po lekcjach na komputerze wciąż gramy online z moimi przyjaciółmi."

"Mam budzik ustawiony na 7.58, o ósmej do szkoły, i siedzę przed komputerem przez osiem godzin. A potem mam zajęcia pozalekcyjne. Siedzę więc trzy czwarte dnia w jednej pozycji. Nie mam absolutnie żadnego kontaktu z kolegami z klasy."

"Czuję się trochę samotny. Ale ostatnio, mój przyjaciel i ja pijemy kawę razem w FaceTime. Żeby widzieć siebie nawzajem. "

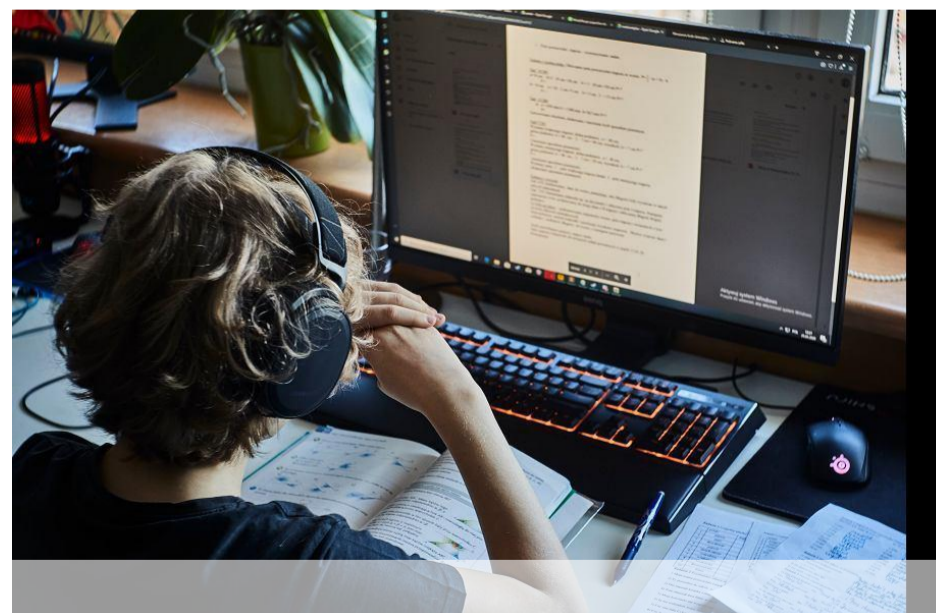
"Nie ma motywacji do nauki, wszyscy przecinają rogi, więc dlaczego nie oszukiwać? A kiedy nauczyciel mówi, że będzie dzisiaj sprawdzał naszą wiedzę, uczniowie mówią mu, że nie mają mikrofonu. Nauczyciele są często bezsilni"

"Narasta zmęczenie i frustracja. Odciałem się od mediów społecznościowych, ponieważ bardzo mnie dołują. Pamiętam, że czytałem, co się dzieje i nie mogłem tego znieść; bez względu na to, czy to było w nocy, czy w środku dnia. Mam wrażenie, że im więcej myślisz, tym bardziej jesteś nieszczęśliwy. Przyzwyczałem się do tego. Jak rozmawiałem z przyjaciółmi; Myślę, że stracili kontakt z ludźmi, oni nawet już tego nie potrzebują."

"Mam wrażenie, że każdy dzień jest taki sam. Wstaję, włączam komputer, coś na nim robię, a wyłączam o 7 wieczorem i to jest koniec dnia. "

"Pogorszyły się relacje rodzinne, wszyscy są zdenerwowani, łatwo się kłócić. Podczas lekcji online jeden z moich przyjaciół wykrzyknął irytująco do kogoś w domu: --Nadal mam lekcje, wkrótce jadę na ten obiad."

"Kiedy jesteś w szkole, jesteś bardziej zmotywowany do nauki. Ale samo w sobie jest całkiem miło uczyć się online. Naprawdę niczego mi nie brakuje. Kamery internetowe są wyłączone podczas lekcji, dzięki czemu możemy łatwo przekazywać informacje sobie nawzajem podczas testów"



List Rodziców do Uczniów

przeczytaj i pomyśl

Najmilsi,

Minął właśnie rok, od kiedy znaleźliśmy się w dziwnej, nowej i nieznannej rzeczywistości. Jesteśmy przekonani, że przez ten czas, przez Wasze głowy przebiegło mnóstwo myśli i pytań. Od kilku miesięcy nie możecie spotykać się ze swoimi koleżankami i kolegami na szkolnych korytarzach, pokój zamienił się w salę lekcyjną, a nauczyciel, zamiast przy tablicy lub przy ławce, codziennie pojawia się po drugiej stronie monitora.

Część z Waszych rodziców spędza więcej czasu w domu. Mimo tego, wcale nie musi to znaczyć, że mają więcej czasu, aby spędzić go z Wami. Nierzadko siedzą przyklejeni do monitora komputera przez wiele godzin dziennie. Wygląda to tak, jakby zupełnie nie stosowali się to tych wszystkich zasad, które wspólnie ustaliliście. Z jednej strony bez przerwy proszą Was, abyście już przestali grać w gry lub odłożyli na bok swoje telefony, z drugiej zaś sami spędzają całe dni wpatrzni w ekran. Część rodziców nadal codziennie wychodzi z domu do pracy. Niektórzy od jakiegoś czasu wydają się bardziej smutni, czasem nawet wystraszeni. Możliwe, że zdarza się Wam słyszeć jakieś rozmowy, które nie do końca rozumiecie. Niewykluczone, że udało się Wam przyłapać kogoś na cichym płaczu. Może czasem to Wy poczuliście, jakby jedyne, na co macie ochotę to usiąść i płakać?

To tylko chwilowa rzeczywistość i nawet jeżeli jeszcze trochę z nami zostanie, nie oznacza to, że pozwolimy jej rozgościć się na dobre. Chcielibyśmy, żebyście wiedzieli, że nawet wtedy, gdy sprawiamy wrażenie nieobecnych, a nasze myśli wydają się krążyć wokół jakiś zupełnie niezrozumiałych dorosłych spraw, jesteśmy zawsze gotowi, aby usiąść z Wami i wysłuchać tego, co Was martwi lub czego się boicie. Jesteśmy bardzo dumni z tego, jak świetnie radzicie sobie w nowej szkolnej rzeczywistości. Zresztą.... czego innego moglibyśmy się spodziewać? W końcu to Wy jesteście prawdziwymi Królowymi i Królami cyfrowego świata. Dla nas ten temat jest czasem zupełnie nieznanym i pewnie moglibyśmy wiele się od Was nauczyć.

Pamiętajcie, że jesteśmy w tym wszyscy razem. Nasze drzwi zawsze są dla Was otwarte. Odłóżcie na chwilę smartfony, wyłączcie komputery, chodźcie do nas, porozmawiajmy. Zaproście nas do swojego świata, pozwólcie zrozumieć, „co jest teraz na topie”. Może uda nam się wymyślić coś ciekawego, co możemy zrobić wspólnie? Może uda nam się udowodnić Wam, że Wasi rodzice to wcale nie takie „stare zgredy”? To co, jesteśmy w tym wszystkim razem? Uda nam się zamienić tę czasem nudną pandemiczną rzeczywistość w najbardziej niezapomniany rodzinny czas? A może macie jakieś świetne pomysły, które już wykorzystujecie w swoich domach i chcielibyście podzielić się nimi z innymi kolegami i koleżankami?

Kochający Was
Rodzice



A może tym listem rozpoczniemy cykl tekstów pisanych przez Was lub przez Waszych Rodziców na temat sposobów spędzania wolnego czasu, poza ekranem komputera? Liczę na Waszą pomysłowość! Czekam na Wasze teksty.

red. Ewelina Trzaska

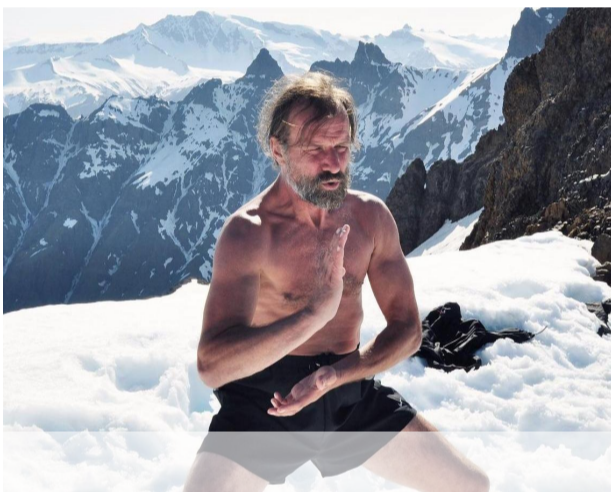


Niesamowici ludzie



Ben Underwood

Gdy miał 3 lata, stracił wzrok z powodu choroby nowotworowej, z którą walczył przez kilka lat z powodzeniem. Lekarze byli zdziwieni, widząc go, jak jeździł na rowerze i spacerował samodzielnie po ulicach. Jego mózg opanował umiejętność "echolokacji", która jest typowa dla nietoperzy i niektórych innych zwierząt. Niestety, Ben zmarł gdy miał 16 lat, z powodu nawrotu choroby nowotworowej.



Wim Hof

Jest to holender znany jako "lodowy człowiek". Jego rekordy obejmują:

- 120 minut w wannie z wodą i lodem,
- Wspinaczkę na Mont Blanc, w samych krótkich spodenkach,
- 1 minutę pływania pod lodem,
- Cały maraton za kołem podbiegunowym.

Naukowcy twierdzą, że Wim Hof to fenomen, ale on sam mówi, że chodzi w tym tylko o trening i ćwiczenia oddechowe.



Joy Milne

Mieszka w Szkocji i posiada pewną super moc, którą naukowcy uważają za mało możliwą, ale i niewytłumaczalną. Potrafi „wyczuć” chorobę Parkinsona, na długo zanim medycyna zdiagnozuje ją przy pomocy najnowocześniejszych metod. Twierdzi, że ludzie zaczynają pachnieć w szczególny sposób, gdy zaczyna się mutacja, a ona łatwo wyczuwa ten zapach. W 2015 roku, mąż Joy zmarł po latach walki z chorobą Parkinsona. Obecnie, Kobieta całkowicie poświęca się pomaganiu innym.



Daniel Tammet

W 2004 roku zyskał on zainteresowanie opinii publicznej, recytując matematyczną stałą liczby Pi z pamięci, z dokładnością do 22'414 miejsca po przecinku. Zajęło mu to 5 godzin i 9 minut – w tym czasie nie popełnił żadnego błędu. Recytacja miała miejsce, w Muzeum Historii Nauki w Oksfordzie i ustanowiła rekord Europy.

Jak można stworzyć bloga ?

Jeśli piszesz własnego bloga, to wiesz, że czasami nie przychodzą do głowy żadne pomysły, którymi możesz się podzielić ze swoimi obserwatorami.

Dlatego dzisiaj przekazuję Ci pomysły na wpisy blogowe, które będą zawsze popularne. Są to rodzaje artykułów, tematów i podejść, które w dzisiejszych czasach okazują się bardzo popularne i będą takie nadal w przyszłości.

Najlepsze tematy

1. Polityka była popularna, jest popularna i będzie popularna.

Czy to na skalę lokalną, czy krajową – dyskusja o polityce będzie zawsze kluczem do długich rozmów.

Jednakże uważaj, gdyż wpisy o polityce mogą być ryzykowne.

2. Przepisy są doskonałym sposobem na ruch na Twoim blogu. Zawsze wychodzi jakaś nowa dieta typu „JP” (jedz połowę), czy dieta paryskich modelek, a odkrycie ciekawych przepisów to recepta na sukces bloga.

3. Każdy musi od czegoś zacząć. Poradniki dla początkujących to doskonały pomysł, ponieważ nie tylko twój blog czytają stali obserwatorzy, ale przychodzą następni i też na pewno spodoba im się taki temat. Przynajmniej będą wiedzieli jak zacząć.

wybrała Natalia Nowak

Czym jest Blog ?

Jest to rodzaj strony internetowej, na której autor umieszcza datowane wpisy, wyświetlane kolejno. W Polsce istnieje prawie 2,84 miliona blogów.

Gdzie założyć bloga ?

Takie pytanie zadają sobie osoby, które pragną wybić się w tak zwanej blogosferze. Jak się okazuje, platforma blogowa może mieć znaczenie dla naszego bloga – dla jego wyglądu, pozycji w wyszukiwarce czy popularności. Osoby chcące prowadzić blogi mogą korzystać ze specjalnych rozwiązań, które znacznie ułatwiają prowadzenie własnej strony.

Jakie platformy blogowe są najpopularniejsze?

Wśród wielu serwisów, które pozwalają na prowadzenie blogów do najpopularniejszych i zarazem najlepszych zalicza się przede wszystkim:

- WordPress.org - najlepsza dla osób chcących zarabiać na blogu. WordPress.org jest darmowy, jednak do jego działania trzeba mieć własną domenę i hosting.

- Tumblr - To miejsce idealne dla osób tworzących tak zwane mikroblogi. Jest to platforma, która stawia na krótkie posty. Chętnie wybierają ją osoby zajmujące się fotografią czy grafiką. Często określa się tę platformę jako połączenie bloga i portalu społecznościowego.

- Medium - to dość specyficzna platforma, jeszcze mało popularna w Polsce. Jest to strona, która skupia wokół siebie osoby piszące i chcące się podzielić swoimi spostrzeżeniami i postami z innymi członkami społeczności.



Anna Lewandowska- moja idolka



Moją ulubioną sportsmenką jest **Anna (Maria) Lewandowska**, żona piłkarza Roberta Lewandowskiego. Urodziła się 7 września 1988 roku w Łodzi. Jej mama Maria Stachurska jest kostiumografem i producentem zewnętrznym TVP, a tata Bogdan Stachurski jest operatorem filmowym. Anna ma młodszego brata Piotra, który jest absolwentem warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Nie utrzymuje kontaktu z ojcem, który odszedł od rodziny w 2000 roku. Cioteczna prababka Anny, Stanisława Leszczyńska, była położną w obozie koncentracyjnym Auschwitz - Birkenau.

W wieku 13 lat Anna Stachurska (Lewandowska) zapisała się do KK Pruszków. Trenowała tam karate pod kierunkiem trenera Jerzego Szcząchora. Zdecydowała się trenować karate dzięki swojemu wujowi Pawłowi Krzywańskiemu, który był wielokrotnym medalistą zawodów rangi międzynarodowej i jego córce Kasi, która była mistrzynią świata, Europy i Polski w kata indywidualnym. Anna zdobyła swój pierwszy medal w 2005 roku. Zajął 2 miejsce podczas mistrzostw Polskich w kumite indywidualnym w kategorii juniorów.

Rok później zdobyła brązowy medal na Mistrzostwach Europy w 2006 roku w kategorii kadetów. Trzy lata później zdobyła złoty medal mistrzostw Europy w kategorii seniorów. W 2008 roku drużynowo zdobyła brązowy medal na mistrzostwach świata. Mistrzostwa Europy w 2011 roku zakończyła z brązowym medalem w konkurencji "fukugo". W 2012 roku uzyskała drugi wynik podczas Mistrzostw Świata w "kata" drużynowym oraz zdobyła złoty, srebrny i brązowy medal podczas mistrzostw Polskich. Występ podczas mistrzostw Europy w 2013 roku dodał do jej sukcesów złoty medal w mikście i srebrny za występ indywidualny. W 2014 roku Anna zdobyła brąz podczas mistrzostw Polski.

Karierę zakończyła, zdobywając brązowy medal podczas mistrzostw świata w konkurencji "ko-go kumite". W całej swojej karierze sportowej zdobyła 38 medali mistrzostw Polski, Europy i świata w federacji World Fudokan Federation.

Anna Lewandowska jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Anna Lewandowska prowadzi bloga Healthy Plan by Ann, w którym udziela porad żywieniowych i sportowych. W październiku 2014 roku wydała swoją pierwszą książkę "Żyj zdrowo i aktywnie z Anną Lewandowską". Zachęca w niej do zmiany nawyków żywieniowych. Rok później pokazały się na rynku jej dwie płyty DVD z ćwiczeniami: "Trening karate cardio" i "Trening karate cardio military". W czerwcu 2016 roku pojawiła się książka "Zdrowe gotowanie by Ann". Anna Lewandowska wydała także DVD z ćwiczeniami dla kobiet w ciąży oraz poradnik zdrowej mamy.

W sierpniu 2016 roku została oficjalnie zaprezentowana jako prezes Olimpiad specjalnych Polska. Stworzyła markę foods by Ann, która zajmuje się produkcją zdrowych przekąsek. W 2018 roku udostępniła do sprzedaży aplikację, w której znaleźć można nagrania z planami treningowymi oraz rozpisaną dietę. Anna jest także właścicielką marki "Baby by Ann".

Anna Lewandowska jest działaczką sportową, bizneswoman, trenerką personalną, dietetyczką, i osobowością medialną, a także reprezentantką Polski w karate tradycyjnym i wielokrotną medalistką mistrzostw świata, Europy i Polski w karate, w ramach organizacji World Fudokan Federation.

Anna Lewandowska jest moją idolką. W przyszłości chciałabym brać z niej przykład.

Zuzia Borowy (klasa 5A)



Kamil Stoch-legenda polskich skoków

Nasza kadra skoczków narciarskich jest jedną z najlepszych na świecie. Kamil Stoch ukształtował polską kadrę. W tym artykule chciałbym opowiedzieć o nim.

Początki

Kamil urodził się 25 maja 1987 r. w Zębie. Na nartach zaczął jeździć w wieku 3 lat. W wieku 8 lat zapisał się do klubu LKS Ząb. Brał udział w konkursach ligi szkolnej, które zazwyczaj wygrywał. W 1998 r. wygrał nieoficjalne mistrzostwa świata dzieci w Ga-Pa. W sezonie 2001/2002 wziął udział w mistrzostwach Polski, gdzie znalazł się na 11. miejscu na normalnej skoczni w Zakopanem. W sezonie 2002/2003 zadebiutował w Pucharze Kontynentalnym. Wystąpił w dwóch konkursach – na początku stycznia w Seefeld i Bischofshofen – zajmując odpowiednio 40. i 66. lokatę. W sezonie 2003/2004 po raz pierwszy wystąpił w Pucharze Świata – 17 stycznia 2004 zakwalifikował się do konkursu w Zakopanem. W pierwszej serii wykonał skok na odległość 105,5 m i ukończył konkurs na 49. miejscu.

W 33. rocznicę zdobycia przez Wojciecha Fortunę złotego medalu olimpijskiego, zdobył pierwsze w karierze punkty w PŚ – skoczył 118,5 m i 121,5 m, zajmując dzięki temu 7. miejsce. Adam Małysz po raz pierwszy od grudnia 2000 nie był najwyższym sklasyfikowanym Polakiem w zawodach o Puchar Świata. 23 stycznia 2011 po raz pierwszy w karierze wygrał konkurs Pucharu Świata, jednocześnie po raz pierwszy stanął na podium w tym cyklu. Prowadził już po I kolejce, kiedy to skoczył 123 m i miał 3,7 pkt przewagi nad drugim- Tomem Hilde. Zwycięstwo zapewnił mu drugi skok na odległość 128 m. Został wówczas czwartym Polakiem w historii, który zwyciężył w zawodach PŚ, po Stanisławie Bobaku, Piotrze Fijasie i Adamie Małyszu.

Trofea

Kamil Stoch na ten moment jest:

- trzykrotnym mistrzem olimpijskim (dwa razy w 2014 i raz w 2018).
- drużynowym brązowym medalistą olimpijskim z 2018.
- indywidualnym mistrzem świata z 2013 i wicemistrzem z 2019,
- drużynowym mistrzem świata z 2017 oraz dwukrotnym drużynowym brązowym medalistą MŚ (2013 i 2015).
- indywidualnym srebrnym medalistą MŚ w lotach narciarskich (2018) oraz dwukrotnym drużynowym brązowym medalistą MŚ w lotach (2018 i 2020).
- dwukrotnym drużynowym wicemistrzem świata juniorów (w 2004 i 2005).
- dwukrotnym zdobywcą Pucharu Świata (w sezonach 2013/2014 i 2017/2018), ponadto raz drugi (2016/2017) i dwa razy trzeci (2012/2013 i 2018/2019) w klasyfikacji generalnej cyklu.
- zwycięzcą trzech edycji Turnieju Czterech Skoczni (65., 66. i 69.) oraz dwóch edycji Raw Air (2018 i 2020), a także turniejów: Willingen Five 2018 i Planica 7 2018.

Mam nadzieję, że mój artykuł się spodobał

Michał Krawczyk



Trochę o curlingu

Curling jest jedną z dyscyplin zimowych igrzysk olimpijskich. Uprawiany jest na prostokątnej tafli lodu. Do gry używa się 20 kilogramowych kamieni, które są wypuszczane w kierunku namalowanych na lodzie kół czyli tzw. domem. Do kamienia przymocowany jest specjalny uchwyt, by curler mógł nadać mu rotację. Kamień od spodu jest płaski, lecz na środku lekko wklęsły. Kamienie najczęściej są wykonywane z granitu Ailsite wydobywanego na szkockiej wyspie Ayrshire. Curling to sport precyzyjny.

Curling powstał w średniowiecznej Szkocji. Nazwa „Curling” pochodzi od szkockiego „curr” i oznacza niski dźwięk/ mruczenie, ponieważ kamień sunący po lodzie (dokładniej po kropelkach wody wcześniej rozpryskanych na powierzchnię lodu) wydaje niski dźwięk. Na początku używano wyławianych z rzeki kamieni, więc nie było za dużej kontroli nad kamieniem w porównaniu do dzisiejszych czasów.

• Podstawowe zasady gry.

W konkurencji biorą udział dwie drużyny liczące po czterech zawodników. Każda drużyna ma 8 kamieni. Każdy uczestnik meczu ma do dyspozycji po 2 kamienie. Osoba rozgrywająca może nadawać prędkość i rotację kamienia, co ma duży wpływ na końcowy wynik. Jeżeli wszyscy uczestnicy skończą „rzucić” kamień, liczy się liczbę zdobytych wszystkich punktów.

W curlingu gra się na specjalnie przygotowanym lodowym torze w kształcie prostokąta, o wymiarach ok. 5 m × 45 m. Na obu jego końcach zamontowane są gumowe bloki (hack), od których odpychają się zawodnicy wykonujący zagranie. Wymalowane są też linie oraz koncentryczne okręgi – dom, do którego celują kamieniami gracze.

Mecz curlingu składa się z 10 rund (endów). W każdej z nich obie drużyny zagrywają naprzemiennie po osiem kamieni. W przypadku remisu po 10 rundach rozgrywane są kolejne, dopóki któraś nie przyniesie rozstrzygnięcia i nie wyłoni zwycięzcy.

Zawodnicy zagrywają kamień, wybijając się z haka i trzymając w prawej ręce kamień a w lewej szczotkę. Zagrywany kamień musi być wypuszczony przed linią spalonego, ponieważ zostanie usunięty z gry.

Szczotek w curlingu używa się do szczotkowania lodu. Agresywne szczotkowanie sprawia, że lód zwiększa swoją temperaturę, przez co zmienia się tarcie i prędkość kamienia, podczas gdy tor ruchu – prostuje. Szczotki mogą także służyć do oczyszczenia lodu z nierówności. Dodatkowo skip używa tego przedmiotu do wskazywania swoim zawodnikom miejsca, w które mają celować.

Domu mogą chronić „strażnicy” czyli kamienie znajdujące się przed domem. Strażnicy utrudniają grę przeciwnikowi.

Drużyna zdobywa jeden punkt za każdy swój kamień, który jest bliżej środka domu od najbliższego środkowi kamienia przeciwnika.

• Kto w to gra?

W curlingu gra wiele państw m.in. Szkocja, Kanada, Szwecja, Niemcy, USA, Finlandia, Francja, Dania, Polska i wiele więcej.

Curling w Polsce jest dość młodym sportem. Pierwszy klub powstał w 2002 roku, a kraj wystąpił na Mistrzostwach Europy w 2004 roku.

• Curling - kodeks honorowy

Curling to prawdopodobnie jeden z najbardziej honorowych sportów świata! Dlaczego? Posiada własny kodeks, którego powinien przestrzegać każdy szanujący się gracz. Co więcej, nie jest to kodeks bezwzględnie obowiązujący każdego zawodnika, ale aby zostać curlerem z prawdziwego zdarzenia i zyskać szacunek innych zawodników, nie można pozostać wobec niego obojętnym.

- Gracze powinni być gotowi do meczu minimum 15 minut wcześniej, stawiając się na lodowisku.
- Każdy zawodnik powinien samodzielnie zgłaszać popełniane przez siebie błędy.
- Każdy z graczy jest zobowiązany do tego, aby sam zgłaszał faule, których się dopuszcza.
- Gracze nie powinni pokazywać radości z popełnianych przez drużynę przeciwną błędów.
- Przed rozpoczęciem gry zawodnicy muszą się ze sobą przywitać i życzyć sobie powodzenia.
- Nie wolno w żaden sposób rozpraszać zawodnika, który puszcza kamień.
- Gracze nie powinni opóźniać rozgrywki, ale muszą być zawsze przygotowani do rozpoczęcia kolejnej tury gry.
- Po skończonej rozgrywce każdy z zawodników powinien wymienić z rywalami uścisk dłoni oraz podziękować graczom swojej i przeciwnej drużyny.
- Prawdziwy curler woli przegrać niż wygrać oszukując.

Piotr Futoma



Wf dawniej i dziś

Z okazji dnia babci i dziadka, który był 21 i 22 stycznia przeprowadziłam wywiad z moją babcią Halinką, dziadkiem Stefanem oraz babcią Teresą i dziadkiem Jurkiem na temat lekcji wychowania fizycznego w ich czasach. Wszystkie informacje były podobne lub nawet takie same. Oczywiście jak to starsi ludzie opowiedzieli o wszystkim bez żadnych pytań. :)

Strój jak strój był zwyczajny i nie różnił się zbytnio od dzisiejszych strojów na lekcje wf-u. Były to białe podkoszulki, zazwyczaj czarne lub granatowe szorty oraz trampki.

Rozgrzewka nie była popularna w tamtych czasach. Przed ćwiczeniami, uczniowie biegali chwilę lekkim truchcikiem, a potem np. grali w piłkę nożną.

Takimi grami, w które najczęściej grali uczniowie była piłka nożna, czy szczypior. Wf to był przedmiot gier i zabaw. Czasami nawet uczniowie szli na grzyby lub zobaczyć zawilce.

Najbardziej popularnymi dyscyplinami było skok przez kozła, stanie na rękach, skok w dal itd. Najwięcej było lekkoatletyki na lekcjach.

Ocenianie było takie jak teraz, lecz wtedy była skala od 2 do 5, lecz wtedy praktycznie wszyscy dostawali piątki i czwórki. ;)

Również kiedyś był obchodzony dzień sportu. Uczniowie z różnych szkół, ubrani w różne kolory koszulek, w zależności od szkoły, szli na stadion i tam rozgrywali różne zawody. Po tych rozgrywkach szli do pobliskiego parku i bawili się w najlepsze. :)

Wiadomość od babć i dziadków:

"Warto ćwiczyć, nie tylko dla ocen, ale dla siebie, bo potem w życiu nie tylko ma się ładną sylwetkę, lecz dobre samopoczucie i potrafi się poradzić ze stresem."

Patrycja Siastała

U mojej babci odbywały się różne zawody np. klasowy konkurs na okrzyki sportowe, międzyszkolne spartakiady w takich sekcjach jak: biegi na 100 m lub z przeszkodami. Natomiast u dziadka zawody odbywały się w dyscyplinach takich jak: skoki w dal, biegi na 100 m, badminton.

Zacznijmy od zbiórek. W szkole babci zbiórki prowadził dyżurny. Na komendę ustawiano się od najwyższego do najniższego na baczność, potem było spoczniej i sprawdzano obecność i przygotowanie do lekcji. U mojego dziadka na zbiórce stało się w szeregu, potem była sprawdzana obecność, a następnie w zespołach odchodziło się do gier.

U babci lekcje wychowania fizycznego odbywały się na wielkiej sali w osobnym budynku i na dwóch boiskach. Jedno z nich było zabetonowane U dziadka zaś, nie było sali gimnastycznej, więc zajęcia wf-u były prowadzone w sali lekcyjnej. Czasami w ogóle się lekcje nie odbywały, a że to była to ostatnia lekcja, wówczas uczniowie byli puszczani do domu.

Weronika Kutak

Sporty poza szkołą

Rozgrzewki to były głównie pajacyki, przysiady, krążenia ramionami, deska, ćwiczenia rozciągające.

Potem były zajęcia z lekkiej atletyki: skakanie przez kozła, bieganie na dystans i skoki w dal.

W zimie zaś poza lekcjami moja babcia jeździła na łyżwach i nartach, chociaż to bardzo rzadko. Ale często jeździła na sankach, workach, spodniach i na wszystkim co było pod ręką.

Sofia Kotlyńska



Nasza piękna Małopolska

Czy zastanawialiście się kiedyś, ile wiecie o Małopolsce jako jej mieszkańcy? Czy coś może Was jeszcze zaskoczyć? Zatem zaczynamy: Na początek krótki opis naszego województwa, czyli Małopolski. Jak wszyscy wiedzą, leży ono na południu Polski i jego stolicą jest Kraków - w końcu to największe miasto w Małopolsce. W województwie powstały różne regiony kulturowe. Możemy to zauważyć, porównując choćby okolice Krakowa i Zakopanego, gdzie różnicę stanowi język (gwara), strój, przysmaki itd. Odmiennych regionów jest łącznie osiem: Podhale, Powiśle Lubelskie, Ziemia Sandomierska, Radomskie, Sądecka, Zagłębie Dąbrowskie, Zagłębie Krakowskie i Żywiecczyzna. Ważnym różnicującym elementem jest tradycja będąca dziedzictwem przeszłości, utrwalonym spoiwem ludzkiej pamięci. Z czasem słabość tego cennego spoiwa umacniana bywała zapisem źródłowym czy ikonograficznym. Często taki zapis ratował tradycje przed śmiercią, czasem nawet i zapis nie pomagał. Jedne tradycje umierały, inne żyją nadal i mają się dobrze. Badania nad ich trwaniem i zanikaniem to dla historyka i etnografa fascynujące zajęcie. Dotykają bowiem tego, co najcenniejsze – tożsamości człowieka i grup społecznych, w których żyje. Mówiąc najprościej, tradycja to światło, które oświetla drogę i pokazuje skąd i dokąd idziemy.

Oczywiście do tradycji zaliczamy również tradycyjne smakołyki, które cieszą się zainteresowaniem od lat. W Małopolsce możemy skosztować m.in.: Kukielki lisieckie, Karpia zatorskiego, Redykołki, Budz/Bunc, Fasolę Piękny Jaś z Doliny Dunajca, Siuśpaja. A znacie kućmoka? A starosądecką bryjkę? Prołziaki z Moszczenicy? Placki po zobielsku? Nie? To te regionalne potrawy od pokoleń po dziś dzień przygotowują panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Małopolski.

Skoro jestem mieszkanką Czernichowa, to nie mogło w moim tekście zabraknąć również informacji o jego tradycyjnych elementach. W Czernichowie znajdziemy dużo mięsnych przysmaków, jak np.: Kielbasa schabowa tradycyjna z Czernichowa, Kielbasa wiejska z Czernichowa, Polędwica tradycyjna z Czernichowa, Szynka tradycyjna z Czernichowa, Boczek tradycyjny z Czernichowa, Kielbasa lisiecka.

Oczywiście tradycja to nie tylko pyszne jedzenie, ale również święta, które czasem nie są już tak bardzo popularne jak kiedyś. Czy wiecie może co to redyk? Otóż redyk to uroczysty pochód pasterzy ze stadami owiec, który wyrusza wiosną z podhalańskich wsi na dalekie, górskie polany, czyli hale.

Kolejnym takim popularnym przykładem może być Małopolski Festiwal Smaku. Swoją drogą, byłam na takim kiermaszu niejednemu raz i próbowałam przepysznych przekąsek.

Jak są święta, to są i stroje. Ponieważ Małopolska ma wiele miast, więc tutaj znajdziemy dużo różnych strojów ludowych. Ja skupię się na krakowskim, bo jest mi najbliższy i w końcu stolicą Małopolski jest Kraków. Chłopak nosi czapkę krakuską, czyli czerwoną rogatywkę otoczoną czarnym barankiem, przystrojoną pękiem pawich piór i kolorowymi wstążkami. Na białą lnianą koszulę, ozdobioną pod szyją czerwoną tasiemką, zakłada długi do kolan kaftan bez rękawów, szyty z ciemnego sukna, z czerwonym podbiciem, obsyty dekoracyjnymi chwościkami i guzikami. Kaftan opasuje białym skórzanym pasem nabijanym ćwiekami.





Z boku pasa zwisają ozdobne blaszki zwane brzękadełkami. Portki, czyli jasne płócienne spodnie w czerwone prążki nosi wpuszczone w wysokie skórzane buty z cholewami. Mężczyźni przywdziewają jako okrycie wierzchnie białą sukmanę z czerwonymi wypustkami. W przypadku dziewczyny nakryciem głowy jest wianek ze sztucznych kwiatów przybrany kolorowymi, spływającymi na plecy wstążkami. Na śnieżnobiałą, ozdobioną angielskim haftem koszulę zakłada aksamitny gorset wyszywany kolorowym haftem, przystrojony błyszczącymi, różnobarwnymi cekinami, koralikami, chwościkami, tasiemkami i wstążeczkami. Kwiecistą, suto marszczoną spódnicę przewiązuje w pasie białym, tiulowym fartuszkim zwanym zapaską, którego ozdobą jest misterny haft angielski. Na nogach nosi trzewiki, najczęściej czarne, zawiązane czerwona tasiemką. Uzupełnieniem stroju są naturalne korale, których czerwień pięknie kontrastuje z bielą koszuli.

Nieodłącznym elementem tradycji są regionalne legendy. Bez wątplenia Legendy Małopolskie są najbardziej znanymi legendami w Polsce, wystarczy wspomnieć o takich jak: Lajkonik, Hejnał Mariacki czy o królu Krakowi i jego córce Wandzie.

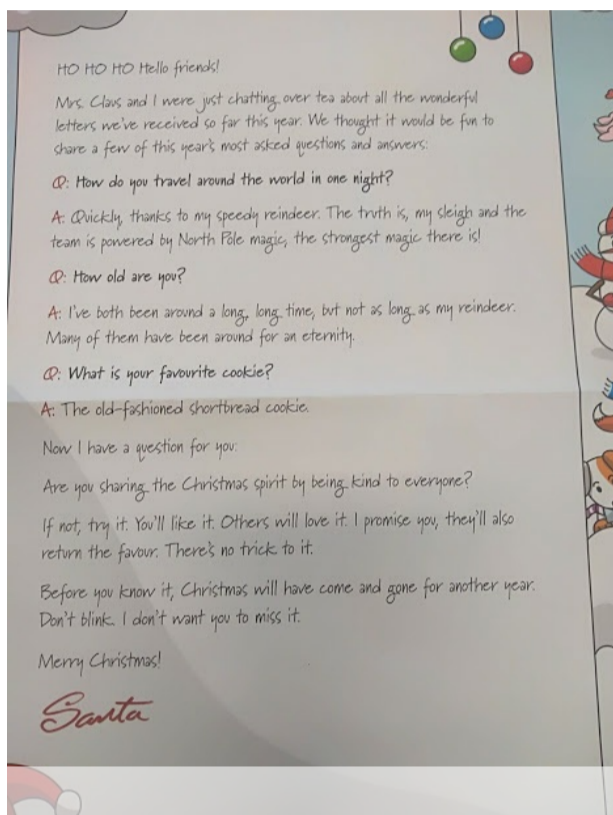
A wiecie, że nasz smok wawelski niekoniecznie musiał zginąć z rąk dzielnego Szewczyka Dratewki dzięki owcy wypełnionej siarką? Inną wersję pokonania tego stwora podaje legenda o "Maczudze Herkulesa". Otóż nasz dzielny książę Krak z Krakowa, miał w czasie swojego panowania wiele pięknych chwil, lecz miał też i chwilę grozy. Tę ostatnią za sprawą smoka, który pustoszył miasta i wsie, pożerając krowy na obiad, a o poranku dziewice. Księża wreszcie porwała złość tak wielką, że chwycił wielką maczugę i roztrząsał ją smokowi łeb. Smok ducha wyzionął, a książę ową maczugę postawił u wylotu doliny ojcowskiej ku przestrodze każdego, kto by do Krakowa chciał jechać w złych zamiarach.

Są też inne legendy takie jak "Dziewczę z Sącza", czy "O dzielnym Lascyku i piaszczańskie kielbasie", ale o tym już innym razem... Zatem korzystajmy z uroków regionu. Odkrywajmy miejsca znane i mniej znane, zachwycajmy się Małopolską.

Patrycja Siastała



WIADOMOŚĆ Z OSTATNIEJ CHWILI: Dostaliśmy list z odpowiedzią od Św. Mikołaja



**Czy ktoś z Was dostał
kiedykolwiek list tak
wielkiego formatu?
My tak:)**

Aż trudno w to uwierzyć, ale właśnie otrzymaliśmy odpowiedź na nasz klasowy list wysłany do Kanady do św. Mikołaja. Trochę długo to trwało, ale mikołajowy list zdążył do nas dotrzeć przed Świętami Wielkanocnymi.

Poniższe zdjęcia zostały zrobione w naszej szkolnej pracowni fizyczno-chemicznej, aby lepiej ukazać wielkość otrzymanego listu rozłożonego na nauczycielskim biurku.

Jak pamiętacie, uczniowie z klasy 6A z grupy A, których uczy pani Romana Danak, wysłali w grudniu listy do Mikołaja.

A poniżej tłumaczenie listu od Mikołaja.: :)

Ho ho ho! Witajcie Przyjaciele!

Pani Mikołajowa i ja właśnie rozmawialiśmy przy herbacie o wszystkich pięknych listach, które do tej pory otrzymaliśmy w tym roku. Pomyśleliśmy, że fajnie byłoby podzielić się kilkoma najczęściej zadawanymi pytaniami i odpowiedziami w tym roku.

P. Jak podróżujesz dookoła świata w jedną noc?

O. Szybko, dzięki moim szybkim reniferom. Prawda jest taka, moje sanie i drużyna jest napędzana magią Bieguna Północnego, najmocniejszą magią jaka tutaj jest!

P. Ile masz lat?

O. Jestem w pobliżu bardzo, bardzo długo, ale nie tak długo, jak moje renifery. Wiele z nich istnieje od wieczności.

P. Jakie jest Twoje ulubione ciastko?

O. Starodawne kruche ciastko.

Teraz mam pytanie do Ciebie:

Czy dzielisz się świąteczną magią przez bycie miłym dla wszystkich?

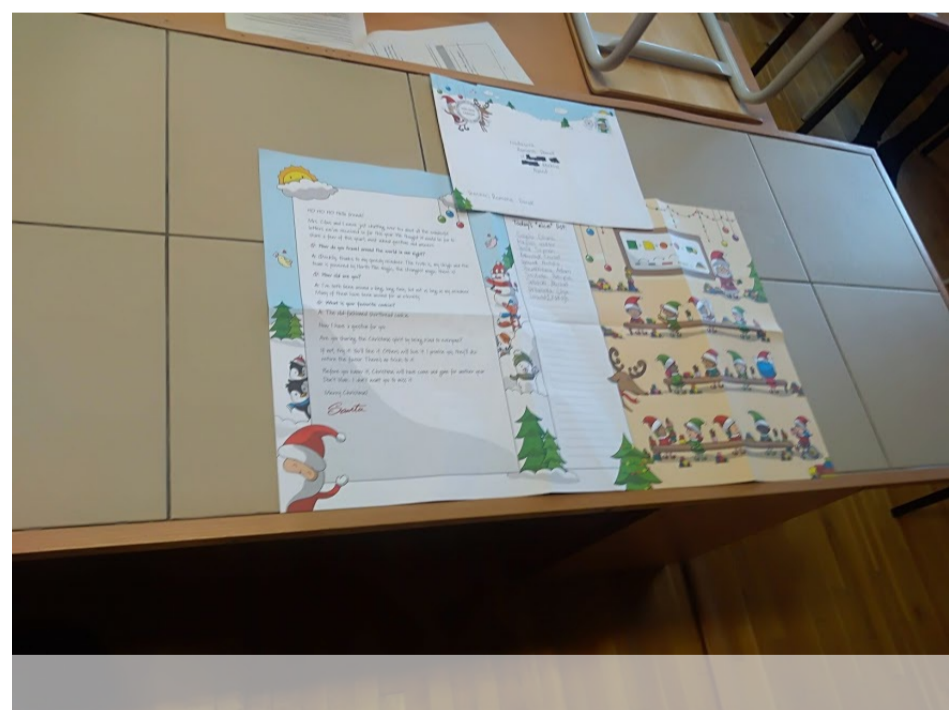
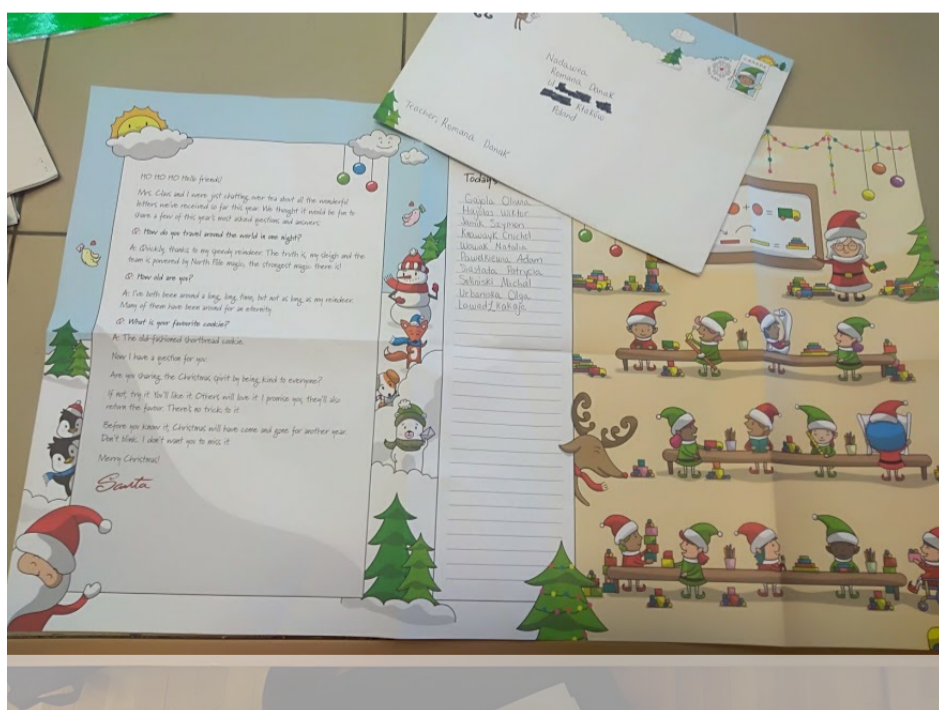
Jeżeli nie, spróbuj. Polubisz to. Inni kochają to. Obiecuję Ci, że inni również zwrócą Ci przysługę. Nie ma w tym żadnej sztuczki.

Zanim się zorientujesz, Boże Narodzenie przyjdzie i minie na kolejny rok.

Nie mrugaj. Nie chcę, żebyś to przegapił.

Wesołych Świąt!

Santa



Najciekawsze filmy i seriale na Netflix

W tym artykule opiszę parę ciekawych filmów i seriali na Netflix.

Filmy +7

- "Ohana, najcenniejszy skarb" - Pewne rodzeństwo spędza pełne przygód wakacje na hawajskiej wyspie, gdzie odkrywa dawno zaginiony skarb i rodzinną historię... oraz historię swojej rodziny

- "Wyprawa na Księżyc" - opowiada o dziewczynce z pasją do nauki, która pewnego razu zaczęła budować raketę, aby polecieć na Księżyc i udowodnić, że legendarna bogini Księżycyca istnieje naprawdę.

Filmy +13

- "Kobieta lew" - opowiada o dziewczynie, która urodziła się z włosami na całym ciele. Jej historia i doznania mówią nam, że nieważne kim się jest, jest się wyjątkowym.

- "Wykopaliska" - Zbliża się II wojna światowa. Pewna majętna wdowa wynajmuje archeologa. Wspólnie dokonują dużego historycznego odkrycia.

Seriale

Seriale +7

- "Fatalna Czarownica" - opowiada o zwykłej dziewczynce z miasta, która pewnego dnia dowiaduje się, że blisko niej znajduje się szkoła magii. W serialu ukazane są jej przygody itp.

Seriale +13

- "Ania nie Anna" - Serial na podstawie powieści Lucy Maud Montgomery "Ania z Zielonego Wzgórza", opowiada o rudowłosej dziewczynce - Ani i jej przygodach. Pięknie zekranizowany, ale również zagrany.

- "Zagubieni w kosmosie" - opowiada o zagubionej rodzinie lata świetlne od Ziemi. Pewnego razu spotykają obcą cywilizację, na planecie, na której się rozbili.



- "Locke&Kay" - Jest to adaptacja serii komiksów, Serial opowiada o Matce i jej dzieciach, którzy przeprowadzili się do rodzinnego domu Keyhouse, pełnego magicznych kluczy, które mogą być powiązane z morderstwem ojca.

- "Salvation" - Wielka asteroida leci w kierunku Ziemi, grupa naukowców i miliarder próbują uratować naszą Planetę.

- "Greenhouse Academy" - Opowiada o rodzeństwie - Hayley i Alex, którzy trafiają do elitarnej szkoły, gdzie poznają rywalizację i miłość oraz odkrywają tajemnicę związaną z niedawną utratą matki.

- "Lepsi niż my" - opowiada o rodzinie i androidzie - Arisie, która zdolna jest do zabicia człowieka w obronie własnej rodziny.

Seriale +16

- "Lupin" - złodziej, gentleman Assane Diop, zainspirowany przygodami Arsène'a Lupina - obmyśla zemstę na zamożnej rodzinie, która wyrządziła niesprawiedliwość jego ojcu.

- "Gambit królowej" - Opowiada historię Beth grania w szachy. Gdy była mała, jej matka popełniła samobójstwo, wtedy dziewczynka trafiła do sierocińca i tam nauczyła się grać w szachy. Jest to naprawdę emocjonujący serial.

- "Dom z papieru" - Tajemniczy Profesor zbiera ośmiorgo zamaskowanych przestępców i razem napadają na hiszpańską mennicę narodową.

- "Designated Survivor" - jeden z członków amerykańskiego gabinetu niższej rangi, nieoczekiwanie zostaje prezydentem po katastrofalnym ataku, jaki miał miejsce w Waszyngtonie.

- "New Amsterdam" - Max Goodwin zostaje dyrektorem najstarszego szpitala w USA. Stawia wszystko ponad dobro pacjentów. Teraz każdy dzień to nowa, wielka zmiana na lepsze.

Milego oglądania życzy
Piotr Futoma

Domowy ogródek

1. Szcypior z pędzonej cebuli.

Pędzenie cebuli na domowy szczypior również nie należy do trudnych czynności i jest bardzo efektowne! Wybierając cebulę do pędzenia, trzeba wybrać okazy zdrowe, dojrzałe i wyrosnięte. Cebulę umieszczamy w słoiku wypełnionym wodą. Możemy umieścić ją przy pomocy wykałaczek albo dobierając rozmiar słoika pod cebulkę, która się na nim oprze. Ważne, aby w wodzie znalazły się tylko korzenie cebuli, a jej górna część wystawała ze słoika. Gruby, dorodny szczypiorek zacznie wyrastać już po kilku dniach, od umieszczenia warzywa w naczyniu.



2. Marchewka w doniczce.

W naszym domowym ogródku warzywnym nie może zabraknąć również marchewki! Na jej nać jeszcze chwilę poczekamy, ale już teraz pracujemy nad jej uprawą. Na samym początku odcinamy górne części korzenia marchwi (około 2-3 cm kawałki) i umieszczamy je w płytkim naczyniu wypełnionym niewielką ilością wody. Aby nasza marchew niegniła, każdego dnia wodę w pojemniku zmieniamy na świeżą. Po około 7-10 dniach w naszej roślince powinny wykształcić się korzenie i zawiązki natki. Kiedy już do tego dojdzie, przesadzimy marchew do doniczki, jej pomarańczową część przysypimy ziemią i będziemy korzystać z pełnej witamin natki!



3. Imbir

Przyznam, że jeszcze do niedawna nie miałam pojęcia, że na domowym parapecie można hodować imbir! Jak to zrobić? Po pierwsze trzeba kupić w warzywniaku korzeń imbiru, który dzielimy na kilkucentymetrowe kawałki i umieszczamy je na noc w miseczce z wodą. Pocięte korzenie imbiru sadzimy w doniczce z ziemią, nie przykrywając ich w całości, a pozostawiając nad ziemią 2-3 cm kawałki. Imbir podlewamy i obserwujemy. Na efekty musimy poczekać znacznie dłużej niż w przypadku czosnku czy cebulki, ale uwierzcie, warto!

4. Rzeżucha

Kup 2 torebki ziaren rzeżuchy oraz zwykłą watę. Przygotuj talerzyk. Salaterkę odwróć do góry dnem i połóż na talerzu. Rozłóż watę na talerzu, równomiernie rozsyp ziarna rzeżuchy na wacie. Rzeżuchę podlewaj codziennie i trzymaj w nasłonecznionym miejscu.



Twórz ze mną!



Bądź kreatywny i stwórz swoją wymarzoną doniczkę!!!!

Wytnij, przyklej, pomaluj

To wspaniały pomysł do spędzania kreatywnie czasu, pomyśl jak świetnie będzie wyglądać twój pokój z taką piękną, kolorową doniczką. To będzie twoja własna, przez Ciebie zrobiona doniczka.

WYŚMIENITE MUFFINKI



Sposób przygotowania:

1. W jednej misce wymieszać mąkę, cukier, cukier waniliowy i proszek do pieczenia.
2. W drugiej misce wymieszać trzepaczką gazowaną wodę mineralną, olej i jajka.
3. Następnie wymieszać trzepaczką składniki z obu misek. Nie mieszać długo, lecz tylko do momentu połączenia się składników. Na końcu wmieszać delikatnie szpatułką kawałki czekolady.
4. Formę na muffinki wyłożyć papilotkami. Ciasto nałożyć do papilotek.
5. Muffinki piec w nagrzanym piekarniku ok. 30 minut, do suchego patyczka, w temperaturze 180°C (grzałka góra- dół).
6. Studzić przez parę minut przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Następnie wyciągnąć na kratkę i pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

Uwaga:

- Jajka powinny mieć temperaturę pokojową.

SKŁADNIKI:

- 300 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 jajka
- 150 ml gazowanej wody mineralnej
- 100 ml oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g posiekanej czekolady (nie za drobno) lub groszku czekoladowego



przepis na gofry-sprawdzone

Składniki

1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
2 łyżeczki cukru pudru
łyżka cukru wanilinowego
2 jaja
1/2 szklanki oleju roślinnego (np. słonecznikowego) lub roztopionego masła
1 i 1/3 szklanki mleka



Sposób przygotowania

Makę wsypać do miski, dodać proszek do pieczenia, sol, cukier, cukier wanilinowy. Wszystko wymieszać a następnie dodać jajka, olej roślinny oraz mleko. Zmiksować mikserem na gładką masę, tylko do połączenia się składników. Ciasto można odstawić aby odpoczęło (na około 15 minut), ale nie jest to konieczne. Rozgrzać gofrownicę. Nakładamy ciasto chochlą i wypukłą stroną łyżki rozprowadzamy ciasto dokładnie po całej powierzchni. Gofry piec dopóki nie będą trochę brązowe.

