

Angelika Jesionka jest wysportowaną uczennicą trzeciej klasy naszego gimnazjum. Jej wytrwałość spowodowała, że została powołana do kadry narodowej i w październiku wzięła udział w VI Pucharze Europy Taekwon-do. Przed wyjazdem do Budapesztu, stolicy Węgier, bardzo dużo trenowała. Nie miała siły na zbyt wiele rzeczy, bo to bardzo wymagający sport. Do Polski przyjechała z brązowym medalem!

Pokonać stres i zdobyć medal!

Express Społeczniaka:
Od kiedy trenujesz taekwon-do?

Angelika Jesionka:

Zacęłam w trzeciej klasie szkoły podstawowej. Jakoś sama zainteresowałam się tym sportem. Rodzice chcieli mnie zapisać na jakieś zajęcia, bo to ważne, by się rozwijać i jakoś tak wyszło.

ES: Jakie ćwiczenia wykonujesz, by wygrać?

AJ: Biegam, ćwiczę kombinacje walk, układy, techniki specjalne dla siły... W układach oceniana jest dokładność wykonania, a zwycięża ten, kto w swojej prezentacji był najbliższy ideałowi. Mnie to czasem stresuje, dlatego preferuję walki.

ES: Co robiłaś przed samymi mistrzostwami?

AJ: Ćwiczyłam, wspinałam się, stresowałam się też trochę... Juniorzy młodszy to najmłodsza kategoria wiekowa jeżeli chodzi o takie zawody. Uważam, że mogłam je wygrać. Ćwiczyłam to, co zawsze. Moi rodzice jeszcze niedawno nie zdawali sobie sprawy, że jestem w kadrze. Trener im to przekazał i teraz bardzo się tym przejmują, babcia strasznie przeżywa zawody, śledzi wszystkie strony z wynikami.

ES: Co robisz, by zmniejszyć stres?

AJ: Staram się słuchać muzyki, nie myśleć o tym, ale teraz przed

Pucharem Europy obudziłam się w nocy przed moimi zawodami i tak siedziałam, byłam spięta i nie wiedziałam, co ze sobą zrobić, ale kiedy weszłam na matę, stres mi przeszedł i byłam rozluźniona.

ES: W ilu zawodach brałaś już udział?

AJ: Poza Polską byłam tylko w Budapeszcie. W kraju startowałam w Działoszynie, Ciechanowie, Nowej Rudzie, Rybniku... dosyć dużo podróżuję po Polsce.

ES: Dziękuję i życzę kolejnych sukcesów!

Miłosz Kaczmarek



Angelika prezentuje swój medal!

JZ

Tydzień przed Pucharem wraz z moim trenerem oraz dwójką kolegów z klubu udaliśmy się do Ośrodka Przygotowań Olimpijskich i Centralnego Ośrodka Sportu w Zakopanym. Kolejne trzy dni obfitowały w solidne treningi kadry narodowej. Przy tak intensywnym rozkładzie można jeszcze tylko jeść, spać i ewentualnie czytać książki, bo naprawdę nie starcza nam siły na nic innego.

Z pamiętnika Angeli - brązowej medalistki Pucharu Europy Taekwon-do



Angela (po l.) z koleżanką z kadry

GA

Odpoczynek nadszedł szybko. W czwartek wyjechaliśmy do pięknego Budapesztu. Piątek przeznaczony był na kontrolę wagi zawodników. Ale co to by były za zawody, gdybyśmy nie zwiedzili miasta? Węgrzy są naprawdę bardzo mili - zagadywali, pytali jaki sport uprawiamy - ubrani byliśmy w dres kadry narodowej, a grupka ludzi ubrana od stóp do głów na czerwono jednak może zwracać uwagę.

W sobotę o 9.00 rozpoczęto zawody. Walkę o wejście do finału miałam bardzo długą - po dwóch rundach na tablicy wyników widniał remis, potrzebna była dogrywka, jednak trzecia runda również nie rozstrzygnęła pojedynku. Wymagana była runda "do pierwszego trafienia". Najgorsze jest to, że czysto kopnęłam moją przeciwniczkę z Włoch, jednak była ona ode mnie o wiele cięższa i przepchnęła

mnie, trafiając ręką w głowę, przed co dwóch sędziów uznano jej wyższość, jeden zagłosował na remis i jeden na mnie. No cóż, musiałam zadowolić się brązem, ale liczę, że już niedługo, bo w połowie listopada dam z siebie wszystko na kolejnych międzynarodowych zawodach - Mazovia Cup.

Angelika Jesionka

Tyle się słyszy w telewizji o wyborach, czy to parlamentarnych, czy prezydenckich... Wiemy jak to wygląda, kandydaci za pomocą kampanii wyborczej usilnie i na różne sposoby przekonują do siebie wyborców, którzy następnie głosują na swojego faworyta.

Kampania wyborcza – klucz do sukcesu



Plakat Piotra zwracał uwagę wyborców...

JZ



Purpurowe Tygrysy nie zdobyły wystarczającej liczby głosów...

AP

Tak samo wyglądała kampania wyborcza w naszej szkole, bo miesiąc temu odbyły się u nas wybory do Samorządu Szkolnego. Piotr Nowicki, Aleksandra Mika, Aleksandra Warchala, którzy ubiegali się o funkcję przewodniczącego z gimnazjum, barwnie przedstawiali siebie i swoje obietnice. Kandydatki na przewodniczącą SU podstawówki - Wiktoria Haliniak i Asia Kobiąłka, miały mniej pomysłów na swoją kampanię. Tak samo z kandydatami na rzecznika praw ucznia, czyli Honoratą Stachowską i Moniką Marcinkowską. Obietnice obietnicami, plakaty plakatami, ale liczą się działania. W tym roku w tej sprawie zaufaliśmy Piotrowi Nowickiemu

jako przewodniczącemu oraz Monice Marcinkowskiej jako rzecznikowi. W podstawówce "władzę" sprawuje Asia Kobiąłka. Rzecznika nie wybrano, ponieważ była za niska frekwencja. O ironio - Honorata nie uzyskała stanowiska, chociaż była jedyną kandydatką. Asia zapytana o wrażenia po wyborach wyjawiała, że czuje się świetnie. Jej zdaniem wygrała wybory dlatego, że ma zaufanie u uczniów. Zamierza dać uczniom z klas 4-6 większe szafki. Nie wie jednak, skąd weźmie na nie pieniądze. Nie dziwię się jednak co do wybrania Piotra na przewodniczącego, chodził wytrwale od klasy do klasy i prezentował swój program

wyborczy. Dodatkowo jego obietnice wydawały nam się być bardziej wiarygodne, ponieważ co chwilę dodawał, że "pani dyrektor już się na coś zgodziła/już coś potwierdziła". Czyżby śladowe ilości manipulacji? Mimo wszystko, lepiej rozpowiadać mrzonki, niż przekonywać do głosowania rozdawaniem cukierków. Jak widać działalność naszego szkolnego „rządu” nie różni się od tego państwowego aż tak bardzo. Nadzieja jedynie w tym, że nasze wybory okażą się słuszne. A nadzieja podobno umiera ostatnia.

Olga Młynarz, Maciej Mika

Tyle ostatnio mówi się o dbaniu o swoje zdrowie. Powstają poradniki na ten temat, niektórzy ztracają się w ćwiczeniach i jedzeniu warzyw. Ale niekoniecznie w tym tkwi sedno. Prowadzenie zdrowego trybu życia jest proste, tanie oraz dla każdego. Pora, aby uwierzyli w to także gimnazjaliści.

Zdrowy plan dnia, czyli zdrowa alternatywa

Niektórzy nie jedzą śniadania, jest to poważny błąd. Organizm potrzebuje białek, tłuszczu i cukrów i trzeba je do niego dostarczać stopniowo już od początku dnia. Jeśli tego nie zrobimy, istnieje ryzyko, że zrobi nam się słabo, rozboli nas brzuch. Warto zjeść rano kanapkę lub owsiankę

z owocami. Potem uczeń idzie do szkoły i siedzi w niej (zaznaczam słowo "siedzi") kilka godzin. Warto zrobić sobie do szkoły coś lekkiego - sałatkę, twaróg z rzodkiewką - to dostarczy potrzebnych witamin na resztę pobytu w szkole. A co się dzieje potem? Wracamy do domu i zalegamy, nic

nie robiąc, ewentualnie podnosimy się, żeby odrobić lekcje. Oderwijmy się na chwilę od biurka i poróbmy pajacyki, brzuszki, poskaczymy na skakance, cokolwiek. Byleby rozruszać nasze młode-stare kości. Ważnym elementem w zdrowym trybie życia jest także sen. Przeciętny nastolatek

potrzebuje co najmniej 7 godzin snu! Skracanie tego czasu negatywnie wpływa na naszą koncentrację, ale też samopoczucie! Jak widzicie, bycie "fit" nie musi być trudne i przy odrobinie chęci każdy może być jak Chodakowska. Prawie jak Chodakowska.

Olga Młynarz



Drugie śniadanie to podstawa!

JZ

Dzień Edukacji Narodowej obchodziliśmy w bardzo atrakcyjny sposób. Przyrządzaliśmy sałatki owocowe, oglądaliśmy balet i kabaret, wzięliśmy udział w pierwszej szkolnej Familiadzie! Na szczęście nie złamaliśmy zębów na sucharach.

Marzenie belfrów – dzień bez pukania do pokoju nauczycielskiego

Nauczyciele zostali powitani przez swoich pupili deszczem kwiatów i czekoladek. Najpierw zebraliśmy się w sali gimnastycznej, by podziękować belfrom za cierpliwość i zapał do przekonywania najbardziej krnąbrnych uczniów do nauki. Życzyliśmy im sukcesów i wielu okazji do wpisywania szóstek. Widownię najbardziej zaskoczył świetny debiut formacji tanecznej "Lot Stepowego Motyla". Chłopcy pokazali swoją wrażliwość na piękno, prezentując skomplikowany układ baletowy „Jezioro łabędzie”. Podziwialiśmy też występ „Piąta klasa łamie przepisy”, gdzie poznaliśmy recepturę na stworzenie ucznia idealnego. Powstał on z mieszaniny tajemniczych składników, które zostały starannie odmierzone i dodane we właściwych ilościach (choć

ja wolę dodać trochę więcej Umiejętności Ściągania, ale to już kwestia gustu). Po przedstawieniu zawędrowaliśmy do swoich klas, gdzie tworzyliśmy ulotki dotyczące 25-lecia naszej szkoły, ale chyba bardziej zajęci byliśmy kosztowaniem sałatek owocowych, którymi chętnie częstowali nas młodszy koledzy i koleżanki. Na końcu zmierzaliśmy się z naszymi nauczycielami w pierwszej edycji szkolnej Familiady. Najpierw rywalizowali nauczyciele i uczniowie podstawówki. Po długim, bardzo zaciętym pojedynku, to właśnie drużyna uczniów dostała się do finału, gdzie główną nagrodą był dzień bez kartkówki i zadań domowych (za to belfrowie mieli okazję otrzymać dzień bez pukania do pokoju nauczycielskiego). Podstawówka głośno cieszyła

się z wygranej w finale! Gimnazjaliści również pokonali nauczycieli, przerosły ich jednak finałowe pytania typu: "Jak inaczej można nazwać królika?" lub "Jakie państwa znajdują się nad morzem?". Familiada gimnazjalistów nie miała głównych zwycięzców, ale trzeba przyznać, że wszyscy bardzo dobrze się bawili. Na koniec w imieniu wszystkich uczniów chciałabym jeszcze raz podziękować naszym kochanym nauczycielom za czas (i nerwy) nam poświęcone. Może tego po nas nie widać, ale naprawdę doceniamy pracę i wysiłek wkładany w próby kształcenia nas, a właśnie 14 października mamy okazję Wam za to szczególnie podziękować.

Angelika Jesionka



Znakomita prowadząca Familiady - Karolina!

JZ



Z przepisu na idealnego ucznia wyszedł Artur!

JZ

30 października 2014 r. odbyła się w naszej szkole wywołująca strach i emocje próbna ewakuacja. Ewakuowano całą szkołę i przedszkole. Na dźwięk dzwonka wszyscy zebraliśmy się do wyjścia...

Czy to cebula, czy to zapach gazu?



Wóz straży pożarnej pod naszą szkołą... ML

Przyjechała straż pożarna, wszyscy uformowali dwusereg, a panie policzyły uczniów. Niektóre osoby z pierwszej klasy od razu zaczęły płakać. Nikt nie wiedział,

co się stało... czy to mały pożar na stołówce, czy ćwiczenia, czy wyciek gazu, a przecież w klasach zostały plecaki z tabletami, pieniędzmi i telefonami. Większość

osób dalej myśli, że nastąpił wyciek gazu. Niektórych zmylił też zapach przypieczonej cebuli, dobiegający z naszej stołówki... ale to były tylko ćwiczenia, czyli próbna ewakuacja.

Po kilku minutach wszyscy bezpiecznie wrócili do klas, a strażacy nas pochwalili i pojechali do swojej bazy.

Gracjan Chaczko

Skąd bierze się słona woda w morzu? Takie pytanie zadał na XVII Dolnośląskim Festiwalu Nauki pan doktor Wojciech Kaczmarek. Po chwili mój kolega Artur wyszedł na scenę i powiedział, że słona woda w morzu bierze się z... magicznego młynka, o którym czytaliśmy opowiadanie na polskim! Czy legenda trochę nas nie oszukała?

XVII Dolnośląski Festiwal Nauki obala mity!

PRZEDMIOT

SPRAWY: Prąd i my

W czwartek z samego rana wybraliśmy się do CK „Muza” w Lubinie na XVII Dolnośląski Festiwal Nauki. Najpierw zjawiliśmy się na wykładzie „Elektryczność, czyli skąd się bierze prąd?”. Kilko naszych kolegów miało szczęście. Siedzieli w pierwszych rzędach i zostali wybrani do przeprowadzenia eksperymentu. Sprawdzili, jakie elementy przewodzą prąd, a jakie nie. Dużo dzieci nabrało się, że w Polsce występują elektrownie jądrowe, jednak aktualnie nie posiadamy żadnej w tym rodzaju. Bardzo interesującą ciekawostką, o jakiej dowiedzieliśmy się jest to, że jedna z żarówek w pewnej remizie strażackiej w małej miejscowości w Kanadzie eksploatowana jest od... 1901 roku! Żarówka dorobiła się własnej strony internetowej, na której pokazane są jej zdjęcia, jest też skierowana na nią kamera on-line. Jest to najdłużej pracująca na świecie żarówka. Wykład był interesujący.

PRZEDMIOT
SPRAWY: Geologia wśród nas
Po chwili przerwy wybraliśmy się na kolejny wykład „Podróż z do wnętrza Ziemi”.

Doktor geologii Wojciech Kaczmarek opowiadał nam wiele ciekawostek na temat skał i minerałów. Wyjawiał, że diament lub grafit (którym piszemy w ołówku) to tak naprawdę coś podobnego do węgla. Dowiedzieliśmy się też, że kiedy polejemy skały kwasem solnym, niektóre zareagują na niego poprzez wytworzenie się bąbelków na minerale. Kiedy polewałem kwasem solnym kamień, który reagował, pewien „komentator”, który też był na scenie, krzyknął: „O rany!”, czym wywołał śmiech na sali. Potem padło pytanie: „Skąd bierze się słona woda w morzu?”, po czym, tak jak już przeczytaliście, Artur opowiedział całą fałszywą historię. I tu przypomina się nam powiedzenie: „Prawda zawsze wyjdzie na jaw”. To był przyjemny wykład pełen różnorodnych eksperymentów. Na tym seminarium mieliśmy okazję zadziałać w praktyce.

PRZEDMIOT
SPRAWY: Pijemy chemię!
Kolejnego dnia wybraliśmy się na wykład „Czy wiesz, co pijesz?”. Pani opowiadała nam o rodzajach wód (mineralna, źródłana, destylowana...) i składnikach chemicznych występujących

w napojach. Po tym wykładzie wiemy, że nie powinniśmy pić napojów gazowanych, „sklepowych soków” czy słodkich wód, ponieważ zawierają substancje chemiczne, które źle będą wpływać na nasz organizm. Poznaliśmy składniki chemiczne i inne ciekawostki na temat soków. Trochę nie rozumieliśmy niektórych rzeczy, bo w szkole nie mamy jeszcze chemii, ale poznamy ją w gimnazjum. Szkoda tylko, że na tym udanym wykładzie zabrakło eksperymentów.

PRZEDMIOT
SPRAWY: Trochę kolorów nam nie zaszkodzi
Na następnym wykładzie poznaliśmy tajniki znanych nam kolorów. Dowiedzieliśmy się, jak zabarwione są plamy z oleju czy pancierz robaczka. Było też o tym, jak farbuje się różne elementy ubrań lub rzeczy codziennego użytku. Przekonaliśmy się, że psy i koty nie widzą niektórych kolorów, tak samo jak daltoniści nie widzą koloru czerwonego. W górach możemy zaobserwować okrag dookoła słońca. Takie coś nazywa się „halo”. Po tym wykładzie dowiedzieliśmy się więcej na temat kolorów. Im więcej

nowości, tym lepiej. A teraz zastanówcie się sami – „Czy niebo jest tak samo niebieskie jak dżinsy?”

PRZEDMIOT
SPRAWY: Przechytrzyć naturę
Kolejny wykład „Siłowanie z prawami natury” dotyczył chemii i fizyki. Na początek sprawdzaliśmy, czy czarny mazak jest właściwie czarny. Jednak po czasie okazało się, że plamka na kartce stała się niebiesko-fioletowa! Tak na pomalowany pasek papieru oddziałuje woda, w której barwnik rozpuszcza się i pozostają kolory, z których został uzyskany dany kolor. Nie mogło też zabraknąć eksperymentu z wybuchającą Coca-Colą. Po wrzuceniu Mentosa do napoju zawartość butelki od razu wybuchła! Pani opowiedziała nam, jak to jest z papierowym samolotem, dlaczego się unosi. Artur przygotował jeden samolocik z kartki, po czym rzucił nim w stronę widowni. Był to jeden z ciekawszych wykładów tego dnia. To był niestety nasz ostatni wykład XVII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, jednak za rok chcemy dowiedzieć się więcej!

Miłosz Kaczmarek



Paweł, Asia, Jagoda, Zbyszek i minerały. JZ



Natalia sprawdza przewodzenie prądu. JZ



Dumny Miłosz na wykładzie swojego taty! JZ