



Marcin Ławreszuk z uczniami naszej szkoły



Przybyły gość poprowadził lekcję wf-u

Do naszej szkoły, na zaproszenie nauczyciela wychowania fizycznego - pani Nataszy Gładysz, przybył sprinter Marcin Ławreszuk.

Redaktor: Jak się rozpoczęła pana przygoda z bieganiem?

Marcin Ławreszuk: Tak naprawdę to było przez przypadek. Raz wystartowałem na „Gimnazjadzie” i tam przypadkowo trener mnie wyłapał i namówił na trenowanie biegania.

R: Czym się różni trening sportowca, który biega na krótsze dystanse od biegacza długodystansowego?

Bogdan Przybycin (trener): Różnią się zasadniczo. Trening sprintera jest bardziej urozmaicony, ma dużo np. sprawności ogólnej, treningu siłowego, treningu gry zespołowej, skoczności, biegania.

R: Czy ma pan jakąś specjalną technikę biegania?

BP: Tak wyszkoliliśmy się na bieganiu na bardzo wysokim kolanie, to jest do kąta około 90 stopni.

R: Czy stosuje pan jakąś specjalną dietę przed ważnymi zawodami?

MŁ: Mam swojego dietetyka, który mi ją ustala, a w sezonie startowym najlepiej korzystać z diety bezglutenowej.

R: Czy ma pan jakieś marzenie związane ze sportem?

MŁ: Tak, przede wszystkim najbliższa olimpiada, chcę zostać najszybszym człowiekiem na świecie.

Savoir vivre - „znajomość życia” - znajomość zasad grzecznościowych, wiedza, jak zachować się w towarzystwie, restauracji czy innych miejscach publicznych. Znajomość zwyczajów i tradycji danej grupy, zasady prawidłowego spożywania potraw, zachowań przy stole, zasady higieny i odpowiedniego ubioru. Poprawne zachowanie w środkach komunikacji, miejscach pracy i nauki. Umiejętność postępowania w życiu i radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach. Zasady savoir vivre`u są uwarunkowane kulturowo, różnią się w zależności od regionu świata. Zasady te są wyznacznikami kultury osobistej.

Druga część wywiadu z piłkarzami Ruchu Chorzów.

Aleksandra Kotowicz: Najlepszy gracz Ruchu - świętej pamięci Gerard Cieślik, całą swoją karierę piłkarską spędził w jednym klubie. Dlaczego w dzisiejszych czasach tak mało zawodników jest oddanych jednemu klubowi?

Maciej Urbańczyk: Myślę, że tutaj odgrywają dużą rolę kwestie finansowe. Każdy piłkarz gromadzi pieniądze na przyszłość i jak pojawia się oferta z innego lepszego klubu to bardzo dużo piłkarzy decyduje się na zmianę. Drugim aspektem jest wypalenie zawodowe. Piłkarz przestaje się dobrze czuć w danym klubie i potrzebuje zmiany otoczenia.

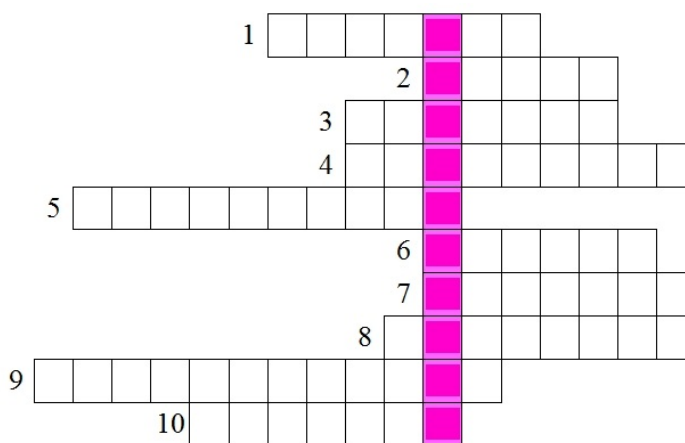
Kinga Domaradzka: Jak pan sądzi, kto zdobędzie w tym roku mistrzostwo Polski?

Bartłomiej Babiarczyk: Nie będę oryginalny, jak powiem, że szanse ma Legia Warszawa, ponieważ ma najbardziej wyrównany skład. Liczę jednak na małą niespodziankę, ponieważ jest kilka zespołów, które wyraźnie poprawiły swoją grę na przykład Jagiellonia Białystok.

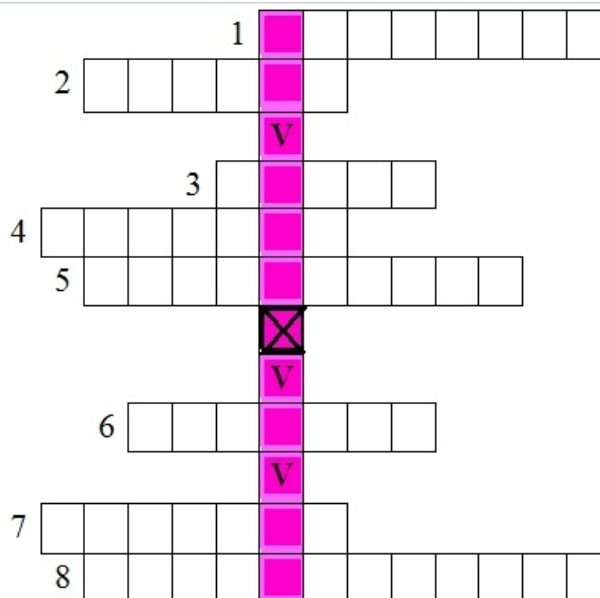
Wydaje mi się, że Lech Poznań i Wisła Kraków, które co roku biją się o najwyższe lokaty w naszej lidze, nie powiedziały ostatniego słowa. Niestety w tym roku nas nie ma w tym gronie.

Paulina Pluta: Czy pamięta pan jakiś przyjemny moment, kiedy występował pan w naszej drużynie?

Bartłomiej Babiarczyk: Wraz z GKS-em Tychy awansowałem do 1. ligi, gdzie obecnie Tychy grają. To był z pewnością przyjemny moment w tym klubie.



1. osobista.
2. Kiedy ktoś jest ranny wzywamy
3. Powinny być schludne i czyste.
4. Powinny być regularnie obcinane.
5. Na świadectwie szkolnym też jest ważne oprócz ocen.
6. Jeżeli się przedstawiasz, mówisz: nazywam się np. Anna Kowalska, lub Anna Kowalska.
7. Savoir-vivre to inaczej dobre
8. Powinien panować w pokoju.
9. Jeżeli się nie spóźniasz jest to
10. Jeżeli widzisz w środku komunikacji miejskiej osobę w podeszłym wieku która stoi, powinienes jej miejsca.



1. Jak nazywa się zachowanie, w którym jesteśmy uprzejmi i mili dla innych
2. Kiedy Ola powiedziała Marcie swoją tajemnicę wiedziała, że może jej...
3. Marek posprzątał razem z Anią jej pokój, to zachowanie nazywa się...
4. Karol powiedział obraźliwe słowa na Filipa, a ten odpowiedział mu tym samym i doszło do...
5. Akceptacja ludzi w innym kolorze skóry to...
6. Pojawia się na twarzy, gdy się cieszymy.
7. Kiedy zachowujemy się wobec innych uczciwie i jesteśmy dla nich mili to dbamy o swoją Osobistą.
8. Wiktor cały czas gra w gry komputerowe. Takie zachowanie nazywa się...