

SZKOLNOLAT

Szkoła Podstawowa nr 38 im. Zdobywców Wału
Pomorskiego w Bydgoszczy
Wrzesień 2021

Drodzy czytelnicy, witamy Was po długiej przerwie spowodowanej nauczaniem zdalnym i wakacjami. Życzymy Wam przede wszystkim zdrowia i tylko miłych chwil spędzonych w naszej szkole.

~Redakcja

Wywiad z Panią Agnieszką Wnukiewicz- nauczycielką wychowania fizycznego w SP 38 str 3-4



ZARZĄD

Eliza Janas VIIId
Filip Wawrzyniak VIIId

Co by się stało, gdyby na świecie zabrakło internetu?

Dzień 1. Internet przestaje działać, globalna sieć znika. Brak informacji. Telefon służy tylko do rozmów lub spełnia funkcję kalkulatora. Ludzie zapełniają ulice, zaczyna panować lekki chaos.

Dzień 2. Nie działa poczta elektroniczna. E-mail zostaje zastąpiony tradycyjną pocztą. Bankowość mobilna, płatności on-line również nie działają. Ludzie nie mogą zarządzać swoimi finansami za pomocą aplikacji. Banki zawieszają usługi internetowe i wstrzymują transakcje. Nie można zapłacić kartą. Terminale nie działają. Bankomaty przestają wypłacać gotówkę. Do banków ustawiają się kolejki. Ludzie są zdesperowani. Pojawiają się złodzieje.

Dzień 3. Trudno zrobić zakupy. Podróżowanie zostaje skomplikowane, nie można zarezerwować biletów. Lotniska, porty, dworce kolejowe są całkowicie sparaliżowane. Przez brak GPS trudno jest dostać się do nieznanych miejsc. Cały system nawigacji nie działa.

Dzień 4. Media społecznościowe przestają istnieć. Liczba użytkowników portali społecznościowych przekraczająca 3,8 miliarda (to prawie połowa ludzkości) traci wszelkie kanały komunikacji w sieci. Nie ma Facebooka, na którym co minutę pokazywało się 2,5 miliona nowych postów. Nie działa najpopularniejsza wyszukiwarka Google, która rocznie odpowiadała na 1,2 biliona zapytań. Ludzie tracą konta i kontakty. Panuje ogromne poczucie izolacji.

Dzień 5. Upadają wszystkie firmy internetowe. Biznes w sieci już nie istnieje. Amazon, gigant, który zarabiał miliardy, upada. Mnóstwo ludzi traci pracę. Prowadzi to do niepokoju społecznego i strajków. Także system polityczny przechodzi kryzys. Obrona państwa staje się niestabilna. Ludzie są w większym niebezpieczeństwie. Przepada też dokumentacja medyczna. Służba zdrowia jest w złym stanie, panuje duży chaos. Trwają liczne protesty.

Dzień 6. Skończył się świat gier internetowych. Zostają gry planszowe, które są teraz bardzo pożądane. Nie ma wikipedii internetowej. Wracają encyklopedie, słowniki, leksykony. Ludzie zaczynają kupować więcej książek i prasy papierowej. Więcej czasu spędzają z rodziną i przyjaciółmi. Wysyłają listy i kartki. Nie ma też Netfilxa czy HBO, pozostaje telewizja i kino. Ludzie szukają nowych hobby i zainteresowań. Znika nadmierny konsumpcjonizm.

.....Dzień 3650. Rodzi się kolejne pokolenie bez internetu.

Wywiad z Panią Agnieszką Wnukiewicz – nauczycielem wych. fiz. W SP38

1.Czy od zawsze interesował Panią sport? Dlaczego?- Heh. Tak naprawdę, to odkąd pamiętam ☺. Zawsze byłam bardzo ruchliwym dzieckiem. Od najmłodszych lat wolałam grać w piłkę, chodzić po drzewach i bawić się w gonionego z kolegami niż spacerować z dziewczynami z klasy.

2.Czy uważa Pani, że ruch jest najważniejszy w rozwoju dziecka? Dlaczego?- Może nie najważniejszy... ale myślę, że jest bardzo ważnym elementem rozwoju dzieci i młodzieży. Aktywne spędzanie czasu czy to w grach, czy też w zabawach ruchowych, wpływa korzystnie na nasze ciało. Pozwala na kształtowanie prawidłowej postawy ciała, a co za tym idzie, zapobiega powstawaniu wad postawy, jak również zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, otyłość, depresja itd. Mogłabym wyliczać w nieskończoność ☺ zalety „ruchu” dla rozwoju dzieci, ale myślę, że nie starczyłoby na to miejsca w gazetce :D

3.Czy brała Pani udział w jakiś zajęciach? Bądź zawodach sportowych? Proszę opowiedzieć o nich.- Tak, było tego trochę. Na zawody zaczęłam już jeździć chodząc tutaj do podstawówki. Pierwsze na jakich byłam, to zawody „Białego Misia”, co prawda niewiele z nich już pamiętam. Jednak najbardziej utkwiły mi w pamięci zajęcia SKS, które prowadzone były przez panią Lidię Graul. Pani Graul prowadziła zajęcia z siatkówki dziewcząt, na których trenowałyśmy zawzięcie razem z dziewczynami – byłyśmy naprawdę dobre ☺. Zdobyłyśmy naprawdę wiele pucharów dla naszej szkoły, nawet niektóre stoją jeszcze w gablocie. Udało się nam nawet osiągnąć wicemistrzostwo Bydgoszczy. Głównie brałam udział w zawodach z siatkówki, choć zdarzały się również występy lekkoatletyczne.

4.Ciekawsze są według Pani sporty drużynowe czy solowe? Dlaczego?- Eh, trudne pytanie... Ponieważ w każdym sporcie może coś zainteresować, choć może sporty drużynowe są bardziej dynamiczne i dużo się w nich dzieje.

5.Dlaczego została Pani wuefistką, czy było to Pani marzenie?- To jest ciekawa historia ☺. Tak naprawdę od zajęć SKS z panią Lidią Graul marzyłam, aby zostać siatkarką, nawet poszłam do szkoły sportowej, do klasy siatkarskiej, ale niestety, nie dane mi było spełnienie tego marzenia. Nie mogąc dłużej trenować, nie wiedziałam co mogłabym robić innego w życiu i właśnie w tamtym momencie pomyślałam, że pójdę na studia z wychowania fizycznego. Można powiedzieć, że to było moje drugie marzenie.

6.Jakie są Pani inne zainteresowania oprócz sportu?- Lubię posłuchać dobrej muzyki, a także przeczytać jakąś ciekawą książkę.

7.Czy śledzi Pani poczynania polskich sportowców, jeśli tak, czy ma Pani pod tym względem jakichś idoli?- Staram się być na bieżąco i jeśli czas pozwala, to oglądam występy naszych reprezentantów z różnych dyscyplin. Jeśli chodzi o idola, to nie mam żadnego, podziwiam wszystkich sportowców, którzy poświęcają całe swoje życie, aby rozwijać się i być coraz lepszymi w tym, co robią.

8.Która dyscyplina sportowa była Pani ulubioną na lekcjach wf-u i czy była jakaś, za którą Pani nie przepadała?- Jak można zauważyć z mojej wcześniejszej wypowiedzi, moją miłością była i jest nadal siatkówka ☺. A za czym nie przepadałam, na pewno za biegami i do teraz tego nie lubię.

9.Zgadza się Pani z stwierdzeniem: „Sport to zdrowie”? Dlaczego?- Tak, zgadzam się, ale tylko gdy jest uprawiany rekreacyjnie. Jak już mówiłam, sport uprawiany nie dla wyniku, lecz dla przyjemności, wpływa korzystnie na wszystkie układy w ciele człowieka. Systematyczne uprawianie sportu procentuje na nasze dorosłe życie. Trenując jakąś dyscyplinę wyczynowo, może dojść do przeciążeń, które mogą dać się zawodnikowi we znaki po skończonej karierze zawodniczej

10.Jakie są marzenia lub cele, do których Pani dąży?- Aktualnym moim celem jest skończyć edukację i wyjechać z rodziną na jakąś super wycieczkę.

11.Czy wspomina Pani dobrze tegoroczne wakacje? Udało się Pani zaliczyć jakieś ciekawe atrakcje?- Tak szczerze, to wakacje w tym roku były dość zwyczajne, bez jakichś konkretnych fajerwerków.

12.W jaki sposób lubi Pani spędzać wolny czas?- Zazwyczaj czas wolny spędzam aktywnie z moimi dziećmi. Często gramy w różne gry zespołowe, jeździmy rowerami na wycieczki, a jak nie ma pogody, to gramy w planszówki.

13.Jakie są Pani ulubione potrawy? Preferuje Pani zdrową żywność?- Tak, lubię zdrowo się odżywiać, choć nie odmówię fast food-a raz w miesiącu.

14.Jakie skutki zdrowotne, Pani zdaniem, ma nadużywanie urządzeń elektronicznych?- Na pewno ma zły wpływ na nasz wzrok, ale także na naszą sylwetkę. Korzystanie w nadmiarze prowadzi do siedzącego trybu życia, a co za tym idzie, do braku ruchu, osłabieniu mięśni, nadwagi, zmniejszenia naszej ogólnej sprawności fizycznej.

15.Czy jako uczennica spędzała Pani aktywnie czas? W jaki sposób?- Jak już wspomniałam wcześniej, byłam bardzo ruchliwym dzieckiem. Zarówno jako dziecko jak i nastolatka, dużo czasu spędzałam na podwórku. Grywałam w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną; wtedy jeszcze nie było orlika koło szkoły, zamiast tego były trzy betonowe boiska. Dużo jeździłam na rowerze czy rolkach.

16.Czy lubi Pani czytać książki bądź oglądać filmy jako forma rozrywki ? Jakiej ?- Oczywiście, najbardziej fantastykę oraz kryminały.

17.Co Pani zdaniem jest największą motywacją do uprawiania sportu?- Myślę, że satysfakcja pokonywania własnych możliwości, pokonywanie własnych barier.

18.Jak zmieniła się szkoła? – Jacy są współcześni uczniowie, nauczyciele...?- Szkoła bardzo się zmieniła od chwili, kiedy przebywałam w niej jako uczennica. Na pewno jest czyściej dzięki remontom i oczywiście ładniej (bardziej kolorowo), nie było kiedyś szafek na korytarzach ani tablic multimedialnych w salach lekcyjnych. Zamiast pięknego orlika, były trzy betonowe nieogrodzone boiska.

Dziękujemy za udzielenie wywiadu. Życzymy sukcesów w życiu osobistym i pracy zawodowej.

Eliza Janas, VIIId

Filip Wawrzyniak, VIIId

Krwawa niedziela – pamiętamy od 82 lat



1 września 1939 roku III Rzesza zaatakowała Polskę, rozpoczynając II wojnę światową. Walki rozpoczęły się na początku na granicy polsko-niemieckiej, lecz dzięki przewadze i nowej technice wojny nazywanej Blitzkrieg (wojna błyskawiczna) wojska Adolfa Hitlera zaczęły poruszać się w głąb Polski. 2 września do Bydgoszczy zaczęły zjeżdżać się ludzie z okolic z wieloma workami, paczkami i rzeczami osobistymi. Nikt się nie spodziewał, że są wśród nich niemieccy dywersanci z bronią w workach. 3 września to tragiczny dzień dla Bydgoszczy. Zaczął się jak większość niedziel. Ludność zaczęła wychodzić do kościoła. Nad Bydgoszczą przelatywał niemiecki samolot. Nagle dało się usłyszeć strzały. Z relacji niektórych bydgoszczan wiadomo, że część przechodniów pomyślała że to samolot polski rozpoczął walkę powietrzną z obcą maszyną. Lecz to strzały z bydgoskich kamienic były przyczyną zaskakującego dźwięku. Niedługo później padł strzał uśmiercający żołnierza Wojska Polskiego. Jeden z mieszkańców kamienicy poinformował wojsko skąd padły strzały. Chwilę później Polacy wyprowadzili ludzi w... Polskich mundurach. Według prawa wojennego postawili ich pod ścianą, a jeden z nich podniósł rękę w geście nazistowskiego pozdrowienia, krzycząc ku chwale Hitlera. Chwila minęła, a już nie żył. Gdzie indziej indziej Wojsko Polskie weszło do domu z którego również padły strzały. Mieszkańców, którzy próbowali zastrzelić niewinnych polskich cywili aresztowano, a obrazy wodza i flagi ze swastyką wraz z propagandowymi książkami wyrzucili po czym mieszkańcy je spalili. Łącznie w Bydgoszczy mieszkało ok. 9 tys. mniejszości niemieckiej z czego prawie wszyscy stali po stronie ówczesnych władz Niemiec. Wielu z nich zostało aresztowanych za próbę zabicia Polaków. To dało pretekst nazistom do zaatakowania Bydgoszczy. Po odpowiednim sfalszowaniu historii Niemcy wdarli się do Bydgoszczy i zaczęli okrutną rzeź. Na początku zaczęły się zabierania Polaków i masowe mordy. Pierwsi doznali tego tzw. inteligenci, czyli elita Bydgoszczy. Od księży, przez prawników, do nauczycieli, wszyscy po wykopaniu sobie grobu zostali pozbawieni życia. Łącznie zginęło tysiące bydgoszczan, w tym prezydent. Leon Barciszewski wraz z synem zostali rozstrzelani kilka dni po krwawej niedzieli. Powszechnie szanowany prezydent nie mógł zostawić miasta i wrócił do niego, płacąc za to życiem. Te straszne wydarzenia rozpoczęły się właśnie podczas Krwawej Niedzieli, kiedy to wieloletni sąsiedzi Bydgoszczan wspomogli, a nawet przyczynili się do śmierci swoich wieloletnich znajomych. Właśnie te mroczne wydarzenia powinny być dziś zapamiętane, choćby dla bohaterów, którzy oddali życie za wolną Polskę, w której teraz my żyjemy.

(Na podstawie dostępnych informacji) Daria Pater, 8d

No...no tak, no nie?

Szybkie pytanie: który rozkaz wydaje Ci się mocniejszy: *Chodź*, czy *No chodź*? Względem którego czujesz się bardziej zobowiązany? Jeśli wybrałeś *No chodź*, to nic dziwnego, a jeśli *Chodź*, no cóż...

No właśnie! *No* - uniwersalne słówko, które używamy na co dzień, nie zdając sobie z tego sprawy.

Zapewne słyszałeś lub widziałeś żarty, jak to angielskie *no* zaprzecza, a polskie potwierdza. Jeszcze ciekawsze jest hiszpańskie czy włoskie, gdyż nie posiadają trzeciego dźwięku. I jak tu nie namieszać obcokrajowcom uczącym się polskiego w głowach, gdy cały czas odpowiadamy *no*? Czy pomyślą, że ich nie lubimy?

No...zależy z jakim obcokrajowcem mamy do czynienia. Wyraz *no* występuje w języku czeskim i słowackim również jako potwierdzenie; *no to* skrót od *ano*, które dosłownie znaczy *tak*.

Jednak *no* służy nie tylko do potwierdzenia; można nim również zaprzeczyć, odnieść się do poprzedniej wypowiedzi lub aktualnej sytuacji, nanieść ładunek emocjonalny (jak wcześniejsze *No chodź*) albo dać sobie czas na pomyślenie.

- No to idziesz czy nie?
- No nie wiem.
- Jak to nie wiesz?
- No...
- Chciałeś spróbować, no nie?
- No tak.
- No to chodźmy.
- No dobra...

Wiele tych *no*; dialog wygląda przez to trochę niechlujnie. Czy można by jakoś je zastąpić? Oczywiście! Zastąp *no* innym partykułami. **Partykuły** to nieodmierne części mowy, które nadają wypowiedziom zabarwienie uczuciowe lub znaczeniowe; *no* jest jedną z nich:

- Więc idziesz czy nie?
- Być może.
- Jak to być może?
- Cóż...
- Chciałeś spróbować, czyż nie?
- Owszem.
- Zatem chodźmy.
- Zgoda.

Taka rozmowa nie brzmi naturalnie, lecz lepiej pisać pracę literacką w taki sposób, gdyż nie należy używać kolokwializmów (wyrazów potocznych) jak: *no*, *fajny* lub *cacko*.

Interesującym fenomenem jest używanie *no tak*, które wydaje się być podwójnym potwierdzeniem.

No przy tak wzmacnia zgodę:

- No tak! Masz rację...

Parę innych zwrotów z *no*:

No weź – niezadowolenie.

- No weź, nie rób tak...

No co ty – niedowierzanie.

- Obląłam test.

- No co ty!

Partykuła *no* jest fascynująca. Nie mogę jej całkowicie opisać. Warto poszerzać swoje słownictwo, by jej nie nadużywać. Mam nadzieję, że teraz zobaczysz jak często występuje ona w naszym życiu. Tylko pamiętaj: **W pracach pisemnych używaj innych wyrazów. :)**



Disco, znane także pod nazwą muzyka dyskotekowa, powstało w późnych latach 60 w Stanach Zjednoczonych..

Jest to gatunek muzyki popularnej, będący rodzajem muzyki tanecznej, głównie, choć nie wyłącznie, przeznaczonej do tańca w dyskotekach. Najistotniejszy wpływ na rozwinięcie się disco miały gatunki takie jak: funk, salsa czy soul. Cechami charakterystycznymi tego gatunku są przede wszystkim łatwe teksty, które mają za zadanie wpaść w ucho słuchaczowi. Bardzo ważne jest także ich melodyjne brzmienie, zapada w pamięć oraz idealnie wpasowują się jako muzyka do tańca. często wykorzystywanym instrumentem w utworach tego typu jest hi-hatu.



Od połowy lat siedemdziesiątych muzyka disco

stawała się coraz bardziej popularna, czas ten nazywamy erą disco. Powstawały wielkie dyskoteki, disco było obecne w mediach, tworzone stacje radiowe, które puszczały utwory tego gatunku przez całą dobę. Popularność disco na skale światową miała także wpływ na modę. Lata 80- te kojarzą się z wielką wolnością w ubiorze, kolory, dodatki, ciekawe nowe kroje, zabawa odzieżą. Co ciekawe historia mody owych lat zatacza kółko, inspirując niektóre z aktualnych trendów.

Mimo widocznego spadku zainteresowania, gatunkiem muzycznym disco, do dziś możemy zobaczyć jak dobrze przyjęły się jego utwory, kluby disco, mocna inspiracja w modzie, czy kanały radiowe z tym stylem.



Moje zainteresowania



Moim zainteresowaniem jest gimnastyka akrobatyczna. Jest to dyscyplina sportowa, która polega na wykonaniu układów ćwiczeń gimnastycznych o dużym stopniu trudności.

Ćwiczenia akrobatyczne były znane i popularne w starożytnej Grecji. Z jednej strony stanowiły one ważny element treningu w dyscyplinach olimpijskich, a z drugiej były wykonywane w formie pokazów w czasie różnych świąt i uroczystości. W średniowieczu akrobatyka rozwijała się dynamicznie jako ważna część przekazywanej zwykle z ojca na syna sztuki cyrkowej. Z cyrku wywodzi się wiele ćwiczeń i metod treningowych, które obecnie spotykamy w sporcie. W Polsce akrobatykę sportową spopularyzowało przede wszystkim powstałe w roku 1867 Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”. W roku 1921 został wydany pierwszy polski podręcznik akrobatyki autorstwa Józefa Drezyny, a w roku 1924 ukazała się książka „Wzory igrzysk i piramid” napisana przez Alfreda Hamburgera. Często można spotkać się ze stwierdzeniem, że gimnastyka, ramię w ramię z lekkoatletyką, stanowią królewską parę wśród wszystkich dyscyplin sportowych.

Zajęcia gimnastyczne dobrze wpływają na rozwój psychiczny. Uważam, że każdy powinien spróbować tego typu sportu.

Moje zainteresowania-taniec/ jazz



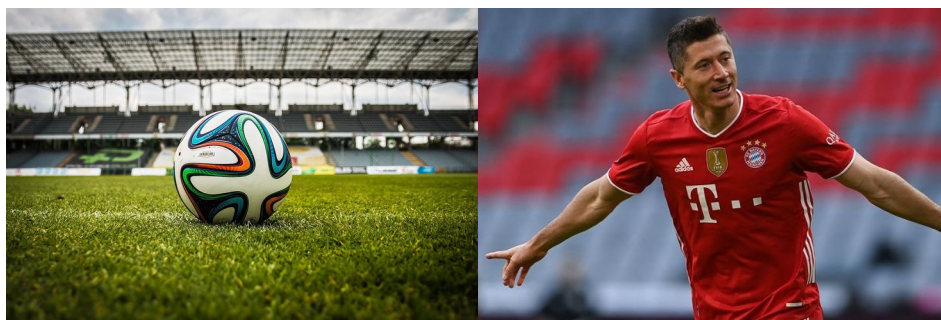
Moim zainteresowaniem jest taniec, akrobatyka i wiele innych, ale to w innych numerach gazetek.

W kolejnych gazetkach również będzie o innych stylach/rodzajach tańca.

Jest wiele rodzajów tańca m.in. jazz, hip-hop, towarzyski, balet i współczesny oraz wiele innych, których nie wymieniłam. Mój styl to jazz, współczesny i balet. Hip-hop lubię sobie potańczyć w wolnej chwili, jest to ostrzał z jednego gatunku na inny. Te tańce niczym się nie łączą. Trenuje taniec, ponieważ on mnie odstresowuje. W tym artykule będzie o tańcu, stylu jazz. To teraz trochę o stylu tańca. Jazz zawiera elementy baletu, tańca modern oraz tańca akrobatycznego. Podstawowymi elementami jest rytm i koordynacja. Jest to trudna technika tańca. Wymaga rozciągniętego ciała i sił. Jest to dynamiczny taniec, potrzeba dobrej kondycji. Pokazuje wiele umiejętności fizycznych tancerza. W tym tańcu wszystko musimy wyciągać. Jak w każdym tańcu, wszystkie ruchy muszą być czyste, wyćwiczone, wyciągnięte oraz mieć prostą postawę tancerza. W jazzie pracujemy na pozycjach parallel, tzn. najprościej mówiąc równoległym ustawieniu nóg. Pozycje nóg są zamknięte, równoległe (parallel). W jazzie bardzo ważne są długie linie. Powstało też wiele odmian tego tańca, wyróżnia się na przykład: modern jazz, latin jazz, pop jazz, liry cal jazz i street jazz. Najbardziej popularnymi odmianami są modern jazz, który często się słyszy w gatunkach tańca oraz pop jazz. Jazz jest dość skomplikowanym tańcem, który opiera się na podstawach baletu. Najważniejsza jest dobra znajomość własnego ciała, równowaga, balans i rozciągnięcie. Kolejnym elementem jest pulsacja swingowa, czyli poczucie rytmu niezwiązane z muzyką. Następnie tancerze muszą zaznajomić się z policentryzmem- izolowaniem niektórych partii ciała, by ich ruch nie wpływał na resztę. W tańcu jazzowym często występują piruety, wyskoki i unoszenia. Konieczna jest nauka bezpiecznego upadania, tak, by nie zrobić sobie krzywdy. Jazz wydaje się bardzo lekki, ale w rzeczywistości wymaga ogromnej siły fizycznej i jest uznawany za jeden z najtrudniejszych tańców na świecie. Taniec jazzowy nie ma określonych butów do tańca głównie, tańczy się boso ale, jeśli już, to są jazzówki. Jazz można tańczyć w grupach, z partnerem, w duecie oraz solo. W tym tańcu są inne pozycje niż w klasyce. Początkowo wykonywany był do muzyki jazzowej. Dziś można tańczyć go do każdego rodzaju muzyki, czyli może być wykonywany niemalże do każdego utworu muzycznego.

Ciekawostka - Początki tańca jazzowego, którego korzenie wywodzą się z Afryki, sięgają XIX a nawet XVIII wieku. W kulturze afrykańskiej słowo „Jazz” oznaczało siłę gwałtowność.

MOJE ZAINTERESOWANIA



Moim zainteresowaniem jest piłka nożna. Jest to najpopularniejsza gra zespołowa na świecie. Polega na strzelaniu bramek bez pomocy kończyn górnych.

Dopuszcza się grę nogami, głową i niektórymi częściami tułowia. Drużyna piłkarska składa się z jedenastu zawodników. Piłka nożna jest jedną z szybciej prowadzonych gier. Zawodnicy jednej drużyny (oprócz bramkarza) noszą w trakcie zawodów taki sam ubiór, który odróżnia ich od zawodników drużyny przeciwnej. Celem gry w piłkę nożną jest wbicie jak największej liczby goli do bramki przeciwników. W tym celu stosuje się strategię i taktykę, duże znaczenie ma też indywidualna skuteczność zawodników. Zasady piłki nożnej definiują szereg wykroczeń, za które zawodnik może zostać ukarany żółtą lub czerwoną kartką. Żółta kartka stanowi ostrzeżenie dla zawodnika, a dostaje się ją za nieprzepisowe zagranie. Czerwona natomiast od razu wymusza zejście zawodnika z boiska. Imiona piłkarzy są znane przez fanów na całym świecie, są oni wzorami do naśladowania. Zarabiają bardzo dużo pieniędzy i stanowią synonim sukcesu.

Uwielbiam ten sport, ponieważ wzbudza we mnie pozytywne emocje i rozpala wyobraźnię setki ludzi. Jak byłem mały sam chciałem zostać piłkarzem.

Triathlon. Trzy w jednym dla każdego?



Czy zastanawialiście się, jak połączyć uprawianie ulubionych dyscyplin sportu, nie rezygnując z żadnej z nich?

Czym jest triathlon?

Tradycyjny triathlon składa się z pływania, jazdy na rowerze oraz biegu. Polega on na przepłynięciu, przejechaniu na rowerze oraz przebiegnięciu określonego dystansu. Może to być nawet 5 km pływania, 180 km jazdy rowerem i 42km biegu. Najlepsi potrafią pokonać ten dystans w 8 godzin! Czyż to niezaskakujące?

Triathlon ma także inne odmiany. Spójrzcie, jakie:

- **Duathlon** - zawodnicy kolejno biegną, jadą rowerem oraz znowu biegną.
- **Aquathlon** - zawodnicy kolejno biegną i płyną.
- **Triathlon zimowy** - zawodnicy kolejno biegną, jadą na łyżwach oraz na rowerze.

Każdy może spróbować swoich sił.

W Polsce triathlon staje się coraz bardziej popularną formą spędzania wolnego czasu, zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych.

Praktycznie w każdym dużym mieście organizowane są imprezy triathlonowe, w których uczestniczyć może każdy. W zawodach bierze udział nierzadko nawet kilka tysięcy osób.

JAK POPRAWIĆ WYNIKI W SPORCIE?

Planujesz zostać sportowcem? Masz szczęście, w tym artykule dowiesz się jak poprawić wyniki w sporcie, który uprawiasz.

1 Pamiętaj o zdrowym żywieniu. Wszystko co jesz, powinno być bogate we wszelkiego rodzaju kasze, ryż brązowy, makarony, pieczywo razowe, płatki owsiane. Na przykład, mężczyźni, którzy ćwiczą regularnie, mniej więcej 2 czy 3 godziny przed treningiem, powinni spożyć: kurczak z ryżem i sałatką, - płatki pszenne, owsiane lub musli z mlekiem lub jogurtem, - rybę z warzywami i ziemniakami, tofu smażony z ryżem. 2.

Pamiętaj o regularnych treningach. Staraj się ćwiczyć systematycznie, ponieważ twoje ciało będzie przygotowane na wysiłek, a ty nie będziesz się tak mocno męczyć.

3. Zaczynaj od podstaw, Skonstruuj tak treningi, aby zaczynać od najprostszych ćwiczeń przechodząc stopniowo do trudniejszych, ponieważ jeśli zaczniesz od najtrudniejszych, to albo za mocno będziesz się męczył, albo odechce ci się robić to, co robisz.

4. Powtarzaj ćwiczenia, które potrafisz. Utrwalaj sobie ćwiczenia do perfekcji, ale nawet jeśli już potrafisz to ćwiczenie w 100%; to i tak nie zmienia faktu, że nie powinieneś powtarzać, po pewnym czasie nie będziesz umiał tego tak jak byś chciał, tylko część. Dlatego powinieneś powtarzać ćwiczenia które potrafisz, nawet w 100%.

5. Pamiętaj o odpoczynku, bez niego nie będziesz miał siły na treningi czy ćwiczenia. Śpij przynajmniej 9 godzin.

6. Wykorzystuj sezony. Np. pod czas sezonu letniego można poprawić siłę w rękach poprzez pływanie w jeziorze lub w morzu, w zimie można poprawić kondycję biegając na dłuższych dystansach, np. 5km. Dzięki tym porodom masz szansę na poprawienie wyników w sporcie. Pamiętaj, wyniki same się nie poprawią.

Jak radzić sobie z cerą trądzikową?



Cera trądzikowa to taka, na której widoczne są liczne krosty, grudki i zaskórniki. Krostki mają zazwyczaj odcień czerwony lub różowy. Grudki są bolesne w dotyku, a na jej powierzchni widoczna jest czerwona, wybrzuszona plamka. Zaskórniki z kolei, czyli wągry to małe, czarne lub brązowe kropki wypełniające ujście gruczołów łojowych. Skóra trądzikowa jest również tłusta i lepka w dotyku ze względu na nadmiar wydzielającego się sebum, czyli łoju. Więc jak o nią zadbać? Oto kilka rad dla osób właśnie z tym problemem.

1. Niezwykle ważne jest jej oczyszczanie – dobrze przeprowadzone pozwala usunąć nadmiar sebum i bakterii bytujących na twarzy. Kosmetyki do oczyszczania powinny być przeznaczone specjalnie dla tego typu skóry – muszą mieć przede wszystkim działanie oczyszczające i ściągające. Warto zwrócić też uwagę na alkohole, które są w ich składzie, ponieważ nie wszystkie dobrze działają na cerę (należy unikać przede wszystkim etanolu).
2. Rano warto sięgnąć po krem matujący na dzień o lekkiej konsystencji, który wycisza nadprodukcję sebum, odżywia skórę i zapobiega błyszczeniu się jej. Dobry krem do skóry trądzikowej powinien szybko się wchłaniać i mieć wysoki wskaźnik SPF chroniący przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.
3. Nieco bardziej treściwy może być krem na noc, dzięki temu lepiej nawilży i odżywi cerę.
4. Dobrym nawykiem w pielęgnacji cery trądzikowej i tłustej jest wybieranie kosmetyków z jednej serii, które uzupełniają się nawzajem. Oczywiście muszą to być środki przeznaczone dla tego typu cery, najlepiej z grupy dermokosmetyków, które są dostępne w aptekach.
5. Jedną z bardziej popularnych błędów przy pielęgnacji skóry z problemami jest wyciskanie krostek. Mimo że przynosi to chwilową ulgę i jest zwyczajnie przyjemne (naukowcy udowodnili, że pobudza te same receptory w mózgu, co kokaina), lepiej go unikać. Bakterie zgromadzone w ropnej treści przenoszą się bowiem na inne rejony twarzy, prowadząc do rozszerzenia stanu zapalnego.
6. Warto również zadbać o to, by do wycierania twarzy używać innego ręcznika niż do reszty ciała.
7. W czasie codziennych aktywności nie wolno też dotykać twarzy brudnymi rękoma ani jej drapać.
8. Przy cerze trądzikowej należy unikać olejków i tłustych kosmetyków – również do makijażu.

Social media



Jeszcze poredziesiąt lat temu, ludzie nie znali czegoś takiego jak social media. Kiedyś komunikowali się tylko przez telefon stacjonarny lub nie używali go w ogóle. Trudno to sobie wyobrazić, prawda?

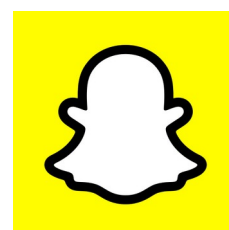
W dzisiejszych czasach, posługujemy się mediami społecznościowymi, np. Facebook, Youtube, Instagram. Są ogromne plusy tego, że możemy z nich korzystać, między innymi i to, że mamy ciągły kontakt z przyjaciółmi i rodziną. Możemy z nimi pisać, wysyłać zdjęcia i filmy. Na pewno jest to wygodniejsze od wysyłania listów. Gdyby nie powstały media, nie mielibyśmy jak kontaktować się i uczyć podczas pandemii. Sprawily one, że chociaż trochę mogliśmy poczuć się, jakbyśmy spędzali ze sobą czas na żywo. Wiele osób zarabia na swoje utrzymanie za pomocą mediów. Influencerzy między innymi publikują recenzje produktów lub artykuły informacyjne, w zamian za możliwość wypróbowania danego towaru bądź bonus finansowy ze strony sponsora. Jednakże z drugiej strony media społecznościowe mogą mieć na nas zły wpływ. Często spotykamy uzależnienia z powodu zbyt długiego czasu spędzonego w necie. Słyszymy o cyberprzemocy, która cały czas istnieje i może doprowadzić do poważnych problemów psychicznych. Prawie nikt nie zdaje sobie z tego sprawy, jak duże szkody mogą one wyrządzić.

Moim zdaniem używanie social mediów jest dobrą rozrywką pod warunkiem, że będą używane odpowiedzialnie. Wiele osób używa ich bez ograniczeń i kończy depresją.



Ciekawostki:
- Facebook dostępny jest w 140 językach prawie na całym świecie.

- Więcej odwiedzin ma tylko wyszukiwarka Google.



Fraszki i humory szkolne

Wśród biegaczy w
naszej klasie
Warto by wyróżnić
Kasię,
Bo z uśmiechem na
wół słodkim
Wciąż uprawia bieg
przez...
plotki



Jego pradziad pisał
pięknie
Zwykłym gęsim
piórem,
A on bazgrze
długopisem
Jak kura pazurem

Nauczycielka mówi do ucznia:
-Twoje wypracowanie jest pięknie napisane.
Przyznaj się kto ci je napisał: ojciec czy
matka?
-Nie wiem, ja już spałem



Na lekcji geografii pani pyta Jasia:
-Z czego słyną Chiny?
-Nie wiem -odpowiada chłopiec.
- A skąd masz herbatę w domu?-podpowiada
pani
- Mama kupuję w sklepie.