

Katowicki Geburstag 150 roz, czyli nasze urodziny Katowic!

**Klasa 1a****Klasa 1b****Klasa 1c****Klasa 1d****Klasa 1e****Redakcja**

W dniu 22 października w naszej szkole odbyły się otrzęsiny klas pierwszych. W tym roku miały na celu przekazanie wiedzy na temat Katowic i śląska. Nawiązaliśmy również do 150 rocznicy nadania Katowicom praw miejskich. Uczniowie klas wraz z wychowawcami stawili się dumnie do walki poprzez zabawę. Przybyli przygotowani, każdy uczeń był ubrany w odpowiedni kolor z katowickiego logo oraz zespoły klasowe przygotowały niesamowite makiety budowli katowickich. Następnie rywalizowali między sobą w konkurencjach.

Mamy nadzieję, że spędzili miło czas i dobrze się bawili. Podziękowania kierujemy do Pani Dyrektor, Pani Górczyńskiej, opiekunów poszczególnych klas i uczniów zaangażowanych w otrzęsiny.

Witamy pierwszoklasistów w szkole! Do zobaczenia za rok!
Rada Uczniowska

Nowy rok szkolny - Nowi redaktorzy!

Wakacje minęły, czas zabrać się do pracy. Wznawiamy naszą przygodę z „El periódico”. Mamy nadzieję, że i w tym roku szkolnym dzięki nowym redaktorom uda nam się opublikować kilka numerów naszej gazety. Tworzenie gazety jest dla nas okazją do sprawdzenia siebie w nowej roli i odkrycia nowych talentów. Postaramy się w niej przybliżyć wam życie szkolne z innej perspektywy. Naszą redakcję w tym roku szkolnym tworzą: Julia Bigewska, Alicja Dziegciarz, Beata Habryka, Jakub Dyl, Larysa Niedziela, Julia Rachwał, Anna Pines. A naszym opiekunem niezmiennie pozostaje Pani Elżbieta Indyka. Dziękujemy za pomoc i wyrozumiałość dla naszych prób pisarskich.

Redakcja „El periódico”

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie to nie tylko zmiana dotychczasowych nawyków żywieniowych, ale również stylu życia. Dobre odżywianie jest szczególnie ważne dla nastolatków. W tym wieku kształtują się m.in.: szkielet, proporcje naszego ciała i wiele innych ważnych czynników związanych z dorastaniem. Po pierwsze musimy spożywać posiłki regularnie, nie powinniśmy spożywać produktów typu fast-food, ani dużo słodczy. Szczególną uwagę należy zwrócić na warzywa, owoce oraz witaminy, co nie oznacza, że mięsa, ryby i produkty zbożowe nie powinny się znaleźć w naszym codziennym jadłospisie. Nie należy również zapominać o wysiłku fizycznym. Nie możemy pominąć także napojów. W chłodniejsze dni powinniśmy pić minimum 2 litry dziennie, a w upalne dni co najmniej 3 litry. Najlepszym napojem jest woda, lub soki pełnowartościowe, które dostarczają nam wielu witamin.

Alicja Dziegciarz kl. 2e



PAMIĘTAJ!

Każdy z nas powinien spożywać 5 posiłków dziennie takich jak:

- śniadanie,
- drugie śniadanie
- śniadanie spożywane w szkole,
- obiad,
- podwieczorek,
- kolacja.

Najbardziej obfite powinno być śniadanie, a najmniej kolacja.

Wzrokowiec, słuchowiec czy czuciowiec? – Kim jestem?

Pewnie zauważyłeś, że każdy inaczej zapamiętuje podstawowe wiadomości ze szkoły lub życia codziennego. Zależy to od preferowanej modalności sensorycznej, czyli cechy określającej dominujący u danej osoby rodzaj zmysłu. Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje modalności sensorycznej: wzrokowa, słuchowa i czuciowa (kinestetyczna). Modalność wzrokowa polega na zdolności zapamiętywania przez obejrzenie danego przedmiotu lub jego schematu. Czuciowiec musi dotknąć przedmiotu, natomiast słuchowiec wystarczy, gdy posłucha o tym przedmiocie. Żeby wykorzystać dobrze swoją modalność sensoryczną musimy być świadomi jaka ona jest. Kiedy odkryjemy, że najlepiej zapamiętujemy na przykład poprzez oglądanie obrazków to znaczy, że jesteśmy wzrokowcami. Wtedy możemy określić sposób w jaki najlepiej się uczyć. Wiedza na ten temat jest bardzo ważna w naszym życiu, bo dzięki niej zyskamy oczekiwane efekty naszej pracy w szkole i w domu. Sposób nauki przez modalności sensoryczne jest wykorzystywany w szkołach specjalnych dla dzieci z niepełnosprawnością ruchową i umysłową. W takich placówkach znajdują się specjalne pracownie terapii lub integracji sensorycznej wyposażone w sprzęt, który pobudza wszystkie zmysły i prowadzi do ich współdziałania. Często korzysta się z suchych basenów kulkowych lub piłek gimnastycznych. Dzieci z zaburzeniami odbioru i integracji zmysłów, czyli trudnościami w uczeniu się uczestniczą w zajęciach pobudzających zmysły. Zależności sensoryczne wykorzystuje się u dzieci autystycznych, niedowidzących i niedosłyszących.

Jak widzisz, warto zdobyć wiedzę na ten temat. Jeżeli chcesz sprawdzić jaką modalność sensoryczną masz najlepiej rozwiniętą, to wykonaj cztery punkty:

1. Odwiedź bibliotekę szkolną!
 2. Wypełnij test preferencji zmysłów!
 3. Sprawdź wyniki i już wiesz KIM JESTEŚ!
 4. Nie wychodź z biblioteki z pustymi rękami! Wypożycz jakąś fajną książkę! (punkt obowiązkowy)
- Beata Habryka 2e

Wzrokowiec
Najlepiej uczy się patrząc

Słuchowiec
Najlepiej uczy się słuchając

Czuciowiec
Najlepiej uczy się czując lub doświadczając

lingolab.pl

„Byłem raczej łobuziakiem”

rozmowa

z **MARCINEM LIJEWSKIM PIŁKARZEM RĘCZNYM, REPREZENTANTEM POLSKI**



M. Lijewski

Dlaczego wybrał Pan piłkę ręczną, a nie inny sport?

Marcin Lijewski : Praktycznie ten sport wybrał za mnie mój ojciec. Gdy ja byłem w twoim wieku, grałem w koszykówkę. Ten sport najbardziej mi się podobał. To były czasy kiedy mecze NBA były pokazywane w polskiej telewizji, no i było to dla mnie coś pięknego. Mój ojciec, który był w przeszłości piłkarzem ręcznym stwierdził, że ja mam o wiele większy potencjał w innej dyscyplinie i tak delikatnie podsunął mi właśnie piłkę ręczną. Złapałem bakcyła tej dyscypliny i do tej pory jestem mu za to wdzięczny.

Czy pamięta Pan jakieś ciekawe wydarzenia ze szkoły?

M.L.: Oj, w szkole bardzo dużo ciekawych rzeczy się działo, a ja byłem raczej łobuziakiem (śmiech). Najbardziej pamiętne wydarzenia to były zawody sportowe, w których miałem okazję uczestniczyć, wyjazdy z drużynami. Szczególnie pamiętam turniej, gdy wygraliśmy brązowy medal w mistrzostwach Polski w koszykówce. To zawsze będzie w mojej pamięci.

Czy poza sportem, ma Pan czas na rodzinę i przyjaciół?

M.L.: Rodzina, przyjaciele to jest najważniejsza rzecz w życiu człowieka, dlatego rodzina i przyjaciele powinni być przed sportem. Wiadomo, ktoś uprawia zawodowo sport i tego czasu jest coraz mniej, ale należy zrobić wszystko, żeby dla żony, dzieci, przyjaciół tego czasu zagospodarować jak najwięcej.

Czy między Panem, a innymi zawodnikami panuje miła atmosfera czy raczej nie? Szczególnie jeśli chodzi o przeciwników.

M.L.: Różnie, różnie to bywa, ale generalnie trend obecnie jest taki, że wszyscy zawodnicy się przyjaźnią. Na pewno między nami jest ogromny szacunek. Przed meczem, po meczu, w czasie meczu, kiedy te wszystkie uczucia odsuwa się na bok i liczy się tylko zwycięstwo - walczymy. Walczymy na 100%, ale w ramach reguł, w ramach zasad, żeby nikomu nie zrobić krzywdy. **Bardzo dziękuję za wywiad i poświęcony czas.** **M.L.**: Dziękuję.

rozmawiał Jakub Dyl

happysad

30 listopada 2014 roku odbył się koncert zespołu happysad, który promował płytę „Jakby nie było jutro”. Odbył się on w katowickim MegaClubie. Koncert rozpoczął się o godzinie 19:00, jako pierwszy zagrał zespół Neony, rozgrzewający publiczność. Następnie na scenę wyszedł długo wyczekiwany zespół happysad dawkując emocje – muzycy pojawiali się na scenie stopniowo, ostatni wyszedł wokalista. Koncert cieszył się dużym zainteresowaniem nie tylko młodzieży. Można było zaobserwować ludzi w różnym wieku, równie dobrze bawiących się przy utworach zespołu. Sporo emocji wywoływały prośby publiczności o ulubione utwory, lecz zespół różnie na nie reagował. Na zakończenie powracali parę razy „bisować”. Wieczór był wyjątkowo udany. Nie mogę doczekać się kolejnego koncertu w naszym mieście, który już niebawem bo 29 listopada 2015 roku, oczywiście w MegaClubie, a towarzyszyć będzie zespół Muzyka Korica Lata. Widzimy się na koncercie!

Larysa Niedziela

Szermierka

i czego o niej nie wiesz...

Szermierka sportowa nie jest aktualnie popularną dziedziną sportową w Polsce, ale z każdym rokiem przybywa chętnych do trenowania „broni białej”. Jednak nadal wiele osób nie ma nawet pojęcia czym jest ten sport. Chciałabym wam trochę opowiedzieć o tym pięknym i dostojnym sporcie. Po pierwsze w szermierce sportowej występują trzy rodzaje broni: szpada, floret i szabla. Konkurencje różnią się dopuszczalnym rodzajem trafień, ważnym polem trafienia i zasadami walki. W szpadzie jak i w florecie liczą się pchnięcia, natomiast w szabli zarówno pchnięcia jak i cięcia. Polem trafienia w szpadzie jest całe ciało, w szabli tylko górna połowa ciała czyli od pasa w górę, we florecie można trafiać tylko i wyłącznie w tułów. Specjalne stroje szermiercze są zrobione z włókna bawełnianego bądź nylonu i mają za zadanie chronić przed trafieniami przeciwnika. Taki strój ma zwyczaj kolor biały. Pełny strój szermierza:

- Dopasowana do sylwetki zawodnika bluza, u dołu z trójkątem, który zakrywa podbrzusze.
- Plastron - dodatkowy ochroniacz na klatkę piersiową i ramię, który zakłada się pod bluzę, zapewnia podwójną ochronę w miejscu najbardziej narażonym na trafienia bronią przeciwnika - na boku klatki piersiowej i w górnej części ramienia.
- Tylko jedna rękawica na dłoń uzbrojonej ręki, z wydłużonym mankietem, pokrywającym dolną część rękawa bluzy.
- Krótkie spodnie, u dołu kończące się tuż za kolaniem (tzw. bryczesy). Zazwyczaj są one wyposażone w elastyczne szelki.
- Skarpety do kolan, które chronią łydki oraz kolana.
- Maski - u dołu z kołnierzem, który chroni szyję zawodnika, ochrania głowę.
- Dodatkowe ochroniacze - w przypadku kobiet obowiązkowy jest ochroniacz na klatkę piersiową.
- Kamizelka elektryczna (tylko szabla i floret) - zakładana jest na bluzę szermierczą. Jest wykonana z niegrubej warstwy materiału przewodzącego prąd elektryczny i umożliwia odróżnianie trafień na pole ważne od trafień na pole nieważne.
- Przewód elektryczny – biegnie od gniazdka w koszu danej broni, poprzez rękaw wewnątrz bluzy następnie w dół i na tył do przyłącza kabla, który odwijany i nawijany jest automatycznie w tzw. bębnie



www.sportriposta.ro

Sport ten ma swoje prawa, które obowiązują wszystkich trenujących; przed rozpoczęciem walki zawodnicy witają się ze sobą a po walce żegnają odpowiednimi ruchami broni. W walce szermierz porusza się w postawie szermierczej- ugięte obydwie nogi, ręka z bronią jest ugięta w łokciu, przedramię znajduje się równoległe do podłoża, ręka nieuzbrojona jest trzymana z tyłu, stopy ułożone są w kącie prostym.

Szermierka nie jest tanim sportem, ale warto w nią inwestować:

"Uprawianie szermierstwa usuwa bóle, smutki i choroby, zwalcza melancholię, choleryczność i zgubne zarozumiałstwo. Daje człowiekowi oddech, doskonałe zdrowie i długie życie - George Silver „Paradoxes of Defense”, 1599. "



calino.pl

Zalety szermierki wynikają z jej wieloletniej i naprawdę pięknej tradycji, ale również z niezwykłych wartości zdrowotnych jak i wychowawczych. Szermierka rozwija ogólną sprawność ruchową, szybkość i dynamikę, podnosi spostrzegawczość, orientację, umiejętność podejmowania szybkich decyzji oraz cechy psychiczne (opanowanie, inicjatywę, celowość działania oraz samodzielność). Należy także do jednej z czterech dyscyplin sportowych, które są rozgrywane na wszystkich nowożytnych igrzyskach olimpijskich.

Anna Pines



fot. J. Bigewska

... A JAK JESIEŃ TO I DYNIA!

Zupa dyniowa to idealny pomysł na rozgrzewający, jesienny obiad. Jeśli znudziło ci się jedzenie wciąż tego samego, to najlepszym sposobem jest zamiana podstawowego dania na coś pysznego. Rosół to jedna z najczęściej podawanych zup, ale można na nim zrobić wiele innych równie smacznych potraw. Według mnie warto korzystać z produktów dostępnych sezonowo, dlatego polecam wam sprawdzony przepis na znakomitą zupę dyniową.

SKŁADNIKI:

- seler
- por
- pietruszka
- dynia
- ziemniaki
- imbir
- bulion
- śmietana
- masło (do smażenia)
- wędzony twaróg (opcjonalnie)
- przyprawy według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Seler, por i marchew pokroić w kostkę i przysmażyć na maśle.
- Następnie pokrojone wcześniej ziemniaki również przysmażyć z pozostałymi składnikami.
- Wykroić miąższ z dyni, pokroić w kostkę i podsmażyć z resztą.
- Wszystko zalać bulionem i zagotować, aż warzywa będą miękkie.
- Dodać imbir.
- Wszystko zmiksować i dodać trochę śmietany.
- Można podawać z pokruszonym, wędzonym twarogiem.

SMACZNEGO! Julia Bigewska kl. IIe

"English in action" zajęcia dodatkowe

W tym roku szkolnym w naszej szkole organizowane są wyjątkowe zajęcia dodatkowe. Mowa o pozalekcyjnych zajęciach prowadzonych przez Benjaminę Eva'a dla uczniów zainteresowanych doskonaleniem umiejętności z zakresu nauki języka angielskiego oraz tworzenia filmów.

Uczestnicy warsztatów posługują się językiem angielskim i wraz z instruktorem podczas cyklu 12 półtoragodzinnych zajęć przygotowują krótki film. Wcielają się w rolę kamerzysty, programatora, a także aktora. Poznają tajniki pracy na planie filmowym, obsługi kamery, edytowania filmów, a przy tym rozwijają swe umiejętności lingwistyczne.

Wszyscy uczestnicy warsztatów, po ich zakończeniu, otrzymują certyfikat z opisem zdobytych umiejętności. Benjamin Eve jest nauczycielem j. angielskiego i nowych mediów. Obecnie pracuje w Katowicach dla stowarzyszenia The Global Experience w ramach programu dla młodych przedsiębiorców European Young Entrepreneurs Program.

Julia Rachwał



- to wieczór wróżb, są one specjalną okazją do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem. Dlatego zapraszamy serdecznie wszystkich uczniów naszej szkoły w dniu 26 listopada br. o godz. 16.30 na szkolną dyskotekę.

Rada Uczniowska

**„Gdy święty Andrzej ze śniegiem przybieży,
sto dni śnieg na polu leży.”**