

Luzak

Nr 5 – V 2020/2021

Zespół Szkół nr 4 w Jarocinie

<http://www.sp4jarocin.pl>



MIESIĘCZNIK

W numerze :

Wywiad z p. Bożeną Przybył – s. 2

Mówią wieki – s. 4

Co piszczy w trawie – s. 7

Warto wiedzieć – s. 10

Mól książkowy – s. 11

Filmoteka – s. 12

Humor – s. 13

Zwierzyniec – s. 14

Muzykomania – s. 15

Palce lizać – s. 16

Sport – s. 18



Jeśli chcesz się z nami czymś podzielić, masz problem lub jest coś, co cię cieszy lub irytuje w szkole – poinformuj „Luzak”. Postaramy się o wszystkim napisać !

*Wiktoria Torczyńska (redaktor naczelna), Dominika Szulc,
Katrina Szcześniak. Opiekun: p. B. Jóskowiak*

Wywiad z p. Bożeną Przybył

1. Co skłoniło Panią do pracy w naszej szkole? Gdzie pracowała Pani wcześniej?

Nazywam się Bożena Przybył. Jestem pielęgniarką, posiadającą specjalizację w dziedzinie pielęgniarstwa medycyny szkolnej. Pracuję w szkole od 22 lat. Wcześniej pracowałam w jarocińskim szpitalu na oddziale noworodkowym.



2. Jak się Pani u nas czuje?

Wasza Pani pielęgniarka odeszła na emeryturę. Otrzymałam propozycję pracy w tejże szkole. Przyjęłam ją, ponieważ kilka razy byłam w tej szkole na zastępstwie. Troszkę znam topografię szkoły i kilka osób, które tu pracują. To ułatwiło mi podjęcie decyzji o przyjęciu propozycji. Brakuje mi tylko spotkania ze wszystkimi uczniami i pracownikami tej szkoły.

3. Na czym polegają obowiązki pielęgniarki szkolnej?

Pielęgniarka szkolna jest jedynym przedstawicielem medycznym w placówce edukacyjnej. Sama opiekuje się dziećmi i młodzieżą, monitorując ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Najważniejszą funkcją pielęgniarki szkolnej jest jednak udzielanie pomocy w sytuacjach pogorszenia stanu zdrowia uczniów oraz nagłych wypadkach.

4. Jak wygląda pomoc uczniom w czasach panami, czy zmieniło się coś w zakresie udzielanej pomocy?

Zasady udzielania pierwszej pomocy w zasadzie nie uległy zmianie. Wdrożono jedynie dodatkowe środki ostrożności zabezpieczające personel medyczny przed zarażeniem SARS COV 2 przy kontakcie z pacjentem z podejrzeniem lub chorym. Zabezpieczenia znacie - maseczki, kombinezony, rękawiczki, dezynfekcja rąk no i odległość - jeśli w danym momencie nie ma potrzeby być bardzo blisko pacjenta.

5. Z jakimi problemami najczęściej zwracają się uczniowie?

Najczęstsze problemy, z jakimi zgłaszają się uczniowie do gabinetu, to nagle wystąpienie niepożądanych objawów np. ból głowy, brzucha, itd. Kontuzje i urazy - skręcenia, złamania, zwichnięcia, skaleczony palec, kolano, łokieć itp.

6. Czy może pani opisać najdziwniejszy przypadek, z jakim spotkała się Pani w swoim gabinecie?

Czasem zdarzają się dziwne przypadki, ale nie mogę o nich wspominać, ponieważ w moim zawodzie obowiązuje tajemnica pielęgniarska. Nie mogę naruszać prywatności pacjenta i łamać zasad.

7. Co jest najtrudniej w zawodzie pielęgniarki?

Pielęgniarka to zawód z grupy specjalistów do spraw zdrowia. Jest bardzo odpowiedzialnym zawodem. Pielęgniarki niejednokrotnie muszą wykazywać się nadludzką cierpliwością i opanowaniem, aby móc nieść pomoc wymagającym podopiecznym.

Praca nie należy do najlżejszych, ale może dawać dużo satysfakcji, jeśli wykonywana jest z pasji. Służba zdrowia codziennie pomaga wielu ludziom zachować zdrowie, a niekiedy nawet życie. Dlatego też należy do zajęć z misją, a poza tym do pracy w tym zawodzie niezbędne są określone kwalifikacje.

8. Poza pracą zawodową co Pani lubi robić w wolnym czasie?

Wolny czas lubię spędzać na świeżym powietrzu (oczywiście, jeśli warunki atmosferyczne na to pozwalają). Uwielbiam zielenie - dlatego każdą wolną chwilę spędzam na działce, którą posiadam od niedawna. Mam psa, który często towarzyszy mi w długich spacerach. Czasem towarzyszy mi również w wypadach rowerowych poza miasto. A sport, który najbardziej mi odpowiada, to nordic walking.

9. Stoi Pani na straży zdrowia, co mogłaby Pani poradzić tym uczniom, którzy uczą się zdalnie, jeśli chodzi o kwestie zdrowia?

Mam nadzieję, że zbliżamy się do końca nauczania zdalnego i końca pandemii, ale póki co pamiętajcie o maseczkach i zachowaniu odpowiedniego dystansu. No i zawsze pamiętajcie o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej.

Dziękujemy za wywiad.

(Katrina Szcześniak)

Mówią wieki

POLSKIE SYMBOLE NARODOWE

1. Godłem Rzeczypospolitej Polskiej jest wizerunek Orła Białego w koronie na czerwonym polu.

- * Orzeł od tysiącleci uważany był za króla ptaków.
- * Symbolizował władzę i potęgę. Dlatego też władcy Polski z dynastii Piastów umieszczali wizerunek orła na pieczęciach, tarczach, chorągwiach i monetach.
- * Najstarszą zachowaną monetą z ukoronowanym orłem jest denar Bolesława Chrobrego, pierwszego króla Polski.
- * Orzeł w koronie w tarczy stał się oficjalnym herbem państwa polskiego w XIII w.
- * Po odzyskaniu niepodległości w 1918 r. oficjalnym herbem Rzeczypospolitej Polskiej stał się Orzeł Biały w koronie na czerwonym polu.
- * Po zakończeniu II wojny światowej władze komunistyczne zależne od sowieckiej Rosji pozbawiły polskiego orła korony - akt ten symbolizował zniewolenie narodu.
- * W 1990 r. Orłu Białemu przywrócono jego złotą koronę.



2. Barwami Rzeczypospolitej Polskiej są kolory biały i czerwony.



- * Oficjalnie biel i czerwień zostały uznane za polskie barwy narodowe w czasie powstania listopadowego.
- * Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej to święto narodowe obchodzone 2 maja.
- * Istnieje wiele form eksponowania barw narodowych – flaga, szachownica lotnicza, proporzec prezydenta RP, bandera, kokardy, wstążki.
- * Flaga nigdy nie może dotknąć podłogi, ziemi, bruku lub wody.
- * Flaga nie może służyć jako nakrycie stołu lub opakowanie.
- * Na fladze nie wolno umieszczać żadnych napisów i rysunków.

3. Hymnem Rzeczypospolitej Polskiej jest Mazurek Dąbrowskiego.

Obraz Juliusza Kossaka
Marsz, marsz, Dąbrowski...

Rzeczpospolita Polska

symbole narodowe



Flaga Polski



Godło Polski

Hymn narodowy

Mazurek Dąbrowskiego

Słowa: Józef Wybicki
Muzyka: melodia ludowa,
autor nieznan

Jeszcze Polska nie zginęła,
Kiedy my żyjemy.
Co nam obca przemoc wzięła,
Szablą odbierzemy.

Marsz, marsz, Dąbrowski,
Z ziemi włoskiej do Polski,
Za twoim przewodem
Złączym się z narodem.

Przejdziem Wisłę, przejdziem Wartę,
Będziem Polakami,
Dał nam przykład Bonaparte,
Jak zwyciężać mamy.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Jak Czarniecki do Poznania
Po szwedzkim zaborze,
Dla ojczyzny ratowania
Wrócim się przez morze.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Już tam ojciec do swej Basi
Mówi zapłakany:
Słuchaj jeno, pono nasi
Biją w tarabany.

Marsz, marsz, Dąbrowski...

Obraz Juliusza Kossaka
Dał nam przykład Bonaparte...

Obraz Juliusza Kossaka
Jak Czarniecki do Poznania...

Obraz Juliusza Kossaka
Słuchaj jeno, pono nasi biją w tarabany...

 WYDAWNICTWO SZKOLNE PWN

* Został napisany przez Józefa Wybickiego w 1797 r. we włoskiej miejscowości Reggio nell'Emilia niedaleko Bolonii. Właśnie tam z inicjatywy gen. Jana Henryka Dąbrowskiego tworzono Legiony, mające u boku Napoleona walczyć o wolność Polski.

- * Śpiewano ją w trakcie kampanii napoleońskiej oraz powstań listopadowego i styczniowego.
- * *Mazurek Dąbrowskiego* za hymn narodowy został oficjalnie uznany w lutym 1927 r.
- * Osoby obecne podczas publicznego wykonywania lub odtwarzania hymnu stoją w postawie wyrażającej szacunek (na baczność).
- * Mężczyźni w ubraniach cywilnych zdejmują nakrycia głowy.

4. Godło, barwy i hymn Rzeczypospolitej Polskiej podlegają ochronie prawnej.

Źródło: file:///C:/Users/Admin/Downloads/Wystawa_symbole_narodowe_A3_S.pdf

(red.)

Co piszczy w trawie

Wielkie gratulacje dla naszej uczennicy Darii Sobczak z klasy III a!!!

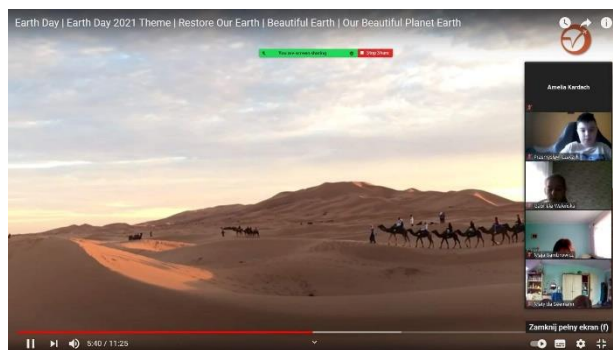
Chcemy podzielić się miłą informacją. Nastąpiło rozstrzygnięcie Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego 2021 # Nasza Flaga PL organizowanego między innymi przez Fundację Szczęśliwe Dzieciństwo.

Bardzo się cieszymy, że została zauważona wśród tylu prac plastycznych. Należy podkreślić, że jest jedną z 8 tysięcy prac, która spełniła kryteria konkursowe i została oceniona przez jury. To wielki sukces!!!



"Przywróć naszą Ziemię"

"Przywróć naszą Ziemię" to tegoroczne hasło Światowego Dnia Ziemi. Dziś podczas zajęć zdalnych w różnorodny sposób budowaliśmy naszą EKO świadomość, aby poprawić sytuację ekologiczną na świecie. Wystarczy przecież zadbać o najbliższe otoczenie tu i teraz, być uważnym i realizować każdego dnia ekologiczne zadania.



Znowu jesteśmy razem.

Można porozmawiać, podzielić się przeżyciami i wspólnie pobawić. To co oczywiste teraz cieszy podwójnie ...więc chwilo trwaj !



Gdzie zasadzisz różę, ostry nie wyrosną.

Albumy do lektury "Tajemniczy ogród" są dowodem tego, że solidna praca zawsze przynosi owoce. Lapbooki to własnoręcznie wykonane „książki”, gromadzące informacje na dowolnie wybrany temat. Od bardzo prostych składanek do rozbudowanych teczek, gromadzących informacje teoretyczne i własne prace ucznia. To bardzo atrakcyjna forma pracy dla dzieci oraz świetny środek dydaktyczny. Udowodnili to uczniowie klasy 4a, którzy wykonali, jako zadanie projektowe do lektury, lapbooki. Nie jest to już forma nowa, ale nadal bardzo pożądana. Gratulujemy !



"W pustyni i w puszczy"

"W pustyni i w puszczy" Henryka Sienkiewicza to powieść przygodowa dla młodzieży, publikowana w odcinkach, w latach 1910–1911 w dzienniku „Kurier Warszawski”.

Uczniowie klasy 6c i 6e sporządzili własne przewodniki i miejmy nadzieję, że choć część z nich, będzie mogła w przyszłości doświadczyć tego niezwykłego świata w sposób realny.



Halo !

Wszystkie ręce na pokład! Głosujemy!

Maja Bambrowicz reprezentuje naszą szkołę w konkursie w ramach projektu „Działaj z imPETem!” Walczymy o pomoce edukacyjne dla szkoły. Poświęć chwilkę i zajrzyj na stronę!

<https://dzialajzimpetem.pl/konkurs-dla-szkol/praca/?praca=235&fbclid=IwAR1PATTUjTsUh0HzHZxS8VTX5PipwJBtBqRaheBnLL5sOYuLKeg-mHEIGc>

Warsztaty ogrodnicze

Klasa 1c brała udział w warsztatach ogrodniczych. Była to okazja do powtórzenia i utrwalenia wiadomości. Na początku pan Ogórek sprawdził naszą wiedzę dotyczącą warunków niezbędnych do życia roślin oraz dlaczego warzywa i owoce są zdrowe. Następnie każdy zasadził cebulę dymkę i teraz będziemy hodować szczypiorek. Dziękujemy centrum ogrodniczemu DA-lia za cudowną lekcję.



Egzaminy ósmoklasistów

25, 26, 27 maja odbyły się egzaminy ósmoklasistów.



Dzień dziecka w Czwórcie – Zielona Szkoła



(Wiktorja Torczyńska)

Warto wiedzieć



Dzień bez diety

6 maja



Sposobem odżywiania. Potocznie używane nieprawidłowo, w stosunku do diet odchudzających. Słowo “dieta” wywodzi się ze starogreckiego słowa diaita, oznaczającego styl życia. Zdaniem Hanny Stolińskiej, dietetyczki klinicznej, jednej z organizatorek inicjatywy "Kobiety bez diety", dieta to sposób odżywiania a nie synonim odchudzania. Jak się dobrze odżywiamy to nie stosujemy diet redukcyjnych. Czas normalnie się odżywiać czyli intuicyjnie słuchając własnego organizmu. Karmić się, odżywiać się a nie zaśmiecać bez szacunku do ciała czyli samego siebie.

Dzień Hamburgera

28 Maja

Hamburger jako potrawa i jako słowo wywodzi się od befsztyka z siekanej wołowiny nazywanego hamburger steak, wprowadzonego do kuchni amerykańskiej przez imigrantów z Niemiec z Hamburga. Hamburgera wymyślił w 1904 roku garncarz Fletcher Davis.

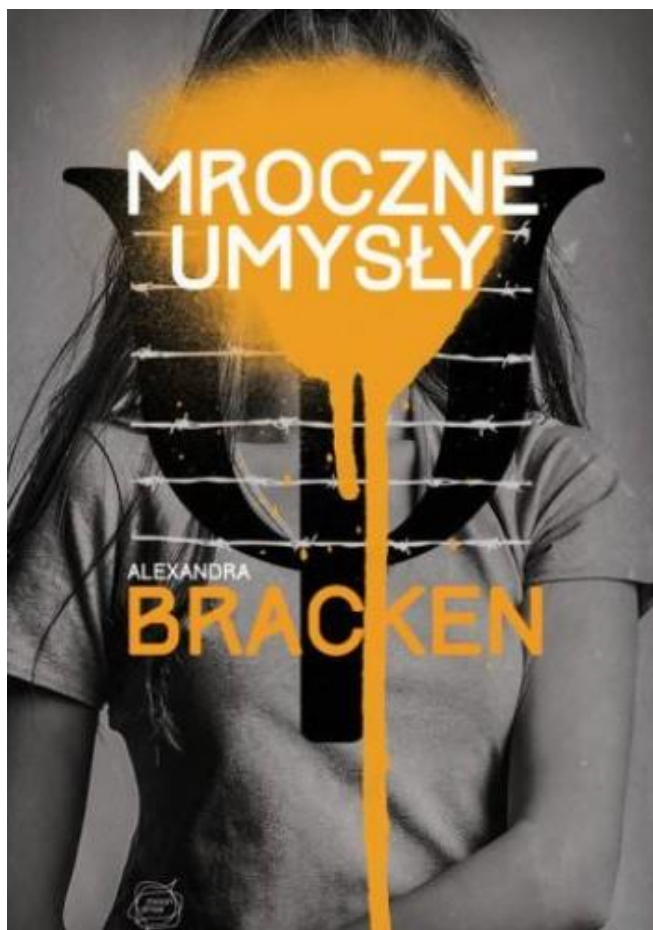


(Dominika Szulc)

Mól książkowy

“Mroczne umysły”

“Mroczne umysły” napisane przez Alexandre Bracken w 2012 r. to wspaniała powieść fantastyczno naukowa, antyutopia (czyli utwór przedstawiający społeczeństwo przyszłości, którego organizacja stara się podporządkować sobie resztę ludzi), na której podstawie w 2018 r. powstał film. Główną bohaterką książki jest Ruby, która spędziła 6 lat w obozie rehabilitacyjnym dla dzieci z nadprzyrodzonymi mocami. W książce mocami zostały obdarzone tylko dzieci, dlatego dorośli bali się ich i w celu “wyleczenia” powstały obozy rehabilitacyjne, gdzie w rzeczywistości te dzieci nie były leczone a torturowane i zmuszane do ciężkiej pracy. Podzielono je na kolory: zielonych, niebieskich, żółtych, pomarańczowych i czerwonych, z czego dwa ostatnie kolory podczas selekcji w obozach uznane są za zbyt niebezpieczne i tajemniczo znikają. Wszystkie te kolory składają się na tzw.



Mroczne umysły. Ruby jest jedną z pomarańczowych i dzięki swoim mocom umie wdrzeć się do czyjegoś umysłu a nawet wymazać pamięć jednak wiąże się to też z tym że musi się ukrywać. Pomimo tego że w początkowej selekcji, kiedy miała 10 lat i trafiła do obozu udaje jej się oszukać pracowników, dzięki czemu zakwalifikowali ją jako zieloną po latach znajduje się ktoś kto wie kim Ruby jest i kto będzie chciał pomóc jej w wydostaniu się z obozu. Szybko się jednak orientuje że w tak brutalnym świecie, w jakim przyszło jej żyć nie należy ufać każdemu. Po wydostaniu się z obozu poznaje trójkę nastolatków, z którymi zmierza ku (jak początkowo sądzili) bezpiecznym schronieniu dla dzieci, jednak szybko się orientują, że może wpadli z deszczu, pod rynnę a samej Ruby przyjdzie się zmierzyć z kimś równym sobie jednak to nie tego się najbardziej boi, boi się samej siebie i tego co potrafi...

Jest to zdecydowanie jedna z moich ulubionych książek z tego gatunku, zachęcam do przeczytania!

(Katrina Szcześniak)

Filmoteka

"Nienawiść, którą dajesz"

"Nienawiść, którą dajesz" to ekranizacja bestsellerowej książki Thomasa Angie z 2018 roku, która bardzo szybko zawładnęła sercami widzów. Główna bohaterka Starr Carter codziennie balansuje między dwoma światami: w przeważającej części biedną, czarną dzielnicą, w której mieszka a bogatą, białą szkołą, do której uczęszcza. W głowie ma pewnego rodzaju "przełącznik": w szkole jest drugą Starr, która nie może krzyczeć, przeklinać, używać slangu czy chociażby rzucać krzywych spojrzeń. Musi za to być miła i uprzejma, gdyż ze względu na swój kolor skóry każde spotkanie może wiązać się z policją, ponieważ w Ameryce czarnoskórzy są często dyskryminowani, prześladowani i zdecydowanie policja gorzej ich traktuje od białych ludzi. Za to samo przewinienie biały może nie dostać żadnej kary a czarnoskóry odsiadkę za kratkami. Wszystko się zmienia, gdy również czarnoskóry przyjaciel Starr zostaje zabity przez białego policjanta. Ten incydent wzmagą zamieszki, protesty i przemoc a Starr jest jedynym świadkiem, który może powiedzieć co się naprawdę wydarzyło tamtej nocy, kiedy Khalil został zabity, jednak wiąże się to z wyjawieniem pewnych sekretów, dla tego nie wszyscy chcą by tak się stało... Film opowiada o współczesnych problemach z jakimi muszą zmagać się czarnoskórzy ludzie, chwyta za serce i nie daje oderwać się od ekranu. Zdecydowanie polecam!

(Katrina Szcześniak)



Humor

**Dzwoni telefon:*

- *Pan Kowalski?*
- *Tak...*
- *Proszę przyjechać po Jasia do szkoły.*
- *No nie... Co znowu narozrabiał?*
- *Nic, ale już prawie północ.*

**Dwóch skazańców rozmawia w celi:*

- *Za co siedzisz?*
- *To przez syna.*
- *Wsypał cię?*
- *Nie... Napisał wypracowanie na temat: „Kim jest mój tata?”*

**Policjant widzi na mieście faceta z szympansem.*

- *Proszę zaprowadzić go do ZOO.*
- Następnego dnia ten sam policjant widzi tego samego faceta - dalej z szympansem.*
- *Mówilem, żeby pan zabrał go do zoo.*
- *Zabrałem. Bardzo mu się podobało. Teraz idziemy do kina.*

**- Jasiu, zawsze kiedy jest klasówka, ciebie nie ma z powodu chorej babci.*

- *Proszę pani, my też podejrzewamy, że babcia symuluje...*

**Przychodzi pacjentka do okulisty.*

Lekarz podchodzi do tablicy i pyta:

- *Jaką literę pokazuję?*
- *A gdzie pan jest?*

**Sąd.*

- *Oskarżony! Imię?*
- *Marian.*
- *Nazwisko?*
- *Jest-Niewinny. Właśnie sobie zmieniłem Wysoki Sądzie. Przed rozprawą...*
- *Proszę zaprotokołować. Marian Jest - Niewinny...*
- *Dziękuję Wysoki Sądzie... to ja już sobie pójdę.*

<https://perelki.net/?ps=1>

(Wiktoria Torczyńska)

Zwierzyniec

20 maja Światowy Dzień Pszczół

Co się stanie gdy wyginą pszczoły ?

Pszczoły to aktualnie najbardziej potrzebni mieszkańcy naszej planety. Bez nich nie ma roślin, owoców, warzyw, życia. Prawdziwy problem polega jednak na tym, że to życie pszczoł coraz częściej jest zagrożone, a ich populacja na świecie zmniejsza się drastycznie z roku na rok. W APA Group postanowiliśmy zrobić coś dobrego dla naszych niezbędnych przyjaciół i stworzyliśmy im dom... na dachu.

Świat bez pszczoł nie istnieje.

10 lat. Tyle maksymalnie może przetrwać życie na ziemi po wyginięciu ostatniej pszczoły. Fani futurystycznej

serii Netflixa “Czarne lustro” w jednym z odcinków mieli okazję poznać wyjątkowo smutną wizję przyszłości świata bez pszczoł. Ich robotyczne

substytuty sterowane w ramach jednego, nadrzędnego systemu, stały się nie tylko urządzeniami niezbędnymi do zapylania kwiatów, ale też przerażającymi narzędziami kontroli.



Co najbardziej szkodzi pszczolom?

Zjawisko globalnego spadku populacji pszczoł jest złożone, a przyczyn takiego stanu rzeczy jest sporo. Z jednej strony szeregi pszczoł dziesiątkują choroby i pasożyty występujące naturalnie w przyrodzie. Kolejną istotną przyczyną wymierania pszczoł jest masowe rolnictwo, a co za nim idzie – uprawy roślin na nienaturalnie dużych obszarach ziemi. To powoduje, że pszczoły zbierają nektar tylko z jednej czy dwóch roślin, zamiast zapylać różnorodne elementy. Nie możemy też zapominać o zgubnym wpływie chemikaliów na organizmy pszczoł. W rolnictwie na masową skalę używane są też chemiczne środki chroniące rośliny oraz przyspieszające wzrost warzyw i owoców.

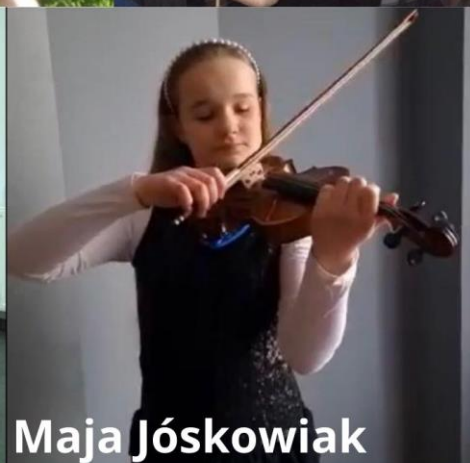
<https://apagroup.pl/apalab/co-sie-stanie-gdy-wygina-pszczoły/>



(Wiktorja Torczyńska)

Muzykomania

Nasi szkolni muzykomani



(Wiktorja Torczyńska)

Palce lizać

Przepis na Hamburgera

Produkty potrzebne do przygotowania hamburgera

Podaję składniki na cztery hamburgery

- 1 jajko
- 1 duża cebula
- 2 łyżki ostrej musztardy
- Pieprz i sól do smaku
- Tłuszcz do smażenia (jeżeli smażysz na patelni)
- Cztery pełnoziarniste bułki (możesz użyć dowolnej ulubionej, np. kajzerki)
- 1 ogórek konserwowy
- Sałata i opcjonalnie rukola lub młody szpinak
- Majonez i ketchup
- 500g dobrej jakości wołowiny

Przygotowanie hamburgera

1. Wołowinę i pół cebuli zmieliłem przy pomocy blendera.
2. Dodałem do zmielonego mięsa jajko i musztardę, a następnie sól i pieprz do smaku.
3. Masę bardzo dokładnie wyrabiałem dłonią przez kilka chwil. Podzieliłem na cztery części, uformowałem kotlety i ostatecznie na chwilę, aby przykryte mięso przegryzło się i nabrało smaku dodanych do niego przypraw.
4. Następnie zabrałem się za przygotowanie bułek i reszty dodatków.
5. Drugą połówkę cebuli pokroiłem na dość grube krążki i podsmażyłem na patelni z niewielką ilością tłuszczu.
6. Ogórka pokroiłem na podłużne plastry, sałatę porwałem na małe kawałki.
7. Przekrojone na pół bułki podpiekam przez kilka minut w piekarniku, aby były ciepłe i chrupiące.
8. Zaraz po wstawieniu bułek do piekarnika zacząłem rozgrzewać patelnię.
9. Przygotowane wcześniej hamburgery usmażyłem na bardzo gorącej patelni z niewielką ilością tłuszczu. Jeżeli przygotujesz grube kawałki mięsa, proponuję smażyć je 3 – 5 minut z każdej strony, zaś cieńsze 2-3 minuty. Mięso powinno być ładnie przypieczone z wierzchu i soczyste w środku. W lecie polecam pieczenie hamburgerów na grillu.

10. Kiedy mięso było już prawie gotowe, wyjąłem bułki z piekarnika. Jedną połówkę posmarowałem majonezem, na drugiej wylądował ketchup.
11. Na dolnej części bułki ułożyłem sałatę, a następnie plasterki ogórka.
12. Na to położony został kotlet, a następnie grillowane krążki cebuli.
13. Hamburgery podałem z górną połówką bułki położoną na boku – w ten sposób każdy uczestnik uczty może choć przez chwilę nacieszyć się widokiem mięska i zachwycających krążków cebuli.

<https://www.zajadam.pl/grill/hamburger-przepis>

Smacznego

(Dominika Szulc)



Sport

Wreszcie wróciliśmy do rywalizacji...

Reprezentanci Szkoły Podstawowej nr 4 w Jarocinie rocznik 2008 i mł. zajęli 1 miejsce w finale powiatowym XI edycji Wielkopolskiego Turnieju Orlika 2021 w piłce nożnej, tym samym reprezentować będą powiat jarociński w finale Rejonu Poznań Teren Wschód, który odbędzie się 10 czerwca we Wrześni. GRATULUJEMY.



Mistrzostwa rejonu

W mistrzostwach rejonu Poznań Teren Wschód w piłce nożnej reprezentacja naszej szkoły - chłopcy rocznik 2007/2006 - zajęła II miejsce. Zawody odbyły się w Śremie. GRATULUJEMY



Top 9 najbardziej ekstremalnych sportów

1. Skok ze stratosfery

Felix Baumgartner, skacząc ze stratosfery, wyniósł sport ekstremalny do niewiarygodnych wysokości. Poprzeczka została podniesiona bardzo wysoko. Owszem, wykorzystał wiele nowych technologii aby się tam dostać, ale skoczył, pobijając liczne rekordy i co najważniejsze – przeżył.



2. Nurkowanie jaskiniowe.

Dwie trzecie naszej planety znajduje się pod wodą i możliwe, że nigdy w pełni nie spenetrujemy jej głębin, ale są tacy, którzy nieustannie próbują! Ta ostatnia wyprawa zeszła najgłębiej (niemal 200m), w głąb Lost River w Nowej Zelandii.



3. Wspinaczka bez zabezpieczenia

Grawitacja testuje ludzką determinację, ale ten sport to nie igraszka. Sport, gdzie nie ma miejsca na najmniejszą pomyłkę musiał wylądować na naszej liście.



4. Slacklining

Wiązanie dwóch końców liny do drzew na osiedlu się nie liczy (ale od tego się zaczyna). Lina rozwieszona nad wąwozem w wietrznym terenie (często bez lin bezpieczeństwa)? No proszę – to jest ekstrema!

5. Kajakarstwo górskie

Zgadzam się z ogólną zasadą, że moczenie stóp w mieliznie rzeki może być przyjemne. Ale ciasno wsunięty w plastikowy stateczek, wystrzelony w dół rzeki, pokonując fale na poziomie kategorii 5, będąc częściej pod niż nad wodą.



6. Ice cross

X-Games mają przepustkę do jednych z największych na świecie sportów ekstremalnych. Ice cross łączy ziemię, grawitację, prędkość i kilku równie zwariowanych rywali. Wszystkie połączenia sportowe polecamy spróbować, ale Ice Cross klasyfikujemy jako – niewskazany.



7. Skeleton

Prędkość i nietolerancja wobec najmniejszych błędów kwalifikują ten sport do naszej pierwszej dziesiątki. Czy potrafisz jechać tak szybko i tak długo, nie popełniając żadnych błędów? Jeśli twoją odpowiedzią jest NIE, to Skeleton (szkielet) nie jest dla ciebie.



8. Narty / Decha

W obu dyscyplinach musisz zadać sobie wiele trudu, aby dotrzeć do ukrytych połaci puchu i nadal mieć moc, aby zjechać. Narty i decha bardzo się różnią, ale także mają ze sobą wiele wspólnego, a my uważamy, że należą do wspólnej kategorii.



9. Surfing

Celowo pozostawiliśmy tę dyscyplinę nieco nieokreśloną, ponieważ skrajnie surferzy używają tak wiele różnych dech, że nie mogliśmy porównać ich wszystkich. Są także deski długie, krótkie, paddle, wake, wind, a nawet body boards. One też dostały się na naszą listę. Podziękowania ludziom księżycy, za przyływy. Jednym słowem= Extrema.



<https://fitnow.pl/fitness/nawinki/9-najbardziej-ekstremalnych-sportow/>

(Wiktoria Torczyńska)