

Do-Nos

NUMER 244

wrzesień
- październik

2021

GAZETA UCZNIÓW ZESPOŁU SZKÓŁ W KĄKOLEWIE

MOJ DOM



MOJA ZIEMIA



WYWIAD Z...

BARTOSZEM KOWALSKIM

- absolwentem naszej Szkoły, Młodzieżowym Wicemistrzem Polski w Rzucie Młotem

- *Dzień dobry, jak to się stało, że uczy Pan w naszej Szkole?*

Dzień dobry! Gdyby mi ktoś powiedział, gdy kończyłem Gimnazjum w Kąkolewie, że wrócę tutaj w innej roli, w roli nauczyciela, to bym nigdy nie uwierzył. Przed rozpoczęciem III roku studiów na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego musiałem odbyć praktykę pedagogiczną. Uznałem, że uczyć w szkole, do której sam chodziłem, będzie świetnym przeżyciem i na pewno ogromnym doświadczeniem. I tak to jestem.

- *Wiemy, że jest Pan młociarzem. Czy trenuje Pan jeszcze jakieś inne dyscypliny sportu?*

Jeśli chce się być najlepszym w danej dyscyplinie, to trzeba się skupić tylko na tym jednym. Tutaj nie ma półśrodków. Jest jedna dyscyplina, do której zawsze chętnie wracam, którą trenowałem prawie 7 lat, jest to tenis stołowy. Gdy tylko jest okazja i czas pozwala, nie odmawiam gry. Jak to się mówi, stara miłość nie rdzewieje.

- *Czy rzut młotem to trudna dyscyplina sportu?*

Jest to niesamowicie trudny i ciężki sport. Technika rzutu młotem jest bardzo skomplikowana i trzeba wielu lat, by dojść do perfekcji i klasy mistrzowskiej. Trenuję rzut młotem dopiero pięć lat, a to bardzo krótko, wiele jeszcze przede mną. Trzeba mieć w sobie mnóstwo determinacji, by osiągnąć mistrzostwo, ja na szczęście ją mam i będę robić wszystko, by spełnić swoje marzenia.

- *Ile czasu Pan poświęca na trening?*

Na trening i ja, i mój Trener poświęcamy bardzo wiele czasu. Tygodniowo wychodzi ok. 8-9 jednostek treningowych. Zaliczają się w to oczywiście treningi rzutowe, siłownia, która jest bardzo ważna, bym to ja rzucał młotem, a nie młot mną. Poza tym treningi sprawnościowe w sali wraz z techniką. Do tego oczywiście dochodzą zgrupowania w trakcie przygotowań do sezonu. Na nich wykonujemy najwięcej pracy, bo na zgrupowaniu 14-dniowym jesteśmy w stanie zrobić ok. 28-30 jednostek treningowych, zależy od okresu przygotowawczego.

- *Jakie to jest uczucie bić rekordy?*

To niesamowite uczucie, gdy godziny spędzone na rzutni, tysiące oddanych rzutów, setki ton przerzucanych kilogramów na siłowni procentują. W końcu jedzie się na te najważniejsze zawody i czuje się, że jest się mocnym i wychodząc z koła słyszy się głos sędziego oznajmiający najlepszy wynik w życiu. To uczucie nie do opisanania.

- Co Pana zachęciło do trenowania rzutu młotem?

Zaczął się to wszystko od pchnięcia kulą na boisku szkolnym w Kąkolewie na lekcji wychowania fizycznego. Następny etap to zawody międzyszkolne, tam zauważyła mnie moja pierwsza Trenerka, która mnie zaprosiła na trening i tak się zaczęła wspaniała przygoda. W klubie dwie dziewczyny trenowały rzut młotem, bardzo mi się spodobała ta konkurencja i chciałem do nich dołączyć. Później już tylko starałem się im dorównać na rzutni.

- Co daje Panu uprawianie sportu?

Przede wszystkim uczucie robienia czegoś, co się kocha. Kształtuje mój charakter, silną wolę i chęć bycia codziennie lepszym. Wiadomo, są wady i zalety uprawiania zawodowego sportu. Ale jeśli się kocha, to się robi, tych wad się aż tak bardzo nie zauważa.

- Jakie ma Pan plany na przyszłość? Zamierza Pan być nauczycielem wychowania fizycznego?

Przyszłość wiąże ze sportem. Póki mi zdrowie będzie dopisywało, chcę się rozwijać, nadal trenować rzut młotem i czerpać z tego jak najwięcej radości. Nauczyciel wychowania fizycznego? Jasne, że tak. Praktyka pokazała mi, że зараżanie innych sportem jest satysfakcjonujące, ale na ten moment stawiam wszystko na moją karierę jako sportowiec.

- Czy to prawda, że chciał Pan od dziecka zostać żołnierzem?

Może nie od dziecka, ale tak, myślałem nad tym. Chciałem pójść na studia w Akademii Wojsk Lądowych, choć pół roku przed rozpoczęciem rekrutacji zdiagnozowano u mnie cukrzycę 1 stopnia, która mnie skreślała. Nie przeszedłbym badań lekarskich i plany trzeba było zmienić.

- Jakie jest Pana sportowe marzenie?

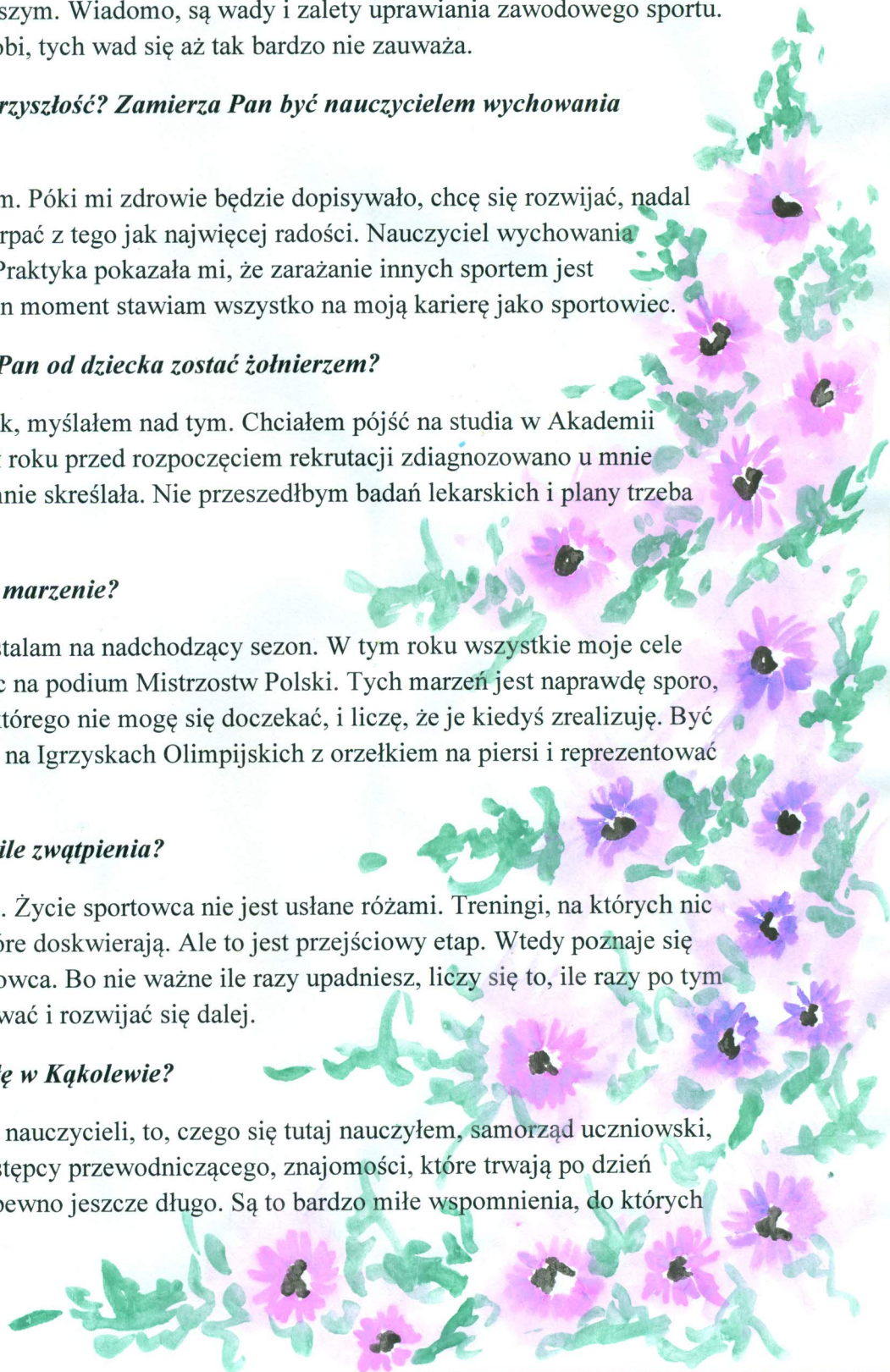
Są marzenia i cele, które ustalam na nadchodzący sezon. W tym roku wszystkie moje cele i marzenie spełniłem, stojąc na podium Mistrzostw Polski. Tych marzeń jest naprawdę sporo, ale jest jedno największe, którego nie mogę się doczekać, i liczę, że je kiedyś zrealizuję. Być Olimpijczykiem, startować na Igrzyskach Olimpijskich z orzelkiem na piersi i reprezentować nasz kraj.

- Czy miał Pan kiedyś chwile zwątpienia?

Zdarzają się, jak u każdego. Życie sportowca nie jest usłane różami. Treningi, na których nic nie wychodzi, kontuzje, które doskwierają. Ale to jest przejściowy etap. Wtedy poznaje się prawdziwy charakter sportowca. Bo nie ważne ile razy upadniesz, liczy się to, ile razy po tym wstaniesz, zaczniesz pracować i rozwijać się dalej.

- Jak wspomina Pan Szkołę w Kąkolewie?

Bardzo dobrze, wszystkich nauczycieli, to, czego się tutaj nauczyłem, samorząd uczniowski, w którym pełniłem rolę zastępcy przewodniczącego, znajomości, które trwają po dzień dzisiejszy i będą trwać na pewno jeszcze długo. Są to bardzo miłe wspomnienia, do których



zawsze chętnie wracam i myślę, że wracać będę. Teraz tworzę kolejne wspomnienia i też na pewno zapadną w mojej pamięci na długi czas.

- Jakie są Pana największe osiągnięcia w dotychczasowej karierze?

Wszystkie na dobrą sprawę są z tego sezonu. Przede wszystkim, z czego jestem najbardziej dumny, to Wicemistrzostwo Polski zdobyte w Suwałkach. Jestem tegorocznym brązowym medalistą Akademickich Mistrzostw Polski w Bielsku-Białej oraz przekroczenie granicy 60 metrów. Mój aktualny rekord życiowy wynosi 62,98 m i mam nadzieję, że w przyszłym roku będzie on zaktualizowany.

- Czy chciałby Pan coś przekazać uczniom od siebie?

Serdecznie Was zachęcam do uprawiania sportu lub jakiegokolwiek aktywności fizycznej. Jest to bardzo ważne, by prowadzić zdrowy styl życia, zwłaszcza w tych czasach. Było mi bardzo miło odpowiadać na Wasze pytania, ponieważ był to mój pierwszy wywiad w życiu i mam nadzieję, że nie ostatni. Także życzę Wam oraz sobie tego, że gdy będziecie oglądać w telewizji transmisję z Igrzysk Olimpijskich w rzucie młotem, spojrzycie na ekran telewizora, zauważycie mnie, zawołacie rodziców i powiecie: „Miałem z tym Panem WF!”

- Pięknie dziękujemy za poświęcony nam czas i życzymy wielu sukcesów!

Serdecznie dziękuję i do zobaczenia!

Wywiad przeprowadzili Piotr Kaczmarek i Gracjan Pawłowski.



PAŹDZIERNIK – MIESIĄCEM BIBLIOTEKI SZKOLNEJ



Uczniowie klas I-IV, korzystając z pomocy Pań i Rodziców, napisali bardzo mądre wierszyki o książkach, czytaniu, pracy biblioteki. Prezentujemy tylko niektóre z nich, wszystkie możecie zobaczyć i przeczytać, odwiedzając wystawę na szkolnym korytarzu. Warto skorzystać z zapisanych tam rad! Warto czytać!

Książkę każdy wypożycza
w bibliotece w naszej Szkole.
Każdy chętnie ją przeczyta
z rodzicami przy swoim stole.

Wiktor Ia

Choć mam tylko siedem lat,
fanem książek jestem, to fakt.
Czytam, pisze, obserwuję,
tak fan książek postępuje.

Albert Ib



*Biblioteka, moi mili,
wolną chwilę wam umili.
Książka nasza, piękna sprawa
i nauka, i zabawa.*

Danuta IIa

*Gdy wieczorem jest już ciemno,
książkę sobie czytam.
Czytać książki każdy może
zawsze i o każdej porze.*

Kalina IIb



W naszej bibliotece jest książek wiele,
każda z nich może zostać
Twoim Przyjacielem.
Wypożyczyć je możesz, kiedy chcesz
i swoją wiedzę zgłębiać też.

Maria IIIa

Bibliotekę w Szkole mamy,
książki z niej wypożyczamy.
Chętnie w domu je czytamy,
dużą frajdę z tego mamy.
Nowe rzeczy poznajemy
i mądrzejsi się stajemy.

Zofia IIIb



*W bibliotece są książeczki dla chłopczyka i dziewczeczki.
Wesołe ilustracje się uśmiechają,
do wspólnej przygody zapraszają.
Pani bibliotekarka chętnie ci pomoże,
nawet w najtrudniejszym wyborze.
Do czytania zaproś rodzinę
na przygodę z książką choć przez godzinkę.*

Maciej IVa



LEKTUROWE PROPOZYCJE NA JESIENNE WIECZORY

DLA CZYTELNIKÓW	
MŁODSZYCH	NIECO STARSZYCH
AUTOR: Łukasz Wierzbicki	AUTOR: Joanna Nadin
TYTUŁ: <i>Afryka Kazika</i>	TYTUŁ: <i>Trafiona, zatopiona</i>
<p>Nie tylko Sienkiewicz po Afryce podróżował...</p> <p>Książka jest fascynująca historią kilku lat życia poznaniaka, Kazimierza Nowaka, który przemierzył znaczne połacie Afryki na rowerze!</p> <p>Jak to możliwe? - zapytacie. - Przecież w Afryce są lwy, krokodyle, węże, Ano są i bohater książki miał możliwość spotkać te zwierzęta na trasie swej wędrówki. Poradził sobie, przetrwał i zdrowy wrócił do domu, do rodziny. Udało mu się, bo bo był niesamowitym człowiekiem, a swoją dobrocią, życzliwością i uśmiechem zjednywał sobie rdzennych mieszkańców Czarnego Kontynentu.</p> <p>Niezwyły człowiek, niezwykłe przygody, niezwykłe miejsca oraz piękne kolorowe stronice. Już trzymanie tej książki w rękach jest przyjemnością, która mnoży się w trakcie czytania.</p>	<p>Życie uczy: nie narzekaj, zawsze szukaj dobrych stron.</p> <p>Bohaterką powieści jest nastolatka, której mama awansowała społecznie i po studiach, znalazłszy dobrą pracę w kancelarii prawniczej, mogła wyprowadzić się z ubożego domu rodzinnego do dzielnicy zamożnych, a później zapisać córkę do elitarniej prywatnej szkoły. Niestety, los bywa okrutny, a choroba może dotknąć każdego. Tak stało się też w domu Ashy. Nagły brak pieniędzy zmusił mamę bohaterki do powrotu w dawne miejsce i wysłanie córki do szkoły publicznej. Publicznej znaczy gorszej? Czy typ szkoły decyduje o zachowaniu uczniów i możliwościach zdobywania wiedzy? Czy decyduje o postawach uczniów? I dlaczego Asha stała się nagle "innym" człowiekiem? Jaki wpływ na życie człowieka ma otoczenie i w jaki sposób dobierać sobie znajomych, przyjaciół? Czy Asha wygra czy przegra swoje nastoletnie życie? Akcja powieści trzyma w napięciu i nie pozwala przerwać czytania, bo czytelnik natrętnie myśli: Dlaczego ona to robi? Kiedy zrozumie? Kiedy do niej dotrze, że tak nie należy? A potem nastąpi punkt kulminacyjny! Jaki? Tego nie zdradzimy, ale, czytając, poznacie finał.</p>
	
BIBLIOTEKA ZAPRASZA!	

WIEŚCI Z BIBLIOTECZNYCH PÓLEK

*Wstyd się przyznać, ale nie byłam w pełni świadoma, jakie skarby znajdują się w naszej bibliotece. Skarby, czyli bardzo ciekawe, warteściowe książki. Wystarczy podejść do pólki, by znaleźć się w zaczarowanych światach wykreowanych przez autorów beletrystyki dziecięcej i młodzieżowej. Ale poza powieściami, opowiadaniem, baśniami ... są książki popularno – naukowe, które w ciekawy, nawet humorystyczny sposób tłumaczą sprawy zawiłe. Jest np. dzieło Stanisława Kowala pt. "Rozmaitości matematyczne" wydane w 1985 roku, z którego zaczerpnęłam poniższą anegdotkę. **Przeczytajcie!***

Krytycy wypraw morskich Krzysztofa Kolumba wytykali mu, że podejmuje się przedsięwzięcia, które nie może zakończyć się sukcesem, bo jeżeli Ziemia jest kulą, to statki będą musiały wplynać na wodną górę, co jest zadaniem niewykonalnym.

Gdy Kolumb wrócił z wyprawy, podczas której "odkrył" Amerykę (nie do końca o tym wiedząc), jego oponenty orzekli, że właściwie nie dokonał niczego nadzwyczajnego, bo przecież każdy mógłby dopłynąć do nowego lądu i potem swym wyczynem się chlępić. Rozdrażniony tym lekceważeniem podróżnik poprosił, by podano świeże jajko i zwrócił się do krytykantów:

- Kto z was podejmie się postawić to jajko pionowo na stole?

Wszyscy po kolei próbowali, ale bez rezultatu. Wówczas Kolumb wziął jajko, uderzył nim o blat stołu i w ten sposób postawił je pionowo.

- Tak to i ja umiem zrobić – pogardliwie odezwał się jeden z najzagorzalszych przeciwników Kolumba.

- Więc czemuś nie zrobił, jak miałeś możliwość?

WNIOSEK

Rozwiązanie każdej trudności wydaje się łatwe, gdy zostało już dokonane przez kogoś innego.

SPRÓBUJCIE ROZWIĄZAĆ ŁAMIGŁÓWKĘ, BĘDĄCĄ TAKIM "JAJKIEM KOLUMBA"

Boki trójkąta ABC mają długości: 18, 23 i 41 cm, a boki trójkąta DEF: 25, 33, 58 cm. Który z trójkątów ma większe pole powierzchni?

CZY WIEDZIELIŚCIE, ŻE:

- Wyobraźmy sobie, że jednocześnie mówi sto tysięcy ludzi. Gdyby energię wytwarzanych przy tym fal głosowych zamienić na energię elektryczną, okazałoby się, że jest ona tak mała, że starczyłaby ledwie do zapalenia żarówki kieszonkowej latarki. Moc równoczesnej rozmowy wszystkich ludzi na Ziemi odpowiada mocy silnika samochodu. Nic zatem dziwnego, że sama mowa niewiele można zdziałać...

- Archimedes najwyżej cenił swoje dzieło "O kuli i walcu"
Legenda mówi, że nakazał przed śmiercią,
aby na jego nagrobku wyryto kulę z opisaniem na niej walca.

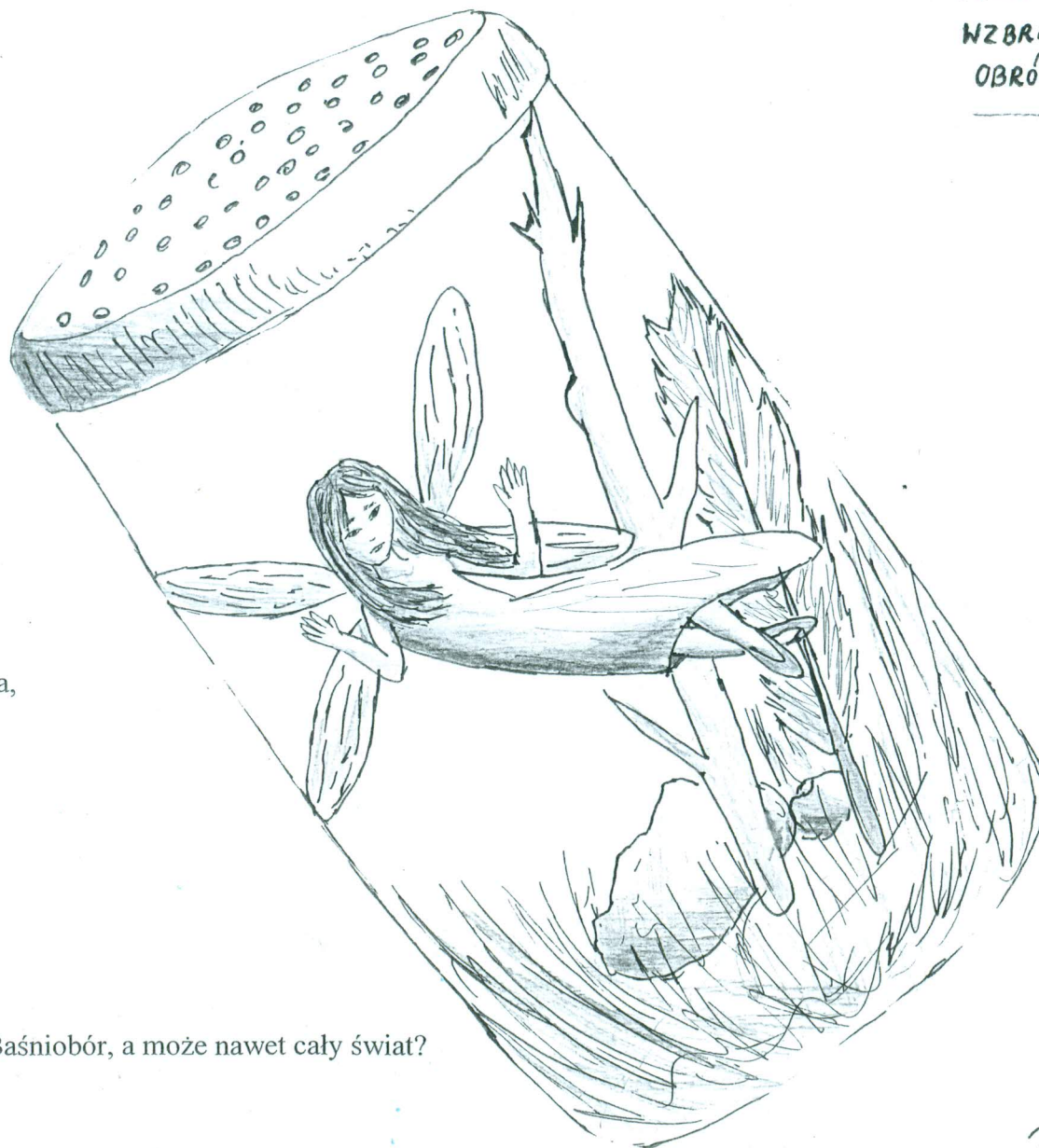


WARTO PRZECZYTAĆ!

Brandon Mull „Baśniobór”

Gdzie podziały się wróżki,
chochliki, olbrzymy i złe czarownice?
Ukrywają się w Baśnioborze -
w jednej z ostatnich przystani
prawdziwej magii.
Czarodziejskiej? Oczywiście.
Ekscytującej? Jasne.
Bezpiecznej? Cóż, właściwie wręcz przeciwnie.

Zapraszamy do poznania historii Kendry i Seta,
którzy spędzają wakacje u dziadka
- strażnika niezwykłej krainy, Baśnioboru.
Dzieci wcale nie zamierzają słuchać dziadka,
który zabrania im zbliżać się do lasu.
Nie wiedzą, że łamiąc zakaz, uwolnią siły zła,
którym będzie trzeba stawić czoło.
Co będą musieli zrobić, by uratować rodzinę, Baśniobór, a może nawet cały świat?



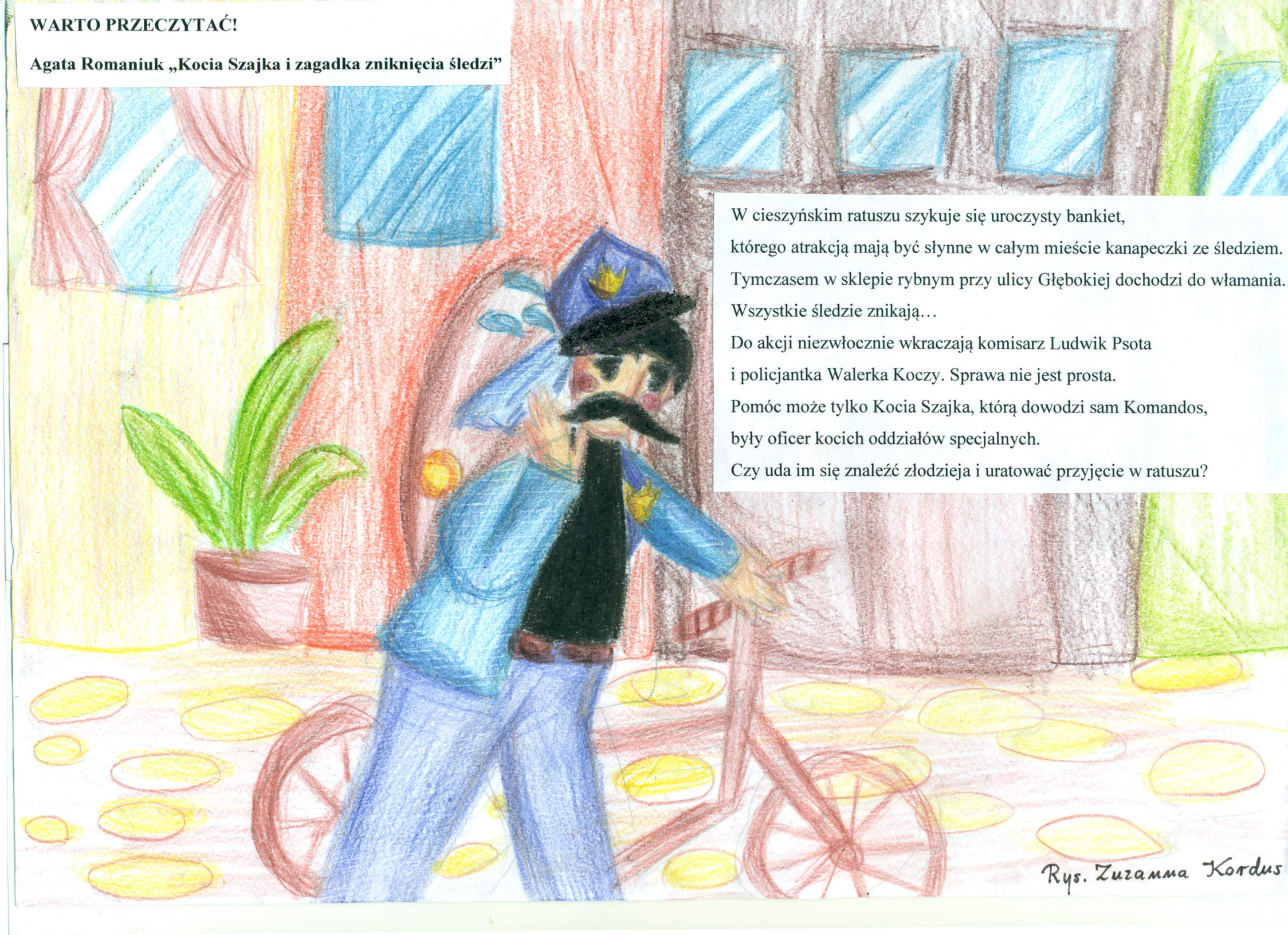
NIKT, KTO TU WCHODZI,
NIE WYJÓDZIE
NIEZMIENIONY.

NIEUPRAWNIONYM WSTĘP
WZBRONIONY POD KARĄ
OBRÓCENIA W KAMIENI.

Rys. *Tulia Rudzińska*

WARTO PRZECZYTAĆ!

Agata Romaniuk „Kocia Szajka i zagadka zniknięcia śledzi”



W cieszyńskim ratuszu szykuje się uroczysty bankiet, którego atrakcją mają być słynne w całym mieście kanapeczki ze śledziem. Tymczasem w sklepie rybnym przy ulicy Głębokiej dochodzi do włamania. Wszystkie śledzie znikają...

Do akcji niezwłocznie wkraczają komisarz Ludwik Psota i policjantka Walerka Koczy. Sprawa nie jest prosta. Pomóc może tylko Kocia Szajka, którą dowodzi sam Komandos, były oficer kocich oddziałów specjalnych.

Czy uda im się znaleźć złodzieja i uratować przyjęcie w ratuszu?

Rys. Zuzanna Kordus

DZIADY I HALLOWEEN

„Ciemno wszędzie, głucho wszędzie, co to będzie, co to będzie?”

„Dziady cz. II”, A. Mickiewicz

Dziady wywodzą się z przedchrześcijańskich obrzędów słowiańskich, w których chodziło o nawiązanie kontaktu ze zmarłymi. Jesienią organizowano je w noc z 31 października na 1 listopada. Świat żywych i umarłych miał wtedy się ze sobą przenikać, a zmarli powracać do swych domostw. „Dziad” oznaczał bezimiennego przodka. Żyjący przygotowywali zmarłym miejsce do ogrzania się, kąpieli, a ogień wskazywał drogę duszom wędrującym do swoich domów,




ale też chronił przed demonami. Przodków karmiono miodem, kaszą, jajkami, kutią, pojono wódką.

Ucztowano w domach albo przy mogiłach zmarłych. Potrawy przeznaczone dla dziadów zrzucano


na posadzkę lub grób. Aby ustrzec się przed złowrogą obecnością złych duchów, zostawiano im dary. Miały one przebłagać zjawy, by zostawiły dom w spokoju. Do ochrony przed nieprzyjawnymi duszami używano masek wykonanych z drewna, które rozstawiano przed domami lub w oknach. Obrzęd obchodzenia Dziadów stał się inspiracją do napisania przez Adama Mickiewicza II części utworu o tym samym tytule. Halloween to zwyczaj obchodzony 31 października, najhuczniej świętowany w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie. Symbolem są dynie z wydrążonymi oczami i zębami, strachy, duchy, czarownice i kościotrupy, maskarady. Popularne są także wypowiedane słowa: „cukierek albo psikus”. Dokładna geneza Halloween nie jest znana, jednakże istnieją teorie, iż początku zwyczaju należy dopatrywać się w celtyckim, pogańskim święcie Samhain. Podobnie jak podczas Dziadów, dokonywano wtedy rozrachunku żywych z umarłymi – przywoływano duchy i żegnano się z nimi, odstraszano demony. Jak widzicie zabawy halloweenowe, mają wiele wspólnego z wierzeniami Słowian i organizowaniem dziadów.






11 października uczniowie klas siódmych i ósmych obejrżeli w Szkole spektakl i Teatru Telewizji pt. „Rutka”. Oto wrażenia, jakie wywarła na nich sztuka.

Długo wyczekiwane wakacje nie dla wszystkich zapowiadały się szalone i pełne przygód. Na pewno nie dla dziesięcioletniej Zosi - mieszkanki Łodzi. Jej mama wyjechała i zapowiadało się, że prędko nie wróci. Na domiar złego sprawować opiekę nad dziewczynką miała ciocia Róża - osoba ekscentryczna, niezbyt lubiana przez młodą bohaterkę. Zosia nie podejrzewała nawet, że mimo wszystko przeżyje niesamowitą, wakacyjną przygodę. Pozna Rutkę, która stanie się jej najlepszą przyjaciółką.




Spektakl okazał się bardzo interesujący, aktorzy stanęli na wysokości zadania, perfekcyjnie oddali uczucia i myśli bohaterów. Nietuzinkowe kostiumy i scenografia podtrzymywały nastrój grozy i tajemniczości, które towarzyszyły podczas całego spektaklu. Widowisko dostarcza wielu niesamowitych wrażeń, przenosi do czasów II wojny światowej, choć nie jest to pokazane wprost. Widz musi posiadać choć odrobinę wiedzy historycznej, aby odczytać ukryty przekaz. Spektakl idealnie oddał moją wizję zagubionego, samotnego dziecka w czasie germanizacji, nalotów – realiów II wojny światowej. Chętnie obejrzałabym go jeszcze raz.

Zuzanna Stachowiak, kl. VIIIc



Długo wyczekiwane wakacje nie dla wszystkich zapowiadają się szalone i pełne przygód. Na pewno nie dla dziesięcioletniej Zosi. Matka dziewczynki zmuszona była wyjechać na okres całych wakacji w celach zawodowych. Na domiar złego sprawować opiekę nad dziewczynką miała ciocia Róża – osoba ekscentryczna, niezbyt lubiana przez młodą bohaterkę. Zosia nie podejrzewa nawet, że mimo wszystko przeżyje niesamowitą, wakacyjną przygodę. Pozna Rutkę – tajemniczą panienkę o rudych włosach. Prawdopodobnie jest ona duchem, wspomnieniem, które odwiedza główną bohaterkę oraz zabiera ją w odległą przeszłość, czasy II wojny światowej. Rodzice Rutki przepadli bez śladu.



Spektakl jest wierną adaptacją książki Joanny Fabickiej pod tym samym tytułem. Oryginalna sceneria, ciekawe kostiumy oraz znakomity dobór aktorów – tak w kilku słowach można określić „Rutkę”. Widowisko nie zostało pozbawione elementów humorystycznych. Współczesne przedstawienie tragicznych wydarzeń z historii nakłania do przemyśleń. Spektakl nawiązuje też do wartości przyjaźni i nakłania do pokonywania słabości, lęków. Skierowany jest do szerokiej publiczności, także dla młodszych widzów - nie pozostawia ciężaru wojny na ich psychice. Przedstawienie bardzo przypadło mi do gustu. Gorąco zachęcam do obejrzenia spektaklu pt. „Rutka”.

Julia Juśkiewicz, kl. VIIIc



Grata Thunberg - aktywistka na rzecz środowiska



Czy znacie tę dziewczynę?
To 18-letnia aktywistka
klimatyczna. W sierpniu 2018
rozpoczęła protest
pod budynkiem szwedzkiego
parlamentu przeciwko zmianom
klimatu wynikającym z działalności
człowieka. Tego dnia nie poszła
do szkoły i rozpoczęła Strajk
Szkolny Dla Klimatu. Co piątek
opuszcza zajęcia i protestuje

pod szwedzkim parlamentem, by zwrócić uwagę polityków
na zmiany klimatyczne.

Do protestów skłoniły ją pożary lasów i fala gwałtownego ocieplenia. Greta
protestowała także w Londynie i pod siedzibą Parlamentu Europejskiego
w Brukseli. Przemawiała do najważniejszych polityków świata w siedzibie
Organizacji Narodów Zjednoczonych w Nowym Jorku. Jej działalność i odwaga
doprowadziły do tego, że była
kandydatką do Pokojowej
Nagrody Nobla.

Inicjatorka Młodzieżowego
Strajku Klimatycznego.

U Greta, w wieku dziecięcym,
rozpoznano **zespół Aspergera**,
ADHD oraz **mutyzm wybiórczy**.

Nie powstrzymało to jednak
nastolatki od dążenia do celu,
nierównej walki o naszą planetę.

W 2019 została nazwana

Człowiekiem Roku tygodnika „Time”. W październiku 2019

na jej cześć nazwano nowo opisany gatunek chrząszcza **Nelloptodes gretae**.

W 2020 gatunek ślimaka - **Craspedotropis gretathunbergae**, a także rodzaj
pająków - **Thunberga** oraz jeden z jego gatunków, **Thunberga greta**.



„Gesundheit ist doch das Wichtigste - Zdrowie jest najważniejsze”

Drodzy Uczniowie!

Zdrowe nawyki wcale nie oznaczają nudy, a racjonalne podejście do odżywiania może być zabawą - takie nastawienie będzie nam towarzyszyć w ciągu całego roku szkolnego na łamach DO-NOS-u i lekcjach języka niemieckiego w związku z realizacją projektu tematycznego „Gesundheit ist doch das Wichtigste - Zdrowie jest najważniejsze”. Każdy artykuł w DO-NOS-ie będzie miał na celu poszerzenie słownictwa związanego ze zdrowiem, natomiast w ramach części praktycznej projektu wykonacie na lekcjach plakaty obejmujące następujące tematy: Piramida zdrowego żywienia - Lebensmittelpyramide, 10 zasad zdrowego odżywiania - 10 Regeln der gesunden Ernährung, Choroby i ich objawy - Die Krankheiten und ihre Symptome. Tradycyjne niemieckie dania - Deutsche Traditionsgerichte, Zdrowy styl życia - Gesunder Lebensstil.

Hasłem przewodnim niniejszej części leksykalnej projektu jest wyraz niezmiernie popularny w dobie pandemii koronawirusa czyli **die Impfung – szczepienie**.

Zatem przeciwko czemu możemy się szczepić?

die Tuberkulose – gruźlica
die Gelbsucht – żółtaczk
die Masern – odra
die Windpocken – ospa wietrzna
der Mumps – świnka
die Röteln – różyczka
der Keuchhusten – krztusiec
die Diphtherie – błonica
der Tetanus – tężec
die Grippe – grypa
das Coronavirus – koronawirus

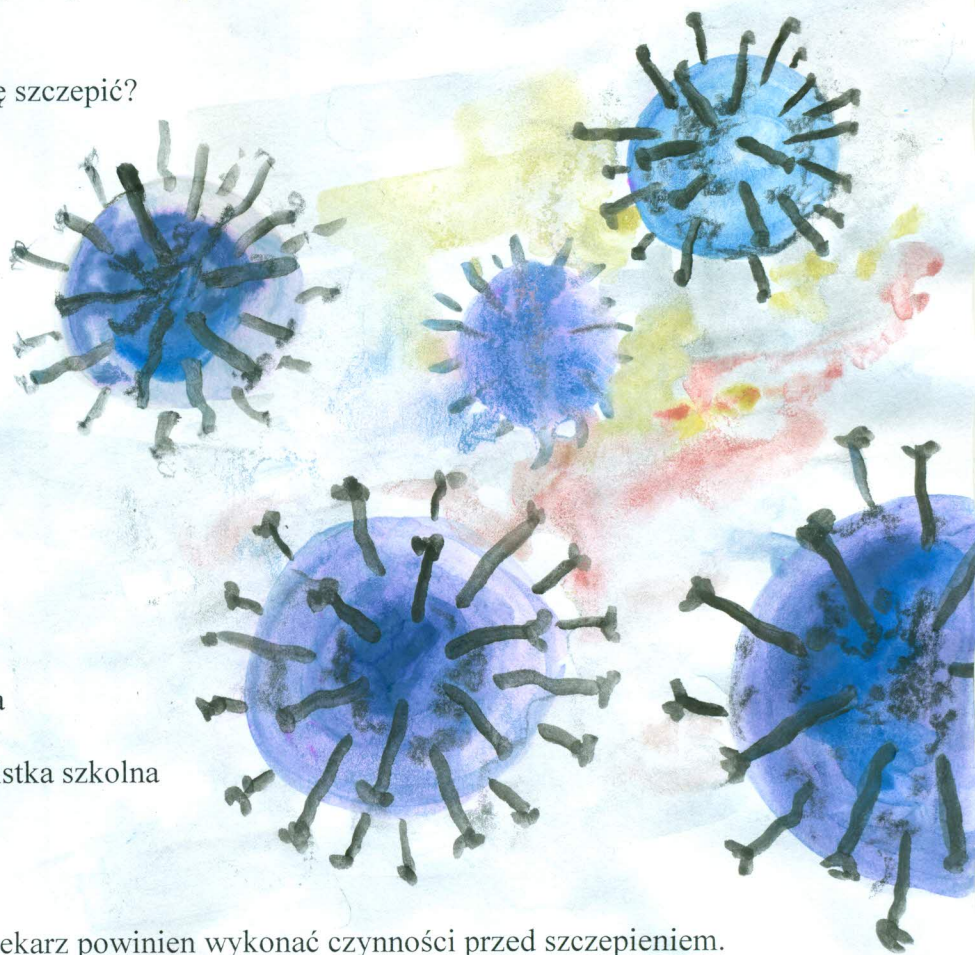
Kto może wykonać szczepienie?

der Arzt – lekarz
die Krankenschwester – pielęgniarka
der Krankenpfleger – pielęgniarz
die Schulkrankenschwester – higienistka szkolna

Zadanie konkursowe:

Napisz w języku niemieckim, jakie lekarz powinien wykonać czynności przed szczepieniem.

Opracowała: Adrianna Pawłowska-Kramarczyk



ZAKŁADKA O ZDROWIU

W tym roku szkolnym proponujemy zakładkę o zdrowiu. Zamieszczając będziemy informacje dotyczące odżywiania i ćwiczeń ruchowych.

Rozpoczęła się jesień, a wraz z nią sezon przeziębień i infekcji. Jak w skuteczny sposób zabezpieczyć się przed infekcjami? Podam kilka naturalnych sposobów, jak wzmocnić organizm. Zamieszczę linki do wypróbowanych przepisów na dania, które uatrakcyjnią jesienne dni i dostarczą potrzebnych składników odżywczych.

Podstawa naturalnego wzmocnienia organizmu jest dobrze zrównoważona dieta. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce, które zawierają antyoksydanty sprzyjające naszej odporności. Należą do nich m.in. witaminy, takie jak A, C, witaminy z grupy B i witamina D.

Naturalnym źródłem witamin i minerałów są przede wszystkim warzywa: natka pietruszki, czerwona papryka, marchew, szpinak, brokuły, brukselka, jarmuż, pomidory. Znajdziemy je również w owocach cytrusowych, czerwonych i czarnych porzeczkach, truskawkach, kiwi.

Aby dieta wzmacniała odporność, powinniśmy jeść ryby, które zawierają cynk, fosfor oraz kwasy tłuszczowe. W chłodne dni powinniśmy jeść zupy, które rozgrzewają organizm. Właściwości rozgrzewające zup powinniśmy wzmocnić, dodając ostre przyprawy, takie jak imbir, kurkuma, chili, pieprz cayenne czy curry. Te przyprawy mają dodatkowo właściwości bakteriobójcze i oczyszczające, co bardzo korzystnie wpływa na nasz układ immunologiczny.

Warto pamiętać, że istotne jest nie tylko, co jemy, ale również jak.

Dzień należy rozpocząć od zjedzenia wartościowego śniadania. Pomijanie śniadania jest wielkim błędem, ponieważ to właśnie pierwszy posiłek daje nam energię na cały dzień. Jesienią i zimą warto jeść śniadania podane na ciepło. Dobrze tu sprawdza się owsianki z sezonowymi dodatkami, jajecznice. Nie należy zapominać o ciepłym napoju herbacie z dodatkiem malin, imbiru, miodu czy kakao.

Nie należy zapominać o aktywności fizycznej. Dzięki regularnym ćwiczeniom wzmacniamy naszą odporność, hartujemy nasz organizm. Kluczową kwestią jest odpowiedni dobór ilości i rodzaju ćwiczeń. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna o zbyt dużej intensywności może obniżyć odporność organizmu.

Propozycje na pierwsze śniadanie.

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/szakszuka-z-pieczarkami-pieczona-papryka-i-feta>

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/smoothie-bowl>

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/owsianka-bounty-z-malinami>

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/jaglanka-z-jagodami>

https://www.kwestiasmaku.com/dania_dla_dwojga/śniadania/jajka_w_pomidorach/przepis.html

https://www.kwestiasmaku.com/dania_dla_dwojga/śniadania/owsianka/przepis.html



BzdURY I bzDURki z ZeSZyToweJ LeKtuRki

*Współcześni czytelnicy DO-NOS-u nie mogą pamiętać, że przez kilka lat redakcja prowadziła rubrykę tak zatytuowaną, w której pojawiały się zabawne, dziwne, zaskakujące zdania z prac pisemnych uczniów naszej Szkoły. Poniższe przykłady uczniowskiej pomysłowości i radosnej twórczości zaczerpnięte zostały z wydawnictwa "Pegaz na biegunach". Wesolej lektury! **Tego o polskich władcach chyba nie wiedzieliście.***

Bolesław Chrobry był wysoki, mocny, męzny i ciężarny.

Król Łokietek był tak mały, że ledwo mieścił się w szczelinach Ojcowa.

Kazimierz Wielki chciał zamurować całą Polskę.

Jagiello przyjął chrzest i wraz z narodem poślubił Jadwigę.

Królowa Bona lubiła włoszczyznę, stąd też nazwano ją łoszką.

Stefan Batory od roku 1576 był królem Polski, a w XX wieku znanym w świecie transatlantykiem.

Po odsieczy wiedeńskiej Sobieski wielu Tatarów przerobił na Polaków.

Król Zygmunt Waza, jak sama nazwa wskazuje, luił zupy.

Życie kulturalne za Stanisława Poniatowskiego to smaczne obiady w czwartki.

Usłyszane na szkolnym korytarzu (spisane przez Igora Sikiryckiego)

To nieprawda, że milczenie
w szkole bywa złotem.

Bo gdy milczę zapytany,
dwóję łapię potem.

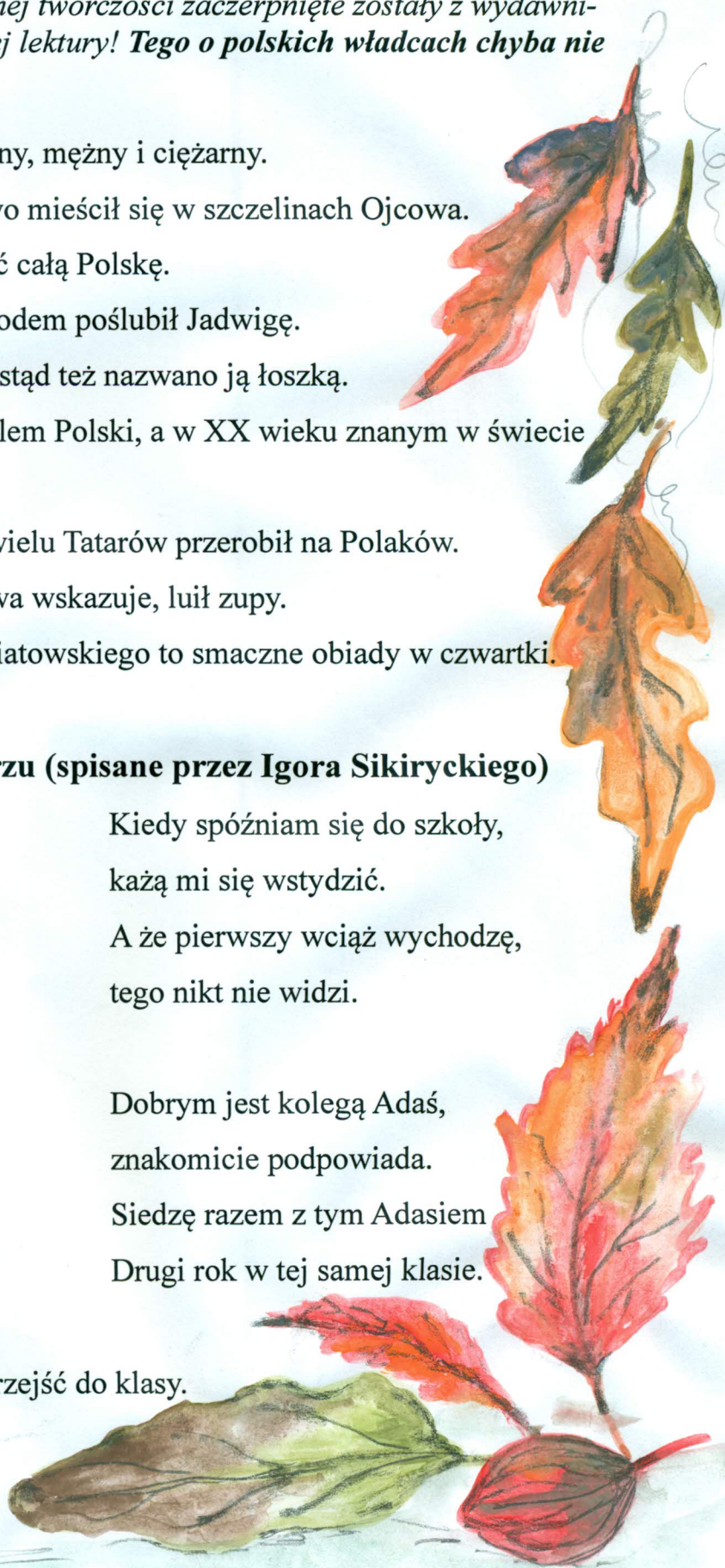
Lubię szkołę, lecz ten problem
zawsze działa mi na nerwy;
wszystkie lekcje są za długie,
a za krótkie przerwy.

Nie pomogą adidasy, aby z klasy przejść do klasy.

Kiedy spóźniam się do szkoły,
każą mi się wstydzić.

A że pierwszy wciąż wychodzę,
tego nikt nie widzi.

Dobrym jest kolegą Adaś,
znakomicie podpowiada.
Siedzę razem z tym Adasiem
Drugi rok w tej samej klasie.



ROZŚPIEWANA SZKOŁA

Muzyka: Lech Makowiecki
Słowa: Mirosław Kalisiewicz

HONOR I GNIEW

1. Na twarzach kurz przebytych wielu dróg,
Spod zabłoconych kopyt pryska piach...
Przed nami gdzieś Moskal czai się,
Za nami został ból i strach.

Nikt nie wie dziś, co niesie nowy dzień,
Powywracane krzyże znaczą szlak.
W kolorze krwi objawił diabeł się,
Czerwona gwiazda - jego znak.

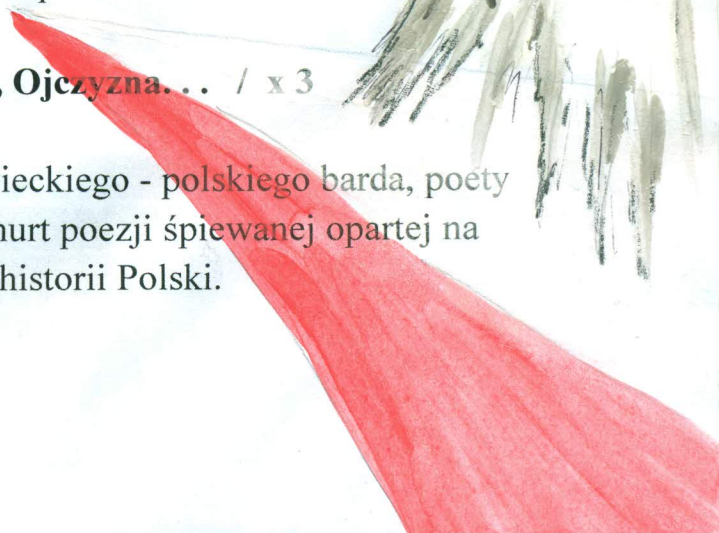
**Refren: Prowadzą Bóg, Ojczyzna, honor i gniew,
Dopóki szabla w dłoni, a w żyłach krew.
Dopóki sam Komendant wiedzie nas na bój,
Nie zginiesz, Polsko, kraju mój!**

2. Jest taki kraj kwitnący, niby sad,
Co się zaczyna hen, za linią wzgórz.
Tam czeka nas wymarzony dom,
Tam złotem szumią łany zbóż.

Choć wielu nas, nie wszyscy dojdą tam,
Niejeden spocznie w cieniu drzew.
Brzozowy krzyż nagrodą będzie mu,
A ukołysze ptaków śpiew.

Refren: Prowadzą Bóg, Ojczyzna... / x 3

"Honor i gniew" to piosenka Lecha Makowieckiego - polskiego barda, poety i kompozytora. Utwór ten wpisuje się w nurt poezji śpiewanej opartej na tematyce patriotycznej i historii Polski.





XVIII KONKURS 18TH CHOPIN CHOPINOWSKI COMPETITION WARSZAWA WARSAW

— 2-23.10.2021



XVIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina

Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina jest jednym z najstarszych konkursów muzycznych na świecie w klasie fortepianu, odbywający się co 5 lat w Warszawie. Jest również jednym z niewielu konkursów monograficznych, we wszystkich bowiem jego etapach wykonywane są wyłącznie utwory jednego kompozytora (Fryderyka Chopina). Konkurs Chopinowski odbył się po raz osiemnasty. Pierwsza edycja wydarzenia miała miejsce w 1927 roku. Od tego czasu odbywa się regularnie co pięć lat. Rytm został zakłócony tylko dwukrotnie: drugą wojną światową i pandemią COVID-19. Jest jednym z najbardziej prestiżowych konkursów muzycznych na świecie.

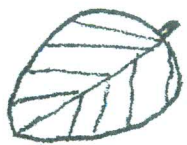
W tym roku w pierwszym etapie rywalizowało 87 pianistek i pianistów, 16 osób reprezentowało Polskę. Do drugiego etapu przeszło 45 osób, w trzecim rywalizowały 23 osoby. Jury pod przewodnictwem prof. Katarzyny Popowej-Zydroń wyróżniło ośmioro pianistów. **Laureatem XVIII Konkursu Chopinowskiego został kanadyjski pianista Bruce (Xiaoyu) Liu.** Drugie miejsce w konkursie zajęli ex aequo Alexander Gadjiev, reprezentujący Włochy i Słowenię oraz Kyohei Sorita z Japonii. Laureatem trzeciego miejsca jest Martin Garcia Garcia z Hiszpanii, czwartą nagrodę otrzymali ex aequo Japonka Aimi Kobayashi oraz Polak Jakub Kuszlik. Na piątym miejscu uplasowała się Leonora Armellini z Włoch, a szóste miejsce zajął JJ Jun Li Bui reprezentujący Kanadę.

Kolejny Konkurs Chopinowski odbędzie się już za cztery lata.



Do-Nos-ik

Dodatek dla najmłodszych



TO JUŻ JESIEŃ!



Hafciarka jesienna

Tu – złoty liść. Tam rudy blask
i srebrny mech na śliwie.
Otwieraj oczy i patrz! Patrz!
Barwami cię zadziwię.

W złotym szeleście stoi klon
i szumi jak muzyka.
A złoto, poszum czyjeż są?
Toć pana Października.

Hanna Januszewska



Jesienią liście spadają,
Jesienią ptaki już nie śpiewają.
Jesień jest szara i ponura,
Na niebie ciągle jakaś chmura.
Jesienią wysokie buty wkładamy,
Jesienią czapek w szafach szukamy.
Taka jest właśnie jesień,
A zaczyna się, gdy jest wrzesień.



Jesień chodzi po lesie

Jesienią, jesienią
lecą liście na ziemię,
lecą jabłka czerwone,
liście żółtozielone.

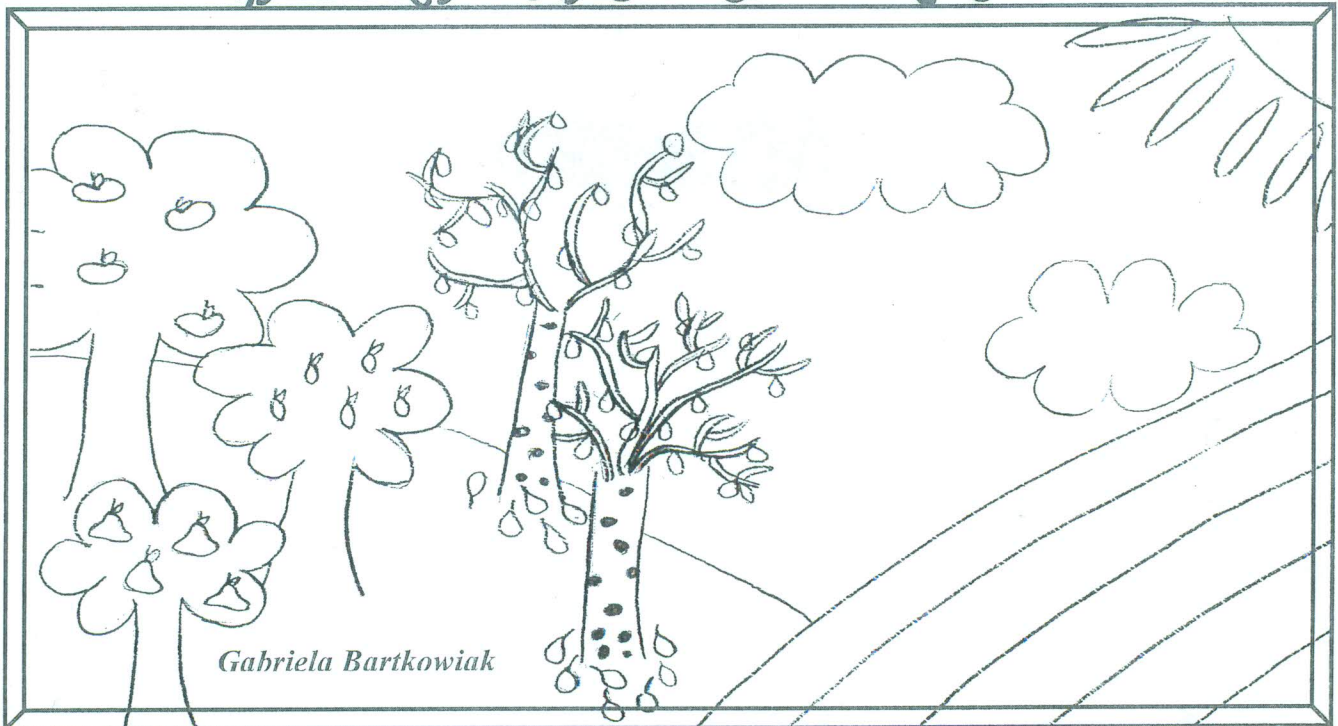
Jesienią, jesienią
lecą z drzewa na ziemię
wielkie, twarde kasztany,
w liściach leżą schowane.

Jesień chodzi po lesie,
zbiera grzyby brązowe,
wiatr koszyki jej niesie
i orzechy w nie chowa.

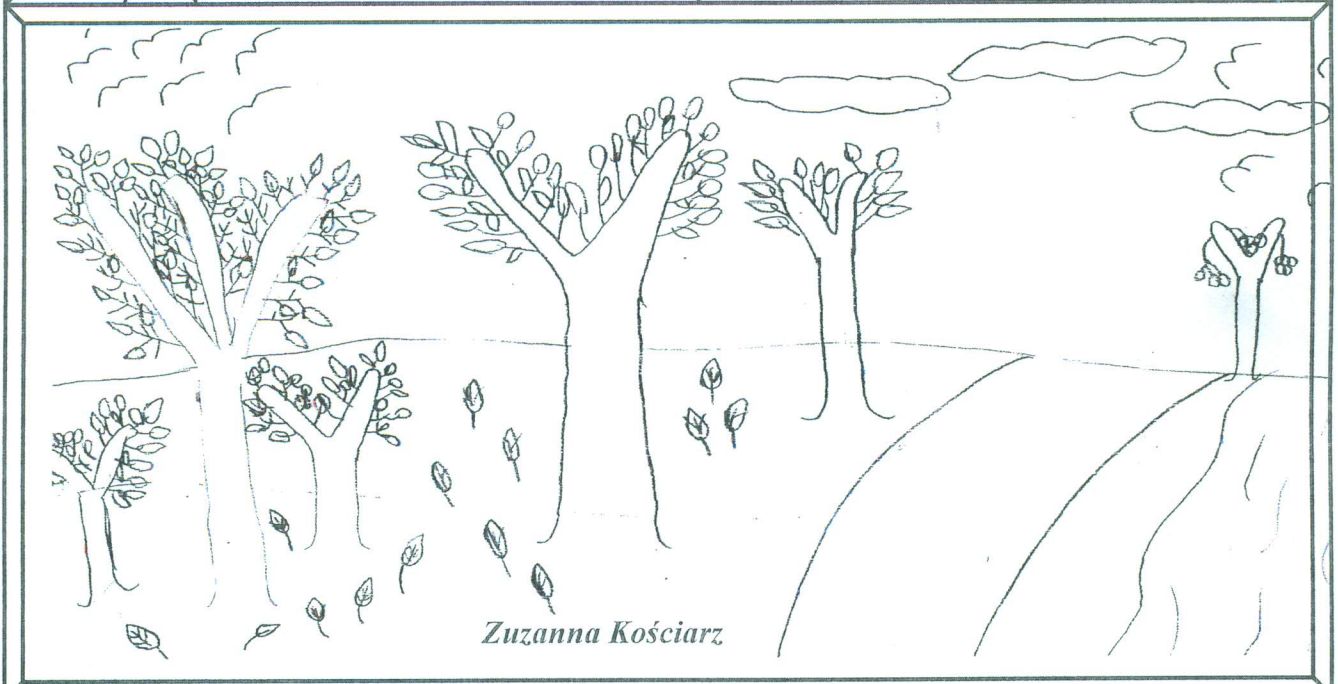
Anna Warecka



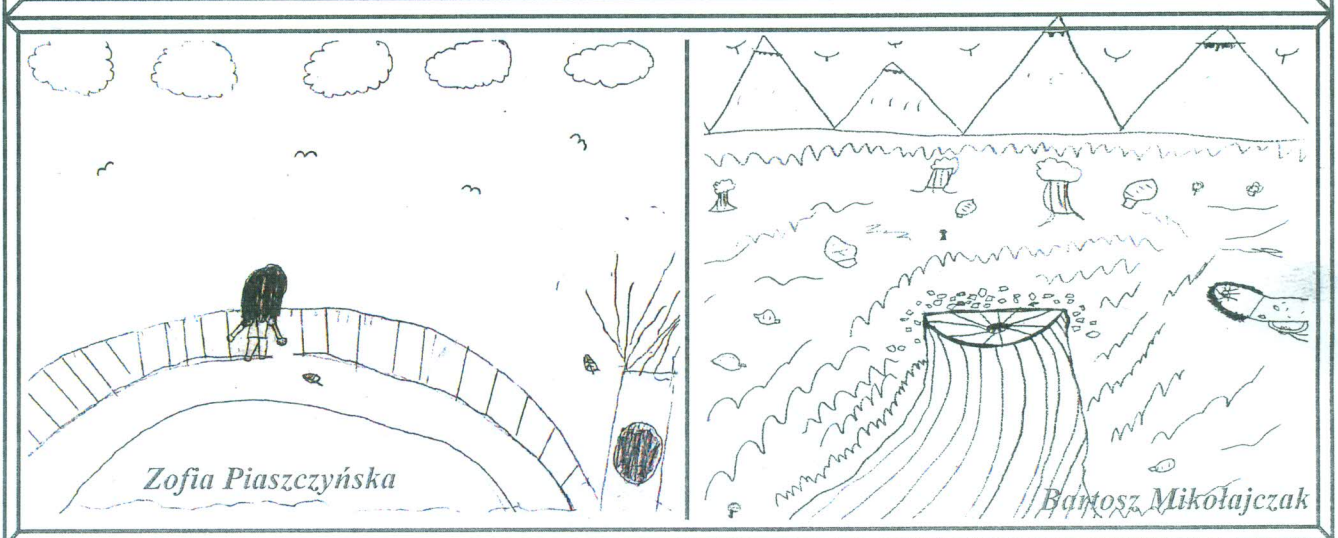
GALERIA NASZYCH PRAC



Gabriela Bartkowiak



Zuzanna Kościarz



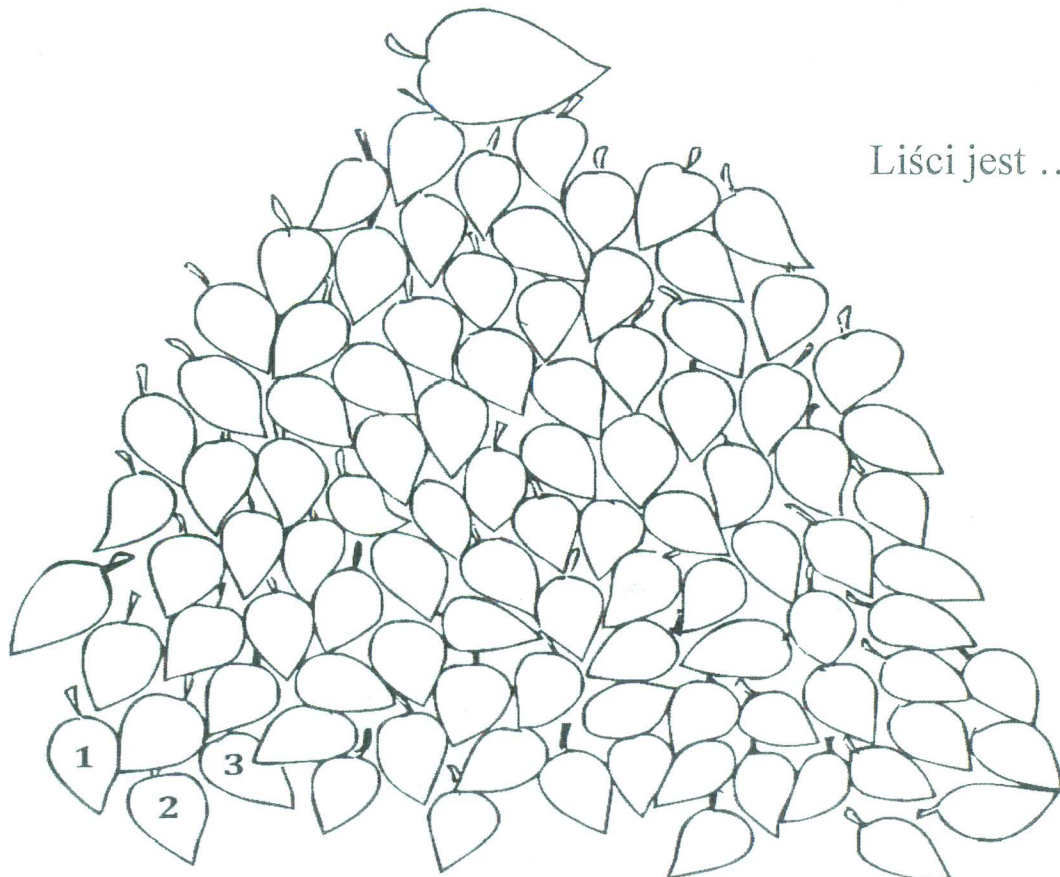
Zofia Piaszczyńska

Bartosz Mikołajczak

JAK MINAŁ PIERWSZY MIESIĄC W SZKOLE?



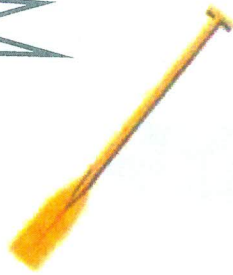
Miesiąc nauki za nami. Czy potrafisz dobrze liczyć? Wpisz brakujące liczby w stos liści. To wielki stos, zrób to uważnie, żeby żadnego nie pominąć.



RUSZ GŁÓWKĄ!

Odgadnij,
co kryje się w rebusie?

TO SĄ



ł

+



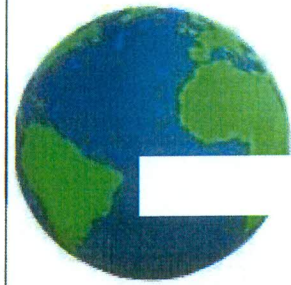
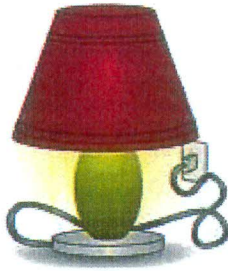
og



+

ż

er



+

Rozwiąż krzyżówkę!

