

W dniu 15 grudnia 2020r na pływalni w Skierniewicach odbyły się Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa 11 latków w pływaniu. Miło mi, poinformować, że reprezentacja naszej szkoły i klubu „SKS 137 Delfin” w składzie: Zosia Adamczyk, Martyna Augustyniak, Julia Bebel, Karolina Janczak, Karolina Rozwadowska, Helena Płuciennikowska, Zuzanna Woźniak, Agata Śliwińska, Tymon Brzeziński, Piotr Lesiak, Alan Bazler, Tymek Ogiński wywalczyli w sumie 14 medali a także zdobyli wiele miejsc finałowych 4-6 nagrodzonych dyplomami.

HELENA PŁUCIENNIKOWSKA – 2 złote medale: 50m st. motylkowym i 100m st.grzbietowym oraz 2 srebrne – 100m st.dowolnym i 200m st.zmiennym a w klasyfikacji na najlepszą zawodniczkę zawodów zajęła **II MIEJSCE**

PIOTR LESIAK - 2 srebrne medale 50m st.motylkowym i 100m st.klasycznym oraz medal brązowy na 200m st.zmiennym oraz 4 miejsce 200m st.dowolnym a w klasyfikacji na najlepszego zawodnika zawodów **III MIEJSCE**

KAROLINA JANCZAK – srebrny medal 100m st.klasycznym i 5 miejsce 200m st.zmiennym

ZOFIA ADAMCZYK – brązowy medal 100m st.grzbietowym i 6 miejsce 100m st.dowolnym

ZUZANNA WOŹNIAK – brązowy medal 50m st.motylkowym i 4 miejsce 100m st.grzbietowym

KAROLINA ROZWADOWSKA – dwukrotnie 4 miejsce 100m st.klasycznym i 200m st.zmiennym

ALAN BAZLER – 4 miejsce 100m st.grzbietowym

Medal **ZŁOTY** - SZTAFETA 4X 50m st.zmiennym dziewcząt w składzie: Helena Płuciennikowska, Karolina Janczak, Zuza Woźniak, Zosia Adamczyk oraz **SREBRNY** medal SZTAFETA 4x50m st.dowolnym w składzie : Zosia Adamczyk, Karolina Janczak, Karolina Rozwadowska, Helena Płuciennikowska.

SZTAFETA chłopców 4x50m st.zmiennym i 4x50m dowolnym dwukrotnie zdobyła medal **SREBRNY** , a płynęła w składzie: Alan Bazler, Tymek Ogiński, Tymon Brzeziński, Piotr Lesiak.

WIELKIE GRATULACJE DLA WSZYSTKICH !!!
Życzymy kolejnych sukcesów w sezonie
2020/2021, zawodów bez obostrzeń i z udziałem
kibiców:):)

Trenerzy pływania: Iza Gutenplan, Monika Rozwadowska, Piotr Kapczyński

WYWIAD Z NAUCZYCIELKĄ PŁYWANIA, TRENERKĄ DRUŻYNY PŁYWACKIEJ SKS DELFIN - PANIĄ MONIKĄ ROZWADOWSKĄ

- Ile lat pracuje Pani w naszej szkole?

MR: Ojej... Ponad 20 lat już tutaj jestem, zaczęłam pracować w 1999 roku. W 1997 skończyłam studia i 2 lata później zaczęłam pracować w naszej szkole, czyli ponad 20 lat.

- Czasami na lekcjach pływania zdarzają się zabawne historie, czy mogłaby Pani opowiedzieć o któreś z nich?

MR: Hmm... Zabawne historie... Było kilka takich sytuacji - przy nauce skoków na głowę, że chłopcom spadały spodenki pływackie. Często wygląda to tak, że uczniowie wykonują skoki kolejno po sobie po jakimś etapie nauczania, reszta klasy stoi wzdłuż dłuższego brzegu basenu i wszyscy się przyglądają. No i to było... nie wiem, dawno temu - jeden uczeń skoczył i spodenki spadły mu praktycznie do kolan. Wtedy było sporo radości, sporo śmiechu. Ponieważ ten chłopiec - to była osoba, która potrafiła się z siebie śmiać - nie zawstydził się. Na pewno było to dla niego jakimś tam stresem, natomiast przeszedł to spokojnie, a wszyscy mieli niezły ubaw.

- Co Pani najbardziej lubi w swojej pracy?

MR: Myślę, że najbardziej lubię taki moment kiedy przychodzi taki fajny postęp w umiejętnościach u moich podopiecznych, kiedy ktoś kto nic nie potrafił zaczyna samodzielnie, jeszcze nie mówię, że pływa, ale porusza się w wodzie i widzę ten jego uśmiech na buzi, zadowolenie, satysfakcję i wiem, że razem zrobiliśmy kawał dobrej pracy. To jest takie chyba najbardziej budujące. Tak mi się wydaje.

- Gdzie i kiedy odniosła Pani z drużyną największe sukcesy?

MR: Z drużyną... No powiem tak, miałam okazję trenować kilka roczników. Jako drużyna... chyba jako drużyna nie miałam takich dużych sukcesów. Natomiast bywały jednostki wybitne, które gdzieś tam pokazywały się na arenie krajowej, które były w pierwszej dziesiątce na mistrzostwach Polski. Tak właściwie mogę powiedzieć, że w każdym pięcioleciu zawsze zdarzył mi się taki zawodnik, bo mówię już teraz o pływaniu takim jakby zawodniczym. W ostatnich latach miałam nawet taką zawodniczkę, która miała powołanie do kadry narodowej i to był dla nas duży sukces.

- *Rozumiem. Czy ten triumf przyniósł „Delfinom” jakąś popularność?*

MR: Myślę, że tak, że to w takim środowisku pływackim jest zauważone i że tak było i wtedy.

- *Jakie jest Pani największe marzenie?*

MR: Marzenie... - Jako trener - chciałam odnieść taki sukces, żeby mój zawodnik zdobył medal Mistrzostw Polski, czyli żeby pojechać na imprezę taką najważniejszą, jaką niewątpliwie są Mistrzostwa Polski i przywieźć z niej medal. Obojętnie jakiego koloru, żeby był medal. - Jako nauczyciel - to chciałam być w stanie pomóc każdemu, kto przyjdzie do mnie na zajęcia - znaleźć dla każdego odpowiedni klucz do jego umiejętności, tak żeby to dziecko, czy młody człowiek tak zaskoczyli, żeby dać im taką satysfakcję, że nauczyli się pływać. Myślę, że to będzie dla mnie takim sukcesem zawodowym.

- *Kiedy była Pani mała, co było Pani ulubionym przedmiotem w szkole?*

MR: Wydaję mi się, że lubiłam język polski. I tak dobrze i bezpiecznie się na nim czułam - tak trochę jakby ryba w wodzie. To był mój przedmiot- język polski.

- *Jak zaczęła się Pani przygoda z pływaniami?*

MR: Oj, tak bardzo prozaicznie, bo znalazłam się w klasie pływackiej i po prostu z urzędu rozpoczęłam naukę pływania. Moja droga pływacka wiodła takim normalnym trybem jak każdy uczeń, a potem to jakoś poszło.

- *A z uczeniem pływania?*

MR: Na początku dostałam propozycję pracy tutaj u nas w szkole i tą propozycję przyjąłam, zaczęłam pracować i uczyć dzieci, potem rozpoczęłam też zajęcia sportowe, także to tak wszystko razem poszło, wraz z rozpoczęciem pracy tutaj w szkole 137.

- *Kto jest Pani idolem w sporcie?*

MR: Takich idoli jest wielu, myślę że nie tylko z tej areny pływackiej. Ja tak troszkę na tych naszych zajęciach pływania próbuję wplatać o tych ludziach, którzy mnie fascynowali jeszcze za młodu. Natomiast wydaje mi się, że dla mnie idolami są wszyscy ci, którzy potrafią zdobywać wysokie laury i nie stracić jakiegoś takiego poczucia uziemienia. Tacy sportowcy, którzy w czasie zawodów wznoszą się ponad siebie - no bo potrafią zdobyć i siłę i z jakąś tam determinacją wywalczyć wysokie trofea, natomiast potem normalnie się zachowują - zostają normalnymi ludźmi, czyli gdzieś po prostu nie uderza im jak

to się mówi woda sodowa. Dla mnie takim idolem właśnie jest każdy sportowiec, który potrafi wygrywać bez pychy, a przegrywać z pokorą.

- Wracając do pływania, czy teraz w okresie pandemii drużyna pływacka jeździ na jakieś zawody?

MR: Tak, jeździmy na zawody. Póki co trenujemy i na tych zawodach, na których możemy startować to startujemy.

- A treningi? Jak trenujecie?

MR: Trenujemy tak, że mamy zajęcia w godzinach tak zwanych „klubowych”, czyli od szóstej rano do siódmej trzydzieści. Potem mam zajęcia również sportowe z młodszymi rocznikami i to są zajęcia tak gdzieś do godziny dziewiętej piętnaście. No i ewentualnie popołudniowe treningi, które są od piętnastej, czy szesnastej trzydzieści do godziny osiemnastej. Mimo pandemii realizujemy treści treningowe, no i dzięki temu możemy też uczestniczyć w zawodach pływackich.

- Co Pani myśli o nauczaniu zdalnym?

MR: Nauczanie zdalne na pewno jest jakąś alternatywą w obecnych czasach, jest czymś co ma być namiastką szkoły, natomiast mnie na pewno brakuje kontaktu

z dziećmi i młodzieżą. Mój przedmiot - pływanie jest taki, że nie da się go nauczyć przez komputer, więc brakuje mi tych spotkań. Brakuje mi tego, aby dzieciaki przyszły i zrealizowały to co potrzeba w wodzie.

- Jak Pani spędza czas wolny?

MR: Staram się aktywnie. Ostatnio polubiłam bieganie i wychodzę sobie pobiegać, nawet chodzę na takie treningi biegowe, gdzie za cel mam po prostu, pokonywać swoje słabości. Nie mam tu na myśli by pokonywać nie wiadomo jakie dystanse, czy zrobić życiowe wyniki, ale pokonywać swoje słabości i mieć satysfakcję z tego, że potrafię przebiec dłuższe odcinki np. parokilometrowe.

- Jakie ma Pani hobby?

MR: Powiem tak: w ostatnim czasie właśnie to bieganie i udział w różnorodnych imprezach biegowych, w których jeśli tylko mogę to biorę udział. To chyba to tak bym nazwała, że to się stało moim hobby.

- Dziękuję za wywiad i wyczerpujące odpowiedzi.

Nikodem Nowak

Ciekawe tradycje Bożonarodzeniowe w różnych krajach

W poszczególnych krajach święta Bożego Narodzenia obchodzi się zupełnie inaczej, pomimo, że jest to, to samo święto. W artykule znajdziecie ciekawe i różne tradycje świąt Bożego Narodzenia w wybranych krajach.

Święta w Japonii

W Japonii tradycją jest jedzenia w Wigilię kurczaka w fastfoodzie. Tradycja ta, zrodziła się w 1974 roku po reklamie KFC (Kentucky Fried Christmas – film z 2010 r.). Na deser podawane jest ciasto biszkoptowe ozdobione śmietaną i truskawkami.



Święta w Nowej Zelandii

Święta na plaży? Nowozelandczycy w Boże Narodzenie mają parady Świętych Mikołajów. Ponieważ temperatura w grudniu wynosi ok 22 stopni, uczestnicy parady zakładają sandały by móc się trochę ochłodzić. Nowozelandzkie dzieci z kolei zapraszają Mikołaja zostawiając dla niego kawałki ananasa. W kwestiach jedzeniowych rządzi tutaj grill i podawane z niego takie przysmaki jak pieczona szynka, krewetki czy dziczyzna, która nie jest tak łatwo dostępna, jak u nas. Wśród deserów największą popularnością cieszy się Beza Pavlova.



Święta w Argentynie

W Argentynie kolacja Wigilijna rozpoczyna się dość późno- dopiero o 22/23. Argentyniacy często kolację spożywają przy grillu w ogrodzie. W Argentynie nikt nie pości, mając tak doskonałe steaki to idealne danie żeby właśnie nim celebrować narodziny. O Północy następuje krótka przerwa w Świącie na pusczenie w niebo milionów pesos, w postaci fajerwerków. Sporo Argentynczyków zamiast sztucznych ogni wybiera papierowe lampiony, które wypuszcza po obiedzie.



WESOŁYCH ŚWIĄT!

Kamila Rudzińska

https://www.google.com/search?q=wigilia+w+japonii&sxsr=AleKk01w1WbQwMdkkR2VtJERmNW6y6e0cw:1608223262464&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi47JzCutXtAhUilosKHdQDCcoQ_AUoAXoECACQAw&biw=1600&bih=757#imgrc=leufmJUNBEUuOM

https://www.google.com/search?q=wigilia+w+japonii&sxsr=AleKk01w1WbQwMdkkR2VtJERmNW6y6e0cw:1608223262464&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi47JzCutXtAhUilosKHdQDCcoQ_AUoAXoECACQAw&biw=1600&bih=757#imgrc=GJWIXkSY74E60M

https://www.google.com/search?q=bo%C5%BCe+narodzenie+w+nowej+zelandii&sxsr=AleKk03Gx9ITrKamYLD_Gszlh5qYVo3kng:1608224071727&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjk7EvdXtAhXDmsKHZNZCSYQ_AUoAXoECAYQAw&biw=1600&bih=757#imgrc=isYP5m_rJLLWMM

https://www.google.com/search?q=bo%C5%BCe+narodzenie+w+nowej+zelandii&sxsr=AleKk03Gx9ITrKamYLD_Gszlh5qYVo3kng:1608224071727&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjk7EvdXtAhXDmsKHZNZCSYQ_AUoAXoECAYQAw&biw=1600&bih=757#imgrc=8PI8duM9nKfyFM&imgsrc=sHRw6_Lz-hzJcM

https://www.google.com/search?q=wigilia+w+argentyinie&sxsr=AleKk03IWDQEIjWl73HTUIZO_DaHDhRMqA:1608224663927&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwimur_ev9XtAhUklIsKHRFnC7wQ_AUoAXoECACQAw&biw=1600&bih=757#imgrc=0zNGh9AB0H-UyM&imgdii=cWnLiMqDw22yDM

https://www.google.com/search?q=potrawy+w+argentyinie&sxsr=AleKk011HNK0SillD3Agf2-geeLOAJi8KQ:1608224884979&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi1pvPHwNXtAhXvxlSkHTqBaroQ_AUoAXoECACQAw&biw=1600&bih=757#imgrc=1MNh4-3nmmXDoM