



Niech Nowy Rok przyniesie Wam Kochani Uczniowie miłość, radość i spełnienie najskrytszych marzeń. A gdy wszystkie już się spełnią, niech Was obdarzy nowymi, bo to marzenia są solą życia.

Niech dorzuci jeszcze kilka sukcesów (małych i dużych), realizacji wszystkich planów .

**Tego Wam życzymy,
Zespół redakcyjny**

NOWY ROK - NOWE PLANY I MARZENIA

Zaczął się nowy rok, miejmy nadzieję, że będzie jeszcze lepszy od poprzedniego. Po obfitym ucztowaniu w Boże Narodzenie nasuwa się jedno pytanie - **Jak pozbyć się zbędnych kilogramów?** Każdy z nas przecież chciałby mieć szczupłą i wysportowaną sylwetkę. Ja proponuję zacząć od zdrowej żywności i ruchu.

Unikajmy w tym roku:

• słodczy, chipsów, soków (chyba, że domowe) fast food'ów itp., ponieważ spożywanie tych produktów sprzyja nadmiarowi gromadzeniu się zbędnych kilogramów oraz szkodzi naszemu zdrowiu.

W tym roku, chcąc zrobić coś dla swojego zdrowia, proponuję dwie rzeczy:

- Jeść warzywa - każdy wie, że są zdrowe, ale nie każdy je je. **Co dają warzywa?** Dają siłę, dostarczają energii, wzmacniają odporność, są niskokaloryczne (26-60k/100g) oraz dają nieograniczone możliwości kulinarne.

- Pamiętaj, że sport to zdrowie. **Dlaczego warto się ruszać?** Regularny wysiłek fizyczny pozwala zachować dobrą linię, poprawia krążenie, zwiększa dotlenienie organizmu, poprawia układ odpornościowy, chroni przed rakiem, pomaga walczyć ze stresem i przepędza depresję, osłabia apetyt, opóźnia starzenie się organizmu.

W ten prosty sposób możemy osiągnąć szybkie i skuteczne rezultaty – czego wszystkim życzę.

Kamil Iwański



WRÓĆ DO FORMY PO ŚWIĘTACH

Co zrobić aby wrócić do normy po świętach?

- dzień zacznij od szklanki wody z cytryną od razu po przebudzeniu - to pobudzi perystaltykę jelit
- jeśli masz wyciskarkę lub sokowirówkę wypij na czczo szklankę soku z buraków - doskonale oczyszcza wątrobę
- śniadanie zjedz 30 minut od pobudki
- jedz co 3 godziny
- aby oczyścić przewód pokarmowy w ciągu najbliższych 4 dni nie jedz mięsa i wędlin
- pij 2 litry wody dziennie
- 30 minut po posiłku wypij herbatę miętową lub z pokrzywy
- na te 4 dni całkowicie odstaw mleko krowie i nabiał
- nie smaż i nie podsmażaj
- dodawaj otręby do wszystkich potraw
- do czego się da dodawaj natkę pietruszki - działa odwadniająco i oczyszczająco

Przykłady śniadań :

- 2 jajka na miękko + kromka razowego chleba + szklanka soku pomarańczowego
- kasza jaglana na mleku roślinnym (polecam migdałowe) z gruszką
- rozgotowana owsianka na mleku roślinnym z jabłkiem i cynamonem
- koktajl z soku pomarańczowego, banana, kaszy jaglanej i natki pietruszki

Przykłady przekąsek:

- surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika i otrębami skropiona oliwą
- sok z marchwi, jabłka i buraka z otrębami
- koktajl z soku z pomarańczy, banana, kiwi i natki pietruszki z otrębami
- sałatka z 2 wyfiletowanych pomarańczy i jabłka z otrębami
- surówka z marchwi, wyfiletowanej pomarańczy i migdałów z otrębami
- sok z marchwi i selera z otrębami
- mus z duszonych jabłek z wanilią i cynamonem
- mus z duszonych jabłek i marchewki z curry

Przykłady obiadów:

- zupa krem z selera
- kasza gryczana z warzywami (100 g kaszy + pół opakowania mixu warzyw)
- kasza kuskus z warzywami (5 łyżek kaszy + pół opakowania mixu warzyw)
- toskański krem z pomidorów i pieczonej papryki
- ryż z warzywami (100 g ryżu + pół opakowania mixu warzyw)
- tagliatelle z marchewką i cukinią (60 g makaronu)

DZIEŃ BABCI I DZIADKA

Dzień babci to wyjątkowe święto w Polsce, które obchodzimy 21 stycznia. Radzę dobrze zapamiętać tę datę i tego dnia odpowiednio podziękować naszym babciom za wszystkie pocałunki, pyszne wypieki, pocieszające uśmiechy, bezgraniczną miłość i wiele innych. Nasze babcie wiele dla nas zrobiły, dlatego trzeba wynagrodzić im za tę dobroć.

Jednak nie każdy wnuczek lub wnuczka posiadają pieniądze na drogi prezent, dlatego proponuję zrobić coś własnoręcznie, od serca, co na pewno bardzo spodoba się naszym babciom. Nie potrzeba do tego specjalnych zdolności i przyrządów, wystarczą chęci oraz kartka papieru oraz kredki. Jest wiele sposobów, aby sprawić radość naszej babci.

Oto kilka propozycji:

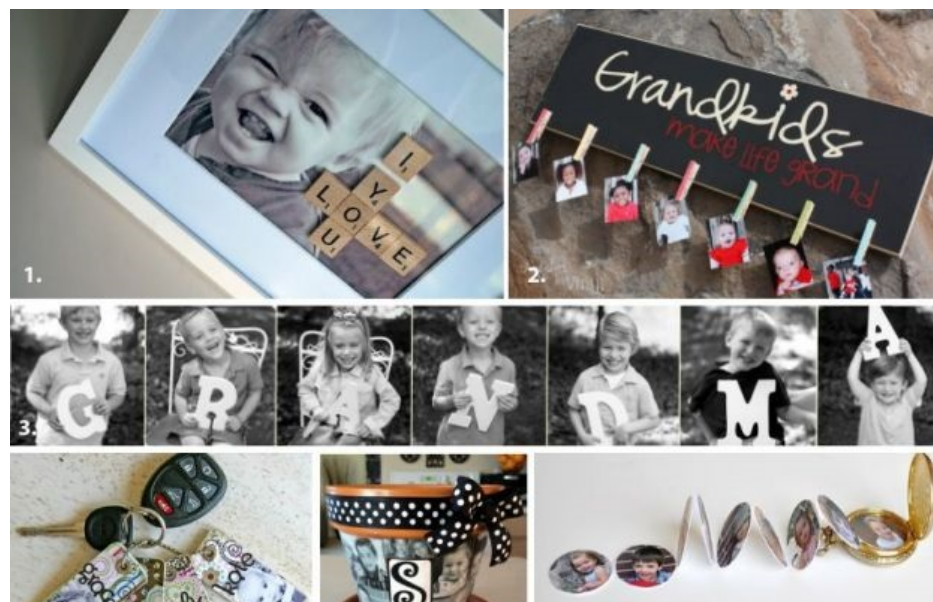
-klasycznie może być laurka. Jednak to ty decydujesz co na niej umieścić, żeby stała się wyjątkowa. Na okładce można narysować np. bukiet kwiatów, ciekawe serce, kokardę lub coś innego, to zależy od gustu. Natomiast życzenia powinny być od serca. Napisz, co czujesz, za co jesteś wdzięczny swojej babci i czego jej życzysz. Życzenia mogą być zabawne lub wzruszające. Twój wybór.

-możesz namalować babci obraz na ścianę. Za każdym razem, gdy na niego spojrzysz zawsze będzie przypominał jej Ciebie.

-ciekawym pomysłem jest kolaż z waszymi wspólnymi zdjęciami. Na pewno się spodoba.

-możesz upiec babci babeczki lub inne słodkości. To babcia zawsze pichci niesamowite smakołyki, na pewno ucieszy się jak dla odmiany zrobi to ktoś inny. Jeżeli uważasz, że sam nie dasz sobie rady możesz poprosić o pomoc rodzica lub kogoś dorosłego.

-napisz babci wierszyk! Koniecznie rymowany.



Dzień dziadka obchodzimy 22 stycznia, zaraz po dniu babci. To święto jest równie ważne. Jak wiemy dziadek ma inne upodobania niż babcia, dlatego trzeba pogłównkować trochę nad prezentem. Przecież to dziadek zawsze ma dla nas wspaniałe i mądre rady oraz zawsze jest chętny do zabaw z nami. Każdy Dziadek ma inne zainteresowania. Jednak mimo wszystko pomysłów na prezenty nigdy nie za wiele, tylko my możemy tylko sprawić, że będą one jedyne w swoim rodzaju.

Oto kilka pomysłów:

-możesz zabrać dziadka na jakąś wycieczkę, przygodę. Oczywiście w miarę możliwości. Np. jeżeli lubi wędkować możecie się razem wybrać na ryby.

-fajnym rozwiązaniem jest kubek, ale nie zwykły kubek. Wystarczy kupić go w sklepie (najlepiej w białym kolorze), farby do szkła i ozdobić kubek na swój sposób.

-jeżeli twój dziadek jest tak zwanym „elegancikiem” możesz z pomocą mamy lub po prostu kogoś dorosłego uszyć dla niego muszkę do koszuli.

-twój dziadek nosi okulary? Jeśli tak uszyj mu pokrowiec na nie.

Jest wiele interesujących opcji. Wybór należy do Ciebie. Powodzenia!
Oliwia Kasprzak



WALENTYNKI 2016

14 lutego to data, na którą czeka większość zakochanych osób. Dzień Świętego Walentego to wspaniały czas, kiedy możemy a raczej powinniśmy wyznać uczucia swojej Sympatii. Aby dzień ten był dniem miłości wymaga on dobrego pomysłu oraz szczególnego zaplanowania. Poniżej przedstawię parę pomysłów na miłe spędzenie Walentynek.

Pomysł I

Szukasz pomysłu na śniadanie walentynkowe? Tosty serduszka idealnie pasują do okazji. Przygotuj chleb, jajka, masło oraz dużo pozytywnej energii i przygotuj to pyszne śniadanie.



Pomysł II

Chodzisz po sklepach i szukasz wyjątkowego prezentu? Własnoręcznie przygotowany upominek będzie idealnym wyrażeniem twoich uczuć.



Pomysł III

Prawdziwe świętowanie Walentynek nie może obyć się bez romantycznego spaceru we dwoje. Pamiętaj o zabraniu róży dla swojej Walentynki.

Artykuł: Walentynki

Pytania do ankiety Walentynkowej

1. Czy walentynki są fajnym świętem? Dlaczego?
2. Co myślicie (Pani, Pan) o poczcie walentynkowej?
3. Co może być fajnym prezentem na walentynki?
4. Jaka jest twoja (Pani, Pana) ulubiona piosenka walentynkowa?
5. Czy w przyszłości będziesz (będzie Pani, Pan) obchodzić walentynki?

Uczennice szkoły „Tęcza”

1. większość bardzo lubi to święto, sądzą, że to święto zakochanych i można wyznać swoje uczucia.
2. fajny pomysł, można wysłać anonimowy list
3. słodycze, misie, poduszka w kształcie serca
4. tylko 13,6% uczennic ma swoją ulubioną piosenkę
5. wszystkie uczennice będą obchodzić to święto

Uczniowie szkoły „Tęcza”

1. co do walentynek, uczniowie są podobnego zdania
2. fajny pomysł
3. kwiaty (75%), bombonierka (13,5%), walentynka (11,5%)
4. wiele uczniów odpowiedziało: Last Christmas
5. wszyscy uczniowie będą obchodzić to święto

Nauczyciele szkoły „Tęcza”

1. walentynki, jest czasem miłości, życzliwości
2. oryginalny pomysł, sami z tego korzystamy
3. bilet do kina, romantyczna kolacja przy świecach, bukiet róż, czekoladki
4. nie uzyskaliśmy żadnej odpowiedzi na to pytanie
5. tylko dla zabawy (17,50%), (82,50%) świętuje z przyjemnością, na serio <3

Administracja Szkoły „Tęcza”

1. z pewnością tak, jest to czas kiedy możemy wyznać uczucia ukochanej osobie
2. fajny pomysł, a zwłaszcza dla uczniów
3. kwiaty, bombonierka
4. nie uzyskaliśmy żadnej odpowiedzi na to pytanie
5. tak, nadal będziemy obchodzić

Pozostali pracownicy szkoły „Tęcza”

1. tak, można okazać uczucia
2. dla uczniów fajny pomysł
3. pluszowy misio, kwiat
4. nie uzyskaliśmy żadnej odpowiedzi na to pytanie
5. chyba tak

Julia Tomaszewska,
Piotr Mazur

MŁODZIĘNCZY BUNT... CZY ON FAKTYCZNIE ISTNIEJE?

Bunt - słowo, które często słyszymy, które wcale nie jest nam obce. Jednak co właściwie oznacza? Kojarzy nam się z nieposłuszeństwem, niezgodą, czymś co odbiega od narzuconych praw i standardów. Oto definicja buntu, jaką znalazłam w „Słowniku Języka Polskiego PWN”:

Bunt – stanowczy sprzeciw wobec kogoś lub czegoś

Jeżeli chodzi o młodzieńczy bunt, to uważam, że jest w nim coś niepokojącego, ale mimo wszystko całkowicie normalnego. Myślę, że dotyczy on każdego, tyle że jest jak trądzik - każdy przechodzi go mniej lub bardziej.

Okazujemy go po prostu w różny sposób: jedni zmieniają styl ubierania, inni przestają się uczyć, niektórzy popadają w nałogi, a bywa też tak, że jedyną jego oznaką jest „odpyskowanie” do rodziców. Powody mogą być różne, zaczynając od zwyczajnej próby okazania swojej niezależności, a kończąc na problemach w domu.



Myślę, że najczęstszym powodem buntu nastolatków jest po prostu chęć pokazania, że jest się osobą niezależną. Wtedy do akcji wkracza np. nowy ubiór, słabe oceny w szkole lub używki. Chcemy w ten sposób pokazać, że nie jesteśmy już dziećmi i mamy swoje prawa. Bywa też tak, że im więcej ma się obowiązków i zasad, tym bardziej chce się je łamać.

Często bunt nie ma jakiegoś konkretnego powodu. Po prostu jest. Nastolatek często ma zmiany nastrojów i przez to łatwo staje się rozdrażniony, a wtedy chce pokazać, że coś mu się nie podoba. Po prostu próbujemy udowodnić, że mamy prawo do wielu rzeczy, również do tego, aby okazywać niezadowolenie.

Uważam, że mimo wszystko najważniejsze jest, aby nigdy nikogo negatywnie nie szufladkować, bez znaczenia, jak wiele błędów popełnia. To, że zdarza nam się pogubić, nie znaczy, że jesteśmy złymi ludźmi. Nie chodzi o to, aby nigdy nie upaść, ale o to, by umieć się podnieść po porażce. Wszyscy popełniamy błędy, jednak trzeba pamiętać, że każdy z nich uczy bardziej, niż nawet najlepiej przedstawiona lekcja.

Julia Owsik



Często jest tak, że na zachowanie nastolatka duży wpływ mają rówieśnicy. Gdy wszyscy wokół np. palą i wmawiają ci, że to jest fajne, to jest duże prawdopodobieństwo, że ulegniesz i też sięgniesz po papierosa. Wiele osób, gdy przeżywa okres buntu, nie jest wystarczająco nieugięta, aby ochronić się przed negatywnym wpływem innych.

Jako nastolatki dopiero kształtujemy nasz charakter, zainteresowania i poglądy. Zaczynamy zastanawiać się, co chcemy robić w życiu i jak chcemy, żeby ono wyglądało. W tej sytuacji często rówieśnicy są dla nas wzorem, bo myślimy sobie: „Ale ta Kaśka ma fajnie, jest taka pewna siebie, zawsze wie co powinna zrobić, chcę być taka jak ona”. I wtedy zaczynają się trudności. Jeśli ta osoba naprawdę ma na nas dobry wpływ, odciąga od robienia głupstw, zachęca do nauki, to tylko pogratulować, to jak szczęśliwy los na loterii. Jednak gdy trafimy na niewłaściwą osobę, która właśnie wtedy jest mocno zbuntowana, to już nie jest tak z górki. Takie osoby często palą, piją i zażywają narkotyki. Może się wtedy zdarzyć tak, jak wspomniałam wyżej - znajomy może próbować namówić nas, abyśmy brali z niego przykład.



TANIEC - MOJA PASJA

„Taniec jest najwznioślejszą, najbardziej wzruszającą, najpiękniejszą ze wszystkich sztuk, bo nie jest tylko prostą interpretacją czy wyobrażeniem życia; jest samym życiem.”

Havelock Ellis

Nazywam się Oliwia Daniłów i chodzę do pierwszej klasy gimnazjum. Tańczyć zaczęłam już ponad siedem lat temu. Był to głównie taniec towarzyski, lecz nie tylko. Brałam udział w dwunastu turniejach tanecznych, z czego w dziewięciu zdobyłam pierwsze miejsce. Na pamiątkę, po wszystkich sukcesach posiadam łącznie czternaście medali oraz cztery puchary. Występowałam na niezliczonej liczbie pokazów oraz jeździłam na obozy taneczne. Jednak dość już o mnie, teraz trochę informacji ogólnych o tańcu towarzyskim.

Taniec towarzyski jest bardzo popularny w Polsce jak i na świecie. Poszczególne tańce różnią się pochodzeniem, charakterem, schematem ruchów, ubiorem i muzyką. Dzieleny jest na dwa style taneczne: standardowe i latynoamerykańskie.

Tańce standardowe są spokojniejsze, wolniejsze, bardziej eleganckie: kobieta ma długą suknię, a mężczyzna jest we fraku. Zaliczamy do nich: walca angielskiego, walca wiedeńskiego, quickstepa, tango i foxtrota.

Tańce latynoamerykańskie, które osobiście wolę, są najczęściej szybkie, energiczne, o wyrazistej muzyce. Ważne są w nich ruchy bioder oraz odizolowanie górnej od dolnej części ciała. Stroje są często kolorowe, mają mniej materiału niż w strojach standardowych, a strój mężczyzny powinien mieć element koloru stroju partnerki. Należą do nich: brazylijska samba, kubańska cha-cha, kubańska rumba, passo doble oraz amerykański jive. Trudno mi stwierdzić, który taniec jest moim ulubionym, ponieważ niektóre łatwiej mi się tańczy, a niektóre bardziej mi się podobają, gdy patrzę na nie z boku.

Gdybym jednak miała już się zdecydować, wybrałabym brazylijską sambę. Prawdopodobnie wywodzi się ona z tańca "w kółko" afrykańskich ludów Bantu, bowiem samba turniejowa tańczona jest "po kole". Typowe tempo samby to ok. 54-56 taktów/min. W Sambie nałożone są na siebie dwa rytmy: rytm synkopowany (ósemka z kropką, szesnastka i ćwierćnuta), rozliczany jako na "raz-e-dwa" oraz rytm składający się z czterech ósemek, rozliczny jako "raz-i-dwa-i". Jednak poza rzadko tańczonymi figurami podstawowymi, samba ma charakter progresywny – tańcząca para szybko przemieszcza się po całym parkiecie.

Samba zwana jest tańcem kochanków. Jest tam bardzo dużo ruchów intymnych, wyrażających uczucia. Ruch samby przypomina falowanie partnerów. W wielu figurach partnerzy kolejno obiegają się dookoła, jakby starając się przechrzyć nawzajem i wyprzedzić w drodze do mety. Tańczenie samby może też przypominać bieganie po rozżarzonych węglach, na których trzeba jak najkrócej stawać, by się nie poparzyć. Natomiast w niektórych figurach, np. w Bota Fogos, stopy wykonują ruch, niczym grabie, lub nogi ptaka, zgrabiając znalezione skarby. Dla tancerzy ważne są turnieje. Kategorie dzielimy na wiek oraz klasę taneczną (od H do S).



Zadano mi pytanie: „Czy taniec może być źródłem utrzymania?”. Odpowiedź brzmi „oczywiście, że tak”. Jest wielu ludzi, którzy całe swoje życie poświęcają tańcu, najpierw amatorsko, a kończąc jako znane osoby liczące się w świecie tańca. Swoją karierę można ukierunkować w różny sposób – jako sędzia turniejów tanecznych, jako trener własnej szkoły tanecznej. Oczywiście może to być indywidualna kariera- turnieje, występy na różnych uroczystościach, sława na skalę światową. Jednak to ostatnie wymaga wielu lat ciężkiej pracy, a przede wszystkim chęci. Bo taniec to nie tylko talent, sport i choreografia. Bez chęci do tańca i bez uczuć w nim nie osiągniemy wiele. Największym błędem tancerza jest myślenie. W tańcu nie należy kierować rozumem, ale tylko i wyłącznie słuchać tego, co podpowie nam serce. Wtedy zaczniesz stawiać krok po kroku, a dalej samo wszystko się potoczy.

Taniec to piękna sztuka, niedoceniana przez wiele osób. Jest wspaniałym sposobem wyrażenia siebie oraz na odprężenie po męczącym, stresującym dniu. Szczerze mówiąc to trochę trudno go opisać. Łatwiej byłoby zatańczyć. Ale trzeba pamiętać o jednym: taniec to nie układ figur, żeby się go nauczyć, trzeba go pokochać.

Tak właśnie zrobiłam i dzięki temu mam pasję, bez której nie wyobrażam sobie życia.



taniec
TOWARZYSKI

pasja na parkiecie

SPORTY ZIMOWE, CZYLI JAK NAJLEPIEJ SPĘDZIĆ FERIE

Sporty zimowe - dyscypliny rozgrywane w okresie zimowym.

Niezbędnymi warunkami do ich przeprowadzenia są: mróz i często śnieg. Do sportów zimowych zaliczamy m.in. narciarstwo alpejskie i klasyczne,

[img src="file:///C:/Users/AnnaB/AppData/Local/Temp/msohtml1/01/clip_image001 alt="**"> snowboarding, łyżwiarstwo, saneczkarstwo, curling czy żeglarstwo lodowe.

W swoim artykule zachęczę Was do uprawiania zimowego szaleństwa, nie tylko ze względu na zbliżające się ferie, ale również dlatego, że to świetny pomysł na wzmocnienie odporności.

Według najnowszych badań ojczyzną nart jest Azja Środkowa, a konkretnie okolice gór Altaj. Do Skandynawii narty trafiły prawdopodobnie za pośrednictwem Lapończyków, którzy jako pierwsi odwiedzili północne krainy kontynentu europejskiego. Około 1860 roku powstała pierwsza na świecie wytwórnia nart, w Sils Maria. Prawdziwy sport zaczął być jednak popularyzowany dopiero pod koniec XIX wieku. Głównym popularizatorem



Snowboard jest sportem zimowym polegającym na jeździe lub wykonywaniu ewolucji na desce. Za początek snowboardingu można uznać rok 1965, kiedy Sherman Poppen wymyślił "snurfera", choć zjeżdżanie po zaśnieżonym stoku na jednej desce było praktykowane już wcześniej. Dyscyplina wprowadzona została do programu Zimowych Igrzysk



Łyżwiarstwo figurowe jest jedną z dyscyplin Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Jest ono jednym z najpopularniejszych sportów zimowych. Łyżwiarstwem figurowym na świecie kieruje Międzynarodowa Unia Łyżwiarska, która została założona w 1892. W Polsce działa Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego.

Hokej na lodzie jest najbardziej popularny w krajach północnej półkuli, co wynika z uwarunkowań klimatycznych, na terenach, gdzie sezonowo (w czasie zimy) można pokryć dane miejsce lodem, tj. w Kanadzie, USA, Rosji, Czechach, Słowacji, Niemczech, Szwajcarii oraz w krajach nordyckich (Szwecji, Finlandii). Wraz z pojawieniem się lodowisk w zamkniętych halach sport ten można rozgrywać przez cały rok.

W Polsce w hokej na lodzie zaczęto grać w latach 20. XX wieku po uzyskaniu niepodległości kraju. Najbardziej utytułowaną drużyną Polski jest Podhale Nowy Targ, które zdobyło 19-krotnie tytuł mistrza Polski.



Saneczkarstwo lub inaczej sport saneczkowy – jest jedną z dyscyplin zaliczanych do sportów zimowych. Wyścigi na sankach sportowych są rozgrywane na torach sztucznych lub naturalnych, w konkurencji kobiet i mężczyzn, indywidualnie i w dwójkach. O zwycięstwie decyduje łączny czas przejazdów, tzw. ślizgów. Zazwyczaj są to dwa ślizgi.

Kolebką polskiego saneczkarstwa jest Krynica Zdrój. W 1909 roku powstała pierwsza sekcja saneczkarska przy klubie sportowym Makabi w Krynicy, w 1914 roku Polska po raz pierwszy wzięła udział w mistrzostwach Europy.

Curling - należy do zespołowych sportów precyzyjnych, podobnych do pétanque czy bocce. Jest on rozgrywany na prostokątnej tafli lodu. W rywalizacji biorą udział dwie drużyny liczące po 4 zawodników. Do gry używa się kamieni, które są wypuszczane na lodzie w kierunku celu zwanego *domem*. Liczba przyznanych punktów zależy od liczby kamieni znajdujących się najbliżej środka domu. Poziom umiejętności, precyzja i złożoność wykonywanych zagrań oraz odpowiednia strategia sprawiają, że curling jest nazywany „szachami na lodzie”.

Wybór należy do Was, miłej zabawy podczas ferii zimowych.

Klara Zagórska

MOJE HOBBY - JEŹDZIECTWO

Jeśli chcesz zacząć jeździć to dobrze trafiłeś. Pozwól, że w kilku punktach opowiem dlaczego konie warto obdarzyć miłością.

1. Jeżdżąc konno możemy naprawdę wiele zyskać np.:

- a) Na pewno możemy wzmocnić mięśnie i schudnąć;
- b) Nauczymy się być cierpliwym i skorygujemy postawę;
- c) Poznamy wiele świetnych ludzi.

To tylko niektóre zalety. Jest ich o wiele więcej.

2. Konie są delikatnymi, ale silnymi zwierzętami, więc nie ma się co martwić, jeśli z początku nam nie wychodzi, musimy „zacisnąć zęby” i się nie poddawać. Jeśli spadniemy, musimy od razu wstać i powtórzyć ćwiczenie.



Teraz jak i gdzie zacząć jeździć.

1. Szukając stajni, liczą się najmniejsze szczegóły takie jak:

- a) Wygląd zewnętrzny stajni;
- b) Położenie stajni.

2. Jeśli mamy już znaną stajnię, to czas wybrać konia. Zazwyczaj robi to instruktor, w zależności od naszego wieku, umiejętności, wzrostu itp.

2. Dobrze, mamy za sobą pierwszą jazdę, prawdopodobnie w wypożyczonym kasku, legginsach, i jakiś trampkach. Czas znaleźć odpowiedni strój.

a) Na początek legginsy faktycznie wystarczą, ale koniecznie należy zaopatrzyć się w bryczesy. Spodnie z mocnego, ale rozciągliwego materiału. Z lejem krótkim lub długim, czyli z dodatkową warstwą materiału na całej wewnętrznej części nóg lub do kolan. (Ja polecam te z długim.)

b) Kask i rękawiczki to rzeczy podstawowe. Na kilka pierwszych jazd wystarczy kask rowerowy, ale później potrzebny będzie ten profesjonalny.

Chcesz kupić konia, więc teraz posłuchaj.

-Musisz nauczyć się odpowiednio o niego dbać (siodłać, czyścić, karmić itp.) Na pewno nauczysz się o niego dbać podczas nauki jazdy w szkółce.

-Licz się z kosztami, ale one zależą, gdzie chcesz trzymać konia – w mniejszych stajniach kosztuje to 300-500zł, a w dużych nawet do kilku tysięcy złotych.



Konie to piękne zwierzęta, mogą być najlepszymi przyjaciółmi, dlatego każdemu polecam tę piękną pasję

Karolina Piątkowska

PODRÓŻE MAŁE I DUŻE - O WAKACJACH OLIVER MATYS

W kilku zdaniach przedstawię Wam miejsca, które według mnie warto zwiedzić. Dziś tylko dwa kraje, które świetnie wpisują się w zimowe klimaty ;)

Poprad jest bardzo znanym miastem, nazywanym bramą do Wysokich Tatr. Jest to administracyjny oraz kulturalny ośrodek, to centrum gospodarcze regionu z bardzo ważnym transportem. Miasto to znajdziemy w południowo-zachodniej części Popradzkiej kotliny na rzece Poprad. Przez ponad 200 lat wydobywano tu miedź. Pierwszą manufakturą tutaj stała się papiernia.

W Popradzie możemy zwiedzić wczesnogotycki kościół Św. Egida, zbudowany w XIII wieku. Znajduje się tu również piękna renesansowa dzwonnica z roku 1658.



Osobiście uwielbiam ten Aquapark i latem i zimą!!! Zimą można korzystać ze źródeł termalnych, więc żadne mrozy nie są straszne ;-)

Kuchnia na Słowacji przypomina kuchnię czeską, myślę że każdy znajdzie coś dla siebie. Warto odwiedzić restaurację Koliba, świetnie jedzenia miła obsługa oraz lokalne przysmaki :-). Polecam



Turcja, Cesma tą miejscowość mogę opisać na gorąco, ponieważ ubiegłoroczne wakacje spędziłem właśnie tam. Godny polecenia hotel, który znajduje się na klifie to Grand on Tour.



Atrakcyjna lokalizacja i niewielka odległość od Izmiru, (od którego dzieli Çeşme zaledwie 85 kilometrów) uczyniły z Çeşme atrakcyjny punkt wypadów weekendowych dla mieszkańców Izmiru.

Na półwyspie położone są również inne miejscowości turystyczne, takie jak Ilica czy Alaçatı, zwane mekką windsurferów z powodu silnych wiatrów, które w połączeniu z płytką wodą zatoki czynią to miejsce idealnym dla uprawiania tego sportu wodnego. W Alaçatı znajduje się nawet pomnik windsurfera! Innym ciekawym sportem uprawianym z powodzeniem na wodach w okolicach Çeşme jest kitesurfing (zwany również kiteboarding).

W samym centrum Çeşme uwagę przyciąga genueńska forteca, zbudowana w XVI wieku, a odrestaurowana przez syna Mehmeta Zdobywcy - sułtana Beyazita, w celu obrony wybrzeża przed piratami.



E-SPORT SPOSOBEM NA ZARABIANIE?

TAK! Żyjemy w czasach gdzie dyscypliną sportową stały się gry komputerowe! Aktualnie e-sport (ponieważ tak to się nazywa) stawia swoje pierwsze kroki, ale z wielkim rozmachem. Już dzisiaj możemy oglądać profesjonalnych zawodników na wirtualnej arenie, nie tylko na internetowych stronach, ale również w TELEWIZJI.

Lukub Liniński



Pierwszymi stacjami, które zaczęły nadawać zawody e-sportowe były Polsat Sport, oraz Polsat Viasat Explore. Były to gry League Of Legends oraz Counter Strike Global Offensive. Istnieje wiele drużyn, w prawie już każdej grze wieloosobowej, z wielu krajów, w tym także Polska może pochwalić się swoimi osiągnięciami w tej dziedzinie! Polska drużyna Counter Strike'a pod nazwą Virtus PRO zdobyła mistrzostwo świata na zawodach IEM Katowice 2014 w finałowym meczu ze szwedzką drużyną Fnatic. Obecne zarobki profesjonalnych graczy są porównywalne do piłkarzy w Champions League. Pamiętajmy jednak, że wymaga to wielu lat praktyki, ale każdy może osiągnąć to, co chce, wystarczy w siebie wierzyć i ćwiczyć.



RANKING GIER KOMPUTEROWYCH

1. Star Wars:Battlefront- najnowsza gra od firmy DICE, która była odpowiedzialna za świetną serię gry battlefield. Jest to już trzecia część odsłony tej serii. Miała ona swoją premierę 19.11.2015. Została wydana również na platformy : PS 4 i Xone. Osobiście polecam tę grę dla graczy oczekujących dobrej grafiki i wspaniałego udźwiękowania oraz dla miłośników strzelanek.

Moja ocena to 10/10. Dla mnie jest to jedna z najlepszych gier.

2. Mafia 2 to kolejna część kryminalnej sagi od firmy 2KCzech. Tym razem bohaterem jest były żołnierz, syn ubogiego imigranta. Gra ta miała swoją premierę 27-08-2010. Polecam ją osobom, które lubią gry typu strzelanki, skradanki, wyścigi autami.

Moja ocena to 7/10, gdyż grafika nie należy to tej najlepszej.

3. Grand TheftAuto V-Akcja GTA V rozgrywa się w mieście Los Santos. Autorzy w tej części dodali nam aż 3 postacie którymi możemy się przełączać podczas rozgrywki. Polecam ją bardzo mocno, gdyż sam ją posiadam i bardzo lubię w nią grać. Jest to połączenie wielu typów gier, np: strzelanka ,napady na banki, wyścigi lądowe , powietrzne oraz wodne. Jest to gra od firmy Rockstar, dająca wiele możliwości . Moja ocena to 10/10, gdyż jest naprawdę bardzo dobra i zadowoli nawet wymagającego gracza.



4. Battlefront 4 -To kolejna część Battlefielda. Po uruchomieniu płyty pierwsze co rzuca się w oczy to piękna grafika i świetne udźwiękowanie. Jest to również produkt od firmy DICE, który był odpowiedzialny za Star Wars Battlefront. Ten produkt to typowy FP(FristPersonShooter).

Moja ocena to 9/10 ze względu, iż podczas gry trafiają nam się różne błędy graficzne.

5. CallOfDuty:BlackOps3-jest od producenta Treyarch. Jest to z kolei szesnasta odsłona serii CallOfDuty. Grafika jest bardzo ładna, lecz jak w przypadku Battlefielda 4 możemy napotkać różne błędy, dlatego moja ocena to 9/10.

Nikolas Olszewski.

KĄCIK POEZJI

WYOBRAŻONE

Po kryształowej tafli lustra pływały kryształowe łódeczki ,
a światło w nich migotało jakby cały świat pochłonęły.
Były piękne, delikatne.
Nie można ich było przenieść ani postawić,
Nagle znikły nie wzruszone, a dlaczego?
Dlatego bo były wyobrażone...
Można je jeszcze odnaleźć i w myślach z nimi pływać,
Ponieważ w swej wyobraźni, cały świat może pływać
Słońce świeci jak ogromny lampion,
A wszystko wypłynęło stamtąd
z pięknego świata nie zwykle kolorowego
zwanego światem pomysłów-czyli wyobraźnią każdego dobrego człowieka.

DROGA

Nie ważne jaka byłaby twoja droga,
jak ciężka, długa,
ważne abyś widział swój cel na jej końcu i do niego szedł.

DO PRZYSZŁOŚCI, MARZEŃ I SNÓW

Nic łatwo nie przychodzi, a może odejść szybko,
Nic łatwo nie zdobędziesz, a możesz stracić wszystko.
Nigdy nie dowiesz się jaka przyszłość jest ci wymierzona,
Więc rób wszystko tak aby była dobra,
Wierz w marzenia,
Daj porwać się snom,
A potem stanąć twardo na ziemi,
Podnieść głowę do góry,
I w myślach powiedzcie sobie nie ma rzeczy niemożliwych,
Uwierz w marzenia.

Książka

Książka pełna wrażeń, pełna uczuć.
O dziewczynce, może o chłopcu,
szczęśliwa lub smutna...
bez książek nie byłoby ludzi.
Wielu naukowców polyka książki ze smakiem,
uczą się dzięki temu.
Cóż to? Cóż to?
To biblioteka – tam czytamy, pomagamy
i spędzamy czas krótki lub długi...
Niektóre dzieci nie lubią czytać książek,
Dlaczego? tego nie wiem.
Dzieci mają na swoich regałach mnóstwo książek,
czasami nawet nieczytanych.
Książka z obrazkami czy bez i tak jest ciekawa.
„Ania z Zielonego Wzgórza” na nas czeka.
„Czerwony Kapturek nam pomacha.
Kogo my tu jeszcze mamy?
O „Dziewczynka z zapalkami” zaśpiewa ...
„Kopciuszek” posprząta
Czytając wszystko jest możliwe ...

Poetry

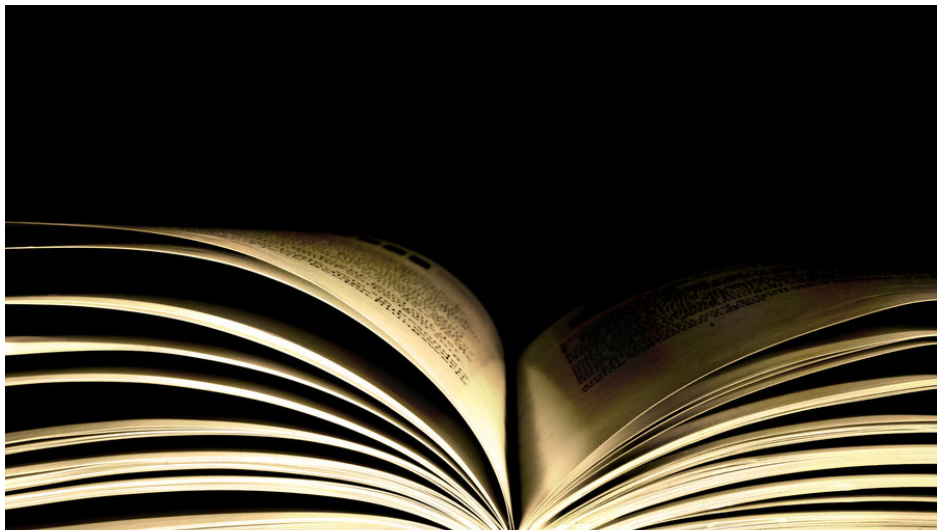
Zabawy

Zabawa, balanga, pisanie wierszyków
Znajdzie się dla każdego coś...
W podróży szachy magnesowe można grać,
W nocy pisać wierszyki
Tak właśnie jak ja...
Lubię pisać wierszyki, bo to dobra zabawa...
Śpiesz się, śpiesz, bo na zabawę czasu coraz mniej.

Pani Ania

Pani Ania rano zerka do lusterka
Mówi, ale dziś piękna pogoda. Zielone oczy, dużo piegów,
Rude włosy, taki wygląd ma. Píše książki z wierszykami, gra.
Na czym gra, mi powiecie, a ja na to, że na flecie...
Mały nos, piękna suknia, dużo kokard ta pani ma.

Susanne Mielnik



ONE DIRECTION -MÓJ ZESPÓŁ

One Direction - to zespół (boyband) składający się z początkowo z pięciu chłopaków, pochodzących z Anglii i Irlandii (Harry Styles, Niall Horan, Liam Payne, Louis Tomlinson, Zayn Malik). Stali się sławni zajmując trzecie miejsce w siódmej edycji brytyjskiego X Factor'a. Na przesłuchania przyszli osobno, jednak Nicole Scherzinger po uzgodnieniu z pozostałymi jurorami postanowiła połączyć chłopaków w zespół. Tak powstało One Direction.



25 marca 2015 roku Zayn Malik opuścił zespół, a boyband kontynuował trasę koncertową we czwórkę.

Chłopcy mają już za sobą trzy samodzielne trasy i są w trakcie kolejnej. W sierpniu 2015 roku, zespół ogłosił, że po wydaniu piątego albumu zawiesi swoją działalność na pewien czas, po czym wróci do tworzenia.



One Direction - Little Things (fragment piosenki)

ZAYN :

Your hand fits in mine
Like it's made just for me
But bear this in mind
It was meant to be
And I'm joining up the dots
With the freckles on your cheeks
And it all makes sense to me

LIAM :

I know you've never loved
The crinkles by your eyes
When you smile
You've never loved
Your stomach or your thighs
The dimples in your back
At the bottom of your spine
But I'll love them endlessly

ZAYN & LIAM :

I won't let these little things
Slip out of my mouth
But if I do
It's you
Oh it's you
They add up to you
I'm in love with you
And all this little things

Zayn:

Twoja dłoń pasuje do mojej, jakby została stworzona tylko dla mnie
Ale zapamiętaj, że to było nam przeznaczone
I łączę kropki z piegami na twoich policzkach
I to wszystko ma dla mnie sens

Liam:

Wiem, że nigdy nie lubiałaś zmarszczek wokół oczu, gdy się uśmiechasz
Nigdy nie lubiałaś swojego brzucha ani swoich ud
Dołeczków na twoich plecach u dołu twojego kręgosłupa
Ale ja będę kochał je bez końca

Zayn & Liam:

Nie pozwolę, by te małe rzeczy wymknęły mi się z ust
Ale jeśli to zrobię, to Ty
Och, to Ty z nimi tworzysz całość.
Jestem zakochany w tobie i wszystkich tych małych rzeczach

Kamila Białkowska
Barbara Kostecka