

Z ŻYCIA BIELAN

Każdy z nas z niecierpliwością wyczekuje MIKOŁAJEK, dlatego Rada i Zarząd Dzielnicy Bielany zorganizują je wspólnie. Do wzięcia udziału zaproszeni są wszyscy chętni – od najmłodszych po seniorów. Oczywiście nie obejdzie się bez atrakcji. Organizatorzy bardzo się postarali, aby zapewnić wszystkim uczestnikom jak najlepszą zabawę. Jak przystało na MIKOŁAJKI – będzie Mikołaj. Jakżeby inaczej?! 😊

Dla wielbicieli robótek ręcznych przygotowano pieczenie i zdobienie pierników, tworzenie ozdób świątecznych, konkursy z nagrodami oraz spotkanie z Magikiem. Starszych serdecznie zapraszamy na koncert Kuby Jurzyka z zespołem. Gorąco zachęcamy do wzięcia udziału. Miło spędzony czas z bliskimi gwarantowany!

Sara Hurinsky

Z ŻYCIA SZKOŁY

5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. To okazja do tego, by pokazać światu, jak wielką rolę odgrywają osoby zaangażowane w pracę społeczną na rzecz innych - na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym. Wolontariat to znacznie więcej niż praca w słusznej sprawie. To sposób myślenia o świecie i swojej roli w społeczeństwie. W naszej szkole również funkcjonuje wolontariat szkolny.

Chętni uczniowie, we współpracy z dyrekcją oraz nauczycielami, angażują się w pomoc osobom potrzebującym. Organizowane są zbiórki żywności, środków czystości, odwiedziny w różnego rodzaju placówkach. W okresie świątecznym przygotowywane są paczki dla dzieci z domów dziecka.

Wszystkich serdecznie zapraszamy do przyłączenia się do szlachetnej inicjatywy. Pomagając innym, pomagasz też sobie!

Martyna Kozioł

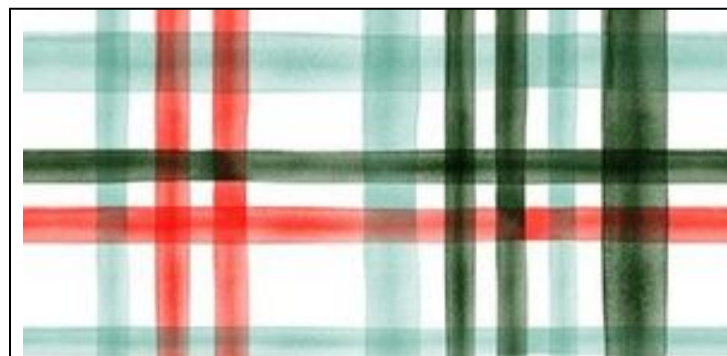


WIERSZYKOWO

"ŚWIĘTA"

Święta to uśmiechnięte dziewczęta,
rozmawiają nawet zwierzęta.
Symbol to choinka,
patrzysz na stół i cieknie ci ślinka.
O północy biją dzwony,
częsty kolor to czerwony.
Każdy ma przerwę od dokumentów,
a pod choinką góra prezentów.

Zuzanna Gocłowska



KĄCIK PORAD

Każdy zgodzi się, że pandemia oraz związana z nią kwarantanna są już nudne. Trzeba długo i dużo korzystać z komputera, a później nie można nawet wyjść z domu i spotkać się z rówieśnikami. Nawet w gry nie chce się grać, bo oczy boją... Zatem co robić, aby umilić sobie i naszym bliskim ten trudny czas? Oto kilka podpowiedzi:

1. Zagraj z rodziną w grę „państwa – miasta”, „mafię” czy inną ulubioną planszówkę. Taka rozrywka z pewnością świetnie poprawi wasze relacje, pozwoli da odczuć adrenalinę oraz zapewni świetną zabawę z dużą dawką śmiechu. Dodatkowo ćwiczy mózg i relaksuje.

2. Jak wszyscy wiemy niedługo będą święta. Trzeba się przygotować, aby były one najlepsze w życiu. Poprzeczka wysoko zawieszona, prawda? Polecam już powoli robienie świątecznych potraw – no dobra, trochę przesadziłem, ale możesz zakupić długoterminowe składniki oraz ozdoby do domu, aby już dziś poczuć magię świąt. Dużo pracy domowej? – żaden problem – puść w Internecie ulubione świąteczne piosenki. To pozwoli się zrelaksować i umili czas wytężonej nauki. Ja słucham „All I want for Christmas” – a ty?

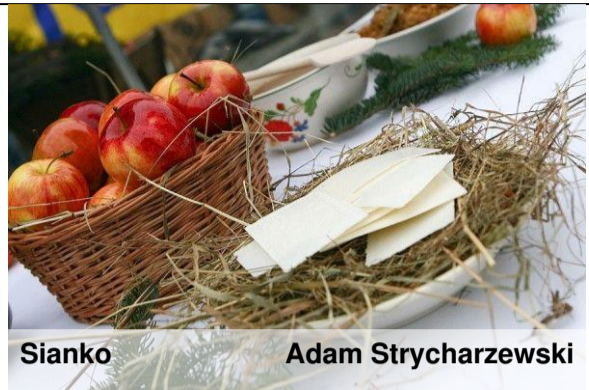
3. A co, gdy już nadejdą Święta? Boisz się, że nie spotkasz swoich bliskich? Niestety dla nich to lepiej, ze względu na możliwość zarażenia. Ale czy spotkanie musi oznaczać tylko zobaczenie się? Nie – dlatego weź tablet, telefon lub laptop i połącz się ze swoimi najbliższymi. Dziadkowie na pewno będą zaskoczeni twoimi umiejętnościami informatycznymi.

Jan Kleinschmidt



Można też zrobić sobie selfie z Mikołajem :)

Jan Kelinschmidt



Sianko Adam Strycharzewski

Ciekawostki:

- *Zwyczaj wkładania sianka pod obrus ma korzenie pogańskie.
- *Poganie składali sianko jako hołd dla boga słowiańskiego, Ziemiennika.
- *W dawnych czasach sianko przywiązywano też do drzew owocowych oraz zakopywano pod ziemię.

ŚWIĄTECZNE ZWYCZAJE**Skąd wzięła się tradycja na chowanie sianka pod obrusem?**

*Otóż sianko, które kładziemy pod obrusem w wigilijny wieczór, ma symbolizować **ubóstwo**, w jakim Pan Jezus Chrystus przyszedł na świat, oraz **skromność stajenki**.

*W niektórych częściach Polski domownicy podczas kolacji wyciągają żdźbła, a im dłuższe i prostsze uda im się wyciągnąć, tym więcej szczęścia będą mieli w kolejnym roku. Ci zaś, którzy wylosują krótkie żdźbło, muszą liczyć się z nieszczęściami oraz wpadkami dotykającymi ich przez następny rok.

*Niegdyś siankiem spod obrusa karmiono zwierzęta, aby były zdrowe i silne.

*W tradycji pogańskiej sianko pod obrusem oznacza dobrobyt domowników oraz bezpieczeństwo.

Adam Strycharzewski

**W ŚWIECIE FILMU****I znowu w wigilię będziemy oglądać Kevina...**

Czy planujesz w tegoroczne święta Bożego Narodzenia oglądać film „Kevin sam w domu”? Jeśli tak, to jesteś wśród wielu Polaków, którzy mają taki sam zamiar.

Okazuje się, że od lat w Boże Narodzenie miliony Polaków wybiera spośród licznych propozycji telewizyjnych właśnie Kevina. Rekord oglądalności padł w 2016 roku. Wówczas Polsat włączyło ok. 4,5 miliona osób. Może wydać się to dziwne, bo premiera filmu w polskiej telewizji miała miejsce 24 lata wcześniej, w 2003 roku. Jak widać popularność komedii nie zmniejsza się z upływem czasu. Ciekawostką jest to, że ta świąteczna produkcja dość późno dotarła do Polski – w innych krajach można było oglądać film znacznie wcześniej, bo od 1990 roku.

Kilka lat temu Polsat chciał zrezygnować z emisji filmu w święta. Wówczas wpłynęły liczne skargi od widzów, powstały różne grupy na Facebooku w obronie Kevina. Finalnie film pojawił się na antenie w ubiegłym roku. Ale o czym właściwie jest ten film?

Szczęśliwa rodzina McCallisterów postanawia spędzić święta Bożego Narodzenia we Francji. Są spóźnieni na samolot i z pośpiechu zapominają zabrać ze sobą syna. Kevin zostaje sam w domu. Najpierw z tego powodu jest bardzo szczęśliwy – brak nakazów i zakazów rodziców, rewelacja! Wkrótce okazuje się, że ośmiolatek nie radzi sobie z domowymi obowiązkami. Szybko też orientuje się, że wcale nie jest w mieszkaniu sam. Towarzyszy mu dwóch złodziei, którzy planują okraść posiadłość McCallisterów. Kevin postanawia bronić domu przed włamywaczami...

Można powiedzieć, że Polacy kochają tę komedię. Film jest w naszym kraju znacznie bardziej popularny niż gdzie indziej. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że powstał w latach, kiedy Polacy marzyli o amerykańskim życiu zwykłej rodziny. Właśnie tacy są McCallisterowie. Myślę, że gdyby obecnie odbyła się premiera tego filmu, nie oglądalibyśmy już go tak chętnie. Dziś zginąłby wśród licznych propozycji filmów świątecznych. To właśnie pokolenie naszych rodziców zaczęło go oglądać i wpoilo w nas tę tradycję, tak jak inne zwyczaje, które kultywujemy w naszych domach. Ja osobiście bardzo lubię ten film i zapraszam Was przed telewizory w wigilię o godzinie 20.00. Niech tradycji stanie się zadość!

Ciekawostka: aktor grający Kevina (Macaulay Culkin) skończył w tym roku 40 lat.

Paulina Jańczuk

PODROŻE MAŁE I DUŻE

Gdzie na ferie? Krótki przewodnik po stolicy Małopolski Kraków - Miasto Polskich Królów

W czasie pandemii nie możemy podróżować daleko zagranicę, dlatego warto odwiedzać ciekawe miejsca w Polsce. Jednym z bardziej interesujących miast jest dawna stolica Polski - Kraków. Jeśli chcemy zobaczyć najciekawsze atrakcje Krakowa, wystarczy kilka dni, ale dla pasjonatów historii polecam dłuższy pobyt.

Co trzeba wiedzieć o Krakowie?

Kraków to szczególne miasto. Kiedyś był stolicą Polski oraz siedzibą królów i książąt. Gdy do niego wjeżdżamy, wita nas napis: Miasto Królów Polski.

W Krakowie rodzili się, rządzili i umierali polscy władcy - w podziemiach wawelskiej katedry znajdują się ich grobowce.

To właśnie w tym mieście powstała pierwsza polska uczelnia wyższa, czyli Uniwersytet Jagielloński. Obecnie Kraków jest jednym z największych miast w Polsce, w którym mieszka około 700 tys. osób.



Co warto zobaczyć w Krakowie

Wśród wielu zabytkowych miejsc najbardziej znany jest **Zamek Królewski na Wawelu**, położony na wzgórzu nad Wisłą. Zamek był nie tylko domem naszych królów, ale dzięki swojemu położeniu także bardzo trudną do zdobycia twierdzą. W muzeum wawelskim jest słynny **miecz koronacyjny Szczerbiec**. To niesamowite, gdy patrzymy na miecz, który zapewne trzymał w dłoni Kazimierz Wielki albo Władysław Jagiełło! Na wawelskim wzgórzu znajduje się też **Katedra**, w której koronowano wielu polskich władców. W Katedrze podziwiać można również najstynniejszy **dzwon** w Polsce, ufundowany przez króla **Zygmunta I Staroego**. Dzwoni tylko na specjalne okazje. Może zadzwoni w momencie zakończenia pandemii?

Niedaleko zamku napotkamy symbol Krakowa - **Smoka Wawelskiego**, stojącego tuż obok wejścia do jamy. Jest to sporych rozmiarów rzeźba wykonana z metalu. Gdy jesteśmy w pobliżu, wystarczy kilka minut cierpliwości i smok zaczyna ziać prawdziwym ogniem. To świetne miejsce na pamiątkowe zdjęcie z Krakowa.

W Krakowie można również spacerować po **Rynku Głównym**, na którym znajdują się zabytkowe kamienice i kościoły, wieża dawnego ratusza czy pomnik Adama Mickiewicza. Na środku rynku usytuowane są **Sukiennice**, czyli budynek, w którym kiedyś były kramy kupców. Nazwa pochodzi od sprzedawanego tam sukna, to znaczy materiałów. Dzisiaj są tam sklepiki z pamiątkami. Na rynku jest też miejsce zaznaczone płytą, gdzie Tadeusz Kościuszko przyrzekał wierność Polsce.

Możemy również zejść do podziemi tuż pod rynkiem, gdzie znajduje się bardzo ciekawe muzeum archeologiczne. Dzięki multimedialnym prezentacjom poznajemy życie dawnych krakowian i zwiedzamy ich domy. Dla mnie bardzo ciekawa była na przykład waga kupiecka, na której sam mogłem się zważyć.



Na rynku znajduje się też **Kościół Mariacki**, a w nim Wielki Ołtarz wyrzeźbiony przez Wita Stwosza. W nawiązaniu do tego zabytku bardzo polecam książkę pt. „Historia żółtej ciżemki” Antoniny Domańskiej, w której opisano wiele ciekawostek związanych z ołtarzem. Uwaga! nie jest to tylko książka historyczna, ale także bardzo ciekawa powieść detektywistyczna i przygodowa.

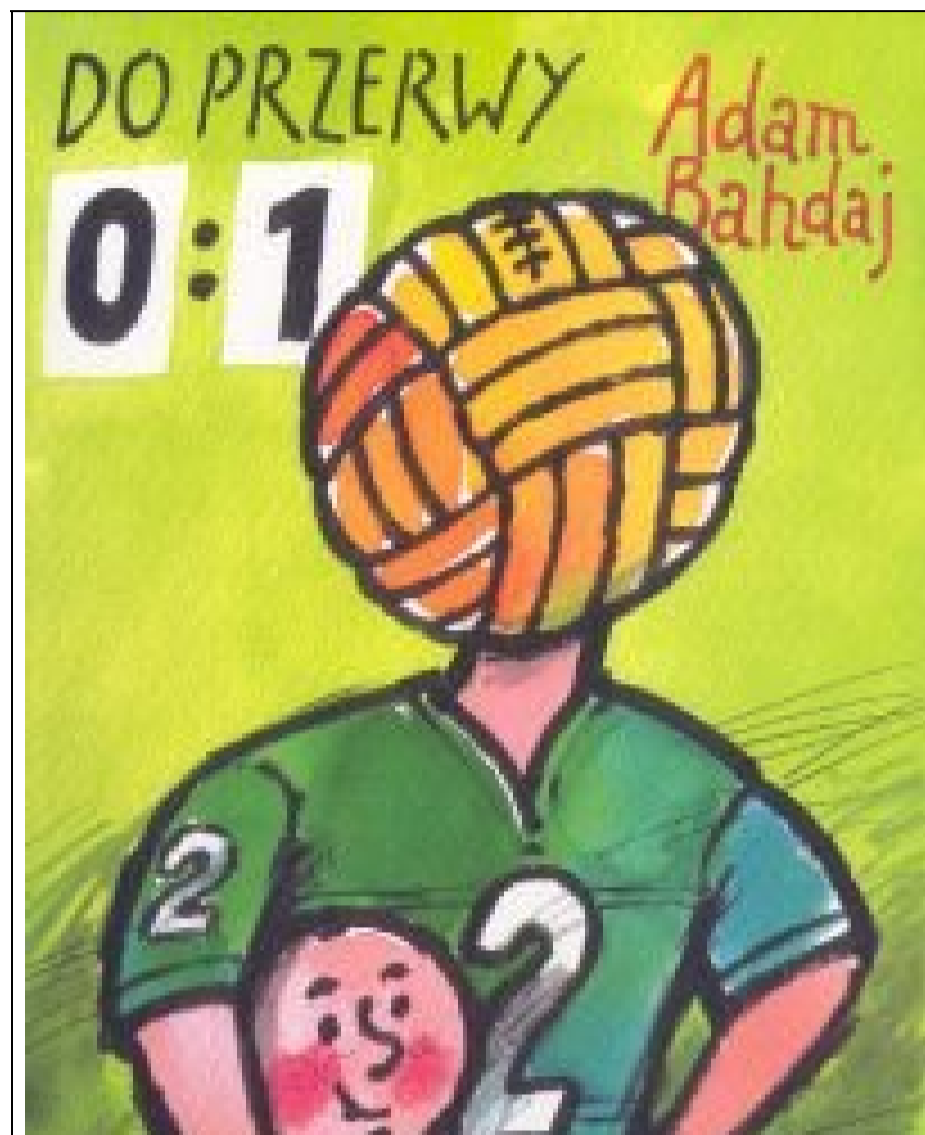
W krakowskim Muzeum Narodowym znajduje się dzieło „**Dama z łasiczką**”, czyli jedyny obraz w Polsce, który namalował sławny Leonardo da Vinci. Właśnie tego obrazu nie zdążyłem w Krakowie zobaczyć, dlatego muszę jeszcze kiedyś tam wrócić...

Jeśli spodoba Wam się w podziemiach rynku to zachęcam do zwiedzenia **Kopalni soli w Wieliczce**, która znajduje się niedaleko Krakowa. Przed zwiedzaniem korytarzy kopalni radzę zjeść duże śniadanie, bowiem schodzimy aż 800 stopni w dół po schodach. W podziemiach zobaczymy wiele prawdziwych maszyn i narzędzi, których używali górnicy. Obejrzymy również solankowe jeziora i wodospady oraz ogromny ołtarz św. Kingi – cały zrobiony z soli. W czasie pandemii przewodnicy odradzają lizanie eksponatów. Podobno taka całodniowa wycieczka po kopalni soli działa lepiej dla zdrowia niż dwa tygodnie wdychania jodu nad morzem.

Krakowskie bajgle

Jeżeli po długich spacerach po Krakowie lub Wieliczce dopadnie kogoś mały głód, to koniecznie trzeba spróbować krakowskiego smakołyku, jakim jest **bajgiel**, czyli duży obwarzanek z makiem lub sezamem. Podobno bajgiel został wymyślony właśnie w Krakowie w XVII wieku, ale później stał się popularny w innych krajach Europy. Dotarł na przykład do Ameryki i obecnie krakowski przysmak jest bardzo popularny w Nowym Jorku!

Grzegorz Kiewra



OKIEM RECENZENTA

Kilka słów o książce Adama Bahdaja „Do przerwy 0:1”

Ostatnio przeczytałam powieść Adama Bahdaja pt. „Do przerwy 0:1”. Przyznam, że do lektury książki namówił mnie brat, a w szczególności tata - zapalony kibic Polonii Warszawa. Adam Bahdaj wprowadza nas w klimat powojennej Warszawy, gdzie w jej ruinach zaczyna się toczyć normalne życie. Główni bohaterowie książki to kilkunastoletni chłopcy, którzy, mieszkając w ruinach stolicy, są jednocześnie sportowcami i miłośnikami piłki nożnej. Paragon, Mandżaro i Perelka - bo takie pseudonimy noszą bohaterowie - zauroczeni są Polonią Warszawa, która w tamtych latach święciła największe piłkarskie triumfy, zdobywając w 1946 r. pierwsze powojenne mistrzostwo Polski.

Zainspirowani dorosłym futbolem chłopcy postanawiają założyć własną drużynę piłkarską o nazwie Syrenka. Pomimo wszechobecnej powojennej biedy zdobywają fundusze potrzebne na funkcjonowanie drużyny, a także pozyskują znanego trenera Polonii Warszawa, Stefanka. Wkrótce „Życie Warszawy” ogłasza turniej piłkarski tzw. „dzikich” drużyn. Chłopcy postanawiają wziąć w nim udział. Wkrótce dowiadują się, że w turnieju grać będzie także ich największy lokalny rywal, z którym mają niezbyt dobre relacje. To drużyna Huraganu.

Adam Bahdaj nie tylko wprowadza nas w świat futbolu powojennej stolicy. Pokazuje czasy, gdzie powszechnym po wojnie było pytanie zadawane sobie przez nastolatków: masz rodziców?. To czasy, kiedy życie było niezwykle trudne, a chłopcy pomimo piłkarskiej pasji, musieli ciężko pracować na swoje utrzymanie. Jakże inne było ich życie od naszego... Jak inne mieli wtedy problemy...

Gorąco polecam tę książkę. W finale turnieju zagrała oczywiście Syrenka i Huragan. Tytuł książki wiele mówi o przebiegu meczu. Jeżeli chcecie wiedzieć, czy, pomimo wyniku, do przerwy drużyna kierowana przez Mandżaro odwróciła losy meczu, koniecznie przeczytajcie książkę Adama Bahdaja!

Hanna Niedziela

MODA I URODA**Najbardziej pożądane swetry świąteczne**

Na całym świecie bardzo popularne są swetry świąteczne. Postanowiłam pokazać wam te, moim zdaniem, najpiękniejsze.

1. Dla kociarzy

Ta zabawka dla kotów. Ten sweterek wyróżnia się na tle innych oryginalnym nadrukiem kotów z czapkami św. Mikołaja. Ma pstrokatą zielono-czerwoną kolorystykę. Całość dopełniają kokardki z dzwoneczkami przyszyte na całym swetrze. Piękne!

**2. Świąteczny kurczaczek**

Tęsknisz za Wielkanocą, ale jednocześnie nadal czujesz zimowy klimat? A może to jest indyk podawany na Święto Dziękczynienia? Nieważne! Ten sweter jest dla Ciebie! Smaczku dodaje wystające ze swetra skrzydełko - чудо!



To Boże Narodzenie czy Wielkanoc? :)

Julia Arciszewska

3. Żywa choinka

Zawsze marzyłeś/łaś by zostać choinką? Teraz twoje marzenia mogą się spełnić! Na pewno zabłyśniesz przy wigilijnym stole.





Podejrzany kotek

Julia Arciszewska

4. „Słodki” kotek

Na swetrze niby ma być słodki kotek, ale według mnie wygląda podejrzanie. Ktoś widział kiedyś kota z takimi wielkimi oczami!? Dajcie znać.



Kto chce się zmienić w renifera?

Julia Arciszewska

5. Człowiek renifer

Propozycja dla fanów reniferów. Sweter wyposażony w kaptur z uszkami! Może sprawdzić się też jako kostium karnawałowy. Znajdziecie za jedyne 37 zł na Wish! Mój faworyt!

Julia Arciszewska

OPOWIADANIE Z DRESZCZYKIEM

"Bombki"

- Majka! - zawołała mama.
 - Już idę! - krzyknęła dziewczynka i zeszła na dół z wielkim uśmiechem na twarzy. Tego dnia rodzina Mai miała zamiar dekorować choinkę. Po pięciu minutach na dole zebrała się już cała rodzinka: tata, mama, młodszy brat Staś oraz starsza siostra Weronika. Mama posłała Staszka i Werę do schowka na górnym piętrze po bombki i łańcuch na choinkę, a Maję do piwnicy po światełka i gwiazdę, która zawsze zdobi czubek drzewka. Na początku tata powiesił łańcuchy i umieścił gwiazdę na czubku. Następnie rodzeństwo zaczęło ozdabiać choinkę. Majka zaczęła wieszać czerwone i złote bombki, a Weronika i Staszek dopełniali całość kolorowymi łańcuchami. Na koniec zawiesili jeszcze kilka nietypowych bombek w kształcie serc i gwiazd oraz czerwonego Mikołaja. Po godzinie w kartonie pozostało tylko parę bombek. Maja miała zamiar zanieść pudełko do schowka, ale zauważyła, że na dnie błyszczy piękna ozdoba w kształcie renifera. Była szklana, przezroczysta i bardzo ciężka. Miała około 30 cm – olbrzymia! Dziewczynka postanowiła zawiesić ją z przodu drzewka na małej wystającej gałązce. Zrobiła to i zadowolona udała się do kuchni, by zjeść świąteczne ciastko. Po zaledwie dwóch minutach usłyszała hałas, dźwięk tłuczonego szkła. Obróciła się i zauważyła, że piękna bombka leży rozłuczona na podłodze, pod choinką. Niestety gałązka, na której ją powiesiła nie wytrzymała ciężaru, przez co bombka runęła z impetem. Poszła do kuchni po zmiotkę, aby sprzątnąć.

Wieczorem Maja obejrzała świąteczny film ze swoją rodziną i poszła spać. Około trzeciej nad ranem obudziła się, strasznie rozbolało ją gardło. Postanowiła pójść do kuchni po odrobinę wody. Nalała sobie wodę do kubka i usiadła na kanapie. Zaczęła wpatrywać się w choinkę. Nagle zauważyła, że bombki się ruszają. Zaczęły się zamieniać w małe, obrzydliwe potwory, a czerwony łańcuch przemienił się w wielkiego węża i przemówił:

- Jak śmiałaś zabić naszego wodza renifera?!
- Przepraszam – bąknęła przerażona Maja.

Niespodziewanie wąż ruszył ku niej. Zatopił swoje kły w rękę dziewczynki. Maja upadła na podłogę i nagle potworki, które jeszcze parę godzin temu były zwykłymi bombkami, podeszły do niej i wyszeptaly jakieś słówka:

- Abła! Pabla! Szabla! Kabla!

Dziewczynka natychmiast poczuła, że kurczy się i jakby twardnieje. Okazało się, że... dziewięciolatka zamieniła się w bombkę przypominającą lalkę. Ale to nie wszystko! Małe istoty wymazały Maję każdemu, kto ją znał, z pamięci i wszyscy o niej zapomnieli.

Drodzy Czytelnicy PAMIĘTAJCIE o tym, aby uważać, wieszając bombki na choince, bo może was spotkać taki los jak Maję.

Zuzanna Gocłowska

KĄCIK KULINARNY

Niedługo Boże Narodzenie, więc przydałby się sernik - ulubione świąteczne ciasto!

Przepis, którym chciałbym się z Wami podzielić, przechodzi w mojej rodzinie z pokolenia na pokolenie (ja jestem czwartym).

No to zaczynamy!

Składniki:

- *1 kg białego, tłustego sera
- *8 żółtek
- *1,5 szklanki cukru
- *15 dag masła
- *2 łyżki mąki ziemniaczanej
- *wanilia
- *ubite białka z jaj
- *bułka tarta

Biały ser mielimy przez maszynkę. Osobno trzeba utrzeć do białości żółtka i cukier. Łączymy masę z serem, dodajemy roztopione, wystudzone masło, mąkę ziemniaczaną i wanilię. Dobrze mieszamy. Ubite na sztywną pianę białka musimy połączyć z masą i wlać do tortownicy wysmarowanej dobrze masłem i wysypanej bułką tartą. Pieczemy około godziny, w średnio gorącym piecu nastawionym na 180 stopni.

Bardzo polecam - uwielbiam go. W tym roku planuję zjeść CAŁY!!

Mateusz Pessel



Najlepszy świąteczny sernik

Mateusz Pessel





Pierniczki - jedno ze słynnych świątecznych dań

Przepis na pierniczki

Składniki:

- *2 szklanki (320 g) mąki pszennej
- *2 łyżki miodu
- *2/3 szklanki cukru
- *1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- *20 g (1 torebka) przyprawy piernikowej (najłatwiej gotowej lub domowej)
- *2 łyżki masła
- *1 jajko (+ dodatkowo 1 jajko do posmarowania)
- *około 3 łyżki ciepłego mleka

Mąkę przesiać na stolnicę, wlać rozpuszczony gorący miód i wymieszać (najlepiej nożem). Ciągłe siekając, dodawać kolejno: cukier, sodę i przyprawy, a następnie masło i jedno jajko.

Dolewając stopniowo (po 1 łyżce) mleko, zgniatać ręką ciasto, aż będzie gładkie i jednolite – ma przypominać ciasto kruche (można nie wykorzystać całego mleka). Dokładnie wyrabiać przez około 10 minut.

Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na placek o grubości ok. 1/2 cm. Foremkami wykrajać pierniczki. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach około 2 cm od siebie.

Wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem (niekoniecznie, jeśli pierniczki będziemy dekorować) i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (górze i dół bez termoobiegu) przez ok. 10-12 minut, w zależności od grubości.

Jak zrobić lukier?

Składniki:

- *sok z cytryny
- *cukier puder

Sposób przygotowania:

Do kubka wycisnąć sok z cytryny, na oko dodać cukier puder, w zależności jaką płynność lukru chcemy uzyskać.

Aleksandra Węgrzyniak

TROCHĘ REFLEKSJI

Tegoroczne święta nie będą takie jak dotychczas... Tak bardzo brakuje świątecznego klimatu. Wiem, że większość z was pomyślałaby w tym momencie o śniegu, ale to niestety zupełnie inna sprawa. Zamknięte galerie, centra handlowe i sklepy oraz inne ograniczenia. I gdzie tu kupić ozdoby, szaliki, skarpety, prezenty, no gdzie?

Nie czuję magii świąt (jedynie świąteczne reklamy, już od miesiąca puszczane w telewizji, trochę mi o tym przypominają). Gdzieś wewnątrz towarzyszy strach – o siebie, o najbliższych, o niepewną przyszłość. To co się dzieje, prawie każdego zniechęca do spacerowania, wychodzenia ze znajomymi, piczenia wraz z rodziną pierniczków, makowca czy lepienia pierogów. Choć mówią, że świąt nie odwołają, to nie będą one takie same - przecież cała rodzina nie może przyjechać z powodu zakazów i restrykcji.

Mimo to musimy sobie uświadomić, że Święta są raz w roku. Trzeba być szczęśliwym i cieszyć się z tego, co mamy. Odnajdźmy więc na nowo magię Świąt. Przeżyjmy ten niezwykły świąteczny czas w zdrowiu, spokoju, dobroci serc, w docenieniu spotkania w gronie najbliższych. I z optymizmem patrzmy w przyszłość. **Wesołych świąt!!!**

Amelia Bis



O SPORCIE I NIE TYLKO

Lekkoatletyka dla każdego

Jaki sport jest najlepszy dla dzieci i młodzieży? I można go trenować cały rok, nawet teraz – zimą. Wszyscy potrafią na pewno biegać, skakać lub rzucać piłką. Dlatego każdy z nas mógłby spróbować sportów lekkoatletycznych. Poznałam bliżej tę dyscyplinę bowiem trenuję lekkoatletykę w warszawskim klubie AZS AWF Warszawa.

Trochę historii

Lekkoatletyka jest nazywana Królową Sportu. Należą do niej najstarsze konkurencje sportowe, jak biegi, skoki, rzuty. Nawet pierwotni ludzie "uprawiali" ten sport, gdy polowali - biegli za mamutem, skakali przez przeszkodę, a na koniec rzucali oszczepem lub kamieniem. W późniejszych czasach ludzie rywalizowali ze sobą dla rozrywki i wtedy pojawiły się sporty walki oraz różne konkurencje lekkoatletyczne.

Starożytni Grecy uważali, że naturalny ruch na świeżym powietrzu poprawia kondycję i hartuje ciało. A co jest zdrowe - jest też dobre. Pierwsze igrzyska lekkoatletyczne odbyły się właśnie w Grecji, w mieście Olimpia w 776 r. p.n.e., i były odtąd rozgrywane co 4 lata. W czasie trwania igrzysk nie prowadzono wojen, ponieważ dla Greków były to bardzo ważne wydarzenia.

Znane nam obecnie konkurencje lekkoatletyczne wykształciły się właśnie na greckich igrzyskach.

Konkurencje lekkoatletyczne

Chcesz spróbować kilku różnych dyscyplin, bo nie wiesz, w której jesteś najlepszy? A może chciałbyś sprawdzić się w kilku różnych konkurencjach sportowych, gdyż jesteś jednocześnie szybki i silny? Jeśli tak, to lekkoatletyka jest właśnie dla Ciebie!

Jakie konkurencje masz do wyboru?

Najpopularniejsze to:

*Biegi sprinterskie, średnie, długie oraz biegi przez płotki, gdzie liczy się szybkość.

*Biegi uliczne, w tym najbardziej znany maraton, który musisz biec aż 42km i 195m. Tu najważniejsza jest wytrzymałość.

*Ultramaratony, gdy biegnie się nawet 100km albo dłużej przez kilka dni, oczywiście z przerwą na sen. Są one organizowane w miastach, ale też wysoko w górach, a inne na pustyni.

*Biegi sztafetowe, gdy biegnie nie jedna osoba, ale cała drużyna i jej członkowie przekazują sobie pałeczkę. Jest to popularna dyscyplina na zawodach szkolnych.

*Chód, który można trenować w lesie, spacerując szybko z kijkami, tzw. nordic walking.

*Skoki w dal, wzwyż, o tyczce. Do tych dyscyplin potrzebne są naprawdę silne nogi.

*Rzuty, np. oszczepem, młotem, dyskiem, pchnięcie kulą. Dzieci rzucają na swoich zawodach małą piłeczką palantową. Do rzutów musisz mieć mocne ręce.

*Wieloboje, gdy zawodnik startuje w kilku konkurencjach i zdobywa w nich punkty, które składają się na jego końcowy wynik.

Oczywiście to nie wszystkie dyscypliny lekkoatletyki, jest ich więcej!

Lekkoatletyka dla wszystkich

Lekkoatletykę mogą trenować nie tylko dorośli zawodnicy, ale także dzieci, osoby starsze i niepełnosprawne. Dla wszystkich grup wiekowych są organizowane zawody. Na przykład uczniowie szkół podstawowych w Warszawie mogą startować w Warszawskiej Olimpiadzie Młodości. Igrzyska dla osób niepełnosprawnych nazywane są paraolimpiadą. Najstarsza osoba, która przebiegła cały maraton to 92-letnia Amerykanka.

Sport w pandemii

W ostatnim czasie przez pandemię koronawirusa wiele zawodów zostało odwołanych. Wszyscy sportowcy czekają, kiedy zniesione zostaną ograniczenia. W tym roku nie odbyły się też Igrzyska Olimpijskie w Tokio i zostały przesunięte na 2021 rok.

Czy wiesz, że...

W przeszłości też odwołano igrzyska, ale z powodu wybuchu II wojny światowej.

Lekkoatleci w naszej szkole

Nasza szkoła zdobyła wiele medali i pucharów, startując w różnych konkurencjach lekkoatletycznych. Tej jesieni byliśmy najlepsi w dzielnicy Bielany w takich konkurencjach jak: biegi przełajowe, biegi w sztafecie oraz czwórbój. Myślę, że mielibyśmy jeszcze więcej sukcesów, gdyby nasza szkoła miała prawdziwą bieżnię lekkoatletyczną dookoła boiska. Taką, na której można profesjonalnie trenować biegi. Może po remoncie szkoły to się zmieni? Dopóki tak się nie stanie można biegać i ćwiczyć w pobliskim lesie lub trenować w wybranym bielańskim klubie 😊

Karolina Kiewra

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny: **Alicja Niemiec**

Skład i łamanie: **Katarzyna Rafał**

Redaktorzy numeru: **Julia Arciszewska, Amelia Bis, Zuzanna Gocłowska, Sara Hurinsky, Paulina Jańczuk, Grzegorz Kiewra, Karolina Kiewra, Jan Kleinschmidt, Martyna Kozioł, Hania Niedziela, Mateusz Pessel, Adam Strycharzewski, Aleksandra Węgrzyniak.**

