

JANUSZ KUSOCIŃSKI - PATRON NASZEJ SZKOŁY

"(...) Wielki biegacz, miłujący kwiaty,
miał wspaniałe serce
i olimpijski oddech.
Bieg na dziesięć tysięcy metrów
wywołał zachwyt ludzi i bogów."
Jerzy Kierst

Jak wszyscy doskonale wiemy, patronem naszej szkoły jest Janusz Kusociński - polski lekkoatleta, złoty medalista olimpijski z Los Angeles w biegu na 10 000m, srebrny medalista pierwszych mistrzostw

Europy na dystansie 5000m. Największymi osiągnięciami sportowymi Janusza Kusocińskiego są:
- złoty medal w biegu na 10 000 m na Letnich Igrzyskach Olimpijskich w 1932 w Los Angeles (31 lipca 1932, 30:11,4)
- rekordy świata na 3000 (19 czerwca 1932, 8:18,8) i 4 mile (30

czerwca 1932, 19:02,6)
- 2. miejsce w biegu na 5000 m na Mistrzostwach Europy w 1934 (14:41,2),
- 5. miejsce w biegu na 1500 m na Mistrzostwach Europy w 1934,
- 25 rekordów Polski na różnych dystansach,
- 1. miejsce w biegu na 1500 m - Mistrzostwa Polski w 1930 i 1931,

- 1. miejsce w biegu na 5000 m na Mistrzostwach Polski w 1928, 1930 i 1931,
- 1. miejsce w biegu na 10 000 m na Mistrzostwach Polski w 1939,

- 1. miejsce w biegu na 800 m na Mistrzostwach Polski w 1932,
- 1. miejsce w biegach przełajowych w 1928, 1930 i 1931
- 1. miejsce w biegu na 3 mile podczas mistrzostw Wielkiej Brytanii w 1934

Koniec listopada jest w Gimnazjum w Łobudzicach czasem świątecznym. Od 12 lat uroczymy obchodzimy DZIEŃ PATRONA. Zawsze jest to okazja do przypomnienia sylwetki wielkiego lekkoatlety, jego sukcesów i ideałów, które bardzo cenimy, i z których chcemy korzystać.

Tylko serce

Tylko serce czuje Twoje drgania.
Ciepło płynie z Twoich oczu.
Patrzę, widzę siebie gdzieś na końcu
Kolejki po Twoje względy
Patrzysz tylko na mnie
Ból mam wypisany na twarzy.
Zdradza Cię każdy gest,
A ja maluję Twój obraz
Na swej duszy.
Pragnienie zaspokajam,
Nadzieją.

Bo jutro też jest dzień.
Na pewno coś się zmieni
choćby pogoda. Daria



Czas refleksji

Raz w roku jest takie święto...
Od lat 1 listopada obchodzimy Dzień Wszystkich Świętych.
Jest to czas zadumy i ciszy.
Większość ludzi wybiera się na cmentarze, aby wspominać i zapalić znicze na grobach bliskich

osób. Jest to również okazja, by przy mogiłach spotkać się z ludźmi, z którymi już straciliśmy kontakt. W ten jeden dzień w roku czujemy się zobowiązani, by razem uczcić tych, którzy już odeszli. Nie wypada też zapomnieć o odwiedzeniu cmentarzy wojskowych, gdzie pochowani zostali ludzie walczący niegdyś o nasz kraj. Dzień Wszystkich Świętych uświadamia nam, jak

kruche jest życie i skłania do ważnych przemyśleń i refleksji. Starajmy się, aby wzruszające święto nie umarło, lecz by trwało w naszej tradycji. Warto od czasu do czasu odwiedzić mogiły najbliższych, posprzątać i zapalić światełko. Pamiętajmy - nasze groby też kiedyś będą potrzebować takiej opieki.

iloneczka03

ZDROWYM BYĆ, TO ZDROWO ŻYĆ

Właśnie pod takim hasłem spędzaliśmy w szkole Dzień Biologa. Z tej okazji w sali odbył się apel, na którym wystawiono premierę przedstawienia o ekologii, a dziewczęta - gimnastyczki z klas pierwszych pokazały nam, co to znaczy być wysportowanym. Słodczyce w sklepiku szkolnym zostały zastąpione zdrowymi, kolorowymi i pysznymi kanapkami, które sporządzili uczniowie z klasy Ib. Na lekcjach biologii odbyły się w grupach zajęcia dotyczące diet, uzależnień... Można było zmierzyć sobie ciśnienie oraz obliczyć swoje BMI. W tym wyjątkowym dniu odwiedziły nas także dwie osoby zaproszone przez Panią Małgorztę Dylewicz, która była organizatorką Dnia Biologa. Goście - dietetyk i kosmetyczka okazali się "atrakcją dnia". Mogliśmy posłuchać ciekawostek i zaczerpnąć trochę wiedzy na temat zdrowego odżywiania oraz pielęgnacji skóry. Wiedza jednak nie wystarczy. Liczą się czyny! Na lekcjach wychowania fizycznego przeprowadzone zostały ćwiczenia rekreacyjne, które pomogły nam uświadomić, że być sprawnym, znaczy ciężko pracować.

Kilka słów o witaminach.

Każda dieta powinna mieć szeroki zasób witamin i minerałów potrzebnych nam do prawidłowego

funkcjonowania organizmu. Najlepiej spożywać wszystkie witaminy, lecz nie zawsze jest to możliwe. Artykuł uświadomi wam, gdzie można znaleźć witaminy i czym grozi ich niedobór.

Witamina A: masło, śmietana, mleko, jaja, wątroba, tłuste ryby, marchew, szpinak, banan, dynia, kukurydza, arbuz, morela. Brak: światłowstręt, suchość skóry, kurza ślepotą. Witamina D: tran, ryby, masło, wątroba, jaja. Brak:



krzywica, kruchość kości. Witamina C: natka pietruszki, wszystkie owoce cytrusowe, ziemniaki, kapusta, owoce jagodowe. Brak: pęknięcie naczyń krwionośnych, stany zapalne, osłabienie

odporności. Witamina B1: pieczywo z pełnego ziarna i ciemne, wieprzowina, kasze, wątroba, drożdże. Brak: zaburzenia krążenia i zwyrodnienie nerwów, choroba

beri - beri. Witamina B6: pieczywo razowe, produkty zbożowe, ziemniaki, mięso, ryby, banany, fasola, groch, soja. Brak: drętwienie kończyn, zapalenie nerwów, zaburzenia układu nerwowego.



Jak widzicie, witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu i mamy nadzieję, że od teraz będziecie zwracać uwagę na produkty żywnościowe

w waszej diecie. Wiecie również, co wiąże się z niedoborem poszczególnych witamin, więc raczej nie będziecie popełniać błędów w swoich nawykach żywieniowych.

Agata

Walczy z nadwagą

Nadwaga i otyłość stały się powszechnym problemem zdrowotnym, którego nie powinniśmy bagatelizować. Odkładanie się tkanki tłuszczowej może być przyczyną wielu chorób i złego samopoczucia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Chcąc schudnąć, wielu z nas podejmuje drastyczne środki, skupiając się na szybkich efektach. Niestety, zły dobór metody utraty wagi może jedynie negatywnie wpłynąć

na nasz organizm i samopoczucie, a co najważniejsze - nie zapewni nam trwałych efektów. Powracające kilogramy po intensywnym odchudzaniu to efekt jojo, który tylko oddala nas od uzyskania prawidłowej masy ciała. Skutecznym rozwiązaniem w walce z nadwagą jest zmiana dotychczasowych nawyków żywieniowych, ale musimy pamiętać, że dieta nie oznacza głodówki. Zdrowy sposób odżywiania to najlepszy sposób odchudzania! Agata

Idzie zima, a więc trzeba się uzbroić w odporność.

Czy tylko tabletki mogą nam to zapewnić? Oczywiście, że nie! Ważne, aby się zdrowo odżywiać i być sprawnym fizycznie. Zastanawiacie się, czego jeść najczęściej, a czego najmniej? Z nami wszystkiego się dowiecie!



"MniejWięcej" : Ilona Rzepa, Gabriela Kryścińska, Ewelina Juszkievicz, Wiktoria Kaliszuk, Izabela Kosmalska, Agata Niemiec, Katarzyna Majrucharz, Ilona Froncala, Daria Rogut, Mateusz Wejman, Patryk Pietryszka i redaktor pani Małgorzata Puchała



VI PAPIESKI TURNIEJ PIŁKARSKI

21 października 2012 roku był kolejną w historii naszej szkoły sportową niedzielą. Od sześciu lat organizujemy bowiem piłkarskie zawody, aby uczcić rocznicę wyboru na Stolicę Piotrową Polaka - Jana Pawła II. Wszyscy wiemy, że Papież był wielkim miłośnikiem sportu a w młodości z zapałem grał w piłkę nożną. Uczestnikom naszego turnieju także nie brakuje zapału. Siedem drużyn rywalizujących o tytuł najlepszej walczyło tak ambitnie, że niejeden klubowy zespół mógłby im pozazdrościć! Nie zawiedli też kibice. Licznie stawili się koleżanki i koledzy zawodników, rodzice, rodzeństwo, absolwenci naszego gimnazjum, nauczyciele. Dodatkowymi atrakcjami sportowej niedzieli w Gimnazjum w Łobudzicach były: wystawa książek i albumów poświęconych Janowi Pawłowi II oraz multimedialna prezentacja uwzględniająca ważne wydarzenia z życia szkoły.

Najlepsza drużyna piłkarska zawodów to KS KOTŁOWNIA!

W jej składzie wystąpili: Damian Bednarek, Sebastian Jachimek, Adrian Krajda, Michał Krzanowski, Błażej Stępczyński i Jakub Wieteska. Tytuł najlepszego bramkarza zdobył Patryk Strachowski, zaś królem strzelców okazał się Jakub Sęczkowski. Zwycięzcy otrzymali złote medale. Wręczono też nagrody rzeczowe. W trakcie turnieju odbył się również Konkurs Wiedzy o Życiu i Pontyfikacie Jana Pawła II. Najwięcej punktów uzyskała w nim Ewelina



Maciaszczyk z kl. III d. Organizacją Papieskigo Turnieju Piłkarskiego zajęli się nauczyciele wychowania fizycznego i 2 DSH Łobudziaki.

MaP

Piramida żywieniowa

7. Najważniejsza jest sprawność fizyczna, więc koniec z leniuchowaniem przez telewizorem! Krótki spacer po parku znacznie poprawi nie tylko naszą kondycję, ale i

samopoczucie. Dla kogoś bardziej wysportowanego proponujemy różnego rodzaju ćwiczenia lub codzienny jogging. 6. Najważniejszy składnik w naszym jadłospisie to oczywiście produkty zbożowe. Ciemne pieczywo, makarony i

płatki śniadaniowe to dobry składnik naszych posiłków. Na tym poziomie znajdują się również oleje nienasycone. 5. Pyszne jabłka, banany, gruszki, ziemniaki, sałata, marchewka. Mówimy o owocach i warzywach. To ich piętro w naszej

hierarchii żywieniowej. Ale, ale... nie wolno jeść za dużo owoców! Dwa razy dziennie wystarczy. Warzywa można jeść w nieograniczonych ilościach. 4. Co znajduje się na tym poziomie? Nasiona, orzechy oraz

"Bez wizy przez świat"

11 października w szkole odbyła się bardzo interesująca prezentacja przybliżająca nam Indie.

Zajęcia poprowadziła p. Żakowska, która opowiadała o krajach Azji Południowej. Dowiedzieliśmy się m.in. jak ubierają się kobiety w Indiach. Kilka dziewcząt miało okazję przebrać się w tradycyjne hinduskie stroje. Oglądaliśmy

filmiki ukazujące tradycyjne tańce hinduskie, miejsca i zabytki Indii. Wielką atrakcją okazało się słuchanie rozmów w języku tamilskim. Byliśmy bardzo zainteresowani. Wiele dowiedzieliśmy się o tym kraju. Viki



warzywa strączkowe - groch, fasola, bób, soja, soczewica. Tak, to dobre składniki posiłków. 3. Drób, jajka i ryby - bardzo zdrowe - nie muszą

być spożywane codziennie. Wystarczy jeden produkt. 2. Dotarliśmy do drugiego piętra. Produkty z tego piętra wymagane są w mniejszych ilościach w naszym jadłospisie: nabiał, sery, jogurty, mleko.

1. Na szczycie zakazane przyjemności - fast foody, produkty pszenne, czerwone mięso, słodczy, tłuszcze nasycone i sól. Niestety, to co dobre, smakuje najlepiej, ale nie warto niszczyć zdrowia.

Historia w trzech odsłonach - rzecz o poznawaniu przeszłości

"Historia jest nauczycielką życia" - napisał Ciceron. Tę maksymę starożytnego myśliciela i pisarza znają prawie wszyscy, rozumieją liczni, niewielu wciela w życie płynącą z nich mądrość.

Historia ludzkości dowodzi, że zbyt rzadko - niestety - korzystamy z wiedzy i doświadczeń minionych pokoleń. Tym bardziej winniśmy cenić wszelkie inicjatywy, dzięki którym poznajemy przeszłość i zyskujemy szansę wyciągnięcia wniosków z sukcesów i porażek naszych przodków.

Uczniowie Gimnazjum im. Janusza Kusocińskiego z oddziałami integracyjnymi w Łobudzicach w ciągu kilku listopadowych dni mieli okazję zmierzyć się z historią naszego narodu nie tylko na lekcjach. Pierwszą do tego sposobnością był udział w gminnych obchodach Święta Niepodległości. W niedzielne popołudnie 11 listopada 2012 roku spokojny zazwyczaj

Wycieczka do Oświęcimia

14 listopada odbyła się wycieczka uczniów klas drugich i trzecich naszego gimnazjum do muzeum w Oświęcimiu i Brzezince. Wszyscy wiemy, że w czasie II wojny światowej były to miejsca zagłady. Obóz w Oświęcimiu został założony przez Niemców w połowie 1940 roku.

Funkcjonował do stycznia 1945 roku. Zginęło w nim ponad milion ludzi: Polaków, Żydów, Rosjan, Greków, Jugosłowian. Dziś w muzeum można zobaczyć wiele przerażających pamiątek po ofiarach obozu śmierci, m.in. góry butów, okularów, walizek, szczotek Włosa zamordowanych osób, ich fotografie... Byliśmy wstrząśnięci tym, co tam zobaczyliśmy. Przeżyliśmy niezapomnianą lekcję historii. Zbiory



muzealne budziły w nas grozę, ale i nadzieję, że nam nic podobnego się nie przytrafi, jeśli będziemy zabiegać o pokój. Viki

Następne niecodzienne spotkanie uczniów z historią było imprezą muzyczną. VII Konkurs Pieśni Patriotycznej i Żołnierskiej, który odbył się w naszej szkole, po raz kolejny uświadomił nam bogactwo i piękno polskiej tradycji oraz

pieśni, towarzyszącej wielkim wydarzeniom z przeszłości naszego narodu. Wyniki konkursu ogłoszone zostaną podczas Święta Szkoły w dniu 28 listopada 2012 roku, ale niezależnie od tego, kto zostanie zwycięzcą artystycznych zmagania,

podziękowania należą się wszystkim uczestnikom oraz organizatorom, dzięki którym przeżyliśmy ucztę duchową i utrwaliliśmy wiedzę o przeszłości Polski.

MaP



Zelów zaludnił się pocztami sztandarowymi, delegacjami lokalnych urzędów

i innych instytucji, muzykami straży pożarnej, odświętnie ubranymi

mieszkańcami. Byliśmy tam i my - przedstawiciele społeczności gimnazjalnej z Łobudzic. Szczególna rola podczas uroczystości przypadła harcerzom należącym do 2 DSH Łobudziaki. Pełnili oni wartość honorową przy

pomniku Ofiar Golgoty Wschodu i przy Dębach Pamięci, czuwali przy Ogniu Niepodległości przywiezionym z legionowego cmentarza w Kostiuchnówce na Wołyniu, składali kwiaty.

"NIE ZNAĆ HISTORII, TO BYĆ ZAWSZE DZIECKIEM."



Otrzęsiny czas zacząć

Jak co roku nasi harcerze mieli przyjemność zorganizować otrzęsiny dla klas pierwszych. Uczniowie wraz ze swoimi wychowawcami zawzięcie rywalizowali, aby zdobyć jak najlepsze miejsce. Konkurencje były bardzo trudne, więc nie brakowało emocji. Najlepiej poradziła sobie klasa I B. Uczestnicy byli surowo

oceniani przez jury, natomiast wsparcie zapewnili im starsi koledzy. Zabiegali oni o tytuł najlepiej kibicującej klasy. Pod koniec uroczystości pierwszoklasiści złożyli ślubowanie. Na zakończenie tego miłego dnia w murach naszej szkoły odbyła się dyskoteka, podczas której uczniowie mogli szaleć się do upadłego. GaK