

**W NUMERZE:**

- PODZIĘKOWANIA DLA NASZYCH WOLONTARIUSZY
- NARESZCIE WIOSNA!
- ŻYJ ZDROWO, DBAJ O HIGIENĘ
- JAK PRAWIDŁOWO SEGREGOWAĆ ODPADY?
- SZTUKA SAMOOBRONY

# Szaferówka

Miesięcznik Gimnazjum nr 6  
 im. prof. Władysława Szafera w Płocku  
 ul. Jachowicza 20  
 09-402 Płock  
 szaferowka@gmail.com

## 21 MARCA DZIEŃ ZABAWY I NAUKI

21 marca świętowaliśmy w naszej szkole **PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY** oraz **DZIEŃ JĘZYKÓW OBCYCH**. To już tradycja, która od lat ubarwia nasze szkolne życie. Taki dzień to doskonała okazja, by zabawę połączyć z nauką. Poszczególne klasy otrzymały konkretne zadania. Pierwsze prezentowały wskazany kraj i przygotowywały scenki związane z jego tradycją i kulturą. W tym roku podziwialiśmy

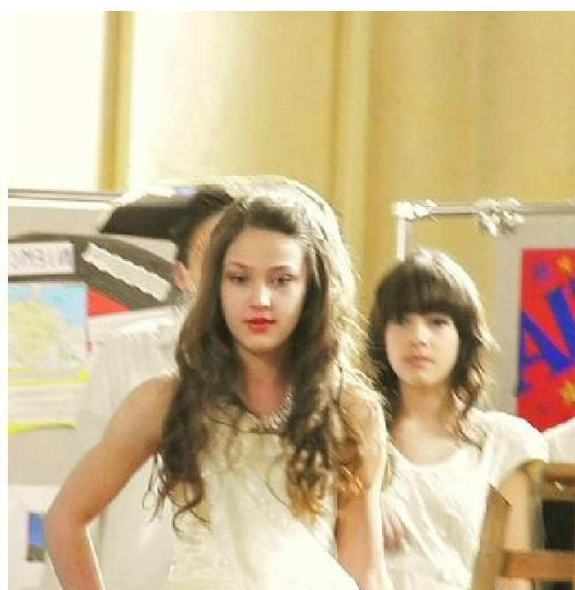
Elżbietę II, Agenta 007, mieliśmy przyjemność oglądania pokazu mody „Coco Chanel”. Każda klasa zaprezentowała jedno państwo: **IA** - Francję, **IB** - Szkocję, **IC** - USA, **ID** - Rosję, **IE** - Irlandię Północną, Walię, **IF** - Australię, **IG** - Niemcy. Wygrała klasa **IA**, to właśnie ona zaprezentowała najzabawniejszy skecz, który rozbawił uczniów i zachwycił również jurorów.

## CZY ZNASZ SWOJE PRAWA I OBOWIĄZKI?

Po prześmiesznych występach edukacyjnych uczniów odbył się konkurs wiedzy na temat **Praw i obowiązków ucznia**, w którym brały udział reprezentacje I klas. Uczniowie odpowiadali na różne pytania. Wszystkie klasy świetnie się przygotowały, natomiast Imiejsce zajęła klasa **IG**. Przedstawiciele klas drugich brali udział w konkursie wiedzy o krajach

anglojęzycznych. Uczniowie odpowiadali na przygotowane pytania i naprawdę zadziwiali wiedzą na temat kultury, obyczajowości, historii, gospodarki tych państw. Wszyscy zaprezentowali wysoki poziom, ale wygrała klasa **II G**. Zwycięzcy nagrodzeni zostali naszymi oklaskami i książkami. Konkurs był dla nas wesołą lekcją, zaś zdobyta wiedza przyda się każdemu.

## MAMY SZCZYTNE CELE, WSPANIAŁĄ TRADYCJĘ, JESTEŚMY DUMNI Z NASZEJ SZKOŁY



### WYWIAD Z ALICJĄ - UCZENNICĄ KLASY SZÓSTEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Kwiecień to czas, kiedy wielu naszych młodszych kolegów zastanawia się nad wyborem gimnazjum. W naszym miesiącu jest wiele takich placówek, ale wybrać można tylko jedną. Czym kierować się w wyborze szkoły, by później być zadowolonym i móc rozwijać swoje zainteresowania? Przybyli na **Dzień Otwarty** szóstoklasiści chętnie uczestniczyli w zajęciach pokazowych. Zadawali nam wiele pytań, a my chętnie na nie odpowiadaliśmy. O rozmowę

poprosiła nas Alicja - uczennica Szkoły Podstawowej nr 6. Odpowiedzi udzieliła jej Natalia - nasz redakcyjny grafik.

#### Jaka atmosfera panuje w Waszej szkole?

W naszym gimnazjum panuje przyjazna atmosfera. Jak widać, szkoła jest dosyć mała i jest to jej wielki plus, ponieważ wszyscy się znają, przynajmniej z widzenia.

#### Czy w Waszej szkole istnieje możliwość rozwijania swoich zainteresowań?

Oczywiście, w szkole są liczne kątki zainteresowań, m. in.: koło dziennikarskie, ekologiczne, teatralne, wolontariatu, plastyczne, biologiczne, biblioteczne, prowadzone są zajęcia sportowe, działa chór. Mamy klasy profilowane z rozszerzonymi programami nauczania. Jest klasa przerna-

czona dla uczniów uzdolnionych matematycznie i fizycznie, lubiących informatykę, klasa dla uczniów z zainteresowaniami biologicznymi i chemicznymi oraz klasa skupiająca miłośników języka polskiego i historii.

Pochwałę się jeszcze tym, że możemy uczyć się kilku języków obcych: angielskiego, francuskiego, niemieckiego i rosyjskiego. **A nauczyciele? Czy są wymagający?**

Nauczyciele są wspaniali, wyrozumiali, często organizują nam wycieczki, na które chętnie jeździmy. Dużą popularnością cieszą się białe i zielone szkoły, wyjazdy zagraniczne ( np. Paryż, Praga ), wyjścia do teatru, kina, muzeum. Szkoła słynie z działalności ekologicznej, więc organizujemy liczne happeningi, np. z

okazji Dnia Ziemi, Europejskiego Dnia bez Samochodu. Są także akcje ekologiczne, np. Sprzątanie Świata oraz wycieczki do gospodarstw ekologicznych, np. znajdujących się w Sendeniu oraz Murzynowie. Uczestniczymy również w wielu akcjach charytatywnych, takich jak Góra Grosza, Wszystkie Kolory Świata, czy zbiórki korków. Prowadzi się tu również selektywne zbiórki odpadów, kontenery ułatwiające selekcję odpadów znajdują się tuż obok naszej szkoły.

#### Dziękuję za te wiadomości. Zainteresowaliście mnie Waszą szkołą jeszcze bardziej. Jestem niemal pewna, że wybiorę to oto wspaniałe gimnazjum.

Dziękujemy za odwiedziny i czekamy na Ciebie po wakacjach.



Kwiecień to czas wielkich zmian - pąki na gałęziach pomału zamieniają się w liście, ptaki przylatują z ciepłych krajów, a zwierzęta zaczynają zrzucać swoje zimowe ubrania. Za nami już Wielkanoc i przerwa świąteczna.

Kwiecień to jednak przede wszystkim Wasz miesiąc, Drodzy Trzecioklasiści. Niebawem przystąpicie do egzaminu gimnazjalnego, więc te kilka dni przeznaczcie na intensywne powtórki materiału. Wszyscy trzymamy za Was kciuku, życzymy powodzenia i wierzymy, że dacie radę!

Choć wiosna przyszła z pewnym opóźnieniem, to i tak wszyscy z ulgą żegnamy zimę, która się u nas zasiedziała. Jakże miło jest, kiedy świeci słońce, kiedy możemy wyjść na spacer. Ale nie zapominajcie o „Szaferówce”, bo chcemy podzielić się z Wami tym, co wydarzyło się ostatnio w naszej szkole. Chętnie podpowiemy, jak dbać o higienę osobistą, zaproponujemy właściwą dietę, zachęcimy do kształtowania właściwych nawyków, by nasza planeta była czysta.

Przygotowaliśmy także kilka rad, byśmy żyli bezpiecznie i umieli się obronić w nagłej sytuacji.

**Miłej lektury życzy Ewa Daniłow - redaktor naczelna**

## GROŻNE ZJAWISKO TORNADO

Gwałtownie wirująca kolumna powietrza, będąca jednocześnie w kontakcie z powierzchnią ziemi i niebem. Większość tornad ma siłę wiatru, nie większą niż 180 km/h, szerokość leja do 75 metrów i pozostaje w kontakcie z ziemią na tyle długo, by przemierzyć kilka kilometrów. Niektóre osiągają prędkość nawet ponad 480 km/h.

## NAJWIĘKSZY WULKAN ŚWIATA

Największy wulkan na świecie (pod względem wysokości n.p.m) znajduje się na pograniczu Argentyny i Chile. Ten wygasły już wulkan wznosi się na wysokość 6893 m n.p.m. i jest drugim najwyższym szczytem półkuli południowej oraz najwyższym szczytem Chile.

**Redakcja: kl.IId, IIe  
Gimnazjum nr 6  
w Płocku**

**Ewa Daniłow -  
redaktor naczelna;  
Aktualności:  
Karolina Żaglewska,  
Agnieszka Chudzik,**

Ewa Daniłow,  
Ola Kosińska,  
Dagmara Strzałkowska,  
Katarzyna Żaglewska,  
Adrian Mikołajczyk,  
Juliana Szyca,  
Mateusz Więckowski;  
**Wywiady:  
Ewa Daniłow, Kamil  
Biegaj, Dariusz  
Niedziela;**



**Zdrowie:**  
Justyna Jarzyńska;  
**Ekologia:** Aleksandra  
Izbicka;  
**Fotoreporter:**  
Kamil Biegaj;  
**Grafik:** Natalia  
Napora;  
**Sonda:**  
Agnieszka Chudzik;  
**Kultura i rozrywka:**  
Kamil Biegaj,  
Martyna Owsik;  
**Sport:** Igor Nowak

**Opieka  
nad zespołem  
redakcyjnym  
p. Magdalena  
Michalska**

## W jaki sposób chronisz środowisko?

Segreguję odpady: 30%  
Oszczędzam wodę: 27%  
Oszczędzam światło: 16 %  
Ekologiczne torby: 13%  
Urządzenia energooszczędne: 7%  
Wspieram działania ekologów: 4%  
Nie chronię: 3%

## ODEBRALIŚMY PODZIĘKOWANIA OD

9 kwietnia 2013 roku wolontariusze z naszego gimnazjum zaproszeni zostali do Urzędu Miasta Płocka. Celem spotkania było wręczenie podziękowań za udział w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. W tym roku zbieraliśmy na ratowanie życia

dzieci i zapewnienie seniorom godnej opieki medycznej. Prezydent Płocka - pan Andrzej Nowakowski pogratulował nam zebranej sumy oraz podziękował za uczestnictwo w zbiórce pieniędzy. Prezydent uściśnął dłoń każdemu z nas, chwalił wysiłek, zachęcał do dalszych

działań. Było nam bardzo miło, czuliśmy się docenieni i potrzebni. Na pamiątkę sympatycznego spotkania zrobiliśmy wspólne zdjęcie, oczywiście z panem prezydentem. Po zakończeniu spotkania czekał na nas wyśmienity tort, na którym było

wielkie czerwone serce i napis: „Dziękujemy”. Trzydzieścioro wolontariuszy z naszego gimnazjum brało udział w zbiórce pieniędzy. Pomimo złej pogody i zimnego wiatru, daliśmy radę i zebraliśmy **cztery tysiące złotych**. Nasze miasto zebrało ogólnie sto osiemdzie-

siąt dziewięć tysięcy złotych pięćset siedemdziesiąt złotych i siedemdziesiąt osiem groszy. Bardzo się cieszę, że mogłam uczestniczyć w tak wspaniałej akcji. To uczy cierpliwości i pokory. Za rok też wyjdę z puszką, by kwestować na szczytny cel.



## PREZYDENTA MIASTA PŁOCKA

## ZWIASTUNY WIOSNY

**WIOSNA** to jedna z czterech pór roku w przyrodzie. Charakteryzuje się umiarkowanymi temperaturami powietrza z rosnącą średnią dobową oraz umiarkowaną ilością opadu atmosferycznego. Świat roślin i zwierząt przechodzi okres budzenia się do życia, a u roślin następuje kwitnienie.  
**KWIATY**  
Roślina, która wiosną najwcześniej zakwita w naszych lasach, jest **leszczyna**. Pojawiają się baze. Są to leszczynowe kwiatki.  
**Przebiśnieg**  
Jeszcze prawie nic nie kwitnie, a on już przebił śnieg i zakwitł białymi dzwoneczkami. Zebrał w swojej cebulce pod ziemią tyle pożywienia, że może tak wcześniej zakwitac i pierwszy powitać wiosnę.  
**Krokus** - biały, żółty,

fioletowy wczesną wiosną nam rozkwita. Zwany również szafranem.

**PTAKI**  
**Skowronek** jest jednym z pierwszych ptaków powracających z południa. Zachwyca on swym melodyjnym śpiewem.

**Jaskółka** przylatuje w połowie kwietnia.

**Bocian** przylatuje, kiedy jest zupełnie zimno. Swoje gniazdo ściele w budynkach lęgowych przygotowanych przez człowieka.

**WIOSENNA POGODA**  
Dni robią się coraz dłuższe, coraz cieplejsze, coraz bardziej słoneczne. Od czasu do czasu pada wiosenny deszcz. Ale pogoda bywa różna. To, jaka jest pogoda, zależy od chmur, deszczu, wiatru, a przede wszystkim od słońca. **21 marca** dzień staje się równy nocy, to znak, że przyszła wiosna. Od tej chwili dni będą coraz dłuższe.



Higiena. Jedno słowo, które pada tak często, jednak niektórzy nadal nie rozumieją jego znaczenia. Wielokrotnie ten, dla niektórych drażliwy temat, powraca podczas rozmów na godzinach wychowawczych lub pogadankach z higienistką, z pielęgniarką szkolną. Czym jest higiena? Otóż można to słowo interpretować na różne sposoby. Przykładowo: higiena to utrzymanie miejsca pracy w czystości, higiena stosowana w hodowli zwierząt, jednak przede wszystkim to „higiena osobista”. Cóż to jest? Otóż są to czynności kojarzone najczęściej z regularnym myciem swojego ciała, jednak nie tylko. Obejmuje ono również zmienianie ubrań i pranie ich, a także unikanie zabrudzenia. Z przykrością należy jednak zauważyć, że niektórzy z nas często zapominają o przynajmniej powierzchownym obmyciu skóry oraz umyciu zębów przed wyjściem do szkoły, a takie zachowanie może doprowadzić do powstania nieprzyjemnego dla innych osób zapachu, jak to nasza Pani Pielęgniarka mawia: „**Woda i mydło - najlepsze pachnidło**”. O wadze higieny osobistej rozmawiamy z p. Bogumiłą Orzół - szkolną pielęgniarką, która wyjaśni nam kilka ważnych dla nas zagadnień i pomoże uniknąć niepotrzebnych błędów.

## JAK TO JEST Z TĄ NASZĄ HIGIENĄ?

W każdej szkole i w każdej klasie obowiązują zasady utrzymania higieny nie tylko pomieszczenia, w którym prowadzone są lekcje, ale również zobowiązani jesteśmy do utrzymania higieny własnej. Niestety, zasady te są często łamane przez uczniów, co skutkuje przykrym zapachem rozciągającym się nie tylko w zamkniętych pomieszczeniach, ale również i na korytarzu. **Jak Pani myśli, z jakiego powodu uczniowie nie dbają o higienę?** Sądze, że przede wszystkim jest to wina zapominalstwa i braku stosownego wychowania w domu. Rodzice niekiedy zapominają o



przypomnieniu swoim pociechom o porannym bądź wieczornym myciu, co skutkuje lekceważeniem przez młodych ludzi wagi utrzymania odpowiedniego poziomu higieny. Drugą najczęściej spotykana

przyczyną jest po prostu lenistwo uczniów. Im zazwyczaj nie chce się rano obmyć całego ciała pod prysznicem, a nawet umyć zębów. Trzecią równie popularną przyczyną jest poświęcanie zbyt dużej ilości czasu na

zbędny makijaż, co obserwuje się głównie u dziewcząt. Przykładowo: dziewczyna przed wyjściem do szkoły maluje sobie oczy i paznokcie, nakładając przy tym na twarz tonę makeup'u, jednak po coś to, skoro nie myje zębów.

**Czym, prócz przykrego zapachu, skutkuje brak higieny u młodych ludzi?** Brak odpowiedniej higieny osobistej prowadzi przede wszystkim do wydzielania się przykrego zapachu, jednak również sprzyja

To bardzo ważne, bo nauka w takich warunkach jest i przyjemna, i efektywna. W przeciwnym wypadku skarżymy się na ból głowy, zawroty, jesteśmy zdekoncentrowani. Taka nauka nie ma sensu.

## CHOROBY WYWOŁANE BRUDEM

rozwojowi niebezpiecznych dla naszego organizmu przeróżnych bakterii, co wpływa znacząco na nasze zdrowie. Prowadzi to do chorób, takich jak wszawica oraz świeżb. Jednak wystąpić mogą też różne zmiany dermatologiczne, takie jak wysypka czy trądzik. **Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się przykrego zapachu?**

## JAK ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI BAKTERII ?

O higienę pomieszczeń podczas trwania przerw i lekcji dbają przede wszystkim zatrudnione w naszej szkole panie woźne. Podłogi oraz schody czyszczone są różnymi środkami dezynfekującymi, jednak klas podczas jednej przerwy nie można takimi środkami wyczyścić. Co więc robić? Zachęcam do otwierania okien, by w ten sposób

świeże powietrze wnikało do szkolnych klas.

## JAK DBAĆ O HIGIENĘ OSOBISTĄ ?

### Jak powinniśmy dbać o higienę ?

Każdy powinien znać swoje ciało i odpowiednio do tego ustalać sobie harmonogram, którego należy bezwzględnie przestrzegać. Obowiązkowym jego punktem musi być jednak mycie zębów - rano i wieczorem, umycie włosów min. 2 razy w tygodniu, umycie całego ciała (1-2 razy dziennie), obcięcie paznokci, jednak nie należy ich obcinać zbyt często i zbyt krótko, ponieważ może to skutkować wrośnięciem paznokcia w skórę. Oczywiście jest, że należy codziennie zmieniać ubrania na świeże, obowiązkowo bieliznę, koszulę i bluzę (na czystą skórę), żeby

nie zakładać tych przepocnych, ponieważ to również sprzyja rozwojowi chorób, o których już wspominałam. Jeżeli ktoś ma problemy z potliwością, powinien stosować antyperspiranty, jednak używać ich należy obowiązkowo na czystą skórę, ponieważ używanie ich na skórę brudną i nieumytą może pogorszyć i tak już nieprzyjemny zapach. **Dziękujemy za bardzo pouczającą rozmowę. Wywiad oczywiście zostanie opublikowany w najnowszym wydaniu "Szaferówki". Mam nadzieję, że uczniowie będą zwracać teraz większą uwagę na higienę osobistą.** Dziękuję i zachęcam: dbajmy o siebie.

## TY TEŻ MOŻESZ BYĆ MODNA!

Wiosna nareszcie dała o sobie znać, na co wiele osób czekało z niecierpliwością. Trzeba teraz zrzucić z siebie grube bluzy i kurtki, a założyć coś, dzięki czemu będziemy widoczniejsi! Nie warto ubierać się na czarno. Na wiosnę 2013 przewidziane są kolory, m.in. czerwony, cytrynowy, zielony, karmazynowy, oliwkowy, atamentowy, nefryt, piwonie itp. Nie zapomnijcie o ciekawych dodatkach, polecam bransoletki, łańcuszki, torebki czy chociaż spinki do włosów. Możecie łączyć różne kolory ze sobą, wtedy na pewno zostaniecie zauważone! Ludzie będą się za Wami oglądać, niesamowite



uczucie! Buty na (choć) lekkim obcasie zawsze podkreślą atuty, dodadzą kobiecości. Różnego typu wzory na ubraniach też są ciekawym urozmaicheniem, np. kwiaty, paski. Nie zapomnij o uśmiechu, bo ubiór to połowa sukcesu, a uśmiech podkreśla te wesole kolory i stajesz się jeszcze piękniejsza.



## Segregacja. Dlaczego to takie ważne?

Bo śmieci to cenny zasób. To, że coś trafia do kosza, wcale nie musi oznaczać, że nie może nam już więcej służyć. Wręcz przeciwnie: w ogromnej większości przypadków odpady można przerobić albo ponownie wykorzystać. Można też odzyskać z nich cenne surowce, których zapasy tak szybko się kurczą. Ze śmieci mogą powstać np. chusteczki higieniczne, papier toaletowy, kubki, doniczki, kolczyki, kosze, torebki, nawet meble czy ubrania! Po co więc wycinać na papier piękne, zdrowe lasy, skoro można go wyprodukować z makulatury? Produujemy coraz więcej odpadów. Zgodnie z danymi statystycznymi każdy Polak wytwarza około 300 kg odpadów komunalnych rocznie. Jest to cywilizacyjny aspekt uboczny naszego życia. Dlatego też, aby nie powodować degradacji naszego środowiska, musimy mądrze i rozsądnie z tym problemem sobie poradzić. Niestety, często okazuje się, iż nie każdy zdaje sobie sprawę z tego problemu, nie każdy też wie, jak postępować, aby włączyć się i uczestniczyć w systemie selektywnej zbiórki odpadów oraz jak stosować się do zasad jej funkcjonowania. Nie jest to rzecz trudna, ale wymaga minimalnego zaangażowania i wyrobienia pewnego nawyku wprowadzonego w codzienne życie. Najlepszym rozwiązaniem jest rozpoczęcie segregacji odpadów już w naszych domach mieszkaniach, szkołach.



### Jak zorganizować segregację w domu?

Wiedząc o tym, że w naszym mieszkaniu będą sortowane w takich frakcjach jak: **SZKŁO, PAPIER, TWORZYWA**

**SZTUCZNE** (opakowania wielomateriałowe), **Odpady Biodegradowalne** i pozostałe, możesz zbierać je do kosza podzielonego na różne

frakcje lub do kilku odpowiednio oznaczonych pojemników. Jeśli masz mało miejsca, możesz ograniczyć ilość koszy do dwóch: do jednego wrzucać odpady zmieszane, a do drugiego wszystkie te, które nadają się do odzysku. Gdy pojemnik się wypełni, wyrzucać śmieci, pamiętając o podziale na odpowiednie frakcje.

**Segregując pamiętaj też o tym, aby:**

zgniatą puszki, kartony i butelki plastikowe przed wrzuceniem do pojemnika; wyrzucać butelki bez nakrętek i korków; sprawdzać znak na opakowaniu, który informuje o tym, co należy z nim zrobić po wykorzystaniu zawartości. Zbierając selektywnie odpady, przyczynisz się nie tylko do ograniczenia ilości śmieci jakie trafiają na składowiska, ale

również i do ograniczenia eksploatacji zasobów naturalnych. Najważniejszym jednak efektem Twojego działania będą czyste miejsca, w których obracamy się i żyjemy, lepszy wizerunek oraz estetyka naszej okolicy. Segregacja odpadów to także dłuższe i lepsze życie naszej planety, to edukacja młodszych pokoleń i ... nasze dobre samopoczucie.

## Selektywna zbiórka odpadów, czyli co i gdzie wrzucamy...

### PAPIER :

**Do niebieskich** pojemników wrzucamy; czysty (niezatłuszczony) papier, gazety, broszury, reklamy, karton, pudełka kartonowe, książki, zeszyty.

### SZKŁO:

**Do zielonych** pojemników wrzucamy: słoiki, butelki, szklane opakowania po kosmetykach .

### TWORZYWA

### SZTUCZNE:

**Do żółtych** pojemników wrzucamy: butelki z oznaczeniami PET, HDPE, LDPE, PE, PP, opakowania z tworzyw sztucznych, puszki stalowe, puszki



alumiuniowe, opakowania po mleku, sokach (kartoniki), serach, folie, reklamówki, torebki plastikowe, pakowania pokosmetykach i środkach czystości,

## SZTUKI WALKI SPOSOBY WALKI Z UŻYCIEM BRONI BIAŁEJ

Podstawą nauki wszelkich sztuk walki jest trening, który zazwyczaj uczy umiejętności samokontroli wybuchów agresji, samoobrony, poprawia wydolność organizmu oraz redukuje poziom strachu. Klasyfikacja rodzajów walk do konkretnych kategorii stała się punktem spornym wśród zainteresowanych ze względu na płynną granicę pomiędzy tymi kategoriami. Główną cechą rozróżniającą kategorie jest cel trenowania danego

rodzaju walki. Teoretycznym priorytetem w sztukach walki jest rozwój osobowościowy i duchowy. Sporty walki kładą nacisk na element rywalizacji sportowej. Z kolei systemy walki to formy stworzone dla potrzeb współczesnych armii, nastawione na szybkość i skuteczną eliminację wroga. Płynność granic polega między innymi na przechodzeniu niektórych sztuk walki w sferę sportów walki (np. judo, taekwondo).



## SAMOBRONA

Ogół działań mających na celu obronę przed fizycznym atakiem napastnika.

Poza sensem potocznym, oznaczającym każdy sposób obrony, używa się tego terminu jako określenia sztuk walki (bez użycia broni lub z zastosowaniem przedmiotów użytku codziennego). Wyspecjalizowane szkoły prowadzą kursy samoobrony, uczące zachowań umożliwiających odparcie ataku silniejszego napastnika. Coraz częściej w Polsce pojawiają się kursy samoobrony dla kobiet. Należy do nich jednak podchodzić z dużą ostrożnością. Nie jest bowiem możliwe szybkie

opanowanie przez kogoś, kto nie miał nigdy do czynienia ze sportem, technik walki wręcz, zwłaszcza wobec ataku z zaskoczenia, przez liczniejszego, silniejszego i uzbrojonego przeciwnika. Dobrze poprowadzony kurs samoobrony przekazuje uczestnikom wiedzę na temat, jak unikać zagrożenia, jak zachować się w sytuacjach podwyższonego ryzyka, nie dopuścić do siebie paniki itp. Umiejętności walki wręcz nie grają tu najważniejszej roli, choć konieczne jest oswajanie adeptów z prostymi technikami.