

X Dolnośląski Festiwal Dyni

odbył się dnia 12.10.2013 roku we wrocławskim Ogrodzie Botanicznym.

Tematem przewodnim festiwalu były zawody

wykonywane przez ludzi. Oczywiście, jak na festiwal dyni przystało, wszystkie postacie były zrobione z dyni. Znalazły się tam między innymi tancerka flamenco, weterynarz, strażak, policjant, malarz, fryzjer, fotograf, modelka oraz wróżbitka. Wystawę zorganizowali studenci, którzy bardzo się przy tym napracowali. Wszystko było dopięte na ostatni guzik. Obeszliśmy cały ogród, gdyż oprócz „gwiazdy festiwalu” - dyni, było także do obejrzenia wiele ciekawych roślin. Mnie na przykład, zaciekało kilka szklarni, w których znajdowały się kaktusy i bluszcze. Mogłyśmy także skorzystać z okazji zakupu ciekawych, ozdobnych dyni z gospodarstwa ekologicznego.

Każdemu z Was polecam wybrać się na Festiwal Dyni w przyszłym roku, atrakcji na pewno nie zabraknie.

Hania Wielgus



Festiwal Dyni

M. H.



Festiwal dyni

M.H.

TYDZIEŃ

W naszej szkole obchodziliśmy tydzień języków obcych. Każda klasa przygotowała informacje na temat jednego z europejskich krajów. Podczas tygodnia języków obcych w naszej szkole poznawaliśmy kulturę różnych państw. Moja klasa zbierała wiadomości na temat Holandii. Dowiedziałam się, że jest to kraj znajdujący się w zachodniej części Europy,



Holandia w SP28

M.

JĘZYKÓW OBCYCH

graniczący z Belgią i Niemcami. Jest częścią Królestwa Niderlandów, w skład których wchodzi jeszcze wyspy Aruba, Curacao i Sint Marten. Kraj ten jest monarchią konstytucyjną, co oznacza, że ma własnego króla – monarchę – którym obecnie jest Wilhelm Aleksander. Symbolami Holandii są:

- * Rowery – stanowią one główny środek transportu, jest ich więcej, niż samochodów,
- * Tulipany – występują tam niespotykane odmiany, są one eksportowane na całą Europę,
- * Chodaki – saboty z drewna olchowego,
- * Wiatraki – stanowią

- * Różne odmiany sera żółtego – m. i. Gouda, Edam,
- * Kolor pomarańczowy – na cześć księcia z rodu Oranje – holenderskiego bohatera narodowego. Jest to bardzo ciekawy i interesujący kraj i na pewno warto go zwiedzić.

Na sportowo

BIEG SOLIDARNOŚCI

W dniu 7 września 2013 roku w naszym mieście Wrocławiu odbył się 23 Bieg Solidarności. W tym dniu swoje święto mieli zarówno dorośli biegacze, jak i dzieci. Zanim pobiegli dorośli na dystansie 5200 m, dzieci w wieku 5-12 lat startowały

na dystansie 1000 m. Biegi odbywały się w poszczególnych kategoriach wiekowych z podziałem na dziewczynki i chłopców.

Nie mogłem się doczekać chwili, w której będę mógł stanąć na starcie i spróbować swoich sił z innymi dziewięciolatkami. W biegu, w którym ja uczestniczyłem,

rywalizowało 79 chłopców. Bardzo się stresowałem, ponieważ chciałem zająć jak najlepsze miejsce. Do tego biegu przygotowywałem się tydzień, trenując razem ze swoim bratem, który także startował w kategorii dla jedenastolatków. Podczas biegu dałem z siebie wszystko, wykorzystując w pełni swoje fizyczne

możliwości. Bieg odbywał się w szaleńczym tempie i momentami brakowało mi tchu. Cała moja rodzina bardzo mnie dopingowała. Ostatecznie zająłem 17 miejsce i bardzo się ucieszyłem ze swojego występu. Moi rodzice byli ze mnie dumni. Trochę później startował mój brat, trzymałem za niego kciuki i zaliczył

bardzo udany występ, zajmując 6 miejsce w swojej kategorii.

Bieganie to wspaniała przygoda, ponieważ rozwija fizycznie każdego człowieka. Zachęcam wszystkich do wzięcia udziału w różnych biegach, a przede wszystkim do treningów biegowych

Kamil Koryś

TRENUJĘ W ŚLĄSKU

W każdy wtorek i czwartek odbywają się po południu w naszej szkole treningi piłki nożnej. Zajęcia odbywają się obok naszej

szkoły na boisku. W zimie przenosimy się na salę. W naszej drużynie ćwiczy ok. 30 chłopców. Nasz trener nazywa się Maciej Kuziomko. Na treningi chodzimy 3 lata. Co najmniej raz

Europejski Tydzień Ruchu

Od 7 do 13 października w naszej szkole odbył się Europejski Tydzień Ruchu. W ciągu tygodnia rozegrano wiele konkursów - podbijania piłeczki na raketce, turniej rzutów do kosza, gra w kartofla i badminton. W piątek odbyła się zumboteka, która zakończyła tydzień ruchu. Bardzo nam się on podobał - chętnie go powtórzymy.

Karolina i Hania



Na podium

K.

na miesiąc jeździmy na turnieje. Podczas nich odnosimy sukcesy oraz dostajemy nagrody np. dla najlepszego zawodnika meczu.

Trening zaczynamy rozgrzewką, następnie mamy ćwiczenia i pod koniec upragnioną grę. Po zakończeniu meczu trener wybiera jedną osobę, która ma

stać na bramce lub sam staje jako bramkarz. Gdy jesteśmy ustawieni po kolei każdy wykonuje swój rzut karny. Kiedy trening jest skończony trener wyznacza osoby, które mają odnieść sprzęt.

Michał i Kacper

Jak zostać lekarzem?

O zawodzie lekarza rozmawiałem z moim tatą, który jest chirurgiem. Dowiedziałem się, że zawód lekarza jest bardzo trudny i odpowiedzialny. Jest to wspaniała praca, ponieważ pomaga się innym ludziom. Edukacja na lekarza jest długa i żmudna. Trzeba ukończyć szkołę podstawową,

gimnazjum, liceum i studia medyczne. Po studiach i uzyskaniu dyplomu i tytułu lekarza wybiera się specjalizację, która trwa kilka lat i zostaje się wtedy np. okulista, internista, dentystą lub chirurgiem. Specjalizacje zabiegowe wymagają dużych umiejętności manualnych, opanowania

oraz czasami mocnego charakteru. Wg mnie bycie lekarzem wymaga odpowiedzialności, opanowania, rozwagi i wiedzy o człowieku, cierpliwości i empatii. Jest to trudna praca. Trzeba być osobą dyspozycyjną, bo dyżury czasami wypadają w nocy, a poza tym ludzie chorują o każdej

porze doby i trzeba udzielać im pomocy w każdej chwili. Zdrowie jest bezcenne, dlatego lekarze są bardzo potrzebni.

Jakub Dyś



Moja przygoda z judo

Moja przygoda z Judo zaczęła się w 1 klasie, gdy mój Tato zaprowadził mnie na pierwszy trening. Trenuję Judo już od 4 lat, w klubie Centrum Sztuk Walki przy ulicy Grabiszyńskiej. Na początku mając 7 lat, pierwszy rok treningów spędziłem na zapoznawaniu się z podstawami tego sportu. Jako że jest to sport walki, uczyłem się padać na matę, wykonywać ćwiczenia gimnastyczne tj. przewroty w przód, tył, stanie na rękach, przerzuty itp. Również w pierwszym roku mojej nauki, poznałem bardzo ważne i istotne sprawy związane z tą japońską sztuką walki, min. historię powstania Judo, zasady związane z Dojo (sala

ćwiczeń judo), zasady ubioru, wiązania pasa w judodze, jak również poznałem, co to jest dyscyplina i szacunek zarówno dla współwiczających jak i do przeciwników. Pamiętam również dobrze, kiedy po raz pierwszy pojechałem na zawody judo. Miałem wielką treść, ale z każdymi kolejnymi zawodami, nabierałem doświadczenia i odwagi. Aktualnie mam 3 treningi tygodniowo, podczas których już ćwiczymy bardziej skomplikowane rzuty, chwyt i dźwignie oraz powalenia. Średnio raz w miesiącu nasz klub bierze udział w zawodach. W tym roku wystartowałem we wszystkich zawodach



Michał w akcji

M.

na Dolnym Śląsku (na 7 turniejach zdobyłem 6 złotych medali oraz jeden srebrny), a w czerwcu tego roku na Wrocławskiej Spartakiadzie Młodzieży we Wrocławiu zdobyłem również

złoty medal w swojej kategorii wagowej. Do moich największych sukcesów na arenie ogólnopolskiej mogę zaliczyć srebrne medale zdobyte na Między-narodowych

turniejach w Nowej Soli oraz w Poznaniu. Aktualnie posiadam pomarańczowy pas, a moim sportowym marzeniem jest zdobyć medal Mistrzostw Polski!

Michał Dżusajew



RATUJEMY KACPERKA

W listopadzie w naszej szkole zorganizowaliśmy akcję charytatywną „Osiołek Kacperek prosi o życie”, która polegała

na zebraniu pieniędzy, które przekazane na konto Fundacji Centaurus mają pomóc w ocaleniu osiołka przed ubojnią.

Akcja rozpoczęła się od umieszczenia w widocznych miejscach na korytarzu plakatów o dotychczasowym trudnym losie Kacperka. Stojąc w kącie obory wśród pięknych hodowlanych koni nie może liczyć na zainteresowanie ze strony przyjaznych

ludzi i własny ciepły kąć do końca swych dni.

Naszym celem było zebranie kwoty 1800 zł do 15 listopada. Pieniądże zbieraliśmy przez około tydzień do specjalnie przygotowanej puszki. Każdego dnia wchodziliśmy do wszystkich klas przypominając w skrócie historię zwierzaka i prosiliśmy o pomoc dla niego.

Niemal każdy wrzucał swój „grosik”. W akcję włączyli się również niektórzy nauczyciele. Z dnia na dzień puszka wypełniała się monetami, aż w końcowym efekcie zbieraliśmy kwotę około 160 zł. Całej kwoty nie udało nam się pozyskać, jednak akcja spotkała się z dużą aprobatą ze strony uczniów, którzy szczerze współczuli zwierzacom, dla których los bywa

tak okrutny. Choć w pełni nie osiągnęliśmy zamierzonego celu, to mieliśmy swój mały udział w tak ważnym przedsięwzięciu. Mam nadzieję jednak, że zasilając konto fundacji udało nam się uchronić inne zwierzę przed nieszczęściem lub doposażyć obory i stajnie w sprzęt niezbędny zwierzacom do przetrwania zimy (koce, derki).

Paula Ignasiak

Zadbaj o siebie zimą

Prawidłowe odżywianie jest bardzo ważne dla naszego zdrowia. Organizm ludzki potrzebuje dużo witamin i mikroelementów, a najwięcej znajdziemy ich w owocach i warzywach. Papryka, aronia, czarna porzeczka i jabłko mają dużo witaminy C. Witaminę C wzmacnia naszą odporność. Mango ma witaminę A, która jest dobra na oczy podobnie jak marchew. Źródłem witaminy D są ryby np. świeży węgorz.

Witamina B3 i B1 najczęściej występuje w mięsie. Witamina K w zielonych warzywach takich jak brokuły, szpinak, ogórek, sałata, kapusta, a także w owocach awokado, również w ziemniakach, jajkach, jogurcie, serze, wątrobie, oleju sojowym. B2 występuje w grzybach, dziczyźnie, jajkach, zielonych częściach warzyw, łososiu, pstrągu, makreli, pełnoziarnistym pieczywie, małżach, fasoli, grochu,

soi, mleku, jogurcie, kefirze, maślanec, drożdżach i orzechach włoskich, a także w różnych rodzajach mięs. Jedzmy dużo owoców i warzyw, a będziemy zdrowi, silni i mądrzy. *Jakub Dyś*

Zima to okres wzmożonych przeziębień i zachorowań. Grypa i jej różnego rodzaju postaci szczególnie zimą dają o sobie znać. Coraz niższe temperatury i brak słońca dają się nam wyrazić we znaki

. Jak w zdrowiu i dobrej formie przetrwać zimę. Należy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Pierwsza ważna zasada: nie rezygnuj z aktywności fizycznej i sportu. Należy starać się spędzać dużo czasu na świeżym powietrzu. Spacer, zabawa na śniegu, lepienie bałwana czy rzucanie śnieżkami pomoże nam w utrzymaniu formy. Jeśli dodatkowo masz możliwość zjechania na sankach czy nartach skorzystaj z tego

przywileju. Codzienna porcja ruchu pozwala zwiększyć odporność organizmu. Nie należy wtedy zapominać o ubraniu odpowiednim do panującej pogody. Najlepiej ubrać się „na cebulkę”- to pozwoli nam ściągnąć warstwę, jeśli jest taka potrzeba, a następnie z powrotem włożyć. Nawet, gdy wychodzimy na parę minut z domu nie wolno nam zapomnieć o czapce, szaliku i rękawiczkach.

Źle dobrany strój, zbyt lekki lub zbyt ciepły, jest najczęstszą przyczyną pojawienia się kataru. Kilka godzin na podwórku pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie. Spaceruj zatem jak najczęściej. W chłodne, zimowe

ONE DIRECTION

dni trzeba także zadbać o zdrowe odżywianie. Pomogą nam w tym warzywa i owoce, które są źródłem witamin. Należy jeść jak najwięcej owoców i warzyw zawierających

Na premierę filmu poszłam z mamą, siostrą i dwoma koleżankami Julą i Victorią. Kino Multikino, w którym był seans, znajduje się w Pasażu Grunwaldzkim. Reżyserem filmu jest Morgan Spurlock. Aktorami są sami piosenkarze zespołu: Harry Styles, Niall Horan, Zayn Malik, Liam Payne, Louis Tomlinson. Przed filmem można było zakupić popcorn, nachosy, różnego rodzaju napoje i inne smakołyki. Atmosfera była bardzo miła i zabawna. Było bardzo dużo ludzi z koszulkami tego zespołu. Przed seansem wszyscy śpiewali piosenki One Direction. Trzeba było ustawić się w dwie kolejki, ponieważ było ogromne zamieszanie. Gdy bileter przeciął bilet, każdy dostawał paczuszkę z bransoletką związaną z tą grupą. Można było też wziąć ulotkę, na której było napisane o książce pt. „Gdzie jesteśmy Nasz zespół, nasza opowieść”. Gdy było się już w pomieszczeniu gdzie był ekran filmowy, każdy robił zdjęcia ludzi, którzy przeszli na to zdarzenie. Przed filmem na ekranie były puszczone reklamy. Nagle pojawił się początek filmu. Wszyscy wstali z miejsc, tańczyli i śpiewali do piosenki Over Again, która zapoczątkowała seans. Ekranizacja dotyczyła życia zespołu. W trakcie filmu pojawiały się różne utwory takie jak: *Kiss You, Best Song Ever, C'mon C'mon* i inne. Wszyscy świetnie się bawili, śmiali się i śpiewali razem z nimi. Film pokazywał też trasę koncertową po różnych krajach, próby występów, rodziny i wiele innych. Fani czekali aż do samego końca, nawet oglądali napisy końcowe. Na koniec zostało zrobione pamiątkowe zdjęcie. To zdarzenie wszyscy zapamiętają na długo.

Ola

Gatunkiem muzyki tego znanego zespołu jest pop. Ich piosenki są genialne i zdobywają miliony fanek. Jedna z nich pobiła rekord oglądalności na You Tube. Większość ich piosenek jest o związkach z dziewczynami lub o dziewczynach, ale nie wszystkie. One Direction napisali do tej pory ok. 13 książek, nagrali 3 płyty- 1 Up all night 2 Take me home 3 Midnight Memories, dziesiątki świetnych piosenek, mają też własną markę perfum. Niedługo cały zespół wyjedzie w trasę koncertową dookoła świata.

Julia

dużo witaminy C, która chroni przed infekcjami oraz wzmacnia układ odpornościowy. Najwięcej tej witaminy znajdziemy w czerwonej papryce, brukselce, zielonej papryce, kalafiorze, szpinaku i czerwonej kapuście. Ważne by unikać stresu, który także osłabia naszą odporność. Wskazane jest częste poddawanie się ćwiczeniom lub czynnościom, które nas relaksują.

Bardzo istotnym elementem jest wietrzenie mieszkań. Większości dnia spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach a brak świeżego powietrza sprawia, że wirusy szybciej się rozprzestrzeniają i atakują nasze organizmy. Wietrzmy zatem częściej mieszkania.

Sen również ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i organizm. Młody człowiek w okresie zimy powinien spać ok. 8-9 godzin. Wypoczęci jesteśmy w stanie więcej działać i bronić się przed wirusami. Najważniejsze jednak jest to by myśleć pozytywnie i nie dać zaskoczyć się chorobie. Stosujmy się do tych kilku prostych zasad, a na pewno poczujemy się lepiej.

Paula