Gazeta Krakowska Junior MEDIA

SP 158 KRAKÓW

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 158
Strąkowa 3a
30-410, Kraków

Numer 6 03/22

www.juniormedia.pl

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

Pierwszy dzień wiosny w naszej szkole

Alicja Budzińska kl. 4b

Dlaczego 21 marca nosimy dwie różne skarpetki z okazji Dnia osób z zespołem Downa?
Dwie kolorowe skarpetki to symbol niedopasowania społecznego, jak również genotypowego, z jakim zmagają się osoby cierpiące na zespół Downa. W Polsce takich osób (według statystyk) jest około 64 tysięcy.

Skąd wziął się dzień bez plecaka?
To święto wymyśliła pewna Amerykanka, która, widząc jak dużo dzieci w innych krajach musi nosić zeszyty w rękach lub w reklamówkach, bo nie stać ich na plecaki, postanowiła to zmienić. Wszystko po to, by zwiększyć świadomość problemów edukacyjnych dzieci na całym świecie. W Polsce jest to bardziej traktowane jako rodzaj zabawy.

21 marca początek wiosny

21 marca to dzień dzieci z zespołem Downa. Dlatego wtedy każdy w naszej szkole może ubrać rożne pary skarpetek. Jest to również dzień bez plecaka oraz dzień wagarowicza, więc można wtedy iść na wagary, choć niektórzy chodzą na wagary też w inne dni. 😁

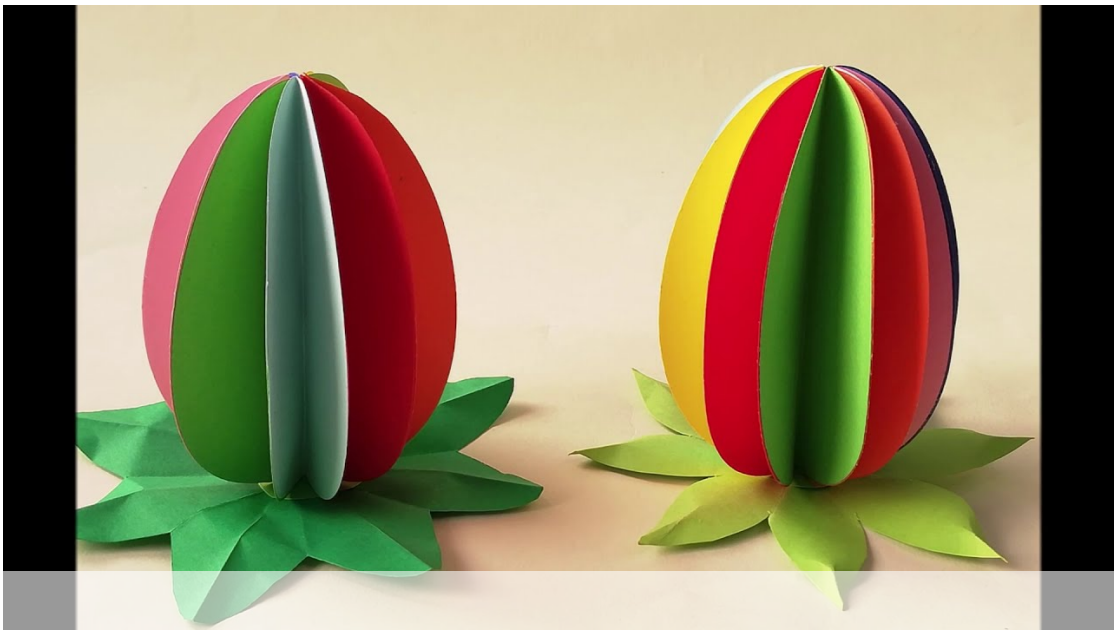
Co przynieśliście zamiast plecaka

Kiedy przyszłam 21 marca do szkoły, trochę się zdziwiłam, ponieważ uczniowie naszej szkoły przynieśli bardzo dziwne rzeczy zamiast plecaka. Poniżej przykłady:
- walizka
- siatka
- koszyk
- dziecięcy koszyk
- blacha do ciasta
- wózek sklepowy
- chlebownik
- drewniane krzesło z otwieranym siedzeniem
- pudła kartonowe
- futerał od instrumentu
- klatki dla zwierząt
- torebki
- worki
- wieszak na pranie

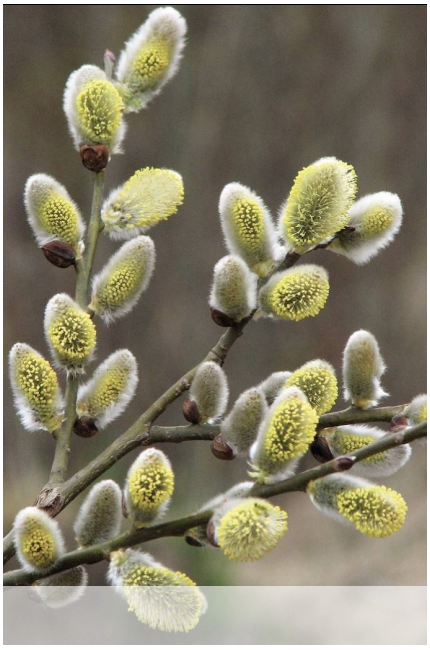
i wiele innych.

Zosia Niestrój i Marysia Manys 4b ☺

Wielkanoc już się zbliża. Czas przygotować ozdoby na to święto. Zgodnie z tradycją królują pisanki, kurczaczki, zajączki i typowo wiosenne ozdoby.



W tym roku Wielkanoc przypada na 17 i 18 kwietnia, Niedziela Wielkanocna i Poniedziałek Wielkanocy.



Ozdoby wielkanocne

Można kupić styropianowe jajko i powbijać w nie różne kolorowe pinezki. Będziemy wtedy mieli ładną pisankę DIY. Można też zebrać na polu bazie i kwiaty i wsadzić je do ładnego wazonu. Można powycinać z papieru kontury głów zajączków, przewlec przez sznurek i zawiesić to na przykład na schodach.

Ozdoby wielkanocne

1. Wytnij z kolorowych kartek kształt jajek.
2. Złóż je wszystkie na pół wzdłuż.
3. Sklej je ze sobą z jednej strony.
4. Posklejaj je wszystkie tak, żeby utworzyło się z nich takie jajko, jak na głównym

zdjęciu.

Mikołaj Janeczek 4B

Karty graficzne PC 2022 roku!

Apple M1 Ultra VS GeForce RTX 3090

Podczas ogłaszania swojego **SoC M1 Ultra**, **Apple** stwierdziło, że obecny w nim **64-rdzeniowy** procesor graficzny jest tak wydajny jak karta graficzna **GeForce RTX 3090** dla komputerów stacjonarnych. W praktyce jednak **SoC Apple M1 Ultra** nie oferuje tak wysokiej wydajności. Różnice w obu przypadkach są **ogromne** i działają na korzyść **RTX 3090 Ti**. **SoC - System on Chip** (jeśli by ktoś nie wiedział)

Karty graficzne GeForce RTX

Obecnie najnowsza karta graficzna to **RTX 3090**. Jest ona produkowana przez różne firmy np. **NVIDIA** albo **ASUS**. Ten komponent komputerowy na stronie **GeForce** kosztuje od **10.000 zł** do prawie **12.000 zł**. Niedługo powinna zostać zaprezentowana karta graficzna **RTX 3090 Ti**. Istnieją też inne modele **RTX** takie jak:
- **RTX 3080 Ti**
- **RTX 3070 Ti**

Są one również na topie i są trochę tańsze.

Zosia Niestrój i Maria Manys 4b

Tradycje wielkanocne

Tradycje wielkanocne w różnych krajach

We FRANCJI dzieci mają wolne na długo przed świętami, a w niedzielę wielkanocną szukają czekoladowych jajek w ogrodzie. Wielkanoc w USA trwa tylko jeden dzień, co jest okropne. W WIELKIEJ BRYTANII w Wielki Piątek królowa brytyjska obdarowuje ludzi monetami, specjalnie wybitymi na tę okazję. Wielkanoc w HISZPANII jest najważniejszym świętem w roku. W całym kraju odbywają się wtedy procesje.

Ciąg dalszy

Włosi nie przywiązują wagi ani do ozdabiania jajek, ani święconki. Po niedzieli obfitującej w spotkania rodzinne wyruszają za miasto na pikniki lub w trochę dalsze podróże. W SZWECJI panuje zwyczaj przebierania się za Påskkäringar, czyli wielkanocne wiedźmy. W NIEMCZECH dekoruje się domy w świąteczne drzewi oraz pali się ogniska w celu odgonienia zimy.

Madzia Gawlik kl. 4b

Pomysły na ozdoby wielkanocne

Przykłady własnoręcznych zdób

Można zrobić zwierzątka z rolki papieru, na przykład królika, kurczaczka lub koguta.
Instrukcja
Weź rolkę papieru, pomaluj lub oklej papierem kolorowym; poczekaj, aż wyschnie. Dorysuj lub doczep uszka. Do królika jeszcze wąsy. A do koguta grzebień.

Kolejny pomysł to baranek z patyczków do uszu, tektury i małych drewnianych patyczków.
Instrukcja
Wytnij z tektury owal oraz mniejsze kółko. Obetnij z patyczków do uszu górne części, aby pozostały tylko te miękkie. Następnie przyklej je do owala. Na wyciętym wcześniej kółku narysuj oczka buzię i nosek, to będzie głowa naszego baranka. Przyklej tułów baranka do główki. Wytnij z drewnianych patyczków nogi, a następnie doklej je do swojego baranka.

Efekt na powyższym zdjęciu.

Dasz radę!

Kolejnym pomysłem są króliczki z kolorowego technicznego papieru, spinaczy, pomponów, papieru kolorowego, sznurka i przyklejanych oczek.
Instrukcja:
Wytnij kółko z papieru, a następnie przyklej spinacze do spodu naszego kółka. Następnym krokiem jest doklejenie oczu wąsów i noska króliczkowi.

Miłej pracy 😊😊

Basia Baryłka i Gosia Knapczyk kl. 4b

Wywiad z nauczycielem wspomagającym

Jaki cel ma nauczyciel wspomagający?
Nauczyciel wspomagający to nauczyciel dla dzieci z orzeczeniami z poradni. Gdy dziecko jest chore, potrzebuje opieki dosłownie wszędzie. Tu wkracza taki nauczyciel. Pomaga dziecku rozwijać się. Uczy je, jak bawić się z rówieśnikami, a w przyszłości stać się mądrym człowiekiem.

Poniżej zamieścimy wywiad z nauczycielem wspomagającym.

Czym zajmuje się nauczyciel wspomagający?
Współorganizuje kształcenie integracyjne, czyli wspiera uczniów posiadających orzeczenie. W praktyce pomaga wszystkim, którzy tego potrzebują.

Co lubi pani w swojej pracy?
Najbardziej lubię dzieci, z którymi pracuję. Cieszy mnie też to, że codziennie czekają na mnie nowe wyzwania. Można powiedzieć, że każdy dzień jest inny i wyjątkowy.

Jakie studia trzeba skończyć, aby pracować jako nauczyciel wspomagający?
Trzeba skończyć studia z pedagogiki specjalnej. Nauczyciele wspomagający często kończą kilka kierunków, aby móc pracować z dziećmi o różnych potrzebach.

Małgorzata Knapczyk i Barbara Baryłka IVB

Wywiad z nauczycielem wspomagającym

O jakiej pracy marzyła Pani, kiedy była mała?
Gdy byłam mała, chciałam być fryzjerką, później policjantką. Na szczęście w porę się zorientowałam, że praca w szkole to jest to, co chciałabym robić.
Czy ta praca jest wymagająca?
Praca według mnie jest wymagająca. Dzieci mają różne potrzeby i trzeba tak robić, aby je zaspokajać. Trzeba być bardzo elastycznym i pomysłowym.
Czy dzieci lubią nauczyciela wspomagającego?
Nie mnie to oceniać, ale myślę, że tak. Zdarzają się trudne sytuacje, ale zazwyczaj dzieciaki są zadowolone. Obecnie pracuję wśród młodszych uczniów i mam wrażenie, że jestem dla nich prawie jak mama.

Wywiad przeprowadzony z Beatą Marek.

Patryk Niemkiewicz kl. 4b
O tym, jak dbać o swoje dane osobiste w internecie

Zasady, których należy przestrzegać w internecie

1.Używać różnych haseł dostępu i zmieniać je regularnie.
2.Nigdy nie podawać loginów i haseł innym osobom.
3.Nie zezwalać na zapamiętywanie hasła przez przeglądarkę.

Nie daj się oszukać !

Aby nie ulec atakowi hackerów, nie klikaj w żadne linki od nieznanych osób. Jeśli znajdziesz kiedykolwiek w internecie informację o tym, że wygrałeś nowego laptopa, telefon, lub cokolwiek innego, zamknij tę stronę. Warto też zadbać o dodatkową ochronę i pobrać program antywirusowy. Są nim np. **TOTAL AV, BITDEFENDER** i **AVIRA.**

Różne aplikacje do uczenia się języków obcych

Alicja Budzińska 4b

Ważnym przedmiotem szkolnym jest angielski i inne języki obce. Dlatego postanowiłam napisać artykuł o aplikacjach do uczenia się języków obcych. Pewnie wielu z Was zna na przykład Duolingo, ale są tutaj też inne aplikacje, jak na przykład: Bussu lub Babble. Ja osobiście uczę się angielskiego oraz czeskiego (choć jeszcze mało umiem mówić po czesku) na Duolingo, ale mam również Babble. Oprócz aplikacji, które tutaj wymieniłam, jest ich wiele innych. Najwięcej napisałam o dwóch, z których się uczę, a o innych napisałam mniej, ponieważ tak bardzo ich nie znam.

Zapraszam do czytania dalej!

2. Babble

Jest do świetna aplikacja do ucznia się języka, którego w ogóle nie znamy. Można tam opanować na początku zwroty grzecznościowe takie jak: miło cię poznać, do widzenia, dziękuję itp. Niestety są tam tylko dwa języki: angielski oraz niemiecki. Do tej aplikacji, tak jak na Duolingo, na początku trzeba się zalogować. Potem oczywiście wybrać język, który znasz, czyli w naszym przypadku polski, następnie język, którego chcesz się nauczyć, i poziom trudności. Bardzo polecam tę aplikację.

1. Duolingo

Jest świetną aplikacją do nauki języków obcych. Jest tam bardzo dużo przeróżnych języków. Znajduje się tam nawet polski, więc można poćwiczyć nasz ojczysty język. Są tam też różne ligi, czyli rywalizujemy z innymi osobami. Na początku musisz się zalogować, wybrać język, którego chcesz się nauczyć, wybrać poziom znajomości języka. Jest do wyboru: poziom łatwy, czyli, że nie znamy tego języka, poziom średni, czyli, że trochę znamy ten język oraz poziom trudny, czyli że znamy bardzo dobrze ten język, ale chcemy go idealnie opanować. Na Duolingo są bardzo dobre lekcje i można się dużo nauczyć. Przykłady języków w tej aplikacji to: hiszpański, hawajski, francuski, niemiecki, japoński, chiński i różne inne. Są też nagrody za różne

Inne aplikacje

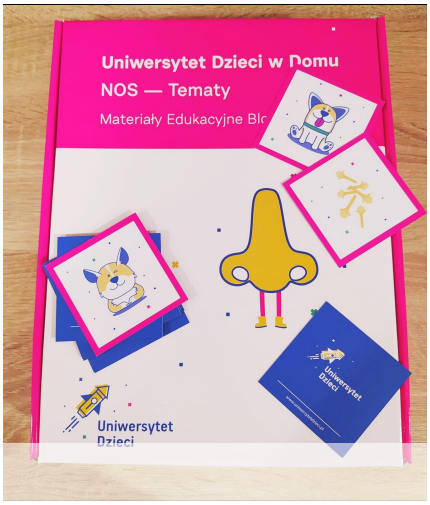
1. Bussu, na którym możesz nauczyć się dwunastu języków.
2. Fun Easy Learn dla młodszych.
3. Italki, czyli online lekcje z nauczycielem, który będzie cię uczyć wybranego języka.
4. Memrise
5. Na e-tour można nauczyć się 3 języków: angielskiego, niemieckiego oraz hiszpańskiego.
6. Mondly, na którym jest aż 41 języków obcych.

Maks Kubis 4b

Uniwersytet Dzieci. Super zajęcia dla dzieci i młodzieży

Uniwersytet dzieci to zajęcia odbywające się w różnych, ciekawych miejscach w Krakowie. Te zajęcia cieszą się dużą popularnością wśród dzieci i młodzieży.

Najlepszymi zajęciami z uniwersytetu dzieci są "Jak wygląda życie w kosmosie?". Dowiedziałem się, że pierwszym posiłkiem w kosmosie była wątróbka z cebulką.



Top 10 najlepszych zajęć

10. Dlaczego lubimy reklamy?
9. Jak wygląda Gogle od środka.
8. Ile kalorii dziennie potrzebuję?
7. Czy istnieje wykrywacz emocji?
6. Co chemik widzi w mleku?
5. Z czego zbudowane są sztuczne narządy?
4. Jak bada się mózg?
3. Czy da się stworzyć sztuczne wirusy.
2. Czy planety mogą się spotkać?
1. Jak wygląda życie w kosmosie?

Jak odbywają się zajęcia? ⚗

Zajęcia odbywają się głównie na uczelniach wyższych i są prowadzone przez naukowców, artystów, przedsiębiorców oraz ekspertów z różnych dziedzin. Dzieci uczestniczą w zajęciach w akademickich aulach, laboratoriach, ale także w firmach, muzeach oraz innych miejscach wiedzy.

Oliwia Pawlusińska kl.4b

Jak robić ładne notatki?

Robienie notatek czasami staje się nudne. Dlatego w tym artykule napiszę, jak upiększać swoje notatki tak, żeby nigdy się nie znudziły. Do robienia ładnych notatek nie potrzeba wiele. Potrzebujesz jedynie kolorowych zakreślaczy i cienkopisów. Nie potrzebujesz jakiegoś wielkiego uzdolnienia artystycznego, ponieważ robienie ładnych notatek, jak już mówiłam, nie jest wcale trudne. Zapraszam do czytania.

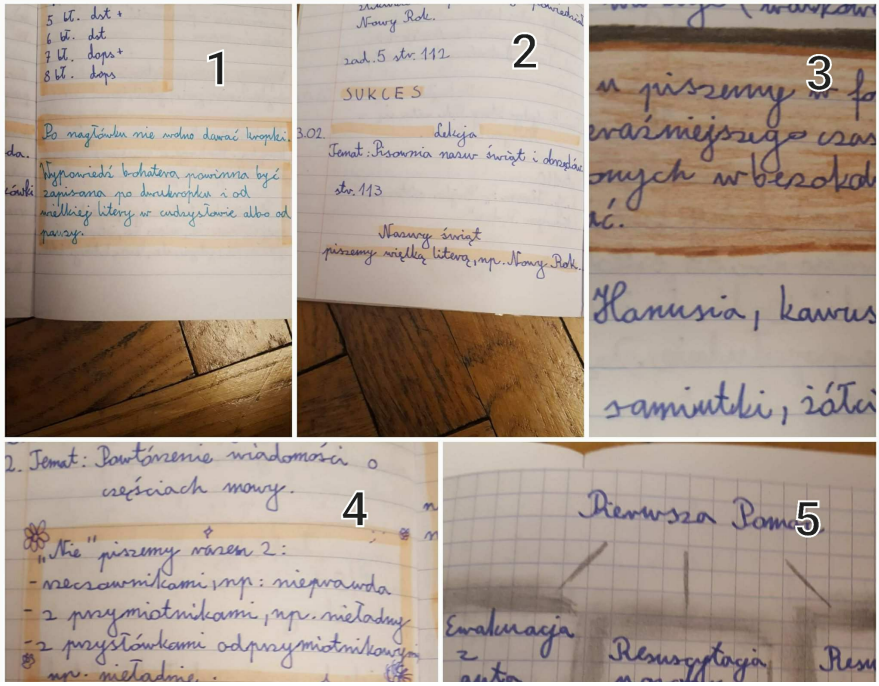
Najłatwiejsze ozdabianie notatek

Tu napiszę o najłatwiejszym sposobie ozdabiania notatek.

Ja zawsze najważniejsze informacje ozdabiam tak, że zakreślaczem robię ramkę i robię ramkę w środku ramki zakreślaczem na zewnątrz albo w środku.(zdj nr 1).

Kolejny pomysł na ozdobienie notatek to ozdabianie lekcji, czyli robienie paska obok napisu lekcja. (zdj nr 2).

Ostatni pomysł na łatwe ozdabianie notatek jest dowolne, bo można robić różne rysunki wokół ważnych informacji (dwa pomysły zdj nr 3 i 4).



Robienie ładnych notatek dla doświadczonych

Jak ktoś już kiedyś robił ładne notatki i jest, że tak powiem, doświadczony, może wypróbować te które tutaj podam.

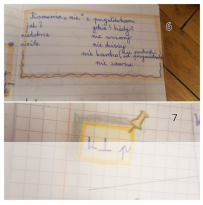
Ważne informacje biorę w taki kwadrat i obok niego cieniuję (zdj. nr 5).

Ważne informacje można zaznaczyć w taki sposób, że znowu zabrać je w kwadrat i zrobić takie jakby pnącza na tym kwadracie. (zdj. nr 6).

Ostatni mój pomysł na ozdabianie notatek to zrobić taki kwadrat wokół ważnych notatek i ozdobić go tak, żeby wyglądał jak taki notes albo karteczki (zdj. nr 7).

Dobra rada

Możesz tworzyć własne style ozdabiania notatek. Niektóre style, które wymieniłam, stworzyłam sama.



Ida Wyrostek 4b

Minecraft - inteligentna gra dla konstruktorów

Minecraft to chyba najpopularniejsza gra na świecie... poza Tetris oczywiście ;) Pomimo sześciennej grafiki i swojego wieku nadal jest popularny. Grę *Minecraft* zaczęto tworzyć około 10 maja 2009 roku, a już 13 czerwca 2009 zapowiedziano pre-order oraz pełną wersję. Oficjalną datą wydania pełnej wersji jest 18 listopada 2011 roku. Do 5 kwietnia 2013 sprzedano 10 milionów kopii gry w wersji na komputery osobiste. Obecnie grę sprzedano w ponad 140 milionach egzemplarzy! Bardzo dużo ludzi na świecie gra w tę grę. Na czym ona polega, że jest jedną z najlepszych gier na świecie? Zaraz to wytłumaczę :)
źródło: Minecraft wiki Polska

Minecraft to gra, w której można się robić wszystko, co się zechce. Nie trzeba się trzymać głównych zasad gry, czyli zdobywania jakichś punktów i walczenia na jakiejś arenie. Nie. W Minecrafcie można budować, walczyć, tworzyć minigry i przeżyć swoją największą przygodę. Nie jest to typowa gra, w której cały czas powtarza się to samo. Minecraft jest popularny, wielu youtuberów nagrywa Minecraft, co pomaga im w rozwijaniu swojego kanału. W Minecrafcie są również serwery. Polega to na tym, że w jednej grze może przebywać mnóstwo osób. Polecam takie serwery jak: CraftMc.pl, Kokscraft.pl

Budowanie w Minecrafcie - Jest to chyba jedna z najlepszych rzeczy, jakie można tam robić. Plusem w Minecrafcie jest to, że jest tam bardzo dużo różnorodnych bloków, a cały czas pojawiają się nowe wraz z kolejnymi aktualizacjami. Ja sama niedawno zaczęłam budować kościół Zesłania Ducha Świętego w Minecrafcie. Możliwe, że jak skończę, to zamieszczę gdzieś w kolejnym artykule jego zdjęcie ;) Proponuję Wam, byście też spróbowali przebudować w Minecrafcie jakiś duży budynek. Dla mnie to jest świetna zabawa :)
Tryb przetrwania w Minecrafcie - Ci, którzy grają w Minecraft, doskonale wiedzą, co to oznacza. Polega to na tym, że masz takie potrzeby jak w prawdziwym życiu (poza wodą i łazienką). Czyli potrzebujesz jeść i jak spadniesz z dużej wysokości, to możesz umrzeć. W nocy pojawiają się również potwory, które mogą Cię zabić.

Zajęcia plastyczne w Centrum Sztuki Współczesnej SOLVAY

Oliwia Pawlusińska 4b

Co robimy na zajęciach?

Na zajęciach tak naprawdę robimy, co chcemy, jeżeli mamy pomysł. Jeżeli nie mamy pomysłu, pani nam proponuje, co moglibyśmy zrobić. Czasami pani nas prosi, żebyśmy zrobili coś konkretnego, na przykład kiedyś pani powiedziała, że będziemy pozować, a reszta będzie robić szkic osoby, która pozuje. Później na podstawie szkicu, kto chciał, malował obrazy. Zajęcia odbywają się w środy o godz. 17.00 do 18.30.

Wystawy↑

Malujemy w sali, w której jest wystawa. Wystawy zmieniają się co dwa tygodnie. A malowane są przez studentów ASP.

Godziny otwarcia galerii i koncerty na stronie: Centrum Kultury Podgórza

Centrum Sztuki Współczesnej Solvay.

Wystawę widzisz tu powyżej. ↑

Maciek Borecki Najlepsze zabawy na przerwie (feleton)

W naszej szkole lubimy bardzo ciekawie spędzać przerwy. Choć nauczyciele mają dyżury na korytarzach, to nie zawsze mogą przypilnować wszystkich uczniów.

Najbardziej lubimy cisnąć bekę z różnych rzeczy. Szczególnie ja chyba najbardziej lubię się śmiać z mojej klasy.

Zabawy

Najlepiej to berek, bo lubimy się ganiać, a czasem grać w chowanego. Ja osobiście lubię berka, bo jestem szybki. Często też pomimo zakazu gramy na telefonach. Czasem nauczyciele rekwirują nasze telefony. Lubimy biegać też po szkole. Najlepiej jest, jak nauczyciele nas łapią. Z naszymi nauczycielami lepiej nie zadzierać.

Telefony

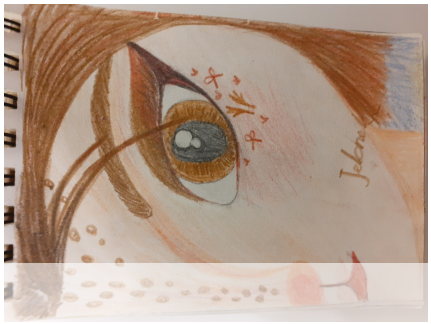
No tak... Każdy chce sobie zagrać, ale nie może. Nauczyciele rekwirują telefony, choć moi koledzy mówią, że nauczyciel nie ma prawa zabrać własności dziecka. Haha, czasem od tego śmiać mi się chcę, bo tak im na TikToku powiedzieli i uważają, że to prawda. Czasami lepiej uważać na takie różne nieprawdziwe informacje.

Madzia Gawlik kl.4b

Moje obrazy

Malowane na płótnie i szkicowanie

Moje ulubione style rysowania to szkicowanie oraz malowanie na płótnie. Szkicowanie polega na odpowiednim cieniowaniu ołówkiem. Namalowałam dużo obrazów np. kwiat, drzewo, zachód słońca, wschód słońca, tylko kolory były odwrotnie, lisa, wilka, góry z zachodem słońca, las, różnokolorowe twarze, kota, psa, konia oraz małe kurczaczki.



Filiżanka kakao z piankami

Maks Sysak kl.4b

Zawody w układaniu kostki Rubika

Najszybsze ułożenie kostki Rubika to **3.47 sekundy. Pierwsze zawody odbyły się w 1982. Wygrał wtedy Minh Thai. Kiedyś do speedcubingu używało się kostek firmy Rubiks, ale teraz używa się kostek firmy GAN. Zawody odbywają się co miesiąc. Kalendarz imprez na: https://www.speedcubing.pl/kalendarz-imprez**

Węgierski profesor architektury Ernő Rubik wynalazł tę układankę logiczną w 1974 roku.Po uruchomieniu internetu pojawiły się fora speedcubingowe. W Polsce działa Polskie Stowarzyszenie Speedcubingu, które organizuje zawody w różnych miastach Polski.W 2011 roku Michał Pleskowicz zdobył mistrzostwo świata na zawodach w Bangkoku, wygrywając z rekordzistą świata Feliksem Zemdegsem. Mistrzostwa Europy 2012 odbyły się we Wrocławiu.

Polski Speedcubing rozwija się w zawrotnym tempie. Maciej Czapiewski zdobył rekord świata kostki 2x2, układając ją w 0.49 minisekund. Rekord Polski w ułożeniu kostki 4x4 to 18.47. Najszybsze ułożenie kostki 5x5 to 36.10. Najszybsze ułożenie kostki Rubika 3x3 jedną ręką to 8.15.Rekord Polski w ułożeniu kostki 7x7 to 1:56:31. Najszybsze ułożenie kostki piramnix to 0.91. Najszybsze ułożenie megamnix to 28.94.

Pozostałe informacje na: https://www.speedcubing.pl/pss/o-nas

„Speedcubing" pochodzi od słów „Speed" – szybkość oraz „Cube" – kostka. Jest to forma aktywności intelektualno-fizycznej polegająca na szybkim rozwiązywaniu wszystkich odmian kostki Rubika oraz innych łamigłówek mechanicznych.

Speedcubing jest to również forma spędzania czasu wolnego, której towarzyszy idea wymiany poglądów na temat technik układania i nowych rozwiązań pomiędzy miłośnikami kostki Rubika.

Stowarzyszenie zrzesza ludzi pasjonujących się logicznymi zabawkami mechanicznymi, z których najpopularniejsza jest kostka Rubika 3x3x3 skonstruowana przez Ernö Rubika."

Marcel Kuś kl. 4b

Morderczy dystans!

Ten morderczy bieg to maraton. 42 kilometry i 195 metrów bólu, potu, łez i krwi. Najbardziej wymagający dystans sportu. Przebiegnięcie maratonu jest marzeniem każdego biegacza, ale udaje się tylko nielicznym. Wymaga siły mięśni i wytrwałości.

W 490 r. p. n. e. Grecja wygrała z Persami bitwę pod Maratonem – małą miejscowością. Przegrana armia wyruszyła okrętami na Ateny. Żeby ostrzec swoich rodaków, grecki żołnierz Filippides pobiegł z Maratonu do Aten. Ta odległość to właśnie 42 kilometry i 195 metrów. Przekazał informację i z wyczerpania umarł.

Na cześć Filippidesa ustalono nową dyscyplinę sportu maraton. W 1896 r. maraton został włączony do igrzysk olimpijskich . Do dziś jest uważany za królewski dystans. Najsłynniejszymi maratonami na świecie są te w: Bostonie, Nowym Jorku, Berlinie. W Polsce zaś do najsłynniejszych należą w: Krakowie, Warszawie, Dębnie i Poznaniu.

Tutaj są medale mojego taty

⬇

Maraton w cyfrach

- Rekord świata w maratonie mężczyzn wynosi **2:01:39,**
- Rekord świata w maratonie kobiet to **2:15:25**
- Najstarszym mężczyzną, który przebiegł maraton, jest Fauja Singh, miał **ponad 100 lat.**
- Najstarszą kobietą, która przebiegła maraton, jest Harriette Thompson z USA, miała **92 lata.**

Zajęcia karate

Alicja Budzińska 4b

Pewnie po przeczytaniu tytułu myślicie, że to ja chodzę na karate, ale to nieprawda, ponieważ moja siostra (Julka Budzińska) trenuje karate od 9 lat. Jak była mała, bardzo lubiła oglądać filmy, gdzie bohaterowie walczyli jak np. Jackie Chan. Potem w jej szkole pojawiło się ogłoszenie o zajęciach karate, więc moja siostra postanowiła się zapisać. Karate bardzo jej się spodobało. Oprócz zajęć, na które chodzi moja siostra, są też inne sekcje, ale nie chciałam opisywać ich wszystkich, ponieważ nie wystarczyłoby mi artykułu. Są też organizowane obozy zimowe i letnie. Obozy letnie odbywają się nad morzem każdego roku, na końcu lipca.

Zajęcia karate. Kiedy i gdzie?

Małopolski Klub Sportowy Koyama, który należy do Międzynarodowej Federacji Karate Oyama, organizuje zajęcia karate, na które uczęszcza moja siostra - Julia Budzińska. Odbywają się one każdego dnia oprócz niedziel. Każde zajęcia trwają godzinę, ale w sobotę trwają one aż dwie godziny. Niektóre zajęcia odbywają się w szkole 40 na Pszczelnej, a inne na Kurdwanowie albo Matecznym. Dwugodzinne lekcje karate zawierają zarówno Kata jak i Kumite. Kata to układ cisów itp. Kumite to po prostu ćwiczenia w parach, sparingi.

Co to karate i czym się różni od innych sportów

Karate to sztuka walki, pochodząca z Japonii, a dokładnie z wyspy, która się nazywa Okinawa. Karate w tłumaczeniu na język polski oznacza to potem ,,chińskie ręce" albo ,,puste ręce". W tej sztuce walki nie występują żadne noże, shurikeny ani tym podobne. Jedynymi takimi rzeczami są kije oraz tonfy. Tonfy to takie drewniane, krótkie kije z rączką, którymi można robić różne uderzenia, pchnięcia albo po prostu blokować uderzenia przeciwnika. Karate różni się na przykład od judo tym, że jest mniej kontaktowe. Nie ma tak dużo chwytów, przerzutów i dźwigni. W tej organizacji karate, do której chodzi moja siostra, nie ma prawie w ogóle takich ćwiczeń. W tradycyjnym karate nie było kopnięć na głowę, ale zostało

Pasy karate

Od najsłabszego do najlepszego.
1. Biały
2. Niebieski
3. Żółty
4.Pomarańczowy
5. Zielony
6. Brązowy
7. Czarny
Wymienione pasy są bez pagonów. Kolejność pasów i pagonów oczywiście zależy od organizacji karate, w której się trenuje. Żeby dostać wyższy pas, trzeba zdać egzamin.