

Witamy Was gorąco i zapraszamy do lektury trzeciego numeru Sigmaka - biuletynu, w którym każdy może spróbować swoich sił w roli dziennikarza. Ci zaś, którzy pisać nie lubią, mogą poczytać o sprawach szkoły, pasjach swoich kolegów oraz o wielu innych ciekawych rzeczach.

Co w numerze?

Nasze pasje
Horoskop

Studniówka 2011,
czyli jak bawili się nasi
maturzyści

Czy wiesz, że...

Nasza twórczość



Na zdjęciu -

uczniowie klasy
III L na Balu
Studniówkowym

Nasza relacja -
szukaj w
numerze!

Wywiady z nauczycielami

Dowiedz się też o tym:

Co robi nasz samorząd?

**Zadania Szkolnego
Rzecznika Praw
Ucznia**

**Zapraszamy - dołącz
do redakcji!!!**

Redakcja
Marek Bykowy
Aleksandra Flis
Łukasz Gizler
Sandra Sosulska
Natalia Sobkowiak
Krzysztof Pająk
Anna Wejchert
Julia Żebracka
Ala Kosińska
Daniela Koch

Dlaczego warto

pojechać do Indii?



Moim hobby jest judo. Twórcą tej sztuki walki był Japończyk - Jigoro Kano, stworzył własne szkoły i techniki samoobrony wykorzystywane nawet przez żołnierzy i tajną policję, np. w Rosji. Judo za dyscyplinę olimpijską zostało uznane dopiero w 1964 roku. Sport ten stał się jednym z najpopularniejszych sportów walki na

świecie. Najważniejsza jest w nim systematyczność, a siła, spryt i kondycja

wyrabiają się w trakcie ćwiczeń. Na treningi uczęszczam 3 razy w tygodniu, odbywają się one w szkole SP-3 na ul. Bobrzej. Treningi z upływem czasu stają się coraz trudniejsze. Ćwiczy się w parach, warto dobrać sobie



partnera na dłuższy czas albo walczyć każdy z każdym, najczęściej w kategoriach wagowych. **Trening** zaczyna się od zabawy w Króla maty - polega ona na wypychaniu wszystkich za matę. Potem jest dodatkowa rozgrzewka, a następnie trener ćwiczy z nami różne chwytty, pady,

Trener udziela nam ostatnich wskazówek, wytyka błędy i podkreśla umiejętności.

Trening zaczyna i kończy ceremonialny ukłon, zwany rei.

W dyscyplinie judo ważne jest przechodzenie na stopnie, czyli kyu oznaczane przez



rzuty i dźwignie.

Jesteśmy ubrani w specjalne stroje, zwane judokami, najczęściej są koloru białego. Składają się ze specjalnej koszuli z wzmocnionym kołnierzem, którą się w określony sposób zawiązuje pasem o kolorze w zależności od stopnia umiejętności oraz w szersze spodnie. Na koniec treningu robimy ćwiczenie siłowe, a podsumowaniem go jest ustawienie się rzędem przy macie od najwyższego stopniem do najniższego.

kolor pasów. Stopień pierwszy to pas biały, stopień drugi - żółty, a dalej- pomarańczowy,

zielony, niebieski, brązowy, czarny, a później są stopnie mistrzowskie. Ja obecnie posiadam pomarańczowy pas. Zdobyłem go podczas kolejnych egzaminów, które odbywały się na zgrupowaniach judoków podczas wakacji w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich Cetniewo we Władysławowie. Egzamin sprawdza, czy judoka opanował techniki

wymagane na dany stopień. Przy egzaminach na stopnie powyżej 3 kyu pod uwagę mogą być brane również wyniki sportowe. Ja np. jeżdżę w weekendy na zawody judo z moimi kolegami. Przywożę dyplomy i medale, a przede wszystkim - zdobywam doświadczenie. Bardzo lubię swoje hobby, bo wyrabia u mnie dobrą kondycję fizyczną, mam stały kontakt z rówieśnikami, a do tego dochodzi dobra zabawa.

Nasza twórczość

Poniżej
prezentujemy
wiersz Oli Flis,

uczennicy klasy VP

Samotny Żuk

Gdzieś za górą, za
rzeką, za morzem
Na polanie, na
królewskim dworze
Rosło drzewo
bardzo duży buk
A na tym drzewie
mieszkał sobie żuk

Żuk był zielony w
brązowe kropeczki,
Naśmiewały się z
tego małe
biedroneczki:
my mamy pod kolor
kropki a ty nie
Ale ja jestem
jedyny, a wy dwie



pełnych sitowia
Powiedziały, że są mądre
jak głowa sowa
Cóż miał żuk powiedzieć na
te argumenty?
Poszedł do swej dziupli i
zaparzył sobie miętę

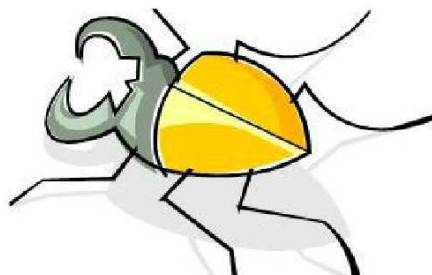
Żuk myślał, że jest jedyny na
świecie
To nieprawda żuk bajki plecie
Bo gdzieś w świecie jest drugi żuk
I jest także drugi taki buk

Przyleciały ważki ze stawów

Nagle do drzwi ktoś puka
Czy zastałem żuka?
Żuk otworzył powoli,
nieśmiało
To żuk taki jak on, a jest
ich przecież mało

Dzień dobry, żuku, czy
ugościsz mnie?

Oczywiście nawet we śnie
Żuk i żuk przyjaciółmi
zostali
Przed biedronkami i
ważkami się przechwalali



- Wybacz mu Eledianie. Rozumiem twój gniew, lecz to mogło przytrafić się każdemu z nas. Bądź dlań wyrozumiały przyjacielu. Czeka nas ciężka walka.- odparł mag próbując uspokoić kompana.
- Nie żywię urazy, drogi Nestorze, jednak każdy taki przypadek zmniejsza naszą szansę na skuteczną pomoc królowi Herdrartowi.

No i na zapłątę-
zaakcentował to
ostatnie, widząc jak
Algen Wywraca
oczami.

tymczasem
zwiększmy tempo
marszu. Nie ma już
potrzeby się
skradać, a nie
wiemy, na ile
jeszcze starczy nam
wody.

- Ja się bardziej
martwię żywnością -
odparł pośpiesznie
gnom i cała trójka
ruszyła dalej.



Wędrowali tak przez dobrą dobę borykając się z niezrozumiałą mapą, którą dały im krasnoludy. W końcu dotarli do wielkich solidnych stalowych drzwi pokrytych krasnoludzkimi runami.

- Zgodnie z mapą, to tu najdalej dotarli górnicy. Opisali to miejsce jako

mamy do czynienia
- rzekł Eledian i
otworzył wrota. Ich
oczom ukazał się
widok tak piękny, że

zdawał się być
zaledwie iluzją.
Przed nimi
roztaczała się
ogromna grotta. W

jej wnętrzu z
łatwością zmieściłby
się sporych
rozmiarów zamek.
Nie sam jej ogrom

jednak zapierał dech w
piersiach. Całe ściany,
sklepienie i podstawa
pokryte były czystymi

niczym źródłana woda
kryształami. Ich
oszlifowane ściany niczym
miliony luster odbijały
światło wypełniając całą
grotę jasnym błękitnym
światłem. Tajemnicza gra
cieni i odbić sprawiały, że
ściany zdawały się żyć i
poruszać. Refleksy
światłne przytłaczały
zawsąd i nadawały temu
miejscu jeszcze większe
rozmiary.

C.D.N



"kryształową grotę". O ile
dobrze czytam te runy.

- I stąd to właśnie wydobył się owy "ognisty koszmar"? Doradzam ci drogi przyjacielu, abyś wyegzaminował owe wrota w celu sprawdzenia, czy nic nie grozi naszemu życiu- odparł Nestron.

-Eee... jeśli chodzi ci o sprawdzenie, czy nie ma tam żadnych pułapek, to właśnie się za to zabrałem.

-Dobądźcie broni
towarzysze. Czas
dowiedzieć się, z czym

Jestem szczęśliwy, że urodziłem się w Polsce. W czasie mojego pobytu w Indiach zobaczyłem wiele ciekawych rzeczy, miejsc i ludzi. W Indiach jest zupełnie inna kultura, ludzie żyją zupełnie inaczej. Mają też inną religię. Prawie wszystko w Indiach jest inne, warto tam pojechać, aby zobaczyć ten inny świat.

Życie w Indiach

Według ostatnich statystyk, w Indiach żyje prawie tyle

ludzi co w Chinach. Jednak ludzie żyją tam w całkowitej biedzie. W drewnianych chatkach, w śmieciach i innych odpadach mieszka najbiedniejsza część społeczeństwa w Indiach (także największa). Bogatsi mają normalne



domy z cegieł czy gliny, które nie są największym luksusem, ale żyje się w nich lepiej.

W Indiach żyją także bogacze, biznesmani, właściciele indyjskich fabryk i koncernów. To im powodzi się najlepiej siła robocza w Indiach jest tania, więc właściciele takich

Inną dominującą religią jest **buddyzm**. Jest to religia monoteistyczna,

podobna do religii chrześcijańskiej. W buddyźmie wierzy się w Buddę, osobę, która naprawdę żyła

wieki temu. Budda był księciem, który po pewnym czasie zrozumiał, że należy zostawić wszystkie



fabryk mają ze swojej działalności czysty zysk.

Religia w Indiach

Dominującą religią jest **hinduizm**. Hinduizm to wiara w wielu bogów. Często można spotkać malowidła, obrazy bożków przed sklepami, restauracjami itp. Mają one dawać pomysły zakładowi, restauracji lub małemu kioskowi. Na obrazach są przedstawione bożki odpowiadające za pomysły rozwój firmy, mało problemów związanych z firmą itp.

bogactwa i oddać się modlitwie. Budda przez lata nauczał ludzi, że aby być szczęśliwym, należy

być cierpliwym, spokojnym, sprawiedliwym i miłosiernym dla bliźnich. Nauczał też, że człowiek, umierając, wciela się w inne zwierzę, które jest odzwierciedleniem życia, jakie wiódł. Np. człowiek, który grzeszył, będzie szcurem, a człowiek, który prowadził dobre życie, będzie ptakiem, tygrysem zwierzęciem szlachetniejszym.

Po pewnym czasie, idąc piramidą wcieleń (w górę), dusza dostaje się do Nirwany, czyli buddyjskiego nieba, gdzie człowiek jest szczęśliwy, ma wszystko, czego chce, jest czysty. Gdy Budda umarł, ludzie uznali go za boga. On sam twierdził, że nie jest bogiem. Dziś w świątyniach buddyjskich stoją wielkie posągi

Zabytki

W Indiach nie ma ich dużo. W większych

miasteczkach lub w dzielnicach wielkich miast stoją świątynie hinduistyczne lub buddyjskie. Zwykle są małe i skromne, rzadko mają malowidła i płaskorzeźby. Jedynym większym i bardzo ciekawym zabytkiem jest



grobowiec Taj Mahal. (czyt. Tadź Mahal). Tadź Mahal indyjskie mauzoleum wzniesione przez Szahdżahana z dynastii Wielkich Mogołów, na pamiątkę przedwcześnie zmarłej, ukochanej żony - Mumtaz Mahal, która z pochodzenia była Ormianką. Obiekt bywa nazywany

świątynią miłości. Budowa Taj Mahalu trwała

dwadzieścia dwa lata (1632-1654) i pracowało przy niej, według różnych podań, od 20 do 25 tysięcy robotników. Tadź Mahal zbudowano z białego marmuru, przywiezionego z kamieniołomu odległego o prawie 350 km. Wbrew wielu fotografiom nie jest on biały. Z powodu zanieczyszczenia środowiska marmur staje się coraz ciemniejszy (z tego powodu wydano też zakaz lokalizowania obiektów przemysłowych w

promieniu 50 km od zespołu budowli). Marmurowe powierzchnie pokryte są tysiącem

Zdjęcie - Taj Mahal

kamieni szlachetnych, półszlachetnych i dekoracji kaligraficznych z

czarnego marmuru.

Ganges

Ganges jest dla Hindusów świętą

rzeką. Codziennie na brzegu Gangesu spala się około 100 martwych osób jako pochówek i spalone

ciała wrzuca się do rzeki. Każda osoba w Indiach chce być pochowana w Gangesie. Rzeką, mimo świętości, jest bardzo zanieczyszczona popiołami, spalonymi ciałami, a także odpadami z fabryk i zakładów. W wodzie znajduje się wiele zarazków. Ludzie piją z niej wodę i myją się.

Po lewej na zdjęciu -



Chihuahua są to najmniejsze pieski świata. Są krótkowłose i długowłose i występują w różnych kolorach. Najczęściej w kolorze biszkoptowym i białym. Te pieski są bardzo ciekawe świata. Chihuahua nie nadaje się dla małych dzieci, nie dlatego, że

może je skrzywdzić, tylko dlatego, że dziecko może skrzywdzić tego małego, kruchego i

delikatnego pieska. Chihuahua pochodzą z Meksyku, z miasta Chihuahua. Te bardzo małe pieski są jak chrupiące nachos, ale podane w pikantnym sosie salsa, bo charakter Chihuahua ma



ostry. Do tego gorący, latynoski temperament sprawia, że ma zapędy tyrana. Trzeba przyznać, że życie z nim ma wyrazisty smak. Zawsze jest gotowy do obrony swojego opiekuna i terytorium. Jest pewny siebie, inteligentny, oddany właścicielowi, chętnie się bawi, jest czujny

sklejać i kołtunić. Odmiana długowłosa wymaga też niewielkiej korekty długości

włosa. Psy należy

kąpać, jednak niezbyt często. Do kąpieli należy używać wyłącznie specjalnych

szamponów do

pielęgnacji delikatnej skóry i włosów tej rasy, najlepiej z



i łatwy w pielęgnacji.

PIELĘGNACIA

W porównaniu z innymi przedstawicielami ras ozdobnych, Chihuahua nie potrzebuje skomplikowanych zabiegów pielęgnacyjnych. Wystarczy regularne wyczesywanie włosów odpowiednią szczotką lub grzebieniem. Odmianę krótkowłosą wyczesuje się 2-3 razy w tygodniu, a osobniki długowłose - codziennie. W przeciwnym razie sierść zacznie się

dodatkiem odżywczych olejków lub lanoliny. Niewłaściwy preparat myjący, czy pielęgnujący

szybko podrażni skórę i ją wysuszy, a włos stanie się martwy.

CIEKAWOSTKA

Największym psem świata jest Dog Niemiecki i żyje około 6 lat. A najmniejszym pieskiem świata jest Chihuahua i żyje około 15 lat.

Korzystałam także z: *Pies Przyjaciel*

Kto pierwszy dotarł do Indii?

Pierwszym europejskim żeglarzem, który tego dokonał, był Portugalczyk - Vasco da Gama. Król Manuel oddał mu do

dyspozycji cztery statki z załogą złożoną ze 150 osób.

Vasco da Gama

wyłynął z Lizbony 8 lipca 1497 r. na okręcie Sao Gabriel. Do Przylądka Dobrej Nadziei towarzyszył mu Bartolomeo Diaz. Następnie da Gama opłynął przylądek i dotarł do Malindi, gdzie sułtan ofiarował mu doświadczonemu żeglarza, by mogli



kontynuować wyprawę i przepłynąć ocean. 20 maja 1498 r. dotarli do Kalikatu w Indiach.

Skąd się wzięła nazwa - Tasmania?
Tasmania została odkryta 24 listopada

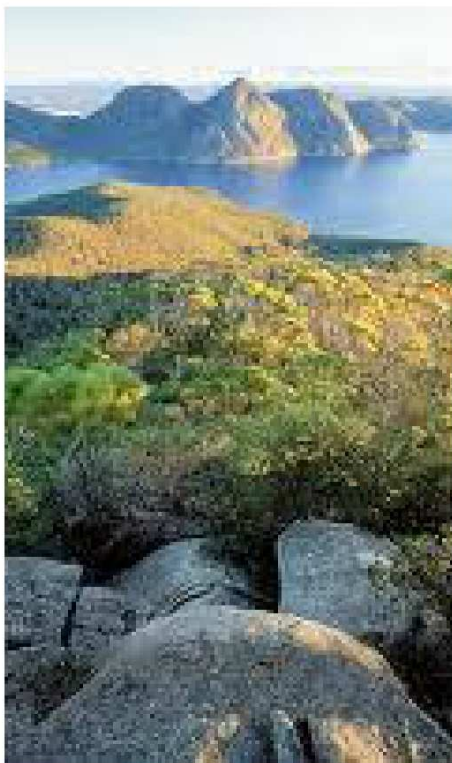
badacz, Vitus Jonassen Bering, odkrył, że Azja nie łączy się z Ameryką, ale że oba

na zdj. Cieśnina Beringa

kontynenty oddzielone są od siebie cieśniną, którą potem nazwano: Cieśnina

Zdj. poniżej - Tasmania

Beringa? W 1728 r. car Piotr I zlecił mu zbadanie brzegów Syberii w nadziei, że Bering odkryje



1642 roku przez Abła Janszoona Tasmana, w

trakcie wyprawy, która wyruszyła z Jawy. Z powodu złej pogody Tasman zdołał formalnie zająć wyspę, wbijając flagę, dopiero 3 grudnia. Została ona początkowo ochrzczona imieniem gubernatora Indii Zachodnich, a imię swego odkrywcy przyjęła dopiero w XIX wieku.

Dlaczego Cieśnina Beringa?

Czy wiesz, że duński

lądowe połączenie między Azją a nowym kontynentem. Bering umarł na szkorbut w 1741 roku, a

jego okręt rozbił się po zderzeniu z wyspą na Morzu Arktycznym, która także została nazwana jego imieniem.

Oprac. na podst.: *Odkrycia i wynalazki*, zdjęcia pobrane z www.google.com

5 lutego br. w sobotni wieczór uczniowie III L wraz z osobami towarzyszącymi przepięknie zatańczyli poloneza. Z okazji Studniówki dyrektor szkoły, Pani Danuta Sobkowiak, życzyła uczniom najwspanialszych wyników podczas ich maturalnych zmagania, zaś wychowawczynie klasy - Pani Joanna Zych, podkreślając wyjątkowość tej nocy, życzyła im także wspaniałej zabawy.

A bawili się świetnie i uczniowie, i grono nauczycielskie, które dzielnie płaśało na

parkiecie.

Nastrój udzielił się wszystkim - kilkudniowe przygotowania sali gimnastycznej do studniówkowej nocy sprawiły, że sala wyglądała zjawiskowo - magia kasyna udzieliła się wszystkim.

Równie zjawiskowo wyglądała nasza młodzież - dominowały klasyczne czernie, stonowane szarości z odrobiną błysku, no i czerwone podwiązki. O majtki,

to wraz z pozostałymi członkami zespołu dali niesamowite show... Pyszne jedzenie, dobra muzyka i

doborowe towarzystwo sprawiło, że chyba wszyscy uczestnicy będą wspominać tę studniówkę jako wspaniałą, niezapomnianą imprezę.



taktowanie, nie pytaliśmy... Atrakcją imprezy był występ zespołu muzycznego, w skład którego wchodził uczniowie naszej szkoły - Łukasz Bielaszka, Kuba Kowalik i Błażej Romach. Oni



Zdjęcia:

- Wspólne z wychowawczynią
- Tańczymy poloneza
- I obrót...
- Zespół muzyczny

Podłuchane na korytarzu:

- Nie poznaję tej klasy... Sami to wszystko zrobili?
- Zespół muzyczny jak się patrzy.
- Widzę moich uczniów i widzę ich jakoś inaczej, w nowych rolach...

Szkolnym Rzecznikiem Praw Ucznia jest w ZSP Sigma Pani Iwona Ludwicka. Na co dzień pełni także funkcję pedagoga, dyżuruje w sali nr 17, w gabinecie pedagogiczno - logopedycznym. Na prośbę redakcji przesłała nam kilka niezbędnych informacji. Zapraszamy do lektury!

Zadania i funkcje rzecznika Praw Ucznia:

- Przeciwdziałanie łamaniu praw ucznia w szkole.
- Zwiększenie świadomości prawnej młodzieży, rodziców, nauczycieli.
- Egzekwowanie i przestrzeganie przepisów prawnych dotyczących



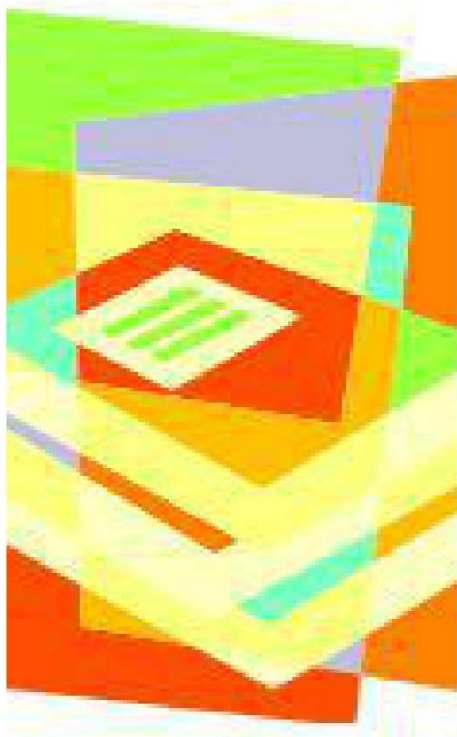
- uczniów.
- Proponowanie nowych przepisów dotyczących uczniów.
- Uczestniczenie w posiedzeniu rady pedagogicznej z prawem przedstawienia na jej forum problemów przestrzegania praw ucznia.

dziecka i ucznia.

O czym uczeń powinien wiedzieć:

1. Wszelkie informacje uzyskane przez Rzecznika w toku postępowania

mediacyjnego stanowią tajemnicę służbową.
2. Zadaniem Rzecznika jest



Szkolny Rzecznik może:

- Rozmawiać z nauczycielem uczestniczącym w problemie.
- Rozmawiać i zasięgać rady logopedy szkoły i psychologa szkolnego, in. specjalisty.
- Organizować konfrontacje wyjaśniające.
- Uczestniczyć w konfrontacjach dykcji z rodzicami i danym nauczycielem za zgodą ucznia.
- Inicjować działania w szkole na rzecz upowszechniania praw

sprawowanie nadzoru nad tym, aby w procesie dydaktyczno-wychowawczym każdy

uczeń traktowany był podmiotowo.
3. Rzecznik Praw Ucznia ma prawo i możliwość aktywnie ingerować w każdym przypadku, gdy naruszane zostaną prawa ucznia lub prawa dziecka.
4. Do zadań Rzecznika należy też inicjowanie działań, których celem jest ochrona praw ucznia.
5. Podstawą działania Rzecznika Praw Ucznia jest Statut Szkoły, a w uzasadnionych przypadkach Konwencja Praw Dziecka.

Samorząd szkolny - głos uczniów w ważnych dla nich sprawach

Rok szkolny 2010/2011 dla samorządu szkolnego w Sigmie jest czasem wyjątkowej pracy. Już we wrześniu rozpoczęły się gorączkowe przygotowania do

zaplanowanych wydarzeń i projektów.

Samorząd szkolny aktywizował uczniów naszej szkoły, organizując konkursy,

np. na najsympatyczniejszego chłopaka Sigmy, na najbardziej lubianego nauczyciela,



zorganizował akcję zbiórki pieniędzy w akcji "Góra grosza" i Andrzejki szkolne.

W systemie wychowawczym nowoczesnej szkoły samorząd spełnia doniosłe funkcje wychowawcze.

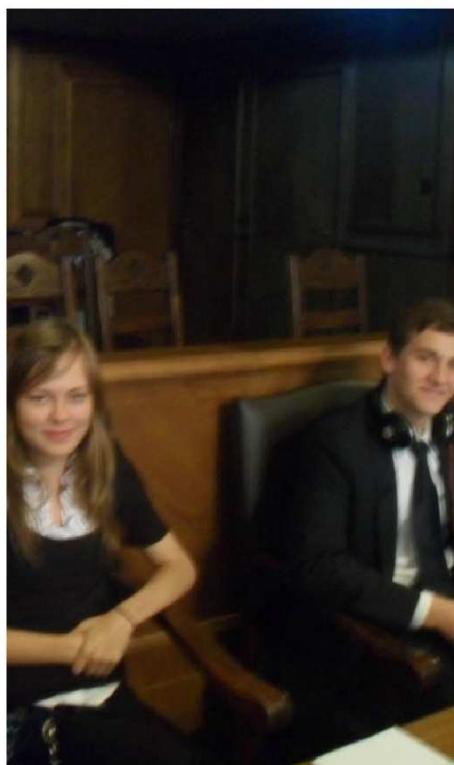
poświęcone zapoznaniu się z historią i tradycją szkół SIGMA.

Nasi w Parlamencie

Uczniowie naszego Liceum - Andrzej Filończyk- 1LO i Karolina Janik- 2LO zostali

Młodzieży Wrocławia

parlamentarzystami Parlamentu Młodzieży Wrocławia. Parlamentarzyści



Chcemy, by nasze działania były zgodne z

oczekiwaniami większości uczniów. To dlatego robimy wiele projektów, które ubarwiają szkolne życie mówi Krzysztof Wielogórski, nauczyciel geografii i przyrody w ZSP Sigma, opiekun samorządu. W grudniu odbyło się spotkanie poświęcone omówieniu zmian w WSO i Statucie Szkoły, wnioski ze spotkania zostały przedstawione dyrekcji szkoły, przeprowadzono ogólnoszkolne spotkanie

wybijani są w demokratycznych wyborach szkolnych.

To na pewno przygoda dla takich młodych ludzi -mówi Pan Krzysztof Wielogórski. Działalność w parlamencie młodzieży daje możliwość zdobycia nowych umiejętności, np. przemawiania, pracy w grupie, włączenia się w życie publiczne naszego miasta - dodaje. Celem PMW jest kreowanie wśród młodzieży postaw obywatelskich, oraz stworzenie młodzieżowego forum wypowiedzi.

Dokończenie tekstu o Indiach:

Indie są krajem bardzo interesującym i kontrastowym. Oprócz Taj Mahalu nie ma tam bardzo interesujących zabytków, ale warto pojechać tam, żeby zobaczyć jak żyją ludzie w innych krajach i jaką mają kulturę, wierzenia.

Źródła:

www.podroze.pl
www.funonthenet.in/content/view/232/

Parskanie, bańki mydlane i hipopotamy, czyli logopedia w Sigmie

W Gabiniecie Logopedycznym ZSP SIGMA

zawsze jest wesoło. Ktoś niewtajemniczony pomyślałby, że założyliśmy szkolne ZOO, bo ciągle słysząc przez ścianę -



robimy hipopotama, a teraz małpkę, myszkę szukającą jedzonka i chomika... Ale to nie żadne ZOO, tylko ćwiczenia buzi - rozgrzewka przed lustrem dla policzków, warg i języka.

W gabinecie logopedycznym uczniowie Sigmie klas 0- III

przechodzą na początku każdego roku szkolnego diagnozę, rodzice



Schemat zajęć, poza drobnymi wyjątkami, wygląda tak:

1. Ćwiczenia przygotowujące:
Ćwiczenia oddechowe.
Ćwiczenia narządów artykulacyjnych: języka, warg, podniebienia miękkiego, żuchwy.
2. Ćwiczenia właściwe z zakresu korekcji wad wymowy.
Wywołanie głoski w izolacji.
Utrwalenie głoski korygowanej na materiale językowym w logotomach, wyrazach (nagłos, śródgłos, wygłos), zdaniach.
3. Ćwiczenia wspomagające terapię logopedyczną.
słownictwa, koordynacji wzrokowo- słuchowo- ruchowej, pamięci itp.

otrzymują **pełną informację** logopedyczną o swoich

pociechach. Część uczniów kwalifikowana jest na terapię w szkolnym gabinecie logopedycznym. Na zajęciach logopeda prowadzi terapię wad wymowy, koryguje zaburzenia w zakresie strony fonetycznej, leksykalnej, gramatycznej.

Moje hobby to capoeira. Wiecie co to jest?

Capoeira pochodzi z Brazylii. Wymyślili ją niewolnicy z Afryki. Jest to połączenie walki z tańcem, ponieważ niewolnicy chcieli, aby ich właściciele myśleli, że oni się bawią i udawało im się to.



Stawali w rodzie [czyt. Hoda] (okręgu), grali na instrumentach i śpiewali. W tym czasie dwie osoby wchodziły do środka i walczyły, oczywiście nie na prawdę, nie próbowali siebie kopnąć. Tak ćwiczyli. W

capoeirze walczy się do rytmu, jak jest rytm wolny, walczy się wolno i przy ziemi, jak jest szybki, szybko i w górze, jest dużo kopnięć.

Instrumenty

Grali na tych instrumentach: Atabaque [czyt. atabak]

Pandeiro

Berimbau, Razem te instrumenty tworzą baterie [czyt. bateria].

W capoeirze też dostaje się cordy (pasy). Inne są cordy dziecięce i inne dla dorosłych.

W capoeirze też ćwiczy się akrobatykę.

Capoeira to nie tylko walka, jest też maculele. Maculele to taniec z maczugami. Na treningach robimy to z pałkami.

Daniela Koch, 6SP



Zdrowe odżywianie Julia Żebracka 6SP

Zdrowe żywienie jest podstawą dobrego samopoczucia.

Jest ono bardzo trudne i trzeba zachować w nim równowagę. Odżywianie ma podstawowe znaczenie życiowe dla każdego organizmu. Warunkuje również utrzymanie dobrego zdrowia.

Zbyt ubogie pożywienie lub jego złe wchłanianie czy trawienie powoduje niedożywienie i niedowagę.

Natomiast zbyt częste odżywianie, bądź spożywanie nieodpowiednich pokarmów powodować może nadwagę bądź otyłość. Właściwe (zdrowe) odżywianie wymaga więc spożywania odpowiednich ilości dobrze



przygotowanego pokarmu. Przede wszystkim trzeba spożywać dużo witaminy C, która znajduje się w owocach. Najwięcej jednak można jej znaleźć w cytrynie. Codziennie rano warto jest wypić sok z cytryny. Można dodać miodu dla osłodzenia napoju.

Soki

Dla mniej wytrzymałych dobrym rozwiązaniem jest picie soku ze świeżych pomarańczy codziennie.

Na czczo!

Po godzinie można zjeść dopiero posiłek. Właśnie po takim czasie wszystkie składniki odżywcze zostaną strawione

i rozprowadzone

do komórek. Samych jednak płynów dziennie powinno się wypijać ok. 1,5 L.

Nie zapominajmy o białkach...

...które są potrzebne, aby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować. Odpowiednie ilości białek decydują o normalnym wzroście i rozwoju człowieka, regeneracji wydalanych lub uszkodzonych tkanek. Są niezbędnym materiałem do budowy nowych i odbudowy zużytych tkanek. Zajmują 1. miejsce wśród stałych składników ciała - stanowią 75% suchej masy tkanek miękkich ciała.

Białka są podstawowym składnikiem płynów ustrojowych: krwi, płynu śródtkankowego, mleka.

Węglowodany znajdują się we wszystkich powszechnie występujących roślinach: zbożach, ziemniakach, roślinach strączkowych, owocach, a także w organizmach zwierzęcych. Są najłatwiej dostępnym źródłem energii, służącej przede wszystkim do utrzymywania stałej ciepłoty ciała, pracy narządów wewnętrznych oraz do wykonywania pracy fizycznej. Węglowodany powinny dostarczać 55-60% wartości energetycznej dziennej racji pokarmowej dorosłego człowieka.



Najprostsze wyrazy uprzejmości Alicja Kosińska 6SP

Do dziś przetrwał zwyczaj podawania sobie prawej ręki na powitanie. Jest to symboliczny gest szacunku oraz życzliwości.

W niektórych sytuacjach czujemy się dotknięci gdy ważna dla nas osoba nie poda nam ręki.

Niektórzy ludzie gest ten traktują jako wyróżnienie. Gdy podajemy komuś rękę, nie należy dotykać drugiej osoby koniuszkami palców.

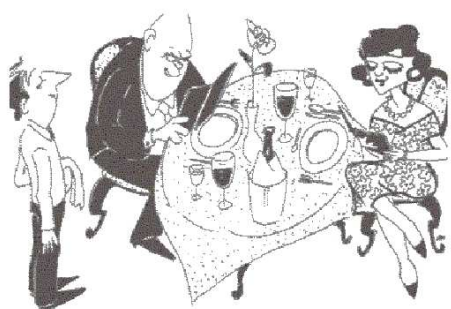
Według reguły kobieta powinna podać rękę mężczyźnie, a nie odwrotnie.

Bardzo często też zastanawiamy się, jak zachowywać się w restauracji.



.Gdy znajdujemy się w towarzystwie najpierw witają się kobiety, następnie panie podają dłoń mężczyznom. Na końcu

zaś witają się panowie, oczywiście gospodarz podaje dłoń pierwszy.



Otóż gdy stolik wskazuje kelner kobieta idzie pierwsza, mężczyzna natomiast za nią.

W wypadku gdy sami idziemy do stolika, pan idzie z przodu a pani za nim. Z kolei gdy opuszczamy lokal kobieta wychodzi pierwsza.

HOROSKOP marzec 2011 Ania Wejchert 6SP

Ryby

finanse: spróbuj szczęścia w totka // miłość wisi w powietrzu // strzeż się ludzi ubranych na czerwono. Szkoła: przez nieuwagę będziesz dostawać złe oceny. Rodzina: za mało uwagi poświęcasz swojemu rodzeństwu. Pechowe dni: 17.03.2011 i 18.03.2011

Panna

cienko, cienko... w zeszłym miesiącu za dużo wydałeś...
pechowe dni:
19.03.2011; 27.03.2011

Lew

finanse: nie wydawaj pieniędzy na rzeczy, których nie potrzebujesz.
miłość: nie rób nadziei chłopakom, bo możesz złamać im serce.
szkoła: zabierz się ostro za naukę.

Koziorożec

finanse: należysz do



osób, które oszczędzają. Kup sobie coś.
miłość: ktoś wpadnie ci w oko.
szkoła: uuuuu...coś nie za bardzo. Przez następny tydzień będziesz dostawać złe oceny.

Rak

Finanse: w tym miesiącu nie dostaniesz kieszonkowego.

miłość: nic szczególnego.

szkoła: poprawią Ci się oceny.
rodzina: pokłócisz się z mamą.
pechowe dni: 21.03 i 28.03

Bliźnięta

Rodzzeństwo planuje pożyczkę twoich oszczędności.
miłość: nic szczególnego.



Byk: wygrasz na loterii, może nawet duże pieniądze.

Strzelec: Wicher wiosny rzuci urok na ciebie.
Spotkasz kogoś wyjątkowego.

Skorpion: przybędzie ci obowiązków. Rodzina zaplanuje wyjazd za granicę.

Baran: dostaniesz dyplom za udział w konkursie matematycznym- postaraj się.

Wodnik: Wszystko zacznie się układać pomyślnie. Na lekcjach będziesz sobie dobrze radzić. Przybędzie dobrych ocen.

Waga: rozważnie wydawaj pieniądze. Pod koniec miesiąca zrób posumowanie wydatków. Odnów stare znajomości, a spotka cię miła niespodzianka.

Wywiad z Panią Asią Manczur, nauczycielką języka niemieckiego Daniela Koch 6SP

Dlaczego wybrała Pani akurat ten przedmiot do nauki?

Na początku chciałam być nauczycielką języka polskiego, lub historii, ale kiedy byłam w 2 klasie liceum przyszedł do naszej szkoły nowy nauczyciel języka niemieckiego. Był młody i piękny i wszystkie dziewczyny się w nim kochały, ja też. I z tego powodu zaczęłam się uczyć słówek i gramatyki. W klasie maturalnej wzięłam udział w konkursie języka niemieckiego i dobrze mi poszło i wtedy pomyślałam, że może mam szansę dostać się na germanistykę. Wtedy podjęłam taką decyzję. Ten nauczyciel założył kółko turystyczne i kilka razy w roku jeździliśmy na rajdy. I stąd moje zainteresowanie turystyką, które trwa do dziś.

Ile lat pracuje Pani w szkole?

-32 lata.

Czy lubi Pani pracę nauczyciela?

Tak.

Co uważa Pani za swój największy sukces zawodowy?

Przez 16 lat byłam dyrektorem szkoły SP 84 we Wrocławiu. W tym czasie udało mi się rozwiązać problem życiowy trojga uczniów (rodzeństwa), to znaczy udało mi się, po śmierci matki, zorganizować dla nich nowy dom.

Jakie są Pani



zainteresowania poza pracą zawodową?
Czytam dużo książek, słucham muzyki, w czasie wakacji zwiedzam Europę.

Jak się Pani pracuje z dzisiejszą młodzieżą?

Jest interesująco. W niektórych sprawach nie nadążam za moją klasą.

Czy od zawsze Pani wiedziała, że będzie nauczycielem?

Chciałam być nauczycielem, albo aktorką, a może nawet piosenkarką. Do końca studiów śpiewałam w chórze uniwersyteckim.

Czego Pani nie lubi w swojej pracy?

Dokumentów, biurokracji i sprawozdań...

Jakie jest Pani największe marzenie?

Marzę o tym, żeby zobaczyć Paryż. Chcę zorganizować wyjazd dla naszych uczniów w październiku.

Serdecznie dziękuję.



Jakie są wady, a jakie zalety pracy nauczyciela?

Główną zaletą pracy z dziećmi jest to, że zawsze jest coś nowego, a więc nie jest nudno. Nic się nie powtarza, dzieci są zawsze młode, interesujące i dostarczają mi wiele emocji, dobrych i złych.

Wadą jest to, że nauczycielem jest się zawsze i z tego tytułu wynikają pewne ograniczenia, zawsze muszę kontrolować swoje zachowanie, nie mogę się obrażać na dzieci.

Praca w szkole to nie tylko lekcja, to także przygotowanie się do niej, są egzaminy semestralne, sprawdziany itd. Do tego przygotowuje się do zebrań z rodzicami. Dużo czasu zajmuje mi organizacja wycieczek i zielonych szkół.