

Już nadchodzi ! : -))

"Fantazja jest jak wieczna wiosna"



Już się zaczyna!
 Dokładnie dwadzieścia jeden minut po północy 21 marca będzie wiosna - na razie ta astronomiczna. Ładna pogoda też nie każe na siebie zbyt długo czekać . Ciągłe jeszcze możliwe są opady śniegu. Zima nie daje za wygraną

utrzymując się najdłużej w górach. Trwa tu często nawet do kwietnia. Jednak to nie zmienia faktu, że oczekiwana przez nas z utęsknieniem wiosna jest tuż tuż

**"Śpiew słowika wiosną,
 budzi nadzieję na lepsze jutro . "**

Zdrowie :

Po zimowej ociężałości wykazujemy większą aktywność ruchową. Więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, a promienie słoneczne pozytywnie wpływają na stan naszej psychiki.

Uczucia :

Rozkwita przyroda i nasze uczucia. Na ulicach pokazują się zakochane pary , w powietrzu pachnie romantyzmem i miłością .

**Wesołych i rodzinnych świąt
 Wielkanocnych życzy
 Nawojka !**

Z każdym dniem robi się coraz cieplej. Z radością obserwujemy ostatnie już podrygi zimy i pierwsze, wiosenne oznaki.

Wiosna w przyrodzie i w nas
 Ożywająca z zimowego letargu natura pobudza do tworzenia. Wszyscy odczuwamy

wpływ wiosny na nasze samopoczucie. Przybywa nam sił do działania , bijemy optymizmem i radością do życia .

Moda :

Stawiaj na ciepłe i jasne barwy , które rozbudzą cię po smutnej zimie . + Kolorowe szale będą hitem nadchodzącej wiosny

Uroda :

W okresie wiosennym zaczynamy więcej uwagi poświęcać swojemu wyglądkowi . Niezmiennie po zimowym zaniedbaniu wyraźnie widoczne są wszelkie mankamenty urody . Czas najwyższy ,by zadbać o formę i zgubić parę zbędnych kilogramów . :)

Niech zające i barany pospełniają Twoje plany,
 Porzuć wszystkie rozterki, bo to czas wielkiej wyzerki,
 Ponadto Świąt w szczęście owocnych
 życzy króliczek Wielkanocny.



Wywiad

Klusek łapie wiatr w żagle



W tym artykule znajdziecie wywiad, którego bohaterem jest sportowiec, żeglarz Maciej Kluszczyński działający w naszej szkole pod zycznym pseudonimem Klusek. Posłuchajcie...

- Doszły mnie słuchy, że niedawno wyjechałeś w długą, podróż za granicę. Dokąd dokładnie?

- Byłem w Chorwacji a dokładnie w miejscowości Bol.

- Co było celem Twojej wyprawy?

- Zgrupowanie.

- Nie za bardzo się orientuje :) Możesz mi powiedzieć, na czym polegają takie zgrupowania?

- Zgrupowania polegają na doskonaleniu swoich umiejętności żeglarskich, poprzez ćwiczenia na dużych falach, przy silnym wietrze. Oprócz treningu na wodzie,

odbywały się manewry kondycyjne i sprawnościowe np. jazda na rowerze po górach, biegi długodystansowe oraz czas na zabawę :)

- Czyli?

- Podczas mojego pobytu w Chorwacji wiele czasu spędziłem na plaży, razem z przyjaciółmi z innego klubu Bazy Mrągowo.

- Co udało Ci się osiągnąć podczas tego zgrupowania?

- Ulepszyłem swoje umiejętności żeglugi przy silnym wietrze i morskich falach.

- Tak, więc drogi Maćku, może opisziesz nam jeden dzień pobytu?

- Pobudka o ósmej rano, na poranny rozruch(biegi, ćwiczenia rozciągające i maaasa pompek)Wszystko trwa ok. 30 minut, po czym bierzemy szybki prysznic. Następnie jemy śniadanie, po czym godzinę odpoczywamy. Gdy wieje silny wiatr żeglujemy 2-3 godziny, przy lekkim do czterech. Trening ten rozpoczynamy rozgrzewką na wodzie tzw. warianty. Po rozgrzewce wykonujemy dalsze ćwiczenia np. wyścigi,

- A czas wolny to?

- Wyjście do miasta, zwiedzanie Bol itd. Następnie wracamy do kwatery i siusiu, paciorek i spać o 22. (Tylko w ustaleniach trenera oczywiście, tak naprawdę kładliśmy się około 2 w nocy).

- A teraz z innej beczki. Co było twoim największym sukcesem w całej Twojej karierze?

- Najbardziej byłem zadowolony z wygranej w Siemianówce, gdyż zdobyłem III miejsce i nagrodę w wysokości tysiąca złotych.

- Czy wiążesz swoją przyszłość z żeglarstwem?

- Będę kontynuował karierę przez jakiś czas, ale najbardziej głównie skupię się na nauce.

przed którymi nawadniamy organizm, aby w trakcie trwania wyścigu spalic wszelkie płyny. Po wszystkim jesteśmy tak zmęczeni ciężką pracą, że cieknie z nas i ponownie musimy się nawadniać. Następnie ponownie schodzimy na wodę i rozpoczynamy tzw. wolny trening, czyli jak to określa trener bazy Mrągowo: Róbta co chceta. Po zakończeniu wszystkich manewrów rozkładamy sprzęt. Przebieramy się i ruszamy w stronę kwatery. Następnie prysznic, obiadokolacja i czas wolny.

- Tak, więc życzę Ci sukcesów nauce i żeglarstwie i jestem pewna, że jeszcze o Tobie usłyszymy. Dziękuję za wywiad.

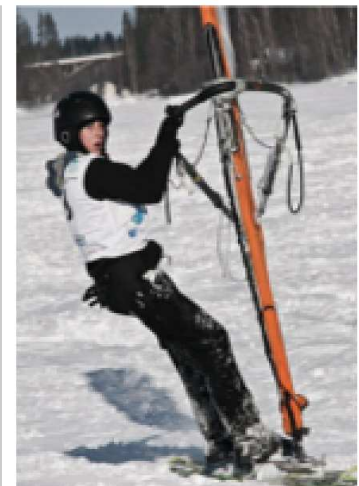
- No mam taką nadzieję Również dziękuję. Na razie.

World Championship Wissa 2011

Dnia 25 lutego nasza kadra żeglarzy wyjechała do Orawi - fińskiej miejscowości, w której odbyły się Mistrzostwa Świata w windsurfingu lodowym.

W składzie:

1. Ryszard Przybytek - Trener
2. Michał Przybytek, który zdobył 2 miejsce w klasyfikacji ogólnej.
3. Dawid Furmański - 9 miejsce w klasyfikacji ogólnej i 1 w Juniorach
4. Szymon Piekarski- 21 pozycja w klasyfikacji ogólnej i 3 wśród Juniorów
5. Maciej Kluszczyński - 24 miejsce w ogólnej klasyfikacji i 4 Junior.



z życia wzięte. Podróż do Japonii



Była niedziela 26 października - 4.00. Słyszysz donośny głos taty "Bartek ubieraj sie!" dopiero po kilku minutach dotarło do mnie, że to właśnie dzień naszego wylotu do Japonii. Szybko więc założyłem ciuchy i zszedłem do jadalni gdzie czekało już śniadanie.

Po jedzeniu pożegnaliśmy się ze wszystkimi wsiedliśmy do samochodu i ruszyliśmy do Warszawy. Na ulicach było pusto jak nigdy, więc szybko dojechaliśmy na lotnisko Okęcie. Mieliśmy jeszcze około 3 godzin do odlotu samolotu a w międzyczasie dołączył do nas znajomy, który leciał z nami.

O 10.00 rano wsiedliśmy do samolotu, który zabrał nas do Zurichu w Szwajcarii, skąd mieliśmy się udać bezpośrednio już do Japonii. Z lotniska w Zurichu wylecieliśmy "Air Bus'em" o 16.00 do Tokio Narita (nazwa jednego z lotnisk w Tokio). Po 12 godzinach morderczego - nudnego i śpiącego lotu dolecieliśmy do stolicy Japonii gdzie była dopiero godzina 7.30 rano.

Na lotnisku czekała na nas limuzyna, która zawiozła nas do hotelu "SHINAGAWA PRINCE HOTEL" w centrum Tokio. Ponieważ w Japonii była to godzina 8.00 rano mieliśmy tylko kilka minut aby się odświeżyć, przebrać aby zdążyć na pierwsze spotkanie

z przyjaciółmi z kraju Kwitnącej Wiśni (Kwitną w kwietniu, mają małe owoce i są niejadalne). Tak rozpoczęła się nasza przyjemna choć bardzo pracowita wizyta. Wróciliśmy dopiero po godzinie 22.00 bardzo zmęczeni i wyczerpani

rozmowami oraz spotkaniami. Na następny dzień zaplanowano nam wizytę na jednym z największych targach inwestycyjnych świata JIMTOF2008.

Po dwóch dniach spędzonych na wyżej wymienionych targach przyszedł czas na bliższe poznanie dalekiego kraju. Prawie wszyscy mieszkańcy Japonii przemieszczają się podziemnymi kolejami oraz na dalsze odległości jedną z najszybszych kolei świata "Shingansen". Również i my podróż do Kyoto odbyliśmy tą bardzo szybką kolejką. Kyoto było pierwszą stolicą

Japonii (KYOTO - YO oznacza stolicę państwa TOKYO). Znajduje się tam ogromna liczba świątyń oraz pałac "Shoguna" (odpowiednik polskiego magnata). Mieliśmy też okazję być w tym mieście podczas wizyty Cesarza i widzieć jego przejazd ulicami oraz entuzjastyczne powitanie przez mieszkańców Kyoto. Zmęczeni, ale zadowoleni wróciliśmy do hotelu.

Następne dni było to zwiedzanie Yokohamy. Chodziliśmy ulicami CHINA TOWN (Widok nie do zapomnienia szczególnie wieczorem). Przyglądaliśmy się widokowi zatoki

tokijskiej z najwyższego wieżowca w mieście z 67 piętra. Tokio to również świątynia "Asakusa", do której ciągną pielgrzymki z

całej Japonii. Ciekawym przeżyciem było również zwiedzenie muzeum narodowego a na deser zwiedzenie muzeum SUMO i zobaczenie z bliska tego, czego nie da się zobaczyć w Europie. Grzechem byłoby być w Japonii i nie widzieć świętej Góry Fuji. Dla utrwalenia tych widoków zostaliśmy zaproszeni do tradycyjnego hotelu u podnóża jednego z wygasłych wulkanów. Były

Oczywiście trudno byłoby nie wspomnieć o jedzeniu, narodowych potraw Japonii (ostrygi, krewetki, homary, SHABU -

Dla tych, którzy nie wiedzą co to jest SHABU - SHABU to posiłek, można go nazwać integracyjnym gdzie przy jednym naczyniu zasiadają wszyscy goście i wspólnie pożywają się. Ostatni SHABU - SHABU, sushi, nudon). Niedługo przed wyjazdem mieliśmy czas na kupno upominków i prezentów dla najbliższych i w tym celu

tam gorące źródła gdzie mogliśmy się kąpać, a obsługiwały nas i pomagały nam zapoznać się z japońską tradycją prawdziwe Gejsze z lokalnej szkoły Gejsz. Następnego dnia znowu przyszedł czas na spotkania, uroczyste kolacje i rozmowy, rozmowy i jeszcze raz rozmowy. Fajnie było też spędzić dzień na potężnym jachcie jednego z właścicieli zaprzyjaźnionej firmy

zostaliśmy zawiezieni do dzielnicy ekskluzywnych sklepów, pięknych samochodów. Wizytę zakończyliśmy uroczystym przyjęciem w gronie Japońskich, Niemieckich, Szwajcarskich, Angielskich i Francuskich przyjaciół. Mam nadzieję że to nie była moja ostatnia podróż w tamte strony.

Co w szkole piszczy?

Wiosna tuż, tuż...

Dnia 21 marca w naszej szkole obchodzona

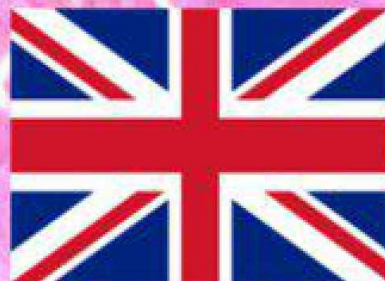
będzie **"Językowa Wiosna"**

Tańce, konkursy językowe, mecz koszykarski, programy artystyczne w wykonaniu uczniów.

Językowa Wiosna!

Dnia 21 marca po 3 godzinie lekcyjnej na hali sportowej rozpoczną się obchody Dnia Wiosny.

Serdecznie zapraszamy!



Obowiązuje obuwie sportowe.

Dzień Kobiet

8. marca panowie przygotowali krótki program artystyczny dla wszystkich pań.

Gdy Święto Kobiet nadejdzie, przez jeden dzień cały nie dokuczaj (...) kobietom dużym ani małym.

Małym w dniu tym, jeśli umiesz, zaśpiewaj piosenkę, a tym dużym przynieś kwiatek i pocałuj w rękę.
Danuta Gellnerowa

Dzień niepytania za zadania

W jeden piątek miesiąca, uczniowie mogą być niepytani i nie pisać niezapowiedzianej kartkówki jeśli wykonają określone zadanie. Ostatnim celem naszej zabawy był "Dzień dresa".

Dziewczyny jak i chłopcy ubrani w dresy mieli specjalne przywileje. Było śmiesznie i zabawnie. Czekamy z niecierpliwością na kolejne pomysły Samorządu Uczniowskiego.

Biskup Piotr Libera z wizytą w naszej szkole

W dniu 18 marca do naszej placówki zawitał biskup płocki w związku z bierzmowaniem klas III gimnazjum. Z tej okazji została zaprezentowana część artystyczna

poświęcona Janowi Pawłowi II w wykonaniu uczniów. Na zakończenie ksiądz biskup podziękował młodzieży oraz nauczycielom za zaproszenie i miłe przyjęcie.

Dzień Pączka

W tłusty czwartek każdy uczeń zgodnie z tradycją mógł osłodzić sobie ponury dzień w szkole, nie zwracając uwagi na dodatkowe kalorie.

