



Nr 2/2017

Cena: 2 pln

**Koło
ratunkowe**

s.26

**Obóz w
Kiekrzu**

s.2

**Dzień
Edukacji
Narodowej**

s. 3-4

Ogłoszenia

s.25

Wywiad miesiąca

s.5-6

Sport

s.20-24

**Pożegnanie p.
Krysi**

s. 7

**Humor i
Rozrywka**

s. 13-19

Warto pomagać

s. 8

**Language
corner**

s.10-12

**Ślubowanie klas
pierwszych**

s.9

OBÓZ SZKOLENIOWY KLAS DRUGICH W KIEKRZU



Uczniowie klas drugich Liceum Ogólnokształcącego o kierunku Zarządzanie Kryzysowe wraz z wychowawcami Joanną Zbroją oraz Andrzejem Sobczakiem uczestniczyli w ostatnich dniach w obozie szkoleniowym w Kiekrzu. Organizatorem obozu była Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu. W trakcie dwudniowego wyjazdu uczniowie ZSP CKU mieli okazję zapoznać się z wieloma aspektami codziennej pracy Policji. Odbyły się szkolenia z daktyloskopii, zagrożeń związanych z dopalaczami i narkotykami, cyberprzestępczości, genetyki oraz kształtowania poczucia własnej wartości. W trakcie pobytu drugoklasiści mieli możliwość rozwijania swoich umiejętności poprzez rywalizację i zmaganie się z silnym wiatrem pływając Omegami na pagajach. „Mieliśmy okazję poćwiczyć niecodzienną musztrę przeprowadzoną przez poznańskich policjantów oraz spróbować swoich sił na survivalu” – mówią uczniowie zarządzania. „Po długim wyczerpującym dniu przyszedł czas na odpoczynek i zabawę przy muzyce. Każdy z nas musiał zaliczyć także obowiązkową nocną wartę. Mimo licznych zajęć mieliśmy jednak czas na spacer, zabawę oraz długie nocne



rozmowy. Współpraca z KWP dała nam szansę poznania standardów i wymogów, które należy spełnić ubiegając się o przyjęcie do pracy w policji. Wróciliśmy do domu szczęśliwi i oczekujemy na kolejny obóz”.

Julia Michalska, II a

Aneta Rataj, II a

Dzień Edukacji Narodowej



W czwartek 12 października w naszej szkole odbył się uroczysty apel z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Na apelu obecni byli uczniowie oraz nauczyciele. Po wystąpieniu zaproszonych gości oraz oficjalnym złożeniu życzeń każdy z pedagogów otrzymał w podziękowaniu za trudną i wymagającą pracę różę. Oficjalną część urozmaiciły występy artystyczne naszych kolegów znane szerszej publiczności z obchodów 70-lecia ZSP CKU. Młodzież jak zwykle stanęła na wysokości zadania, za co została nagrodzona gromkimi brawami. „W taki sposób chcieliśmy pokazać naszym nauczycielom oraz wychowawcom jak bardzo jesteśmy wdzięczni za wiedzę, którą nam przekazują, cierpliwość jaką dla nas mają, oraz poświęcony czas” – mówią wychowankowie ZSP CKU. Każdy z wielkim wzruszeniem opuszczał salę gimnastyczną, na której odbywał się apel. „Mamy nadzieję, że naszym nauczycielom podobała się taka forma wyrażenia naszej wdzięczności”. Na koniec jednak warto dodać, że każdy z nas wie, iż praca nauczyciela to wcale nie taki łatwy zawód, mamy świadomość, że chwilami potrafimy być nieznośni i jesteśmy wdzięczni że nasi nauczyciele oraz wychowawcy tak dzielnie to znoszą i potrafią pomóc nam poradzić sobie z każdym problemem. Jeszcze raz dziękujemy wszystkim nauczycielom oraz pracownikom szkoły!

Anna Walkowiak, II w

Happy
teacher's
day



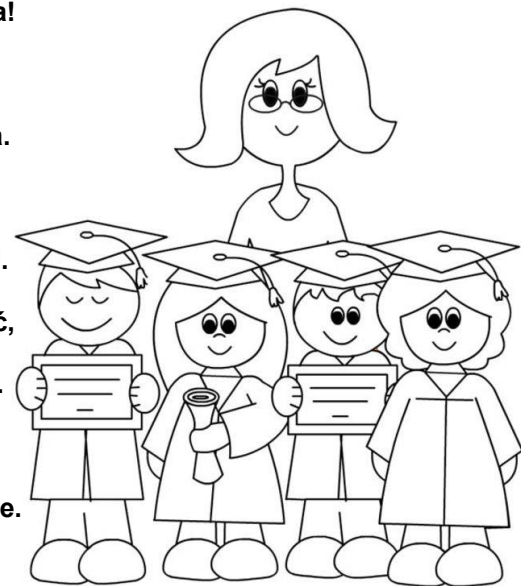
Niech Wam nie zbraknie nigdy zdrowia,
niech szkoła w dom się wspólny zmienia!

Praca nauczyciela to praca niełatwa
bo często leniwa i krnąbrna jest dziatwa.

Kocha ona figle i chętnie się czubi,
lecz stroni od książki, uczyć się nie lubi.

Trzeba dużo zdrowia, dużo czasu stracić,
aby umysł ucznia rozwinąć, wzbogacić.

Który gdy dorośnie, dopiero zrozumie,
jak jest w życiu ciężko, gdy się mało umie.



"Wykształcenie to dobro, którego nic nie jest w stanie nas pozbawić."

**W podziękowaniu, za trudną pracę i wskazanie właściwej drogi,
życzymy dużo wytrwałości i dalszych sukcesów zawodowych.**

Uczniowie ZSP CKU Przygodzice

WYWIAD MIESIĄCA



„Do widzenia Pani Krysiu”

W tym numerze SKUL NJUS bohaterką WYWIADU MIESIĄCA została Pani Krystyna Nowaczyk, która po niemalże 40 latach pracy przeszła z dniem 12.10.2017 na wyczekiwaną emeryturę.

R: Co będzie Pani robić na emeryturze?

K: Odpoczywać, trochę będę się wnukami zajmować, książki czytać, może jakieś robótki ręczne.

R: Czy gotuje pani to samo w domu co w szkole ?

K: Tak samo tylko inne potrawy.

R: Czy lubi pani tą pracę?

K: Tak, czuję się spełniona.

R: Jaka jest pani ulubiona potrawa?

K: Rosół, gulasz ale z ziemniakami bo kaszy nienawidzę.

R: Czy gotuje pani z mężem, rodziną?

K: Nie, gotuje sama a jak mąż gotuje to ja tylko zmywam.

R: Czy lubi pani przygotowywać potrawy na święta?

K: Tak, lubię.

R: Jaka potrawę świąteczną Pani najbardziej lubi?

K: Kapustę z grochem, krokiety z grzybami i kapustą, barszcz, karpia.

R: Czy piecze pani ciasta, lubi to pani?

K: Tak, piekę ale wolę gotować.

R: Czy lubi Pani gotować dla wnuków i czy wnuki to lubią?

K: Tak, lubią.

R: A czy wnuki gotują z panią?

K: Nie, wnuk ma 6 lat, więc jest za mały.

R: A lubi pani eksperymentować w kuchni, wypróbować jakieś nowe potrawy?

K: Nie, wolę kuchnię tradycyjną no ale próbować nowych rzeczy trzeba.

R: Kim Pani chciała być z zawodu jak była Pani mała?

K: Nie pamiętam.

R: Czy pracowała pani w innym zawodzie?

K: Tak, pracowałam w biurze ponad 30 lat temu.

R: Która praca według pani jest lepsza?

K: Wiadomo, że jak się jest młodym to w biurze jest wygodnie, ale czym starszym się jest to lepiej pracować w ruchu.

Julia Kwapisz, Olga Wiśniewska III b

„40 LAT MINEŁO JAK JEDEN DZIEŃ”



12.10.2017 nasza internatowa kucharka PANI KRYSIA odeszła po niemalże 40 latach wyteżonej pracy na zasłużoną i wyczekiwaną emeryturę. Uczniowie mieszkający w internacie urządzili jej miłe i niezapomniane pożegnanie, aby podziękować za pyszne obiady. ☺ Każdy składał się po 2zł, dzięki czemu mogliśmy zakupić słodki prezent na jej odejście. Niektórzy nauczyciele także dołożyli coś od siebie. Zbieraliśmy też podpisy, aby nie pozwolić o sobie zapomnieć. Po kolacji wszyscy zostali na stołówce, aby pożegnać się ze zwaną przez nas pieśczośliwie "babcią" Krysią. Dwie uczennice weszły z tortem a reszta zaczęła głośno śpiewać „Sto lat”. Niezapomniana zostanie mina naszej emerytki oraz wzruszenie i łyzy radości i smutku po zjedzeniu pysznego tortu każdy podchodził do jubilatki, aby osobiście się z nią pożegnać. Mamy nadzieję, że Pani Kryścia zapamięta nas już na zawsze !☺

Magdalena Łukaszewska, II w



WARTO POMAGAĆ



W dniu 18 października grupa uczniów klasy 3b zarządzania kryzysowego wraz z opiekunami p. Mają Radiczew oraz p. Moniką Białas przekazała wcześniej zebrane przybory szkolne oraz zabawki podopiecznym Domu Dziecka w Pleszewie.

Zbiórka przyborów i zabawek jest kolejną akcją charytatywną organizowaną w ZSP CKU. Społeczność uczniowska stanęła na wysokości zadania i wykazała się niesamowitą empatią. Zebrano liczne zabawki oraz przybory szkolne, które z pewnością zostaną właściwie wykorzystane przez podopiecznych Domu Dziecka.

Wszystkim dobroczyńcom dziękujemy serdecznie za okazane SERCE i zachęcamy do uczestnictwa w kolejnych zbiórkach m.in. w akcji GÓRA GROSZA oraz MIKOŁAJ DLA WSZYSTKICH. (MJ, MR)



ŚLUBUJEMY



W piątek 20 października w naszej szkole odbyło się uroczyste ślubowanie klas pierwszych. W tym roku cała impreza przebiegała w niezwykle uroczystym klimacie. Po celebracyjnym przemarszu, uczniowie wraz ze swoimi najbliższymi, nauczyciele oraz zaproszeni goście zebraли się na sali sportowej, gdzie odbyła się główna część wydarzenia.

Pierwszoklasiści ślubowali posłuszeństwo oraz sumienne przykładanie się do nauki przed wszystkimi zebranymi (teraz już się nie wykręcicie ☺). Po złożeniu ślubowania przyszedł czas na wystąpienie zaproszonych gości oraz dyrektora naszej szkoły, który przyznał naszym młodszym kolegom z klas mundurowych upragnioną pierwszą belkę, tym samym awansował ich na stopień młodszego kadeta. Dzięki temu młodzież stała się nareszcie pełnoprawnymi członkami naszej szkoły. W następnej kolejności, tradycyjnie został zaprezentowany film podsumowujący tegoroczny obóz zorganizowany na Ostrowskich Piaskach, w którym na początku września brały udział pierwsze klasy mundurowe. Na koniec mogliśmy wysłuchać pięknego wystąpienia muzycznego w wykonaniu naszych młodszych kolegów.

Po zakończeniu uroczystości pierwszoklasiści z dumą ruszyli do swoich domów.

Życzymy naszym młodszym kolegom, aby chwile które spędzą w naszej szkole przyniosły im wiele miłych wspomnień oraz zapału do zdobywania coraz to nowej wiedzy, która pomoże w spełnianiu marzeń.

Anna Walkowiak, II w

LANGUAGE CORNER

Wissenswertes über Deutschland

Oktoberfest ~

inaczej też **die Wiesn** to największy festiwal ludowy oraz festiwal piwa na świecie. Każdego roku festiwal ten bije rekordy popularności. Gdy Wiesn obchodził swoje 200 urodziny (w 2010 roku), padła rekordowa ilość (7 milionów litrów) sprzedanego piwa. W ciągu zaledwie dwóch tygodni 6 milionów turystów wydało w mieście blisko 830 milionów euro. Za kufel piwa (das Maß) trzeba wydać już ponad 10 euro, a jeszcze w roku 2002 kosztował on 6,30. Również w trakcie Oktoberfest odbywa się największy na świecie koncert orkiestr dętych.(1)



Korzenie Halloween



Jak zapewne wszyscy wiedzą Halloween to zwyczaj związany z maskaradą, obchodzony w wielu krajach w wieczór 31 października. Halloween najhuczniej jest obchodzony w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Irlandii i Wielkiej Brytanii. Mimo że dzień nie jest świętem urzędowym, cieszy się po święcie Bożego Narodzenia największą popularnością: Święto Halloween w Polsce pojawiło się w latach 90.

Głównym symbolem święta jest wydrążona i podświetlona od środka dynia z wyszczerbionymi zębami. Inne popularne motywy to duchy, demony, zombie, wampiry, czarownice, trupy czaszki, nietoperze, czarne koty itp.

Dokładna geneza Halloween nie jest znana. Może nią być rzymskie święto na cześć bóstwa owoców i nasion (Pomony) albo celtyckie święto na powitanie zimy.

Według tej drugiej teorii Halloween wywodzi się z obchodzonego w Europie północnej święta z okazji końca jesieni a początku zimy, znanego na terenach irlandzkich jako [Samhain](#) („koniec lata”), walijskich jako [Nos Galan Gaeaf](#) („wieczór zimowy”), anglosaskich jako [Blodmonath](#) („krwawy miesiąc”), nordyckich jako „zimowe noce”^[3]. Z jednej strony był to czas radowania się minionymi zbiorami oraz powrotem bliskich do domów, z drugiej strony pojawiała się widmo zimy – czasu zmagania z głodem, chłodem i niedostatkiem światła słonecznego – w północnej Europie to zimą i wczesną wiosną umierało najwięcej ludzi.

W powszechnej świadomości Halloween kojarzone jest ze świętem zmarłych – w rzeczywistości, zarówno poganie jak i wcześnie chrześcijanie upamiętniali zmarłych wiosną – między marcem a majem. (I)

Biblijna odpowiedź

W Biblii nie ma wzmianek o Halloween. Ale zarówno pochodzenie tego święta, jak i związane z nim współczesne zwyczaje opierają się na fałszywych wierzeniach dotyczących umarłych oraz niewidzialnych duchów — demonów (zobacz „Historia i zwyczaje Halloween”).

Biblia mówi: „Nie znajdzie się pośród ciebie nikt, kto by (...) pytał duchów i widma, zwracał się do umarłych” (Powtórzonego Prawa 18:10-12, *Biblia jerozolimska*). Choć niektórzy uważają Halloween za nieszkodliwą zabawę, to według Biblii towarzyszące mu praktyki wcale takie nie są. W Liście 1 do Koryntian 10:20, 21 czytamy: „Nie chciałbym, byście mieli coś wspólnego z demonami. Nie możecie pić z kielicha Pana i z kielicha demonów” (*Biblia Tysiąclecia*).


Historia i zwyczaje Halloween

1. **Samhain:** Korzenie Halloween sięgają „starożytnego pogańskiego święta obchodzonego przez Celtów przeszło 2000 lat temu” — podaje dzieło *The World Book Encyclopedia*. „Celtowie wierzyli, że w czasie Samhain zmarli mogą przechadzać się pośród żywych, a żywi mogą ich odwiedzać”. Jednak Biblia jasno wskazuje, że zmarli „nie są świadomi niczego” (Kaznodziei 9:5). A skoro tak, to nie mogą kontaktować się z żywymi.
2. **Przebrania, słodycze, „cukierek albo psikus”:** Według pewnej książki niektórzy Celtowie zakładali upiorne stroje, żeby błakające się duchy wzięły ich za swoich i zostawiły w spokoju. Inni próbowali je obłaskawić za pomocą słodyczy. W średniowiecznej Europie Kościół katolicki zaadaptował pogańskie zwyczaje i zachęcał wiernych, by chodzili w przebraniach od domu do domu i prosili o drobne upominki (*Halloween — An American Holiday, An American History*). Tymczasem Biblia potępia łączenie fałszywych praktyk religijnych z wielbieniem Boga (2 Koryntian 6:17).
3. **Upiory, wampiry, wilkołaki, wiedźmy, zombi:** Istoty te od dawna kojarzone są ze światem złych duchów. Biblia stanowczo wzywa, byśmy przeciwstawiali się niegodziwemu duchom, a nie z nimi świętowali (Efezjan 6:12).
4. **Latarnie z wydrążonych dyń:** W średniowiecznej Brytanii „osoby chodzące od drzwi do drzwi prosiły o jedzenie, oferując w zamian modlitwę za zmarłych”. Niosły ze sobą „latarnie z wydrążonej rzepy ze świeczką wyobrażającą duszę uwięzioną w czyścicu” (*Halloween — From Pagan Ritual to Party Night*). Niektórzy twierdzą, że latarnie te miały odstraszać złe duchy. W XIX wieku w Ameryce Północnej rzepy zastąpiono dyniami, ponieważ były one powszechne i łatwe do wydrążenia. Jednak poglądy i praktyki leżące u podstaw tego zwyczaju — wiara w nieśmiertelność duszy, w czyściec oraz zanoszenie modlitw za zmarłych — nie mają w Biblii żadnego uzasadnienia (Ezechiela 18:4). (I)

ROZRYWKA

Halloween Crossword

Clues

1. Vegetable you can carve.
2. Month of Halloween.
3. A "mean" woman.
4. Opposite of light.
5. A colour of Halloween.
6. The soul of a dead person.
7. The handle of a broom.
8. A large Kettle.
9. It is made by a spider.
10. An animal related to Halloween.
11. The skeleton of the head.
12. A box to hold a dead body.
13. A spoken word believed to have magic power.
14. A hole dug to bury a dead body in.
15. Opposite of day.
16. 
17. Opposite of alive.
18. To pull with effort.
19. Trick or!



Answer of riddle:

Why did the ghost cross the road?

3

5

6

13

2

10

9

7

15

14

12

19

18

17

4

11

1

8

16



ISLCollective.com

1(1)

¹ Pierwsza osoba, która przyniesie poprawnie rozwiązana krzyżówkę otrzyma drobny upominek.

Haloween Word Search Puzzle

B L Q A X H T U Q P N E F Y C
B L B A R V L M A L T S A U E
A E N O P R A R P M A R L Z C
T P O P L P T M X A E U L K A
R S O S U I L E P G R C L C N
O D M Z E M T E Z I T T L I D
U G C S F M P T S C R I V R Y
E W A U N H U K I L V E W T G
Q N T L S X E T I E J G I I K
D R S Z T R A X S N H C D Q H
R E B O T C O Z G O B L I N Y
L T W G J W S F S H C T I W B
Q N O N I G H T M Q F J S B X
W A O S N W Z S O L S T I C E
F L I O Q R E V M O O R B B Q

APPLES
BAT
BROOM
CANDY
CATS
COSTUMES
CURSE
EVIL
FALL
GHOST
GOBLIN
HEX
LANTERN
MAGIC
MOON
NIGHT
OCTOBER
PARTIES
PUMPKIN
SOLSTICE
SPELL
TREAT
TRICK
VAMPIRE
WITCH

(1)

HUMOR

ENGLISH JOKES

What is the difference between a snowman and a snowwoman?
-Snowballs.

Broccoli: Hey, I look like a tree.

Mushroom: Wow, I look just like an umbrella.

Walnut: I look exactly like a brain.

Banana: Man, can we change the topic please?

- Tonight I dreamt of a beautiful walk on a sandy beach.
- At least that explains the footprints I found in the cat litter box this morning.

Wait for me honey, I'm just finishing my make-up.

You don't need make-up, Jane.

Oh, Richard.... really? That is so sweet of you!

You need plastic surgery.

An almost hysterical man calls 911 and yells:

- "Please come quickly! Kailey is pregnant and her labor started now, it's really intense!"

- "Is this her first child?" asks the operator.

- "No you dumbass! It's her husband!"

Judge: "Why did you steal the car?"

Man: "I had to get to work."

Judge: "Why didn't you take the bus?"

Man: I don't have a driver's license for the bus.

At a psychiatric ward: "Doctor, what should we do with the new guy in room 6? He believes he's a wolf."

-Doctor: "Whatever you do, don't let his grandmother visit!"

Mobile - Update

Tablet – Update

Laptop - Update

TV – Update

Gaming console – Update

Somehow I'm afraid to plug in the iron.

Why did the physics teacher break up with the biology teacher? There was no chemistry.

(I)

Z ZESZYTÓW SZKOLNYCH

Język polski

1. Kochanowski cenił piękno kobiet i ludzi.
2. Reymont za napisanie „*Chłopów*” dostał nagrodę WEDLA.
3. Jacek Soplica pochodził z biednej, niezameźnej szlachty.
4. Hemingway napisał m.in. nowelę „*Stary człowiek nie może*”.
5. Tadeusz ujrzał Zosię po raz pierwszy tylko w papilotach.
6. Izabela nie chciała poślubić Wokulskiego, mimo iż był człowiekiem z interesem.

Języki obce

1. Walutą angielską są funty i penisy.

Historia

1. August II był elektorem Saksonii.
2. Powstanie Listopadowe było w listopadzie, Rewolucja Październikowa też.
3. Hitler i Stalin pochodzili z jednej branży.
4. Tatarzy jeździli konno i pieszo.
5. Amerykę odkrył niejaki Colombo.

Biologia i przedmioty przyrodnicze

1. Błony komórkowe spełniają bardzo ważną funkcję w życiu komórki: wiedzą kogo wpuścić, a kogo wypuścić, czyli funkcję celnika.

Geografia

1. W Australii człowiek współżyje z Aborygenami.
2. Dwa przeciwległe punkty na globie nazywamy biegunkami.
3. Od czasów Kopernika Ziemia krąży wokół Słońca.

Religia

1. Kain zamordował Nobla.

Ogólne

1. Radio jest cudownym wynalazkiem, którego słuchać mogą ślepi i oglądać głusi.
2. W komedii bohaterowie dążą do celu powodując śmierć, często zakończoną szczęśliwie.
3. Po zebraniu makulatury, sprzedaliśmy ją razem z panią.
4. Złom jest najlepszym bogactwem Polski.
5. Lipiec i sierpień mają po 31 dni i jest to wywalczone dawno przez uczniów i nauczycieli.
6. Kapitan spuszcza się zawsze ostatni.

(I)

SPORT



Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego Szkół Ponadgimnazjalnych w Lekkiej Atletyce

W rozegranych Mistrzostwach Powiatu Ostrowskiego Szkół Ponadgimnazjalnych w Lekkiej Atletyce zwycięstwo w klasyfikacji drużynowej odniosły dziewczęta z III Liceum Ogólnokształcącego oraz chłopcy z ZST w Ostrowie Wlkp. Nasza szkoła wśród dziewcząt zajęła trzecie miejsce, natomiast wśród chłopców czwarte.

W zawodach wystąpiło ponad 400 dziewcząt oraz chłopców i pod tym względem jest to impreza rekordowa. W kategorii dziewcząt rywalizacja była bardzo wyrównana i dlatego o podziale medali zadecydowały ostatnie konkurencje - sztafety 4x100 m. i sztafety szwedzkie. Zwycięski zespół dziewcząt III LO zgromadził 129 pkt. Drugie miejsce zajęły uczennice I LO- Venetia - 122 pkt. Przy trzecim miejscu trzeba było skorzystać z dodatkowego punktu regulaminu, który stanowi, iż w przypadku równej ilości punktów o kolejności decyduje

większa ilość zwycięstw w poszczególnych konkurencjach. ZSP w Przygodzicach i ZSU zdobyły po 100 pkt., jednak uczennice z Przygodzic odniosły dwa zwycięstwa indywidualne, a ich koleżanki z ZSU tylko jedno.

W kategorii chłopców również losy drużynowego zwycięstwa rozstrzygnęły się w biegach sztafetowych. Chłopcy z ZST w Ostrowie zdobyli 132 pkt. Drugie miejsce zajęli reprezentanci I LO - Venetia - 126 pkt., a na trzecim miejscu uplasowali się uczniowie z III LO - 116 pkt.. Drużyna chłopców z naszej szkoły zdobyła 93pkt..

Filip Wieczorek, II w



Medale dla naszych:

II miejsce Mateusz Szczepaniak 200m

III miejsce Szczepaniak, Sitarz, Lupa, Wieczorek sztafeta 4x

III miejsce Mikołaj Wieczorek 800m

III miejsce Machoń, Gąsiorek, Wieczorek M., Tohaj

I miejsce Dawid Nieruchalski kula 5kg

I miejsce Alicja Bielecka kula 3kg

II miejsce Patrycja Wojtczak kula 3kg

I miejsce Julia Janus oszczep 500g

II miejsce Siudy Marcelina oszczep 500g

Nietuzinkowy sukces Marcina Walkowiaka



Marcin Walkowiak – uczeń III klasy wojskowej w dniu 14 października wywalczył tytuł Wicemistrza Europy w kategorii -70 kg Adult w Mistrzostwach Europy Brazylijskiego Jiu-Juitsu w LOSiR w Luboniu. W związku z powyższym redakcja SKUL NJUS przeprowadziła z Marcinem krótki wywiad.

R: Co skłoniło Cię do tego, że wybrałeś taki sport?

M: Kolega z pokoju wyciągnął mnie na trening i od zawsze lubiłem sporty walki.

R: Gdzie i od jak dawna trenujesz?

M: W gimnazjum trenowałem w UKS Olimpia Cieszków, a teraz w Ostrowie Rio Grappling Ostrów Wielkopolski.

R: Jak zapamiętałeś pierwszy trening?

M: Czuję, że to jest dla mnie i wiedziałem, że chcę to robić i się rozwijać.

R: Jak często trenujesz? Czy zdarza się, że nie chcesz iść na trening?

M: Trenuję pięć razy w tygodniu. Kumulujące się bóle dają w kość i od czwartku już trzeba iść pomimo braku chęci i wypocić wszystkie negatywne emocje, sytuacje.

R: Czy wyniki, które otrzymujesz są dla Ciebie satysfakcjonujące?

M: Uważam, że tak, ale nic mnie nie powstrzyma, aby sięgnąć po więcej. Dużo włożyłem w to pracy.

R: Jak udaje Ci się połączyć naukę z treningami?

M: Jak chodzę na lekcje to staram się na nich uważać.

R: Co daje Tobie ten sport? Czego uczysz?

M: Pewność siebie, sprawność fizyczną, umiejętność w obronieniu siebie i innych. Uczy dyscypliny, nic by się nie osiągnęło bez systematyczności.

R: Miałeś jakieś chwile słabości?

M: Tak. Nie raz ma się myśli, że to nic nie daje i marnuje się czas. Często nie mam siły, a zakwasy to zło. Mimo wszystko nie powinno się poddawać, bo efekt jest skutkiem długoterminowym.

R: Jacy są inni zawodnicy trenujący u Ciebie w klubie?

M: Są tak samo uparci jak ja. Ci na wyższym poziomie nawet bardziej, jeżeli wchodzi kwestia treningu.

R: Czy miałeś poważniejsze kontuzje?

M: Nie, ale zawsze przed zawodami coś mi się stanie.

R: Czy masz specjalną dietę?

M: Stosuje ją tylko przed zawodami, żeby zrzucić parę kilogramów. Polega ona głównie na nawodnieniu organizmu sześć litrów dziennie, przez półtora tygodnia. W ostatni dzień maksymalnie pół litra wody i ograniczenie sporej części kalorii.

R: Jak sobie wyobrażasz swoją dalszą karierę?

M: Trenować dalej, poprawić się w kickboxingu i spróbować swoich sił na arenie w Octagonie.

R: Co na to wszystko Twoi rodzice?

M: Na początku niechętnie, ale z czasem zaczęli mnie wspierać.

Pokaz samoobrony

W czwartek 19 października w naszej szkole gościliśmy reprezentantów Szkoły Samoobrony i Walki Wręcz Modern Ju Jitsu z Ostrowa Wielkopolskiego, którzy pokazali nam wybrane techniki obrony przed ewentualnym napastnikiem. Mogliśmy zobaczyć jak zachować się w razie ataku, który może nas spotkać praktycznie każdego dnia na ulicy. Nasi goście pokazali nam jak bronić się przed m.in. atakiem nożem, pałką czy bronią palną. Przedstawili nam też techniki kajdankowania, których na co dzień możemy uczyć się na zajęciach samoobrony. Każdy z zainteresowaniem oraz chwilami z przerażeniem obserwował wyczyny pokazywane przez zawodników. Na koniec została podana informacja o możliwych zapisach na zajęcia.

Z pewnością na wielu z nas ten pokaz wywarł niemałe wrażenie, a może i kogoś zaraził pasją do trenowania sztuk walki. Na macie natomiast mogliśmy zobaczyć panów Piotra Walotkę i Artura Topolana oraz panią Magdalenę Jankowską a także uczennicę naszej szkoły i naszą koleżankę Inez Pawelkę. Cały pokaz został zorganizowany przez pana Artura Haraja.

Bardzo dziękujemy za poświęcony czas i zapraszamy ponownie.

Anna Walkowiak, II w



OGŁOSZENIA

1. W dniu 10 listopada o godz. 10:45 odbędzie się konkurs języka angielskiego *Can U spell that?* Wszystkich chętnych do uczestnictwa w konkursie zapraszamy do zgłaszania się do p. M. Radiczew lub p. D. Wojcieszak.
2. Ogłaszamy konkurs na najlepsze przebranie w związku z organizowanym w naszej szkole w dniu 31 października świętem Halloween. Wszyscy uczestnicy konkursu zwolnieni będą tego dnia z odpowiedzi ustnej. Serdecznie zapraszamy do zabawy!!!
3. Od listopada w naszej szkole organizowana będzie zbiórka pieniędzy w ramach akcji GÓRA GROSZA. Wszystkich serdecznie zachęcamy do uczestnictwa w akcji i wspierania Towarzystwa Nasz Dom oraz podopiecznych Rodzinnych Domów Dziecka.
4. Ogłaszamy konkurs Wiedzy o krajach anglo- i niemieckojęzycznych. Wszystkich chętnych do uczestnictwa w konkursie zapraszamy do zgłaszania się do p. M. Radiczew, p. D. Wojcieszak oraz p. N. Nowakowskiej.
5. **Kupię książki** do WOK-u oraz EWP. Zainteresowanych sprzedażą proszę o kontakt z redakcją gazetki (sala MC).
6. **Sprzedam** HONDE SHADOW 600. Informacje w redakcji gazetki.