

Szpila

GAZETKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 IM. POLSKICH NOBLISTÓW W PAJĘCZNI

LISTOPAD 2020 NR 94

W numerze:

- ✦ Kolejna część opowiadania Kingi Korus „Ten chłód”, nagrodzonego w Powiatowym Konkursie Literackim „O laur Bielskiego”
- ✦ Recenzja słuchowiska na podstawie "Dziadów" cz.II
- ✦ O szacunku
- ✦ Wiersz na Narodowe Święto Niepodległości
- ✦ O tolerancji
- ✦ Potrafię żyć w społeczności - czyli savoir-vivre dla nastolatków
- ✦ Aktywność fizyczna w czasie kwarantanny
- ✦ Jak obchodzimy święto zmarłych w innych krajach ?
- ✦ Przepis kulinarny na kwarantannę
- ✦ Humor

Prezentujemy kolejny fragment opowiadania nagrodzonego w Powiatowym Konkursie Literackim

„O laur Bielskiego”. Jego autorką jest **Kinga Korus** z klasy VIIIA

Ten chłód

Westchnęła głośno i wstała powoli. Szybko złapała mopa i wytarła rozlaną kawę z marmurowej posadzki. "Na nic lepszego się i tak nie przyda"- pomyślała. Kawa za dwa dolary kupiona w małym sklepie spożywczym naprawdę smakuje jak gorący wywar z zielska z zaniedbanego, starego ogródka, wypełnionego suchymi liśćmi i wszelkiego rodzaju szkodnikami. Ktoś pewnie tam przyszedł i pozbił szczytki roślin, zmielił i zaczął sprzedawać. Ktokolwiek to jest, zbija fortunę na naiwnych klientach, szukających najlepszych okazji, niezwracających nawet uwagi na jakość jedzenia, które kupują.

Oparła się o ścianę, powoli wydychając trzymane w płucach powietrze. Stała tak przez dobre dziesięć minut, po czym zerknęła na zegar. Śmieszne, zegar tradycyjny. Była pewna, że jest jedyną osobą w obrębie dziesięciu mil, która jeszcze umie odczytać z niego godzinę.

Dwudziesta trzecia dwanaście. Szybko zdała sobie sprawę, że jutro musi znów wcześniej wstać, by zdążyć do pracy przed godziną szczytu.

Włócząc nogami, doszła do swoich skromnych drzwi frontowych. Białe, niewysokie, średniej szerokości. Wnoszenie przez nie kanapy w dwie osoby było przechodzeniem przez ucho igiel-

ne. Zaowocowało wyrwanymi z zawiasów drzwiami i poszarpaną lekko framugą. Wystawały z niej małe kawałki drewna. Niektóre z nich zamieszkiwały pod skórą Laury. Cholerne drzazgi. Po małym incydencie z meblem drzwi wstawiono, framuga została. Dziewczyna przejechała po niej palcami, uśmiechając się kwaśno. Pamiętała czasy, gdy będąc dwudziestolatką przeprowadziła się do wielkiego miasta. Tyle emocji, nowych miejsc, możliwości! Do czasu. Złodzieje, hałas, smog... Wyleczyła się z tej wielkomięskiej fascynacji na dobre.

Uśmiech szybko znikł z jej twarzy, gdy znów poczuła **ten** chłód. Nie ten zwykły rodzaj chłodu. Ten sam, który czuła, idąc przez ciemną uliczkę, ten sam, który opisała w pamiętniku. Jej oddech przyspieszył, łapała teraz powietrze, mając irracjonalny lęk, że zaraz jej go zabraknie i zacznie się dusić. Czuła, że jej gardło powoli się zamykało, że ręce drżą i nie umie już utrzymać kluczy.

Opadły z głośnym brzękiem na podłogę. Na skórze pojawiła się gęsia skórka... cdn.

"Dziady"- sztuka warta przestuchania...

Na ostatniej lekcji języka polskiego nasza pani polonistka na zakończenie omawiania lektury zleciła nam zapoznanie się ze słuchowiskiem „Dziady” cz. 2 zamieszczonym na You Tube. Uznałam to za świetny pomysł, ponieważ była to okazja do podsumowania wiedzy o dramacie Adama Mickiewicza.

Jestem pod wielkim wrażeniem, jak został zaprezentowany ten dramat, bo nigdy w życiu nie słyszałam tak dobrego wykonania. Wykonawcami byli młodzi ludzie należący do Stowarzyszenia Evviva l'arte z powiatu oleśnickiego. Chciałabym zatem zachęcić wszystkich do wysłuchania tego niekonwencjonalnego audiobooka.

Podczas odtwarzania słuchowiska byłam pewna, że odtwórcami ról są doświadczeni aktorzy, którzy zajmują się aktorstwem parę dobrych lat. Jednak, jak się okazało pod koniec, są nimi młodzi aktorzy amatorzy działający w stowarzyszeniu.

„Dziady” cz.II to dramat, który opowiada o obrzędzie odbywającym

się w tzw. Zaduszki, na którym przywoływano duchy, aby dowiedzieć się, czego potrzebują, żeby dostać się do nieba. W utworze pojawiły się duchy lekkie, ciężkie i pośrednie.

W trakcie słuchania utworu odczuwałam pewien rodzaj niepokoju, gdyż muzyka w tle i efekty dźwiękowe potęgowały klimat grozy i tajemniczości. Natomiast ilustracje, które pojawiały się na ekranie, pozwoliły poruszyć wyobraźnię i poczuć się jak pod-



czas obrzędu. Ilustracje były wykonane przez jedną z odtwórczyń słuchowiska.

To wykonanie sprawiło, że 30 minut spędziłam jakby w innym świecie.

Sądzę, że był to jeden z najciekawszych audiobooków, spośród tych, które dotychczas wysłuchałam. Efekty

dźwiękowe, ilustracje oraz sposób mówienia aktorów sprawiają, że słuchacz zacieka się lekturą.

Słuchowisko ułatwia również interpretację tekstu i powoduje, że lektu-

ra jest łatwiejsza do zrozumienia, a na pewno ciekawsza.

Nadia G. 7a

POJĘCIE NA DZISIAJ: SZACUNEK

SZACUNEK jest to grzeczność, czyli kulturalne zachowanie wobec innych, oraz troska o ich uczucia i dobro. Należy się on każdemu człowiekowi, gdyż wynika z niezbywalnej właściwości każdego z nas - z godności ludzkiej. Szacunek jest podstawą wszystkich innych wartości moralnych: uczciwości, odpowiedzialności, solidarności, przyjaźni itd. Jeśli ktoś okazuje nam szacunek, czujemy się dobrze w jego towarzystwie. Gdy traktuje

nas bez szacunku, odczuwamy zakłopotanie, przykrość, czasem gniew. Szacunek powinniśmy okazywać nie tylko innym ludziom - bez względu na ich wiek, pochodzenie, wiedzę czy stan posiadania - ale także sobie. Jest on warunkiem i tworzywem dobrych relacji między ludźmi.

Ania Trawczyńska



Jedenasty listopada



Jedenasty listopada - bardzo ważne wydarzenie.
Wstyd, by Polak nie pamiętał i nie wiedział o tym święcie.
Więc jak było? Co się stało? I skąd mamy takie święto?
Otóż Polska dawno temu odzyskała niepodległość.
Krew się lała strumieniami, wielu ludzi tak zginęło.
Każdy Polak i patriota walczył o swą niepodległość.
Poświęcili swoje życie na rzecz Polski- swej ojczyzny.
Dzięki tamtym bohaterom w wolnym kraju dziś żyjemy.
Zwyciężyli wolność dla nas, chcieli, byśmy wolni byli,
pamiętajmy więc o wszystkich, którzy nam to wywalczyli.
I uczcijmy to jak trzeba, złożmy hołd wszystkim patriotom,
którzy żyli w tamtych czasach, dzięki którym mamy wolność.
Stąd na mapie mamy Polskę, w szkole uczy się polskiego.
Stąd na fladze biel i czerwień, czyli czystość i waleczność.

Szanujmy się nawzajem - parę słów o tolerancji

Tolerancja jest szanowaniem poglądów, uczuć, wyglądu, upodobań, kultury lub zachowania innych osób. Jeśli mówimy o sobie, że jesteśmy tolerancyjni, oznacza to, że szanujemy każdego człowieka, bez względu na jego cechy, wygląd czy poglądy. Przecież każdy z nas chciałby, aby inni akceptowali go takim, jakim jest. Jeśli wymagamy czegoś od innych, sami dajmy dwa razy więcej tego samego.

Mimo że każdy z nas jest inny, to jednak wszyscy jesteśmy ludźmi. Wyobraźmy sobie następującą sytuację: zauważasz na ulicy osobę o ciemnym kolorze skóry, do tego ekscentrycznie ubraną. Pewnie wiele osób pomyślałoby o tej osobie w sposób negatywny lub po prostu ledwo powstrzymałoby się od śmiechu. Ale przecież może być zupełnie odwrotnie.

Ta osoba, z której właśnie się śmiejesz, może pomyśleć w ten sam sposób o Tobie. Dla niej dziwne i śmieszne może być to, jak Ty wyglądasz. Zastanów się, czy chciałbyś być wyśmiany z powodu swoich przekonań, wyglądu, koloru skóry? Z pewnością nie.

To, że jesteśmy tolerancyjni, nie oznacza, że nie możemy mieć własnych poglądów i śmiało prezentować swojego zdania. Owszem, możemy. Musimy jednak pamiętać, że to, iż mamy inne zdanie na dany temat, nie zwalnia nas z szacunku wobec drugiego człowieka. Musimy też dać jemu prawo do prezentowania własnych poglądów. To trudne, ale trzeba się tego nauczyć.

Mimo że wiele dzieli ludzi, ale jeszcze więcej nas łączy- pragniemy miłości, akceptacji, zrozumienia, spokoju. Szanujmy się nawzajem, bądźmy tolerancyjni!

Międzyszkolny Konkurs Plastyczny "Ja i tolerancja - nie agresji"

16 listopada przypada Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Jest to święto szacunku, akceptacji i uznania bogactwa różnorodności kultur na świecie. Chcąc uczcić tak ważne święto, p. Ewa Modlińska ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Polskich Noblistów w Pajęcznie oraz p. Joanna Pęciak ze Szkoły Podstawowej nr 1 im. Juliana Tuwima w Pajęcznie zorganizowały Międzyszkolny Konkurs Plastyczny "Ja i tolerancja - nie agresji".

Uczniowie szkół podstawowych z Gminy Pajęczno mogli dostarczyć prace konkursowe od 20 października 2020 r. do 6 listopada 2020 r. W naszej szkole konkurs miał bardzo duże powodzenie, ponieważ wzięło w nim udział 29 uczniów z klas I-VIII. Z niecierpliwością czekamy na wyniki konkursu.

Poniżej przedstawiamy kilka prac konkursowych. A w następnym numerze przedstawimy laureatów konkursu.





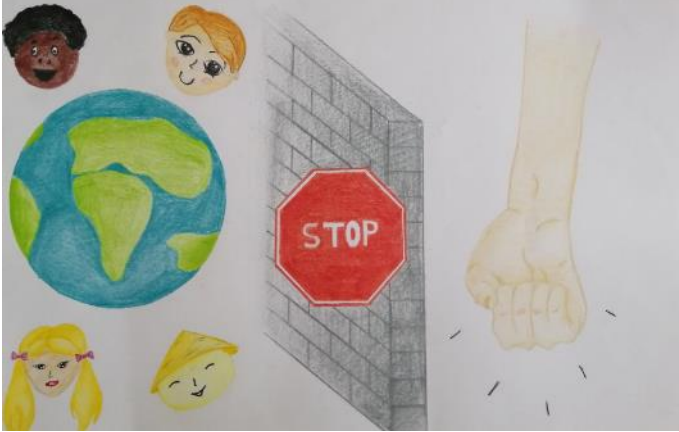


Tolerancja



STOP AGRESJI

JA I TOLERANCJA - NIE AGRESJI





Jak obchodzimy święto zmarłych w innych krajach?

SZWECJA

W Szwecji obchodzony jest dzień nazywany Zaduszkami, czyli Alla Helgons Dag. Jest to święto ruchome, które zawsze przypada w pierwszą sobotę listopada. W ten dzień Szwedzi wspominają bliskich, którzy odeszli, odwiedzają cmentarze, które wyglądają trochę inaczej niż w Polsce. Szwedzkie groby to pionowe płyty, a nie ogromne pomniki, stąd też ich przystrojanie wygląda inaczej. Szwedzi zapalają symboliczną świeczkę. Bardzo często w tym dniu, zapalają ją również w domach, gdzie w tym dniu szczególnie wspominają zmarłych.

FRANCJA

Francuzi również obchodzą Dzień Zmarłych. Święto to nazywa się La Toussaint. Podczas tego dnia we Francji ludzie chodzą na groby bliskich i kładą kwiaty, ale nie zapalają zniczy. Młodzi ludzie odwiedzają wtedy groby swoich idoli. Dużo osób można spotkać np. przy grobie Fryderyka Chopina na cmentarzu Père-Lachaise. Jednak liczba osób odwiedzających cmentarze z roku na rok maleje. Ponieważ 1 listopada jest dniem wolnym, wiele osób przeznaczają go na odpoczynek lub krótkie wypadki do miasta.

STANY ZJEDNOCZONE

Dzień Zmarłych w USA to po prostu Halloween. W nocy z 31 października na 1 listopada Amerykanie, po-

dobnie jak starożytni Celtowie, przebiorają się za duchy, potwory i czarownice. To święto szczególnie upodobały sobie dzieci, które, upiornie przebrane, chodzą od domu do domu i mówią: “cukierek albo pikus”.

JAPONIA

W tym państwie święto zmarłych nosi nazwę Bon i przypada w połowie lipca lub sierpnia, w zależności od danego regionu. Japończycy w Bon ustawiają przed domami latarnie o nazwie „mukaebi”, czyli „ogień powitalny”, a przed świątyniami tańczą rytualne tańce Bon-Odori. Wierzą, że tego dnia dusze zmarłych przychodzą na ziemię. Sporo osób w tym dniu bierze dzień wolny w pracy i spędza go w rodzinnych stronach.

ROSJA

Rosjanie obchodzą Święto Zmarłych w Wielkanoc. Wtedy to przychodzą na groby bliskich, biesiadują. Popularne w tym dniu potrawy to wielkanocne jaja i ciasta. Zdarza się, że piją też trunki o mocy 40%.

BOLIWIA

Co roku 8 listopada świętuje się tutaj Fiesta de las Ñatitas, Święto Czaszek. Największe obchody są widoczne w La Paz na cmentarzu głównym. Każda rodzina przynosi czaszki zmarłych bliskich, które na co dzień stoją na honorowym miejscu w ich domach. Czaszki przystroja się kwiatami, papie-

rosami, liśćmi, cukierkami lub tak, by przypominały osoby, do których należały. Parada, podczas której się je prezentuje ma uczcić ich służbę i przyjaźń oraz przynieść szczęście na kolejne dni.

PERU

Początek świętowania to 1 listopada - Dzień Życia (Día de los Difuntos), podczas którego rodziny i znajomi spotykają się na tradycyjny posiłek zwany lechon (danie z wieprzowiny). Ważną częścią tradycji są także chlebki, pieczone w różnych formach, takich jak lalki, niemowlęta czy konie. Jeśli zmarli lubili szczególnie jakieś potrawy, to również uwzględnia się je podczas posiłku lub kładzie się je przy ich grobach. Na cmentarzach, szczególnie w Limie, widoczni są także muzykanci i tancerze, którzy swymi występami chcą uczcić honor zmarłych. Także szamani wykonują swoje obrzędy.

FILIPINY

W tym największym katolickim kraju w Azji podczas Święta Zmarłych, zwanego tam Araw ng mga Patay, odwiedza się groby bliskich. Także tu dekoruje się je świecami i kwiatami i święto to gromadzi całe rodziny. Czasami odwiedzający spędzają noc na cmentarzu w namiotach. Po powrocie do domu zapala się świeczki przy drzwiach wejściowych, żeby dusze, które mogłyby podążać za ich bliskimi, wiedziały, że się o nich pamięta i nie musiały przekraczać progu domu. Na Filipinach święto ma radosny charakter.

SŁOWACJA

Słowacy w zaduszkową noc stawiają na stole jedzenie. Wierzą, że zmarli, którzy przyjdą odwiedzić ich domy, będą strudzeni i głodni i chętnie się pożywią.

Karolina Bzdak kl. 7a



FILMY WARTO OBEJRZENIA



W tym artykule podam Wam kilka propozycji filmów na jesienne i zimowe wieczory przy herbatce.

Będą filmy lekkie i przyjemne, ale także te z dreszczykiem.

1. „Zamiana z księżniczką”- to komedia świąteczna opowiadająca o zwyczajnej dziewczynie z Chicago wykonującej zawód cukiernika i przyszłej księżniczce, które wyglądają jak bliźniaczki i dlatego postanawiają przed świętami zamienić się życiami.

2. „Let It Snow”- trzy historie o niespodziewanej miłości splatają się ze sobą podczas burzy śnieżnej w Boże Narodzenie. Bardzo ciepły film na zimowy wieczór.

3. „Holiday”- dwie nieznające się kobiety z powodu problemów postanawiają zamienić się życiami na święta.

Teraz kilka nieświątecznych filmów, bo nie każdy lubi je oglądać. Dalej jednak pozostajemy w kręgu komedii romantycznych.

4. „Do wszystkich chłopców, których kochałam”- dwie części równie genialne. Filmy opowiadają o dziewczynie,

która pisze skrycie do chłopaków, którzy jej się podobają listy, lecz nigdy ich nie wysyła. Jednak któregoś dnia listy zostają wysłane. Filmy idealne na wieczór.

5. „Ponad wszystko”- film opowiada o Maddie, która nie może wychodzić na dwór, ponieważ jest śmiertelnie chora. Wszystko się jednak zmienia, gdy do domu naprzeciwko wprowadza się pewien chłopak.

6. „Trzy kroki od siebie”- życie chorej na mukowiscydozę Stelli ulega zmianie, gdy w szpitalu pojawia się chłopak, któremu Stella pomaga w codziennym życiu z chorobą.

A na zakończenie, pozostając w tematyce Halloween, podaję tytuły kilku horrorów.

7. „Obecność”-Lorraine Warren i Ed Warren to badacze zjawisk paranormalnych. Pewnego dnia zostają poproszeni o pomoc przez przerażoną rodzinę mieszkającą w starym domu na uboczu. Okazuje się, że domownicy są nawiedzani przez tajemniczą zjawę, która nie chce dać im spokoju. Para badaczy staje do walki z najstraszniejszym demonem, z jakim kiedykolwiek miała do czynienia.

8. „Oblicze Mroku”-Maria to

nieśmiała, wyalienowana licealistka, gnębiona i upokarzana przez rówieśników. Zdesperowana dziewczyna zwierza się własnemu odbiciu w lustrze. Okazuje się wkrótce, że jej bliźniaczy, wyrozumiały i okazujący wsparcie lustrzany obraz to w rzeczywistości bezwzględna i głodna przemocy Airam.

9. "Cisza"- Ziemię zaatakowały przerażające stworzenia, które namierzają ofiary, nasłuchując ich odgłosów. Szesnastoletnia Ally Andrews (Kiernan

Shipka), która straciła słuch w wieku 13 lat, wraz z rodziną szuka schronienia na odludziu, gdzie natrafia na groźną sektę pragnącą wykorzystać jej nieprzeciętne zdolności.

To już koniec propozycji ode mnie. Zaproponowałam Wam filmy świąteczne, romantyczne i horrory. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie :-)

Nadia Posmyk 7a



na co dzień

Savoir-vivre- co to takiego?

To obowiązujący kulturalnych ludzi kodeks zachowań w określonych miejscach, sytuacjach.

Savoir-vivre jest pojęciem pochodzącym z języka francuskiego, złożonym z dwóch bezokoliczników - "savoir" znaczy 'wiedzieć', a „vivre” – 'żyć', w wolnym tłumaczeniu możemy więc powiedzieć, że savoir-vivre to nic innego, jak wiedza o życiu, a już bardziej konkretnie – znajomość zasad dobrego wychowania.

Warto znać inne określenia towarzyskiej ogłady, dobrych manier: **bon-**

ton, kindersztuba



Dawno temu...

Savoir- vivre w przeszłości był dosyć wymagający, zwłaszcza w tzw. wyższych sferach, a jego

łamanie pociągało za sobą poważne sankcje. Były to czasy pojedynków, a szlacheckie słowo honoru pełniło tak ważną rolę jak obecnie spisywana u notariusza umowa cywilna. Współczesny savoir-vivre jest o wiele bardziej elastyczny.

Obecnie...

Umiejętność odpowiedniego zachowania się w różnych sytuacjach to podstawa dobrej komunikacji międzyludzkiej w dzisiejszych czasach. Często zapominamy o przestrzeganiu podstawowych zasad dobrego zachowania się albo po prostu uważamy, że to niepotrzebne. Mam nadzieję, że ten poradnik pokaże, jak niewiele możemy zrobić, by ludzie dookoła nas powiedzieli: „**Jednak ta dzisiejsza młodzież nie jest taka zła, umie przyzwyczoić się zachować**”.

Savoir-vivre przy stole

Savoir-vivre wymaga, abyśmy siedzieli przy stole, nie garbiąc się ani nie zakładając nogi na nogę. Co więcej, na stole trzymamy tylko dłonie, nie opieramy na nich łokci. Zasady dobrego wychowania nakazują również, by w czasie posiłku nie mówić. Jemy zawsze z zamkniętą buzią. Sygnał do zakończenia posiłku dają gospodarze, a my, odchodząc od stołu, powinniśmy powiedzieć „dziękuję”.



Powitanie i poznawanie nowych osób

1. Poznając nową osobę, należy uściśnić jej dłoń mocnym, zdecydowanym

ruchem i patrzeć jej jednocześnie w oczy. Zestawienie tych gestów sugeruje, że nie mamy wobec poznawanej osoby żadnych złych zamiarów.

2. Witając się z osobą, której nie znamy, a tym bardziej, jeśli jest ona od nas starsza, nie powinniśmy używać wyrazów należących do slangu, np. „elo, siema”. Możemy niepotrzebnie zniechęcić do siebie osobę, z którą się witamy, ponieważ nie znamy jej przyzwyczajęń. Kiedy zajdzie potrzeba powiedzenia czegoś w chwili powitania, wystarczy powiedzieć „witam” czy „dzień dobry”.

3. Jeżeli jesteśmy w sytuacji, w której musimy kogoś komuś przedstawić, wtedy pamiętajmy o tym, że osobie starszej przedstawiamy młodszą, a mężczyznom przedstawiamy kobietom. Przedstawiamy daną osobę z pełnego imienia i nazwiska.

4. Jeśli wchodzimy do jakiegoś pomieszczenia czy podchodzimy do grupy ludzi, my witamy się z nimi pierwszy. Natomiast jeśli mijamy się na korytarzu, obojętne jest, kto odezwie się pierwszy. Jeżeli chodzi o podawanie dłoni, wyciągnąć rękę powinna osoba o wyższym statusie (np. pracodawca do pracownika) lub, jeśli witają się osoby różnej płci, kobieta do mężczyzny.

5. Pamiętajmy, aby nigdy: nie podawać ręki przez stół, nie potrząsać nią długo, nie podawać dłoni w toalecie, nie podawać brudnej lub mokrej ręki. Mężczyźni nie powinni pomijać kobiet przy podawaniu dłoni.



Telefonowanie

1. Nie telefonujemy do znajomych przed godziną 8.00 rano i po godzinie 21.00.

Wyjątek stanowią jedynie rozmowy w bardzo ważnej sprawie.

2. Unikamy długich rozmów telefonicznych w miejscach publicznych.

Osoby otaczające nas niekoniecznie chcą słyszeć naszą rozmowę.

3. Powinniśmy mieć zawsze wyciszony telefon. Głupio będzie, jeśli zacznie dzwonić w środku seansu filmowego lub w trakcie lekcji, prawda?

4. Gdy odbieramy telefon, będąc w towarzystwie, nie rozmawiamy zbyt długo. To irytuje naszych znajomych.

Inne:

Unikajmy głośnego śmiania się w miejscach publicznych! Jest to wręcz wulgarne i prostackie. Starajmy się ściszyć swój śmiech. Głośne śmianie się jest dozwolone tylko wtedy, kiedy znajdujemy się w gronie najbliższych przyjaciół np. u kogoś w domu.

W kościele, muzeum, teatrze nie żujemy gumy ani nie jemy niczego, nie chodzimy w dresach, stroju plażowym czy stroju na trening. Ubranie powinno

być schludne, czyste, niewywołujące zgorszenia i niewyzywające.

Jeśli jesteśmy w miejscu publicznym, np. na ulicy, nie puszczaamy głośno muzyki z telefonu. Nie wszyscy mają ochotę słuchać tego, czego my słuchamy. Używajmy słuchawek.

Lista słów niezwykle przydatnych na co dzień w kontaktach z dorosłymi:

Dzień dobry! • Do widzenia!

Proszę pana! • Proszę pani!

Dziękuję! • Proszę! • Przepraszam!

Mamy nadzieję, że powyższy poradnik sprawi, że chociaż niektórzy z nas zaczną zwracać uwagę na to, jak zachowują się w miejscach publicznych czy w towarzystwie. Jeśli zastosujemy się do podstawowych zasad savoir vivre'u, sprawimy, że nie tylko nasze życie codzienne stanie się lepsze, lecz również umilimy to życie osobom z naszego otoczenia, których często nawet nie znamy.

Źródła:

www.dobre-maniery.com

www.savoir-vivre.com

Maja Sukiennik i Oskar Korasz

Koronawirus, kwarantanna a aktywność fizyczna

Siedzmy w domu, ale ruszajmy się jakoś. Jak przetrwać w domu?

Wszyscy zastanawiamy się, jak długo potrwa społeczna kwarantanna i w jakiej formie ją przetrwamy. Ten bez wątpienia konieczny krok ma bardzo poważne konsekwencje dla setek tysięcy ludzi i instytucji. Jednym z aspektów zdrowotnych natomiast jest – oprócz najważniejszego, czyli eliminowania dróg przenoszenia zakażenia koronawirusem – ten, dotyczący naszej aktywności rekreacyjnej i sportowej. Zamknięto bowiem siłownie, hale sportowe, nawet niektóre obiekty pod chmurką. Nie można spotykać się w większych grupach, wielu niechętnie patrzy nawet na biegaczy czy rowerzystów.

Czy w czasie kwarantanny społecznej mamy zawiesić aktywność sportową?

Ministerstwo Zdrowia uspokaja i przekonuje, że uprawianie sportu, o ile nie łączy się ze spotykaniem innych ludzi i przebywaniem w grupie powyżej dwóch osób (z wyłączeniem rodzin mieszkających pod jednym dachem), jest jak najbardziej dozwolone.

Sport to zdrowie! Należy ruszać się, dotleniać, być aktywnym fi-

zycznie, bo ruch na świeżym powietrzu wzmacnia odporność.

Warto przypomnieć oczywistość. „Aktywność fizyczna pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń (otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu) – głoszą wszyscy lekarze”, a cytat ten pochodzi wprost z Ministerstwa Zdrowia i jego akcji społecznych.

Wychodzenie na powietrze nie jest zakazane. Właściwie – wręcz przeciwnie. Przy zachowaniu rozsądku jest zalecane. Spacer, trucht, rower – tak. Ale... indywidualnie.

W każdym przypadku pamiętać trzeba jednak o zakazie zgromadzeń. Bieganie ze znajomymi, jazda na rowerze w większej grupie, zabawa dzieci na placu zabaw są przykładami łamania obowiązujących zasad i mogą być karane wysokimi mandatami.

Ćwiczenia w domu

Warto ułożyć tygodniowy plan treningowy złożony z prostych dobrze znanych ćwiczeń. Trenować można ze sprzętem, jak i bez niego. Najważniejsza jest zachęta, motywacja i systematyczność. 15 min dla zdrowia, to naprawdę fajna sprawa 😊

Ćwiczenia bez sprzętu, które warto wziąć pod uwagę to:

<u>Pompki</u>	10 powtórzeń
Deska na łokciach	30 sekund
Odwrócona pompka	12 powtórzeń
Podchodzenie rękami do nóg, z deski w podporze na	30 sekund
Skręty bioder w desce na łokciach	20 powtórzeń
Boksowanie	30 sekund
Kolano do łokcia w klęku podpartym (na przemian)	20 powtórzeń
Wznosy tułowia, leżąc przodem na macie	12 powtórzeń
Przyciąganie nóg do klatki piersiowej w siadzie	12 powtórzeń
Rowerek górski	30 sekund
Przysiady	20 powtórzeń
Zakroki	20 powtórzeń
Wznosy bioder leżąc na macie	20 powtórzeń

Można do ćwiczeń wykorzystać sprzęt lub po prostu uzupełnić nim poszczególne ćwiczenia. Wykorzystujemy np. hantle, stepper lub hula hop.

W czasach dostępu do Internetu warto oglądać filmiki oraz instruktaże dostępne w sieci. Wiele tam porad, zasad

oraz wskazówek, które ułatwią nam ćwiczenia, a także wciągną w świat zdrowego trybu życia ☺ Najważniejsze to zacząć! Polecam i trzymam kciuki.

Amelia Ceglarek

Kurczak po tajsku

A kiedy poćwiczymy, możemy bezkarnie wziąć się za jedzenie, ale najpierw trzeba je samodzielnie przygotować.

W tym numerze proponuję kurczaka po tajsku. Jeżeli lubicie przyprawę curry, to przepis dla Was.

Składniki:

- * filet z kurczaka (może być indyk)
- * duża papryka czerwona, opcjonalnie – mały kawałek chili
- * jedna nieduża cebula
- * 1-2 łyżeczki przyprawy curry
- * 0,5 puszki dokładnie wymieszanego mleka kokosowego
- * 1-2 łyżki oleju
- * sól, pieprz
- * ryż, może być basmati

Sposób wykonania:

Pokrojonego kurczaka wymieszać z przyprawą curry, odstawić. Pokroić drobno cebulę oraz paprykę, podsmażyć lekko na oleju, dodać kurczaka. Smażyć 3-4 minuty. Następnie dodać mleczko kokosowe, sól, pieprz. Całość chwilę dusić, aż sos nieco zgęstnieje. Podawać z ugotowanym ryżem (przepis na opakowaniu).



Smacznego. J.G.

Humor

Na dyskotecce Jasio podchodzi do siedzącej przy stole dziewczyny i pyta:

-Zatańczysz?

-Tak, chętnie.

-To dobrze, bo nie mam gdzie usiąść.

*

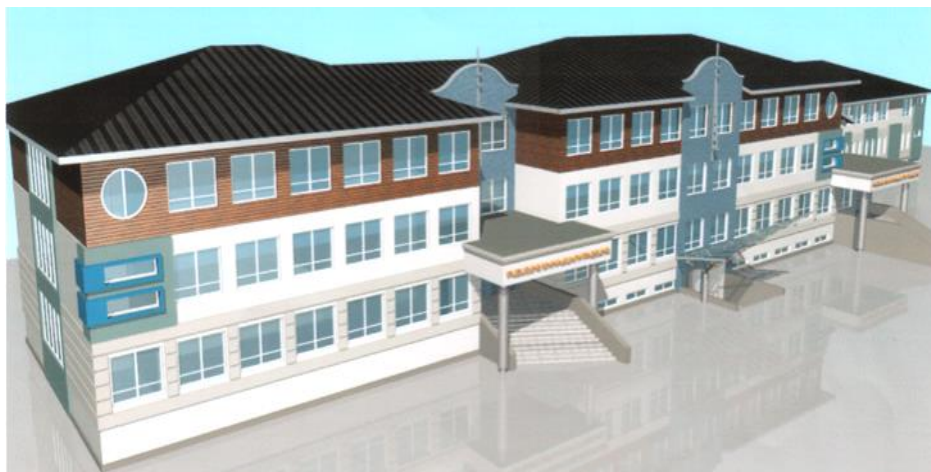
Wuefista każe uczniom robić „rowerek”.

Wszyscy wykonują ćwiczenie, tylko Jasio położył się na plecach i trzyma nieruchomo nogi w górze.

-A ty co? -pyta nauczyciel.

-A ja jadę z górki.





SKŁAD REDAKCJI :

Redaktorki naczelne: Nadia Posmyk i Nadia Gołębiowska

Pozostali redaktorzy:

Wiktor Popiel, Oskar Korasz, Miłosz Kruk,
Karolina Bzdak, Anna Trawczyńska, Jan Gleń,
Wiktoria Gajęcka, Maja Sukiennik, Amelia Ceglarek.

Opieka nad numerem: p. Karina Korasz, p. Alina Gleń

Oprawa komputerowa: p. Sławomir Kuligowski