



BLENDER



**GAZETKA SZKOLNA SPOŁECZNEJ SZKOŁY
PODSTAWOWEJ NR 3 STO W KRAKOWIE**

Czerwiec 2023



WITAMY

Witamy Was po długiej przerwie, spowodowanej małą ilością czasu na wydanie naszej szkolnej gazetki. Lecz wracamy. Naszej redakcji udało się skompletować i przygotować dla Was nowy *Blender* o tematyce sportu. W tym numerze czekają na Was fascynujące, sportowe wpisy. Wywiady z naszymi WF-istkami, nauczycielami, a także ciekawe informacje dotyczące sportu. MIŁEGO CZYTANIA!

Julia Brachowska

Suchary

Dlaczego szkielety nie mogą grać muzyki KOŚCielnej?

- Bo nie mają organów.

Co mówi biolog, gdy znajdzie 10 złotych?

- Łooooo, dyszka.

Co robi informatyk u lekarza?

- Pobiera krew.

Lena Stępień

WYWIAD Z PANIĄ DOROTĄ PASIECZNĄ



Wywiad z Panią Dorotą Pasieczną, nauczycielką WF.

1. Jaki jest Pani ulubiony sport?

Moim ulubionym sportem jest koszykówka.

2. Czy uprawiała Pani czynnie jakiś sport?

Tak, czynnie uprawiałam koszykówkę przez długi okres czasu. Zaprzystałam na studiach, ponieważ nie było tam klubu, w którym mogłam trenować.

3. Czy prowadzi Pani zdrowy tryb życia?

Tak, staram się. Zwracam uwagę na zdrowe i zróżnicowane posiłki i aby jeść je o odpowiednich porach. Kocham owoce, jem ich bardzo dużo, tak samo jak warzyw. Nie jem obiadów w szkole, więc kiedy wracam do domu, jem syty posiłek. W szkole mam dużo ruchu, lecz dla mnie to i tak za mało.

4. Jak lubi Pani spędzać wolny czas?

Staram się aktywnie spędzać czas wolny. Bez względu na porę roku chodzę na długie spacery. Latem sporo jeżdżę na rowerze, a zimą uwielbiam jazdę na nartach. Gdy jest brzydka pogoda, lubię poczytać książkę lub oglądnąć dobry film.

5. Czy lubi Pani podróżować?

Bardzo lubię podróżować, poznawać nowe miejsca, kultury, zwyczaje i języki ludzi mieszkających tam. Dzięki podróżom mogłam spróbować nurkowania głębinowego w pięknych rafach koralowych. Obcowanie i obserwowanie przyrody daje mi wiele radości.

6. Jaka jest Pani ulubiona kuchnia?

Bardzo odpowiadają mi smaki kuchni śródziemnomorskiej, jak też smaki kuchni azjatyckiej cieszą moje kubki smakowe. Sama lubię gotować, a nawet poeksperymentować w kuchni.

7. Jakie są wady i zalety pracy WF-isty?

To bardzo dobre pytanie. Z każdą klasą pracuje się inaczej. Dzieci w młodszych klasach są bardzo spontaniczne i radosne. Do wszystkich zadań podchodzą bardzo poważnie i z ogromnym zaangażowaniem. Praca ze starszymi jest bardziej złożona, wymaga sporo cierpliwości, starań oraz szukania nowych kierunków w nauczaniu. Mimo to daje mi wiele zadowolenia i satysfakcji, zwłaszcza, gdy widzę postępy i progres uczniów.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD!

Julia Brachowska



Sport to zdrowie

Sport to zdrowie, każdy to wie, ale czy zastanawialiście się, co to tak naprawdę znaczy?

Sport ma ogromny wpływ nie tylko na naszą kondycję fizyczną, ale również psychiczną. Uprawianie sportu:

- działa antystresowo,
- skutecznie oczyszcza dręczący nas uporczywymi myślami umysł,
- pomaga osiągnąć równowagę duchową, dzięki czemu możemy kontrolować swoje emocje.

Niestety mogliśmy się przekonać, jakie znaczenia dla człowieka ma sport, gdy nam go zabrakło w trakcie pandemii Covid i "lockdownie". Na szczęście to już za nami, mam nadzieję na zawsze!

Sport odgrywa ważną rolę w propagowaniu pokoju i równouprawnienia na świecie. Ma również ogromne znaczenie ekonomiczne i stanowi znaczącą część gospodarek narodowych. Sport, głównie dzięki popularności i fanom, daje możliwość zarabiania pieniędzy nie tylko zawodnikom, ale także instytucjom i państwom.

W 2022 roku do najpopularniejszych sportów na świecie, generujących najwięcej emocji, a co za tym idzie pieniędzy, należały:

- golf – 450 milionów fanów
- rugby (bieganie z piłką w rękę) – 475 milionów fanów
- baseball (gra w kij i piłkę) – 500 milionów fanów
- koszykówka – 825 milionów fanów
- tenis stołowy – 875 mln fanów
- siatkówka – 900 milionów fanów
- tenis – 1 miliard fanów
- hokej na lodzie – 2 miliardy fanów
- krykiet – 2,5 miliarda fanów
- piłka nożna (Soccer) – 4 miliardy fanów.

Jak wszystko, sport niesie również pewne zagrożenia, jak na przykład kontuzje, gdyż każda przesada szkodzi zdrowiu.

Najprościej mówiąc: nie przesadzaj. Sport ma być przyjemnością, ma pomagać, a nie szkodzić.

Wiktoria Gorczyca

Zdrowy styl życia

Czym w ogóle jest zdrowy styl życia? To przede wszystkim zdrowe odżywianie się - wybieranie tłuszczów pochodzenia roślinnego zamiast tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, ograniczenie spożycia soli - prawidłowy sen, ograniczone korzystanie z telefonów komórkowych, higiena osobista, a także aktywność fizyczna.

ZDROWE ODŻYWIANIE SIĘ

Najważniejsze są warzywa i owoce, warto też pamiętać o ograniczaniu słodyczy (można jeść, ale z umiarem) oraz soli i tłuszczów.

Ale w jakich ilościach to spożywać?

- Woda – min. 1,5 l dziennie
- Nabiał – 2-3 porcje dziennie
- Warzywa i owoce – 4-5 porcji dziennie
- 7-9 godzin snu
- Min. 2 razy dziennie myj zęby
- Inne rzeczy – w mniejszych ilościach



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, przykładowo po to, by nie tyć. Ćwiczyć powinniśmy około 1 godzinę dziennie lub więcej. To może być cokolwiek: piłka nożna, taniec, spacer z psem, basen, rower, koszykówka, siatkówka, itd. Dla każdego coś innego. Gdy ćwiczymy, warto pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Można pić wodę, elektrolity oraz napoje izotoniczne.

NADWAGA I NIEDOWAGA

Niestety aż 32% chłopców w wieku 6-9 w Polsce ma nadmierną masę ciała, z czego 14% jest otyła. U dziewczyn 29% ma nadmierną masę ciała, w tym 10% jest otyła.

Aż 90% dzieci i młodzieży w całej Polsce żywi się nieprawidłowo. Ma niedobór witamin, wapnia, potasu, żelaza, spożywa nadmiar kalorii, cukru, tłuszczu, soli i je zbyt małą liczbę posiłków.

Maja Nieć

WYWIAD Z PANIĄ ANIĄ ŻAK



Wywiad z panią Anią Żak, nauczycielką WF.

1. Jaki jest Pani ulubiony sport?

Mój ulubiony sport to piłka nożna, trenowałam przez 12 lat, ale każdy inny sport również bardzo mnie interesuje. Bardzo lubię grać, ale też oglądać mecze lub jakieś transmisje.

2. Czy uprawiała Pani czynnie jakiś sport?

Tak, czynnie uprawiałam właśnie piłkę nożną przez 12 lat.

3. W jaki sposób stara się Pani utrzymywać dobrą kondycję?

Na pewno poprzez aktywność fizyczną, staram się cały czas być w ruchu. Oczywiście jakaś odpowiednia dieta, myślę o tym, żeby spożywać jak najlepsze i zdrowe posiłki. Wiadomo, czasami również trzeba trochę odpocząć.

4. Czy lubi Pani pracować z dziećmi?

Tak, lubię. Lubię dzieci, wybrałam ten zawód po to, by przekazywać swoją wiedzę innym. Uśmiech na twarzach dzieci bardzo motywuje mnie do dalszej pracy.

5. Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

Lubię wyjść na spacer, pobeigać i posłuchać muzyki, chociaż ostatnio mam na to mało czasu. Czasami również spotykam się ze znajomymi by pograć.

6. Jaka jest Pani ulubiona potrawa?

Takiej ulubionej to chyba nie mam, ale bardzo lubię kuchnię włoską, makarony. Lecz kuchnię polską również lubię, pierogi ruskie, tak, to też.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD!

Julia Brachowska



NAJCZĘŚCIEJ UPRAWIANE SPORTY W POLSCE

1. Piłka nożna

Najpopularniejszym sportem w Polsce jest piłka nożna. Od 1900 roku jest to dyscyplina olimpijska. Drużyna piłkarska składa się z 11 zawodników (aby zespół był dopuszczony do meczu, musi być ich co najmniej 7). Najbardziej rozpoznawalnym polskim piłkarzem jest Robert Lewandowski, który zaczął grać w piłkę, mając tylko 6 lat. Legia Warszawa ma najwięcej fanów ze wszystkich klubów w Polsce (916 tys.).

2. Koszykówka

Drugim najbardziej znanym sportem jest koszykówka. Powstała ona w 1891 roku w grudniu. Jest to dyscyplina sportu drużynowego, w której dwa pięcioosobowe zespoły grają przeciwko sobie. W Polsce pierwszy mecz był rozegrany przez kobiety w 1909 roku. Najpopularniejszym polskim koszykarzem jest Adam Wójcik, który zmarł w 2017 roku w walce z nowotworem, miał tylko 47 lat. Śląsk Wrocław jest najbardziej rozpoznawalnym klubem w Polsce.

3. Siatkówka

Trzecim najpopularniejszym sportem w Polsce jest siatkówka. Jest to sport drużynowy, który liczy po 7 zawodników w każdym zespole. Pierwszy mecz pokazowy w Polsce odbył się w Warszawie w 1919 roku. Siatkówka rozwija się w wielu odmianach. Powstały one z powodu różnorodności miejsc rozgrywania spotkań, a także specyfiki grających zawodników. Występują trzy odmiany:

- klasyczna - jest rozgrywana na hali, najbardziej popularna.
- plażowa - jest rozgrywana na piaszczystych boiskach lub plażach, zwykle w grze uczestniczy mniej zawodników.
- na siedząco - jest to odmiana tradycyjnej siatkówki, wymyślona jako sport, który jest przeznaczony dla niepełnosprawnych.

Najbardziej znanym polskim zawodnikiem jest Bartosz Kurek. Jest pierwszym w historii naszego kraju zawodnikiem, który otrzymał wyróżnienie od Europejskiej Konfederacji Siatkówki. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle to najpopularniejszy klub siatkarski w Polsce.

Magda Skorek



Narciarstwo

Najpopularniejszym sportem zimowym jest zdecydowanie narciarstwo. Jest to dyscyplina sportowa polegająca na przemieszczaniu się lub wykonywaniu akrobacji za pomocą nart, a także kijków. Narty mocowane są do butów narciarza za pomocą specjalnych wiązań. Do połowy XIX wieku narty były wykorzystywane głównie do celów transportowych, natomiast w późniejszym okresie upowszechniło się wykorzystywanie nart w celu rekreacyjnym i sportowym. Sport ten jest również jedną z dyscyplin na olimpiadzie.

Większość osób jeżdżących na nartach czyni to dla przyjemności, co piąty Polak, czyli 19 procent z nas, deklaruje, że umie jeździć dobrze lub bardzo dobrze. Jednak tylko połowa z nich pobierała nauki od profesjonalnego instruktora. Dlatego profesjonalnych narciarzy jest w Polsce niewiele. Najpopularniejszą odmianą narciarstwa jest oczywiście narciarstwo klasyczne, równie popularne jest również narciarstwo biegowe czy skoki narciarskie.

Lena Stępień

Hokej

W niedawnym czasie, bo piątego maja, po meczu z Rumunią, polska reprezentacja w hokeju zapewniła sobie miejsce na Mistrzostwach Świata w hokeju na lodzie w Czechach, które odbędą się w przyszłym roku w maju. Nasza reprezentacja zajęła drugie miejsce w grupie za Wielką Brytanią, a przed Włochami, Koreą Południową, Rumunią i Litwą. Jest to pierwszy taki sukces naszej reprezentacji od 21 lat, więc jest co świętować! Największą wygraną Polska odnotowała z Litwą i Koreą, bo aż 7:0. W całych eliminacjach, łącznie w pięciu meczach, Polska przegrała tylko raz z drużyną z wysp brytyjskich i to dopiero po dogrywce. Pozostałe mecze Polska stanowczo wygrała, zdobywając łącznie 28 bramek, a tracąc 9. Przełożyło się to na fakt, że nasza drużyna odnotowała najlepszy bilans bramkowy.

Warto też wspomnieć o wydarzeniach w Polskiej Hokej Lidze, w której triumfował GKS Katowice. Zawsze zwycięzca polskiej ligi w hokeju jest wyłaniany za pomocą play off-ów, czyli drabinki, która jest układana na podstawie tabeli. W niej zwyciężyła drużyna z Krakowa „Cracovia”. Dzięki temu to właśnie ona miała później najmniej doświadczonego rywala. Jednak całościowy sukces osiągnęła drużyna z Katowic. Krakowska drużyna w końcowym rozrachunku skończyła na czwartym miejscu w Polsce.

Tomasz Zachwieja

KILKA PYTAŃ DO NAUCZYCIELI



W tym artykule chcielibyśmy Wam przedstawić rozmowy na temat sportu z naszymi nauczycielami. Jako pierwszy do wywiadu podszedł Pan Jędrzej Pitorak, nauczyciel chemii, biologii i geografii.

1. Jaki sport Pan uprawia/l?

Różne, na przykład bieganie, jazda na rowerze, pływanie i ćwiczenia siłowe.

2. Jaki jest Pana ulubiony sport?

Wszystkie te, które wymieniłem w poprzednim pytaniu.

3. Czy uważa Pan, że powinniśmy uprawiać sport?

Jak najbardziej, powinniście mieć 3-4 godziny WF włącznie z weekendami, rano i wieczorem. Wszyscy powinniśmy mieć, dorośli też.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD

.....
Następnie wywiad przeprowadziliśmy z Panią Magdaleną Zaporowską, nauczycielką j. polskiego.


1. Czy uprawiała Pani kiedyś czynnie jakiś sport?

Muszę powiedzieć, że kiedyś w ogóle nie uprawiałam sportu. Nie lubiłam ani WFu w szkole, ani żadnej innej formy aktywności. Lecz od kilku lat przekonałam się i najbardziej lubię biegać, lubię też szybkie marsze. W tym roku zaczęłam chodzić na fitness, który jest związany z gimnastyką i z intensywnym treningiem.

2. Jaka jest Pani ulubiona aktywność fizyczna?

Zdecydowanie bieganie. To jest taki czas, w którym mogę pobyć ze swoimi myślami, mogę się wyłączyć, moje ciało odpoczywa i pozbywam się stresu. Same korzyści!

3. Czy uważa Pani, że sport jest ważny?



Tak, myślę, że jest bardzo ważny. Dla mnie sport jest momentem, w którym moje ciało się relaksuje, schodzi z niego napięcie, a jednocześnie moja głowa staje się wolna od wszystkich trudnych myśli. Odkąd zaczęłam uprawiać dość regularnie sport, czuje się dużo lepiej niż wcześniej.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD

.....

Kolejno zadaliśmy kilka pytań Pani Magdalenie Reiter, nauczycielce matematyki.

1. Jaki jest Pani ulubiony sport?

Uprawiam dużo sportów i bardzo je lubię, kiedyś była to siatkówka. Lecz na tą chwilę pływanie i strzelectwo.

2. Czy Pani czynnie uprawia/ła jakiś sport?

Tak, strzelectwo i pływanie na pewno. Czasami jeszcze coś się zdarzy, ale to bardziej okazjonalnie.

3. Czy uważa Pani, że sport jest ważny?

Jest bardzo ważny. Trzeba utrzymywać swoje ciało w dobrej kondycji, żeby dobrze móc dobrze funkcjonować.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD

.....

Następnie wywiad przeprowadziliśmy z Panią Agnieszką Kwiatkowską, nauczycielką plastyki, tańca oraz techniki.

1. Jaki jest Pani ulubiony sport?

Na pewno taniec, jazda na rowerze, jazda na nartach oraz pływanie.

2. Czy jest jakiś najważniejszy dla Pani sport?

Największą przyjemność sprawia mi taniec, jest dla mnie najważniejszy.

3. Czy uważa Pani, że sport jest ważny?


Bardzo ważny, dla ciała, dla koncentracji, dla ducha.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD

.....

Jako ostatnią zapytaliśmy Panią Gabrielę Domańską-Miś, nauczycielkę j. angielskiego.

1. Jaki jest Pani ulubiony sport?



Moimi ulubionymi sportami są jazda na rowerze i pływanie.

2. Czy ma Pani swój ulubiony sport?

Jeśli miałabym wybrać jeden to pływanie.

3. Czy uważa Pani, że sport jest dla nas ważny?

Tak, bardzo. Jest bardzo ważny.

DZIĘKUJEMY ZA WYWIAD

.....

Wywiady spisała Julia Brachowska

Stopka redakcyjna:

Redaktor naczelna: Julia Brachowska

Wstępniak: Julia Brachowska

Wywiady: Julia Brachowska

Ciekawostki o jeździe na nartach: Lena Stępień

Zdrowy styl życia: Maja Nieć

Sport: Wiktoria Gorczyca

Suchary: Lena Stępień

Dział sportowy: Tomasz Zachwieja

Najpopularniejsze sporty: Magda Skorek

Kontakt z redakcją: Julia Brachowska /6a/

Opieka merytoryczna i korekta: p. Magda Zaporowska

Skład: p. Tomasz Książek

