GAZETKA INTERNETOWA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 5 W PABIANICACH
im. Grzegorza Piramowicza
> "PIĄTKA" na PIĄTKĘ <

GAZETKA 1 2005 - 2006

WITAJCIE SERDECZNIE W PIERWSZYM NUMERZE „PIĄTKI NA PIĄTKĘ"
W NOWYM ROKU SZKOLNYM

Wszystko co dobre szybko się kończy! Ta stara ludowa mądrość w pełni oddaje uczucia, które targają naszymi duszami zaraz na początku września. Jednak doskonale pasuje tutaj jeszcze jedno przysłowie – nie taki diabeł straszny jak go malują. Wszyscy dobrze wiemy, że po pierwszym szoku wczesnego wstawania, po bolesnym odkryciu, że część każdego popołudnia musimy poświęcić na odrabianie lekcji a siedzenie przez 45 min. grzecznie w ławce to niestety nasz obowiązek, uświadomimy sobie nagle, że w szkole jest całkiem fajnie!

Mamy tu swoich kolegów; mamy swoich ukochanych nauczycieli; którzy cierpliwie i z wielkim sercem dbają o to abyśmy bezpiecznie, miło i w miarę bezboleśnie przyswajali sobie tajniki wiedzy; mamy już dość nowoczesną bibliotekę, gdzie unosi się zapach książek, a burza mózgów spragnionych wiedzy powoduje drganie powietrza ; bardzo przytulną świetlicę, w której pasuje wspaniała rodzinna atmosfera; smaczne obiady; dyskoteki; wyjścia do kina i do teatru; wycieczki; zawody sportowe i jeszcze wiele innych atrakcji.....Dochodzimy więc powoli ale skutecznie do wniosku, że w szkole jest naprawdę bardzo fajnie i właściwie to na dłuższą metę NIE MOŻEMY BEZ NIEJ ŻYĆ!!! Gdyby jeszcze tylko nie było klasówek i ocen poniżej „4", to moglibyśmy zostać w naszej starej dobrej „Piątce" na zawsze. Specjalnie na tą okazje mamy dla Was wierszyk okolicznościowy:

" Nie ma to jak w naszej szkole
Gdzież jest dobrze jak nie tu
Prawda ta aż w oczy kole
Nie ma to jak w naszej szkole."

Wracajmy jednak do rzeczywistości. Za nami uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2005/2006. Uświetnili je bardzo znamienici goście. Były u nas władze miasta Pabianic oraz przedstawiciele związanych z edukacją instytucji.

Goście wygłosili piękne przemówienia o wartości nauki, o pięknych szkolnych „zielonych" czasach i życzyli nam wszystkim owocnego i radosnego roku szkolnego. Po oficjalnych wystąpieniach dzieci z obecnej klasy IV b, pod opieką p. Renaty Adler przygotowały zabawne przedstawienie, które uświetnił występ zespołu tanecznego "YAST". Wielokrotnie już wspominaliśmy o dziewczynkach z obecnej klasy IIa, które pod opieką p. Kamili Drozdowskiej , instruktorki tańca prowadzącej w mieście w/w formację taneczną, są prawdziwą ozdobą naszych szkolnych uroczystości. Ponieważ z występu na występ jakość tańca poprawia się w tempie zawrotnym , wróżymy dziewczynom naprawdę niezwykłe osiągnięcia w tej pięknej ale wymagającej wielu wyrzeczeń dyscyplinie. Trzymamy kciuki i życzymy powodzenia.

Zapraszamy do obejrzenia fotoreportażu z inauguracji roku szkolnego 2005/2006

Pierwszy dzień września jest ważny dla nas z jeszcze jednego powodu. Tego dnia obchodzimy rocznicę wybuchu II wojny światowej. W tym roku jest to 66 rocznica. Zarówno dla nas jak i dla naszych

nauczycieli jest to już tylko historia poznawana z podręczników. Całe szczęście, że nie poznaliśmy ogromu tej tragedii osobiście. Niewielu już żyje naocznych świadków tej najokropniejszej w dziejach ludzkości wojny, w której zginęło ok.55 milionów ludzi a 35 milionów zostało rannych. Nie możemy dopuścić do tego, aby kiedykolwiek zapomniano o tych strasznych czasach. Niech będą dla nas i dla kolejnych pokoleń przestrogą. Historia to nieraz bolesna ale za to bardzo mądra nauczycielka. Poznawajmy ją więc i nauczmy się wyciągać wnioski. W szkolnej bibliotece znajduje się wiele książek na temat drugiej wojny światowej, zapraszamy wszystkich chętnych po te i wszystkie inne książki, które chcielibyście przeczytać – one czekają tu właśnie na WAS.

Chcielibyśmy przypomnieć o jeszcze jednej bardzo ważnej sprawie. Rozbrykani i mocno wypoczęci po wakacjach mamy dużo energii. Starajmy się aby ten nadmiar zdrowej energii przyniósł nam same korzyści. Chodzi o to, aby w szkole zachowywać się spokojnie i mądrze, nie biegać po korytarzach, nie rozrabiać na boisku, nie dokuczać koleżankom i kolegom i starać się z całej siły aby nie sprawiać kłopotów sobie, nauczycielom i rodzicom. Szczególnie „pierwszaki" wymagają dużo naszej troski i uwagi. Jako doświadczeni i zaprawieni w bojach „żakowie" bądźmy prawdziwa podporą dla naszych młodszych kolegów.

Z reporterską dokładnością chcemy odnotować również zmiany jakie zaszły podczas wakacji w składzie zespołu nauczycielskiego. Pożegnała się z nami pani Halina Klupczewska, wieloletni nauczyciel matematyki, pedagog niezwykle lubiany przez dzieci i nauczycieli oraz p. Monika Szrejter- nauczycielka klas I-III. Życzymy jej w nowej pracy dużo sukcesów i satysfakcji.

Serdecznie i ciepło witamy nowych nauczycieli, którzy od tego roku będą pomagali nam w trudnym procesie przyswajania wiedzy. Są to : p. ANIA CYMERMAN-matematyk

p. HENRYK KURASIEWICZ – nauczyciel klas I-III, oraz p. ANIA SZMIDT, która będzie u nas uczyła przyrody. Witamy serdecznie i życzymy samych miłych chwil w naszej szkole.

Zapraszamy serdecznie do lektury naszego periodyku. W tym roku szkolnym wracamy do naszych stałych rubryk : KĄCIK SPORTOWY, COŚ DLA DUCHA, NOTATKA OKOLICZNOŚCIOWA oraz CIEKAWE ROCZNICE. Od tego roku mamy nowych ilustratorów, a właściwie ilustratorki. Dziewczyny z Va zaprezentowały tak wspaniałe prace że redakcja nie miała wątpliwości kto ma ozdabiać nasze pismo. Te dwie wschodzące gwiazdy ilustracji to Ola Koźlik i Sara Grądzka. Udało nam się stworzyć nową ekipę reporterską. Basia Drzewosz i Monika Kuśmierek będą śledzić wszystko co mogłoby Was zainteresować i zgrabnie dla Was to opiszą. Nie zabraknie w naszej ekipie panów. Piotrek Sokołowski i Kajtek Wyrzykowski objęli funkcje dziennikarzy w sekcji naukowo – rozrywkowej. W przystępny sposób będą odkrywali kolejne tajniki wiedzy okraszając nasze pismo odpowiednia dozą wysmakowanego dowcipu. Mamy dla Was jeszcze jedną wspaniałą wiadomość. P. Ewa Skiba począwszy od tego numeru będzie pisała dla nas krótkie sprawozdania z życia szkolnej świetlicy. Ponieważ dzieje się tam tak wiele interesujących rzeczy z niecierpliwością czekamy na newsy. Redakcja nasza wspaniale się rozrasta co jest dla nas powodem do dumy i zadowolenia. Uwaga!!! W tym numerze sensacyjny wywiad z p. dyrektorem!!!ZAPRASZAMY.

Uwaga – jeszcze tylko 10 miesięcy pracy i „Wakacje, znów będą wakacje Na pewno mam racje, wakacje będą znów"

Redakcja

CIEKAWE ROCZNICE

Obchodzimy w tym roku bardzo piękną i ciekawą rocznicę – 350 rocznicę obrony Jasnej Góry przed Szwedami. Kto choć raz pielgrzymował do stóp Pani Jasnogórskiej, lub zwiedzał sanktuarium wyłącznie turystycznie, ten wie jak piękne i niezwykłe jest to miejsce. Na każdym kroku czujemy tam oddech historii. Jest to miejsce magiczne. W kilku słowach przybliżymy wam dzieje klasztoru - twierdzy, a Wy po lekturze naszego artykułu sami możecie ocenić czy warto poświęcić swój czas aby tam pojechać i pooddychać historią.....

W malowniczym paśmie wapiennych wzgórz, ciągnących się od Krakowa aż po Wieluń, zwanych "szlakiem orlich gniazd", nad rzeką Wartą, położone jest miasto Częstochowa. Przyjmuje się, że nazwa jego pochodzi od słowiańskiego imienia "Częstoch", jakie nosił założyciel osady. W dokumentach z początku XIII w. wymieniona jest wieś rycerska o nazwie "Częstochowa", która pod koniec XIV w. otrzymała prawa miejskie. W zachodniej części miasta zwanej w XIV w. Starą Częstochową, wznosi się na wysokość 293 m n.p.m. wapienne wzgórze, na którym znajduje się kompleks zabudowań sakralnych i mieszkalnych, otoczonych wałami obronnymi i parkiem, zwany Jasną Górą.

Paulini sprowadzeni zostali do Polski przez Władysława Opolczyka, namiestnika króla Ludwika Węgierskiego w latach 1367 - 1382. Do Częstochowy przybyli w 1382 r. otrzymując w darze od księcia jasnogórskie wzgórze z maleńkim kościołem pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny, Dziewicy Wspomożycielki. W nim to złożyli bezcenny skarb - od wieków otaczany wielką czcią Cudowny Wizerunek Matki Bożej przywieziony przez fundatora z Bełza.

Rosnąca sława Cudownego Wizerunku Bogurodzicy sprawiła, że w krótkim czasie klasztor jasnogórski stał się miejscem licznych pielgrzymek i skarbcem niezwykle cennych wotów. Rozgłos i wota zwabiły złodziei. W Wielkanoc 14 kwietnia 1430 r. banda rabusiów z Czech, Moraw i Śląska dokonała napadu na klasztor. Po włamaniu się do Kaplicy Matki Bożej zdjęli z ołtarza Wizerunek, ograbili go z kosztowności i pocięli szablami twarz Madonny. Następnie rzucili Obraz na ziemię, powodując pęknięcie deski Ikony na trzy części

Po napadzie i odnowieniu Obrazu popularność jasnogórskiego Sanktuarium niezwykle wzrosła. Nastąpił rozkwit ruchu pątniczego, tak że pierwotny gotycki kościół nie był w stanie pomieścić przybywających wiernych. Z tego też powodu już w latach sześćdziesiątych XV wieku obok Kaplicy Matki Bożej rozpoczęto budowę gotyckiego kościoła o trzech szerokich nawach.

Około roku 1655 powstał w Szwecji plan uderzenia na Rzeczpospolitą Polską. Dnia 21 lipca tegoż roku wojska szwedzkie wkroczyły w granice Polski, zajmując szybko Warszawę, Poznań i Kraków. Podzielona szlachta nie chciała walczyć i w konsekwencji cały kraj znalazł się pod panowaniem szwedzkim. 18 listopada 1655 roku licząca trzy tysiące żołnierzy armia generała Millera stanęła pod murami Jasnej Góry, żądając natychmiastowego poddania twierdzy. Przeor Jasnej Góry, o. Augustyn Kordecki, postanowił jednak bronić świętego miejsca, mając do dyspozycji zaledwie 170 żołnierzy, 20 szlachciców i 70

zakonników. W porównaniu z potężną armią szwedzką jawiło to się jako przysłowiowa "kropla w morzu". Wobec odmowy poddania twierdzy rozpoczęto oblężenie.

Walka trwała czterdzieści dni i zakończyła się zwycięstwem rycerzy Maryi. Odparcie ataku przez niewielką fortecę jasnogórską, nazywaną pogardliwie przez generała Millera "kurnikiem", miało ogromne znaczenie religijne i polityczne.

Atak na Jasną Górę uznano za obrazę uczuć religijnych, a zwycięstwo przypisano nie tyle sprawności załogi i wytrzymałości murów, co wstawiennictwu i opiece samej Matki Bożej, osłaniającej wybrane przez siebie miejsce. Kraj wówczas poderwał się do walki i szala zwycięstwa przechyliła się na stronę polską. Wdzięczny król Jan Kazimierz 1 kwietnia 1656 r. w uroczystym ślubowaniu w katedrze lwowskiej oddał kraj pod władzę Matki Bożej, obierając Ją za Patronkę i Królową państwa. Od tego momentu rządy nad katolicką Polską sprawuje Najświętsza Dziewica Maryja, a Jasna Góra jest symbolem wolności narodowej i religijnej. Sami teraz widzicie-kawał historii zamknięty w starych monumentalnych murach. Przy najbliższej okazji wybierzcie się tam. naprawdę warto. Zapraszamy do biblioteki szkolnej gdzie znajdują się książki historyczne opisujące tzw. „potop szwedzki", oraz dwa największe dzieła H. Sienkiewicza „Pan Wołodyjowski" i „Potop", które w literacki sposób oddają klimat i wagę ówczesnych wydarzeń. Zapraszamy.

Tekst powstał przy pomocy - http://www.jasnagora.pl

NOTATKA OKOLICZNOŚCIOWA

Nawiązując do przemówienia p. prezydenta prof. dr. Jana Bernera, który na uroczystej inauguracji nowego roku szkolnego wyraźnie podkreślał , że chodzenie do szkoły to nie tylko obowiązek ale i wielki przywilej, chcemy w kilku zdaniach przedstawić Wam jak wyglądało szkolnictwo polskie podczas okupacji hitlerowskiej na ziemiach polskich. Tak, chodzenie do szkoły, szczególnie z perspektywy tamtych czasów to prawdziwy przywilej. Nie ma tu żadnej pomyłki ani przejęzyczenia. My na szczęście nie musimy tego sprawdzać, ale nasi dziadkowie- szczególnie ci urodzeni przed II wojną światową, doświadczyli na własnej skórze co to znaczy być pozbawionym możliwości poznania własnej historii czy ojczystego języka.

Wierzcie mi - dla nich to była prawdziwa tragedia!

Po kapitulacji Warszawy 28.IX.1939 r. i zaprzestaniu walk, społeczeństwo polskie, choć przybite klęską, zaczęło szybko usuwać zniszczenia i organizować szkolnictwo. Niestety Niemcy również szybko zaczęli wprowadzać swoją administrację cywilną. Terytorium Polski podzielono na: Tereny wcielone do Rzeszy (Śląsk, Poznańskie i Pomorze) i Generalną Gubernię (do linii Bugu) ze stolicą w Krakowie, gdzie urzędował gubernator Frank. **N**iemcy nie kryli swoich planów w stosunku do ludności polskiej. Chodziło im nie tylko o zdobycie terytorium, ale i o zniszczenie kultury polskiej. Polacy mieli być tylko siłą roboczą.

Na terenach włączonych do Rzeszy nie było w ogóle polskich szkół, nawet podstawowych, a do niemieckich polskie dzieci nie mogły chodzić. A jednak, mimo terroru, powstało tam samorzutnie tajne nauczanie: nauczyciele zbierali po kilkoro dzieci ze swojej dzielnicy miasta i w największej konspiracji uczyli je; często rodzice prosili o zajęcie się ich dziećmi, żeby nie demoralizowały się z braku zajęcia, nawet płacili nauczycielowi wg swoich możliwości. Jeden nauczyciel uczył swoją gromadkę w zakresie szkoły powszechnej według programu przedwojennego dwa lub trzy razy w tygodniu. Ilość kompletów wzrastała i nauczyciel musiał ułożyć plan zajęć, żeby obsłużyć kilka grup w różnych lokalach. Było to możliwe przy ścisłej współpracy z rodzicami, którzy ofiarowywali swoje b. małe, źle ogrzane mieszkania (większe były zarekwirowane). W razie niespodziewanej wizyty Niemca tłumaczono, że są to lekcje języka

niemieckiego i rachunków - potrzebne przecież dzieciom, gdy będą musiały pracować już od 12-14 roku życia jako niewykwalifikowani robotnicy. **W** Generalnej Guberni zlikwidowano szkoły wyższe i średnie, a pozostawiono szkoły podstawowe i zawodowe o okrojonym programie nauczania i zakazu uczenia historii Polski, geografii i literatury. Niemiecka organizacja szkolnictwa opierała się na polskich urzędach oświaty, wprowadzając do nich Niemców jako zwierzchników, stopniowo zmniejszając liczbę zatrudnionych Polaków i zakres ich kompetencji. **T**ajne nauczanie to nie tylko kształcenie młodzieży, ale i wysiłek wychowawczy. Nauczyciele uważali prowadzenie tajnego nauczania za swój obywatelski obowiązek, a młodzież **chętnie garnęła się do nauki i osiągała dobre wyniki**. Jedni i drudzy wiedzieli, iż w razie wykrycia, groziło uczniom i nauczycielom, a nawet właścicielom mieszkań, w których odbywały się komplety, więzienie i obóz koncentracyjny. Brutalne represje stosowane przez okupanta, nie powstrzymywały jednak tajnego nauczania.

Czy teraz już wiecie dlaczego jesteśmy szczęściarzami? Czy teraz potraficie już docenić fakt, że uczymy się w jasno oświetlonych, porządnie dogrzanych i zadbanych klasach?

Każdy kto uważa, że chodzenie do szkoły to kara za grzechy niech pomyśli – zarówno dzieci jak i ich nauczyciele ryzykowali śmierć w obozie koncentracyjnym aby tylko móc się uczyć. To bardzo wymowne.....

Nasza szkolna biblioteka dysponuje sporą liczbą książek o tematyce historycznej, w tym o II wojnie światowej. Zapraszamy.

COŚ DLA DUCHA

"ŚCIEŻKA"

Pewna dziewczynka żyła sobie bardzo szczęśliwie razem ze swoim tatusiem. Jednak z powodu straszliwej zemsty złych ludzi została porwana.

Pojawili się oni pewnego dnia, ubrani w długie płaszcze, na drodze prowadzącej do szkoły i uprowadzili dziecko. Gnając co sił na swoich czarnych koniach, gdy byli już bardzo daleko od wioski, skręcili na drogę prowadzącą do lasu. Był on ciemny i ciernisty, pochłaniał coraz bardziej zagubionych ludzi. Zależało im bardzo, aby móc ja tam zgubić.

Dziewczynka płakała ze strachu. Powtarzała, a właściwie wykrzykiwała na cały głos nauczone przez mamę modlitwy: „Zdrowaś Maryja, łaski pełna…"

Dotarli wreszcie do miejsca, a którym las był już tak gęsty, że prawie niemożliwy do przejścia. Tam właśnie porzucili dziewczynkę.

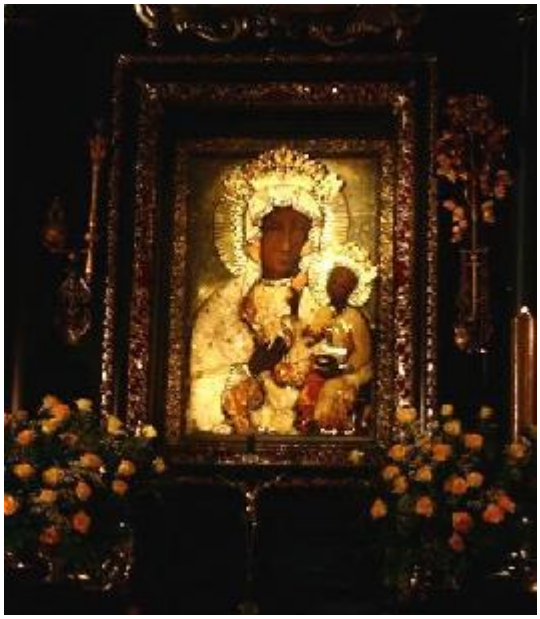
Przytulona do wielkiego drzewa, zanosiła się płaczem, nie przestawiając kontynuować swoich modlitw: „Zdrowaś Maryja, łaski pełna…"

Kiedy tak płakała, nagle niedaleko jej nóg, wyrosła wyjątkowej piękności róża, o płatkach tak delikatnych, jak pieszczota. Trochę dalej od niej, również w bardzo widocznym miejscu, pomiędzy trawą a liśćmi, rosła jeszcze jedna, a za nią jeszcze jedna i jeszcze jedna… Wszystkie razem tworzyły ścieżynkę, która prowadziła przez las. Dziewczynka zaczęła poruszać się od jednej róży do drugiej, najpierw bardzo powoli, a następnie coraz szybciej i szybciej. Nie minęło wiele czasu, kiedy znalazła się na skraju lasu, gdzie czekała na nią mama i tata, Oni również zauważyli ścieżką wyznaczoną im przez róże i podążyli na jej poszukiwanie. W taj drodze pomagało im również nieustanne odmawianie „Zdrowaś Maryja". To właśnie one, wszystkie wypowiadane „Zdrowaś Maryja", przemieniły się w ścieżką róż, które znów doprowadziły ich do siebie. Również nasze „Zdrowaś Maryja" stają się jak ścieżka, która prowadzi nas

przez zawiłe drogi tego świata. Jedynie one mogą nas pewnie doprowadzić aż do ramion naszego niebieskiego Ojca.

B. Ferrero, Ścieżka, w: Zna to tylko wiatr. Krótkie opowiadania dla ducha, Warszawa 1999.

Każdego roku modlitwa „Zdrowaś Maryja" prowadzi tysiące pielgrzymów z całego kraju na Jasną Górę, by pokłonić się Maryi, Królowej Polski. Miesiące wakacyjne sprzyjają pielgrzymowaniu do Matki Boskiej Częstochowskiej. Idą ludzie w różnym wieku, nie zważając na trudną drogę, bolące nogi czy pogodę. Idą w spiekocie słońca (pamiętacie upalny miesiąc sierpień ?!) i w strugach deszczu (pabianicka pielgrzymka wchodząc do Częstochowy natrafiła na oberwanie chmury!) Idą, by całe swoje życie zawierzyć Matce.



Pielgrzymka z naszego miasta wędruje na Uroczystość Matki Boskiej Częstochowskiej (26. 08.) i właśnie tego dnia, w tym roku „przyodziano" Maryję w nową sukienkę i koronę.

Do wykonania sukienki użyto 9 kg bursztynu (po oszlifowaniu) oraz prawie 1000 brylantów. Sukienka wykonana przez Mariusza Drapikowskiego, bursztynnika z Gdańska.

SUKIENKA BURSZTYNOWA

Myśl o powstaniu nowej sukienki, bursztynowo-brylantowej nazwanej „sukienką zawierzenia" powstała w grudniu 2003r w Watykanie. Łączyła się ona z prośbą o specjalne błogosławieństwo Ojca Świętego Jana Pawła II z okazji 50-lecia powstania modlitwy Apelu Jasnogórskiego. Wtedy to zrodziła się myśl, aby godnie uczcić zbliżający się jubileusz 350-lecia Cudownej Obrony Jasnej Góry.

Wydarzenia związane z ostatnimi dniami życia oraz śmierci Papieża Polaka sprawiły, iż podjęta wtedy inicjatywa przybrała również charakter podziękowania Matce Bożej Jasnogórskiej za życie i świętość Jana Pawła II oraz jego bezgraniczną postawę zawierzenia Królowej Polski wyrażoną w słowach Totus Tuus (Cały Twój). Nowe korony ofiarował Ojciec Święty Jan Paweł II. Zostały one pobłogosławione i przekazane dla Jasnogórskiego Wizerunku w piątek 1 kwietnia 2005r, w przeddzień odejścia Jana Pawła II do domu Ojca w Niebie.

Na zakończenie mogę tylko zachęcić Was, drodzy czytelnicy, do nawiedzenia obrazu Matki Bożej na Jasnej Górze, bo warto.

Paulina Dziubczyk

KĄCIK SPORTOWY

Skacz po zdrowie

SKAKANKA- małe niepozorne urządzenie, lecz jakże pożyteczne!. Ta prosta i tania zabawka może stać się Twoim skutecznym narzędziem do codziennej zabawy i ćwiczeń Ćwiczenia ze skakanką wyrabiają kondycję, koordynację i lekkość ruchów.

Skoki przez skakankę powinny być niskie, na palcach, na wysokość ok.3 cm. Postawa wyprostowana, brzuch wciągnięty, cofnięte barki, łokcie jak najbliżej ciała, ale dłonie lekko odsunięte od tułowia. Do wprawiania skakani w ruch używaj tylko dłoni (nie barków).

Na początku nie musisz robić wszystkich przedstawionych ćwiczeń. Trening ze skakanką to intensywny trening i obciąża stawy, dlatego niezbędny jest okres przystosowania organizmu do tej aktywności ruchowej. Nie zapomnij o solidnej rozgrzewce wszystkich części ciała, to zapobiegnie kontuzjom i sprawi, że trening będzie efektywniejszy i przyjemny.

Ćwiczenie 1
Ćwiczenie podstawowe

Stań w małym rozkroku, ujmij w dłonie rączki skakanki, łokcie trzymaj przy tułowiu i unosząc nisko stopy, niewysoko skacz. Przy jednym skoku zrób tylko jeden obrót linką. Wykonaj 3 serie po 40 skoków, z 30 sekundową przerwą pomiędzy seriami.

Ćwiczenie 2
Skoki rozstawne

Pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu 1, ale lądujesz z nogami rozstawionymi na szerokości barków. Podskocz raz w takiej pozycji (szeroko rozstawione nogi) i wyląduj ze złączonymi nogami (stopy razem). Ponownie podskocz i wyląduj na szeroko rozstawionych nogach. Wykonuj przemiennie skoki z rozstawionymi i zestawionymi stopami. Ćwicz w seriach po 40 powtórzeń z 30 sekundową przerwą pomiędzy seriami.

Ćwiczenie 3
Przysiady

Złóż skakankę dwukrotnie na pół, uchwyć dwa końce tak złożonej skakanki w dłonie i wyciągnij ręce przed siebie na wysokości barków. Stań prosto ze stopami na szerokości barków i palcami stóp skierowanymi do przodu. Ugnij kolana tak jakbyś chciał usiąść na krześle, nie pochylaj się do przodu i nie wysuwaj kolan poza linię pionową wyprowadzą od palców stóp. Podnieś się do pozycji wyjściowej. Powtórz 8-12 razy w 3-4 seriach.

Ćwiczenie 4
Sprint

Zacznij od ćwiczenia 1 (5-6 skoków), potem wykonaj 10 skoków szybkich a następnie 10 skoków wolnych. Ćwicz w 6 seriach po 20 skoków z 30 sekundowymi przerwami pomiędzy seriami.

Ćwiczenie 5
Nożyce

Wykonaj kilka skoków podstawowych (ćwiczenie 1), podczas ostatniego skoku wysuń jedną stopę, a druga cofnij w momencie, kiedy linka przechodzi ponad podłogą. Stopy powinny być rozstawiony tylko kilka centymetrów. Gdy linka skakanki będzie znów na dole, zmień pozycję stóp. Wykonaj 3 serie po 40 powtórzeń z 30 sekundowymi przerwami pomiędzy seriami.

Ćwiczenie 6
Skoki na jednej nodze

Zacznij od skoków podstawowych, następnie ugnij jedną nogę w kolanie i wykonaj skok na jednej nodze. Zmieniaj nogi przy każdym obrocie linki. Wykonaj 3 serie po 40 powtórzeń z 30 sekundowymi przerwami pomiędzy seriami.

Ćwiczenie 7
Skoki bokserskie

Zacznij od skoków podstawowych. Stopy rozstawione o kilka cm od siebie, ustaw skakankę z tyłu za piętami. Zakręć linką a kiedy znajdzie się tuz przed palcami stopy nieznacznie przenieś ciężar ciała na prawą stopę i skocz, trzymając nisko stopy. Wykonaj 3 serie po 40 powtórzeń z 30 sekundowymi odstępami między seriami.

Ćwiczenie 8
Krzyżak

Tak jak w ćwiczeniu 1, tylko co drugi obrót linką krzyżuj ręce przed sobą i wykonaj skok, następny skok podstawowy, po nim znów ze skrzyżowanymi rękami przed sobą. Wykonaj 3 serie po 40 powtórzeń z 30 sekundowymi odstępami między seriami.

Ćwiczenie 9
Na talię

Stań prosto, nogi rozstawione na szerokości ramion, złóż skakankę na 4 części, złap za końce tak złożonej linki, i podnieś ręce do góry. Wykonuj przechyły tułowia raz w lewo, raz w prawo. Linka w rękach musi być cały czas naprężona, a tułów nie może odchylać się do przodu, tylko na boki. Zrób po 8 przechyleń na każdą stronę w 3-4 seriach.

Ćwiczenie 10
Brzuch
Połóż się na macie, plecy całe przylegają płasko do podłogi. Ugnij nogi w kolanach, w niewielkim rozkroku, stopy całe na ziemi. Weź w ręce skakankę złożoną jak w ćwiczeniu 9 i przełóż je za głowę, linka musi być naprężona. Unieś górną części tułowia i ręce do góry, robiąc wydech. Ręce powinny przylegać go głowy na wysokości ucha i być proste w łokciach. Zrób 12 powtórzeń w 4 seriach, z krótkimi przerwami. W ćwiczeniu tym tułów, głowa i ręce powinny być w jednej linii, aby nie obciążać karku.

Lepiej nie ćwicz, gdy:
-masz problemy z nogami lub jesteś po jedzeniu

REPORTAŻ

Rozmowa z dyrektorem Szkoły Podstawowej nr 5 im. Grzegorza Piramowicza w Pabianicach, p. mgr JERZYM KACZMARKIEM

Monika i Basia : Dzień dobry. Jesteśmy nowymi redaktorkami gazetki szkolnej '' „Piątka” na piątkę'' i chciałybyśmy przeprowadzić z Panem wywiad.
Monika : Czy zgodzi się Pan na udzielenie nam kilku odpowiedzi na pytania, które interesują uczniów ?
J. Kaczmarek : Tak, oczywiście. Czekam na pytania.
Monika : Od jak dawna jest Pan nauczycielem.
J. Kaczmarek : Nauczycielem jestem od 25 lat.
Monika : Jakie studia Pan skończył?
J. Kaczmarek : Ukończyłem studia historyczne ze specjalnością nauczycielską.
Monika : Jaki sport Pan najbardziej lubi?
J. Kaczmarek : Trenowałem siatkówkę, piłkę nożną, ale lubię także lekkoatletykę i badmingtona.
Monika : Czy był Pan kiedyś na meczu, podczas którego grał J. Dudek?
J. Kaczmarek : Niestety nie byłem, ale byłem na innym meczu, podczas którego miałem okazję z bliska oglądać Włodzimierza Lubańskiego, którego pewnie nie pamiętacie, ponieważ był to znakomity piłkarz, idol mojego pokolenia.

Basia : Czy stał Pan kiedyś na bramce?
J. Kaczmarek : Czasami zdarzało się, że grałem i na tej pozycji.
Basia : Czy grał Pan kiedyś w spektaklu szkolnym? Kogo i jaki był tytuł tego przedstawienia?
J. Kaczmarek : Oczywiście, bardzo często w szkole podstawowej. Pierwszy raz zagrałem w 2 klasie jako żołnierz, ale tytułu spektaklu już nie pamiętam.
Basia : Czy lubi Pan czytać książki?
J. Kaczmarek : Uwielbiam czytać, a najczęściej literaturę faktu.
Basia : Czy chodził Pan po drzewach?
J. Kaczmarek : Oczywiście, że tak.
Basia : Czy w szkole był Pan urwisem czy grzecznym chłopcem?
J. Kaczmarek : Raczej starałem się być dobrym uczniem.
Monika: Przy jakiej muzyce pan lubi tańczyć?
J. Kaczmarek : Przy muzyce łagodnej, spokojnej, wolnej.
Monika : Jakiej muzyki pan słucha?
J. Kaczmarek : Słucham radia, które prezentuje taką właśnie, łagodną muzykę.
Monika : Jaki styl ubioru Pan lubi ?
J. Kaczmarek : Swobodny, nie krępujący, w zależności od sytuacji.
Monika : Jak według Pana powinna ubierać się kobieta?
J. Kaczmarek : To zależy od kobiety, a wybór zostawiam jej.
Monika : W której klasie zaczął się Pan umawiać z dziewczynami ?
J. Kaczmarek : W bardzo późnym okresie, dopiero po liceum.
Basia : Czy lubi Pan oglądać polskie seriale ?
J. Kaczmarek : Rzadko. Moim zdaniem, jeżeli kręconych jest kilkaset odcinków, to staje się to nudne.
Basia : Czy lubi Pan swoją pracę ?
J. Kaczmarek : Tak bardzo.
Basia : W ilu procentach odpowiedział Pan zgodnie z prawdą ?
J. Kaczmarek : Odpowiedziałem w 100 % zgodnie z prawdą , ponieważ dzieci nie można uczyć kłamać.

Monika i Basia : Dziękujemy panu za wyczerpujące odpowiedzi i życzymy miłej pracy !

NOWE TAJEMNICE ŚWIETLICY SZKOLNEJ

Z początkiem roku szkolnego nasza świetlica otworzyła swoje podwoje dla uczniów . Obecnie są już do niej zapisane 72 osoby, ale codziennie liczba ta się powiększa. Pojawiło się wiele nowych, często zatroskanych i zagubionych twarzy . To zazwyczaj buzie naszych pierwszaków! Na szczęście nad nimi i starszymi uczniami czuwają zawsze gotowe do pomocy wychowawczynie pp. **mgr Ewa Owsik, mgr Joanna Pacześ - Andrzejewska i mgr Ewa Skiba.**

W świetlicy uczniowie odpoczywają po lekcjach, odrabiają prace domowe, bawią się, oglądają telewizję, uczestniczą w zajęciach plastycznych, muzycznych, ruchowych i czytelniczych. Tu nie można się nudzić! W tym roku szkolnym zaplanowanych jest jeszcze wiele atrakcji. Szczegóły niech pozostaną na razie naszą słodką tajemnicą.

Nowością wprowadzoną w tym roku w świetlicy jest lista obecności. Każdy wchodzący do pomieszczenia uczeń jest zapisywany przez nauczycielkę w specjalnym zeszycie i wypisywany przy wyjściu. Panie notują również, kto odbiera dziecko ze świetlicy. To kolejny dowód na to, że wychowawczynie dbają o bezpieczeństwo swoich podopiecznych!

Już niedługo dzieci będą mogły (tak jak w zaszłym roku) zbierać słynne „cegiełki" , czyli naklejki. Nauczycielki rozdawać je będą za dobre zachowanie, porządkowanie zabawek i teczek oraz udział w zajęciach. Dzieci jednak otrzymają nowe szablony, na których będą umieszczać swoje zdobycze. Jesteście ciekawi, jak będą one wyglądać tym razem? Przyjdźcie do świetlicy, popracujcie i przekonajcie się na własnej skórze! A tymczasem wygląd szablonów pozostanie naszym kolejnym sekretem.

ŚWIETLICOWY KĄCIK NUDZIARZA

Siedzisz w domu i nudzisz się? Mamy dla Ciebie wspaniałe pomysły na zabicie nudy! W tym numerze gazetki proponujemy zabawę z masą solną. Możesz z niej zrobić wiele ciekawych rzeczy np: jeża, ramkę do zdjęć, owoce, serduszko dla przyjaciela itd. Poproś mamę lub tatę o pozwolenie i pomoc!

Przepis na taką masę jest bardzo prosty. Potrzebujesz pół szklanki soli i pół szklanki mąki. Wszystko razem wymieszaj i dodaj troszeczkę ciepłej wody (w niektórych przepisach jest dodawana mała ilość kleju do tapet). Możesz teraz dodać do masy farbę plakatową (np. czerwona), jeśli będziesz robić coś jednokolorowego. Nie musisz jednak tego robić! Wszystko jeszcze raz wymieszaj i ulep z masy to co chcesz. Połóż swoją pracę na sztywnym kartoniku. Musisz poczekać kilka dni , aby masa wyschła. Możesz też poprosić rodziców, żeby włożyli Twoją pracę do rozgrzanego piekarnika na kilka minut, wtedy figurka z masy będzie szybciej gotowa. PAMIĘTAJ!!!! Nie rób tego samodzielnie!!!! Po wyschnięciu pracy możesz ją pomalować farbami plakatowymi. Powodzenia!

Ewa Skiba

OGŁOSZENIA

1. Ogłaszamy, że do końca września czekamy na propozycje tematów, które chcielibyście poruszyć na łamach naszej gazety.

2. Przypominamy, że biblioteka szkolna chętnie przyjmuje wszystkie wasze używane podręczniki, nawet te trochę podniszczone. Nie musisz, ale wciąż możesz przekazać nieodpłatnie wszystkie książki , które są Ci już w domu niepotrzebne. Darczyńcom z góry wielkie dzięki.

3. Przed nami dwa święta. 14.10. obchodzimy dzień Edukacji Narodowej, czyli potocznie „Dzień Nauczyciela". Nie zapominajmy w tym dniu o naszych kochanych pedagogach. Robią tak wiele abyśmy „wyrośli na ludzi". 25.10 zaś, obchodzimy Międzynarodowy Dzień Bibliotek Szkolnych. W tym roku (zresztą tak jak i w poprzednich latach) będzie to wielkie bibliotekarsko-książkowe święto. Przygotowujemy wiele atrakcji. Będzie konkurs z nagrodami, uroczysty apel i wesołe przedstawienie. Już dziś zapraszamy wszystkich do świętowania razem z nami.

4. Po raz kolejny p. Dorota ogłasza nabór chętnych do pomocy w bibliotece. Wymagania stawiane kandydatom to:

- skończone 12 lat (czasem może być 11)
- średnia ocen minimum 4.0
- serdeczny stosunek do kolegów i koleżanek
- dokładność, pracowitość, obowiązkowość
- duże poczucie humoru

Jeśli czujesz, że spełniasz powyższe wymagania serdecznie ZAPRASZAMY.