GAZETKA INTERNETOWA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 5 W PABIANICACH

> "PIĄTKA" na PIĄTKĘ <

GAZETKA 9 2004/2005

Witamy serdecznie w dziewiątym numerze „Piątki na Piątkę"

Do wakacji –uwaga-już tylko 42 dni!!! Perspektywa dwumiesięcznego luzu wszystkich chyba nastraja optymistycznie. Już można zacząć planować wyjazdy i inne wakacyjne rozrywki. To jednak przyszłość. Teraz zajmijmy się sprawami aktualnymi , które wypełniają nam te ostatnie dni obecnego roku szkolnego.

28.04.05 odbył się IV Powiatowy Konkurs Przyrodniczo-Ekologiczny pod hasłem: „Mapa i pogoda dla turysty przygoda". Nasza drużyna w składzie E. Filipiak, I. Pawelczyk i P. Kukieła , zajęła III miejsce. Gratulujemy!!! W stałej rubryce, pt. "Z życia szkoły" zamieszczamy sprawozdanie z tego konkursu.

05.05.05 odbył się II Pabianicki Międzyszkolny konkurs Matematyczny Szkół Podstawowych dla klas IV-VI. Choć w ogólnej klasyfikacji nasza stara, dobra „Piątka" zajęła czwarte miejsce , to dwie nasze koleżanki wygrały w swoich kategoriach wiekowych. Najlepszym matematykiem , a właściwie matematyczką wśród pabianickich czwartoklasistów została EWELINA LIPIŃSKA z kl.Iva, natomiast najlepszą matematyczką wśród uczniów klas VI została AGNIESZKA GÓRA z kl. VIb. Szczerze gratulujemy!!! W konkursie brało udział pięciu naszych kolegów. Żaden z nich jednak nie zajął punktowanego miejsca. Czas chyba obalić mit głoszący, że to właśnie płeć „brzydka" ma większy talent do przedmiotów ścisłych....A może panowie poczuli już luz wakacyjny?

12.05.05 dwie przedstawicielki Samorządu Szkolnego pod opieką p. Doroty Olejnik zwiedzały zabytkowe pałace i fabryki dziewiętnastowiecznej Łodzi. Obszerny reportaż zamieszczamy w dziale „Notatka Okolicznościowa". GALERIA

17.05.05 cztery finalistki szkolnych eliminacji Świerszczykowych Wierszyków wzięły udział w miejskim etapie tego konkursu. Finalistki nasze to : Karolina Marcinkiewicz, Iza Beze, Kinga Nąckiewicz i Marcelina Gronowska. Nasze miłe koleżanki nie zajęły co prawda żadnych punktowanych miejsc, ale zaprezentowały się wspaniale i bardzo dzielnie walczyły.

Bogatsze o tegoroczne doświadczenia, w przyszłym roku z pewnością podbiją serca jurorów.

Zapraszamy do obejrzenia fotoreportażu z w/w imprezy.

W dziale sportowym p. Joasia zrobi nam wykład na temat jazdy na rowerze i korzyści z tego płynących, a p. Paulina opowie nam bajkę okolicznościową związaną z dniem matki.

W ostatnim numerze gazetki- w czerwcu- chcemy zaprezentować Wam sprawozdania z wycieczek, napisane przez poszczególne klasy, oraz krótki poradnik wczasowicza.

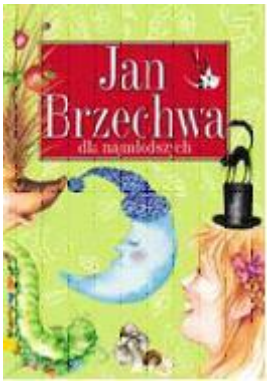
Przed nami dwa ulubione święta: DZIEŃ MATKI i DZIEŃ DZIECKA. Oba są niepowtarzalne i bardzo przez wszystkich lubiane. Pamiętajmy, aby oprócz wręczenia kwiatów powiedzieć swoim mamom jak bardzo je kochamy, jak jesteśmy im wdzięczni za to co dla nas robią , że przepraszamy za chwile nieposłuszeństwa i obiecujemy poprawę. Po takich życzeniach-jeśli oczywiście będą szczere-dzień dziecka będzie na pewno bardzo, bardzo udany , czego sobie i Wam życzymy.

Redakcja

CIEKAWE ROCZNICE

105 rocznica urodzin Jana Brzechwy.

Brzechwa Jan, właśc. J. Lesman, ur.15 VIII 1900 w Żmerynce na Ukrainie, zm. 2 VII 1966 w Warszawie. Poeta, satyryk, tłumacz, publicysta. Ukończył prawo na UW, z zawodu adwokat, specjalista w dziedzinie prawa autorskiego. Debiutował 1920 jako satyryk, pierwszy tom wierszy dla dzieci wydał 1937r. W 1955 otrzymał nagrodę m.st. Warszawy za całokształt twórczości, w 1956r - nagrodę Prezesa Rady Ministrów za twórczość dla dzieci i młodzieży, w 1965 - nagrodę Ministra Kultury i Sztuki I stopnia za całokształt twórczości. Poeta jest twórcą znakomitych wierszy dla dzieci, przede wszystkim utrzymanych w stylu satyryczno - żartobliwym, ale także poetyckich opowieści baśniowych. Odświeżył i przekształcił tradycyjne formy utworów dla dzieci - bajkę zwierzęcą i powiastkę, wprowadzając do nich elementy satyry i groteski, urozmaicając je grą słów, opartą na zaskakującym skojarzeniu, paradoksie i nonsensie. Swoisty styl twórczości B., podobnie jak równocześnie z nim debiutującego w tej dziedzinie - Tuwima J., zasługuje na miano "szkoły", która wydała licznych naśladowców. Brzechwa niejednokrotnie wypowiadał się na temat twórczości dla dzieci. Nie licząc utworów drobnych, wydawanych osobno, lub pozycji o charakterze użytkowym (m.in. Uczmy się chodzić, 1951; Wyssane z palca, 1958), sztuk scenicznych przeznaczonych dla szkół i świetlic (m.in. Teatr Pietruszki. Widowiska kukiełkowe, 1953: Wagary, 1953) oraz mniej istotnych w dorobku pisarza wierszowanych adaptacji tradycyjnych wątków ludowych (Czerwony Kapturek, Jaś i Małgosia, Kopciuszek, Kot w butach) - poeta wydał: Tańcowała igła z nitką, I wyd. 1937. Pierwszy zbiór satyrycznych wierszy Brzechwa dla dzieci, zawierający m.in. najbardziej popularne pozycje: Na straganie, Pomidor, Stonoga, Kłótnia rzek. Już tutaj zaznaczają się wyraźnie indywidualne cechy twórczości poety: celny dowcip, zabawne trawestacje znanych powiedzonek, pełne humoru antropomorfizacje "gospodarskie". Niemal wszystkie zawarte tutaj utwory powtarzają się w wydaniach zbiorowych:



Brzechwa dzieciom, Bajki i baśnie, Sto bajek, Kaczka dziwaczka .Drugi z kolei tom wierszy Brzechwy, zawierający 14 krótkich pozycji podobnie jak pierwszy, zbiorek zaskakuje świeżością pomysłów i nowatorstwem formalnym. Wierszyki te zwłaszcza Staś Pytalski, Żaba, Sójka, a także tytułowy należą do żelaznego repertuaru utworów dla najmłodszych. wisusów. Pan Kleks, I wyd. 1968 - obszerna opowieść baśniowa, złożona z 3 części, wydanych wcześniej osobno: Akademia pana Kleksa, I wyd. 1946,; Podróże pana Kleksa, I wyd. 1961; Tryumf pana Kleksa, 1965. W baśni tej spotykają się wszystkie nieomal postacie znane z poematów Brzechwy. Bohaterowie ci zwiedzają wraz z panem Kleksem różne baśniowe królestwa, podróżują lądem, powietrzem, zwiedzają głębiny morza. Powstała fantastyczno - przygodowa historia, w której elementy farsy i komedii obyczajowej wiążą się z satyrą i groteską o wyraźnych aktualnych akcentach. W ostatnim t. Utwór nabiera cech nowoczesnej baśni poetyckiej, w której dominuje pochwała wyobraźni. Baśń przerobiona na widowisko teatralne. Bajki Samograjki - zbiór powszechnie znanych, tradycyjnych baśni napisanych wierszem przez Brzechwę i wzbogaconych muzyką przez M. Janicza (Czerwony Kapturek, Kot w butach, Kopciuszek) i S. Kisielewskiego (Jaś i Małgosia). Śpiewane baśnie mogą być nie tylko lekturą dla młodszych dzieci, ale i umuzykalniającą zabawą. Nie ma chyba dziecka w Polsce, które by nie znało wierszy J. Brzechwy. Nie ma chyba rodzica, który by nie czytał dziecku Kaczki Dziwaczki, czy Na Straganie. Nie sposób przecenić twórczości tego poety i nie sposób Go nie lubić. Wszystkich, którzy chcą przypomnieć sobie jak to Tańcowała Igła z Nitką czy o co pytał Staś Pytalski, zapraszamy do biblioteki szkolnej, gdzie mamy duży wybór utworów J. Brzechwy.

NOTATKA OKOLICZNOŚCIOWA

W maju bieżącego roku obchodziliśmy 60 rocznicę zakończenia drugiej wojny światowej.

Oficjalne uroczystości odbyły się w Moskwie, gdzie byli i nasi przedstawiciele. Dla naszego pokolenia II wojna światowa to mglista przeszłość, o której uczymy się z podręczników, ale są tacy, którzy pamiętają te straszne czasy. Mój dziadek pieszo wrócił z pokonanego Berlina. Miał wtedy 20 lat. Myślę, że wojna musiała na nim wywrzeć wielkie, bolesne piętno, gdyż bardzo niechętnie o tych czasach opowiada. Dziadek mojego znajomego przeżył gehennę obozu koncentracyjnego, i choć ja poznałam go jako człowieka w podeszłym wieku, zapytany o wspomnienia z obozu, zamykał się w sobie i niechętnie o tym opowiadał, co może świadczyć o tym, jak straszne były to czasy. Nie przypominam o tym, aby zepsuć Wam humor, lecz po to, aby uczyć się na błędach przodków. Historia jest wspaniałym, choć nieraz bolesnym nauczycielem. Musimy zdawać sobie sprawę, że to od tego na ile nauczymy się tolerancji, poszanowania inności drugiego człowieka, na ile damy mu prawo do jego wiary, przekonań czy religii na tyle zapewnimy ludzkości pokój i braterstwo. To nie są tylko puste słowa!!! Przecież to właśnie po to uczymy się pokojowego rozwiązywania konfliktów. To właśnie po to mówimy agresji STOP.

Starajmy się przez całe swoje życie postępować tak, aby nikomu nie robić świadomie krzywdy czy zwykłej przykrości, bo wielkie wojny zaczynają się najczęściej od drobnych, nierozwiązanych konfliktów. Musimy-my młode pokolenie- zrobić wszystko, aby obozy koncentracyjne pozostały już tylko i wyłącznie mrocznym widmem ze złej przeszłości. Aby tysiące istnień ludzkich wymordowanych podczas II wojny światowej to była już ostatnia cena zapłacona za pokój na świecie. Bardzo wiele zależy od nas samych i warto to sobie dobitnie uświadomić.

Redaktor naczelny.

REPORTAŻ

W ramach edukacji regionalnej, dwie przedstawicielki samorządu pod opieką p. Doroty Olejnik udały się na wycieczkę autokarową po Łodzi.

12.05.05 o godzinie 9.10 rozpoczął się nasza „przygoda" z łódzkimi fabrykantami, a dokładniej z zabytkami architektonicznymi dziewiętnastowiecznej Łodzi. Wycieczkę zorganizowało biuro podróży Invest Travel. Trasa prowadziła szlakiem najpiękniejszych łódzkich pałaców i willi fabrykanckich oraz najokazalszych zespołów fabrycznych.

Najpierw pod opieka p. Doroty dotarliśmy na dworzec kolejowy Łódź Fabryczna, gdzie wyznaczono miejsce zbiórki. Po krótkim powitaniu przez przewodnika – rodowitego Łodzianina szczerze zakochanego w tym mieście- udaliśmy się do luksusowego autokaru, który był naszym środkiem lokomocji przez cały czas trwania wycieczki. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od Pałacu Scheiblerów, gdzie obecnie mieści się Muzeum Kinematografii.

Wg. słów przewodnika, każdy, kto odniósł finansowy sukces był niejako zobligowany do wybudowania rezydencji. Był to zewnętrzny symbol bogactwa i powodzenia. Jeśli iść tym tokiem rozumowania, to rzeczywiście rodzina Scheiblerów osiągnęła sukces!!! Przepiękne, bogato zdobione wnętrza, wysmakowane ozdoby, obrazy, rzeźby a nawet orientalny kominek, przywieziony w całości z Turcji – robią niesamowite wrażenie. Następnym etapem naszej wyprawy była Willa Pod Jabłoniami i Wille braci Richterów. Te rezydencje podziwialiśmy tylko z zewnątrz, ale i tak robiły wrażenie. Następnie udaliśmy się na ulice Księży Młyn, gdzie można zobaczyć, w jakich warunkach żyli pracownicy zatrudnieni przez Scheiblerów. Było to swoiste miasto w mieście. Mieszkańcy osiedla mieli własny sklep, własnego lekarza i zdążało się, że w związku z tym wielu z nich nigdy nie wyszło poza teren osiedla. W domach dla pracowników fabryki brakowało kanalizacji oraz wszystkich innych

wygód, bez których dziś nie możemy się obyć, a i tak mieszkanie na tym osiedlu było wielkim wyróżnieniem i „uśmiechem losu”!!!

Następnym celem naszej wycieczki była Biała Fabryka Geyera, tzw. „beczki” Grohmanów oraz niezwykle okazały pałac Izraela Poznańskiego, w którym dziś mieści się Muzeum Miasta Łodzi. W tej rezydencji zatrzymaliśmy się na dłużej zupełnie oszołomieni pięknem i przepychem gustownie urządzonych wnętrz..... Przewodnik widząc nasz zachwyt powiedział nam,że Izrael Poznański wcale tego domu nie lubił i nie chciał w nim mieszkać! No cóż, widocznie był skromnym i mało wymagającym człowiekiem. Dużo czasu (o ile go miał), spędzał natomiast w przepięknym ogrodzie okalającym rezydencję. Mimo, że dziś ten ogród jest bardzo okrojony i niestety niezbyt duży, to i tak jest czymś zupełnie wyjątkowym w samym centrum wielkiego miasta. Na zakończenie zabrano nas na plac budowy słynnej już w całej Polsce „Manufaktury”, która ma być centrum rekreacyjno-sportowym na kilka tysięcy osób!!! Centrum to będzie stworzone na bazie fabrycznych budynków zbudowanych jeszcze przez I. Poznańskiego. Koszt inwestycji zamknie się ponoć w 200 milionach euro!!!

Około godziny 15.30 zakończyła się nasza przygoda z fabrykancka Łodzią. Pogoda oczywiście zawiodła-padał deszcz i grad, wiał silny wiatr i ogólnie było zimno, ale wyprawa była bardzo udana! O naszych dobrych humorach mogą zaświadczyć fotografie, które pani Dorota- jak typowy reporter-robiła nam bez przerwy i w różnych częściach miasta. Zachęcamy wszystkich, którzy chcą bliżej poznać Łódź, do wzięcia udziału w jednej z wycieczek organizowanych przez Invest Travel. Katalog dostępny w bibliotece. NAPRAWDĘ WARTO.

MAGDA I ANGELIKA.

COŚ DLA DUCHA

JAK BÓG STWORZYŁ MAMĘ

Dobry Bóg zdecydował, że stworzy… MATKĘ. Męczył się z tym już sześć dni, kiedy pojawił się przed Nim anioł i zapytał:

- To na nią tracisz tak dużo czasu, Tak?

Bóg rzekł:

- Owszem, ale czy przeczytałeś dokładnie to zarządzenie? Posłuchaj, ona musi nadawać się do mycia i prania, lecz nie może być z plastiku… powinna składać się ze stu osiemdziesięciu części, z których każda musi być wymienialna… żywić się kawą i resztkami jedzenia z poprzedniego dnia… umieć pocałować w taki sposób, by wyleczyć wszystko – od bolącej

skaleczonej nogi aż po złamane serce… no i musi mieć do pracy sześć par rąk. Anioł z niedowierzaniem potrząsnął głową:

Sześć par?

- Tak! Ale cała trudność nie polega w rękach – rzekł dobry Bóg. – Najbardziej skomplikowane są trzy pary oczu, które musi posiadać mama.

- Tak dużo?

Bóg przytaknął:

- Jedna para, by widzieć wszystko przez zamknięte drzwi, zamiast pytać: „Dzieci, co tam wyprawiacie?" Druga para ma być umieszczona z tyłu głowy, aby mogła widzieć to, czego nie powinna oglądać, ale o czym koniecznie musi wiedzieć. I jeszcze jedna para, żeby po kryjomu przesłać spojrzenie synowi, który wpadł w tarapaty: „Rozumiem to i kocham cię".

- Panie – rzekł anioł, kładąc Bogu rękę na ramieniu – połóż się spać. Jutro też jest dzień…

- Nie mogę – podparł Bóg – a zresztą już prawie skończyłem. Udało mi się osiągnąć to, że sama zdrowieje, jeśli jest chora, że potrafi przygotować sobotnio – niedzielny obiad na sześć osób z pół kilograma mielonego mięsa oraz jest w stanie utrzymać pod prysznicem dziewięcioletniego chłopca.

Anioł powoli obszedł ze wszystkich stron model matki, przyglądając mu się uważnie, a potem westchnął:

- Jest zbyt delikatna.

- Ale za to jaka odporna! – rzekł z zapałem Pan.

- Zupełnie nie masz pojęcia o tym, co potrafi osiągnąć lub wytrzymać taka jedna mama.

- Czy umie myśleć?

- Nie tylko. Potrafi także zrobić najlepszy użytek z szarych komórek oraz dochodzi do kompromisów.
Anioł pokiwał głową, podszedł do modelu matki i przesunął palcem po jej policzku.

- Tutaj coś przecieka – stwierdził.

- Nic tutaj nie przecieka – uciął krótko Pan. – To łza.

- A do czego to służy?

- Wyraża radość, smutek, rozczarowanie, ból, samotność i dumę.

- Jesteś genialny! – zawołał anioł.

- Prawdę mówiąc, to nie ja umieściłem tutaj tę łzę – melancholijnie westchnął Bóg. (Erma Bombeck)

To nie Bóg stworzył łzy. Dlaczego zatem my mielibyśmy to czynić?

B. Ferrero, Jak Bóg stworzył mamę, w: Czterdzieści opowiadań na pustyni. Krótkie opowiadania dla ducha, Warszawa 2000.

Zbliża się lato, a wraz z nim coraz cieplejsze dni i oczywiście upragnione wakacje!! Nie wszystkim będzie jednak dane spędzić czas wolny poza domem. Głowa do góry! Wakacje w rodzinnym mieście tez mogą stać się pasjonującą przygodą. Wystarczą tylko odrobina fantazji i chęci. „Piątka na Piątkę" postanowiła jednak troszeczkę pomóc Waszej wyobraźni i zaproponować coś co jest Wam bardzo dobrze znane, a mianowicie **jazdę na rowerze.**

Zdrowy, silny organizm, wysportowana sylwetka i ładna cera. To wszystko można zyskać, naciskając na pedały dwukołowego rumaka. W czasie jazdy na rowerze podnosi się sprawność całego układu mięśniowego, poprawia funkcjonowanie układu oddechowego i układu krążenia, a także zwiększa się wydatek energetyczny organizmu. A co też ważne, ta forma wysiłku fizycznego, nie obciąża układu kostnego. To także wspaniała forma rekreacji, dzięki której można poznać wraz z przyjaciółmi bliższą i dalsza okolicę.

Korzyści z jazdy na rowerze

· Najwięcej korzystają nogi, poczynając od stóp poprzez łydki, a na udach kończąc. Jeśli dawkujemy jazdę rozsądnie, łydki i uda stają się smuklejsze i tym samym zgrabniejsze

Wzmacniają się biodra, mięśnie grzbietu i brzucha. Niezbyt rozciągnięte i zwiotczałe mięśnie, nabierają sprężystości, a ich masa powoli zaczyna wzrastać.

Podczas jazdy pracują również mięśnie grzbietu i rąk, choć nie w takim stopniu jak mięśnie kończyn dolnych. Utrzymanie bowiem kierownicy na nierównym terenie wymaga znacznej siły. W ten sposób podnosimy również ich sprawność i wzmacniamy oraz pracujemy na ich ogólny rozwój.

Jazda ma także wpływ na kręgosłup. Dlatego tak ważne jest ustawienie kierownicy i siodełka na prawidłowej wysokości. Jeśli kierownica ustawiona będzie zbyt nisko - po zejściu z roweru, mogą nam dokuczać bóle pleców. Kręgosłup odciąża się i gimnastykuje, jeśli jedziemy w pozycji wyprostowanej, kiedy nadmiernie się nie pochylamy, a cały ciężar spoczywa na siodełku.

Zdrowa krew, zdrowe płuca

Specjaliści zalecają jazdę na rowerze jako świetny sposób na poprawę funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia. Wysiłek powoduje lepszą (zwiększoną) wentylację całego organizmu - rośnie ilość uderzeń serca na minutę, w związku z czym krew zaczyna szybciej krążyć i w efekcie organizm otrzymuje więcej tlenu. Tym samym zwiększa się nasza wydolność, podnosi sprawność fizyczna, a więc także

poprawia się nam samopoczucie i wzrasta energia życiowa. Rower jest dobry także dla tych osób, które cierpią z powodu żylaków na nogach. Jazda na rowerze wspomaga przepływ krwi, a jednocześnie uruchamia cały system mięśniowy przeciwdziałając zakrzepom w żyłach.

Mniej ciała i piękna cera

Rower to świetny sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów. Jeżdżąc wolno w ciągu godziny traci się 300 kcal, jeżdżąc szybko - do 600 kcal na godzinę, czyli tyle samo, ile biegając lub wchodząc po schodach.

Każdy aktywny wysiłek gwarantuje spalanie tkanki tłuszczowej, jednak ten sposób można polecić wszystkim, którzy mają problemy na przykład z sercem. Jazda na rowerze zalicza się bowiem do sportów bezpiecznych, które nie obciążają nadmiernie organizmu.

Wentylacja organizmu, a latem także duża ilość słońca, dobrze wpływają na cerę, która staje się zdrowsza i ładniejsza.

Zanim wsiądziesz na rower

Rekreacyjna jazda na rowerze ma niemal same zalety, pod warunkiem, że choć trochę się do niej przygotujemy. Specjaliści odradzają wskakiwanie na rower po długiej przerwie i jeśli długo nie uprawiało się sportu. Aby uniknąć kontuzji i nieprzyjemnych tzw. zakwasów warto nieco wcześniej poćwiczyć jazdę na sucho. Ćwiczenia należy dobierać tak, by przede wszystkim wzmocnić mięśnie nóg, to one przecież podczas jazdy są najbardziej eksploatowane. Doskonałe są różnego rodzaju ćwiczenia rozciągające, chroniące przed kontuzjami, naciągnięciami ścięgien. Mogą to być skłony do przodu i tyłu, przysiady, a także pompki i podciąganie się na drążku. Także po zejściu z roweru warto powtórzyć te ćwiczenia. Jeśli zaś nie lubimy ćwiczyć, możemy przed i po jeździe zrobić rozgrzewkę uprawiając szybki marsz lub spokojny bieg. Tak samo dobrze wpływa korzystanie z basenu.

Początek bez przesady

Z roweru można korzystać codziennie. Trzeba jednak uważać, by rekreacja nie zamieniła się w wyczyn, bo grozi to nadmiernym rozwojem mięśni szczególnie nóg. Najlepiej i najbezpieczniej jest rozpocząć przygodę z rowerem od pokonania niewielkiej odległości. Na pierwszy raz wyznaczyć sobie trasę długości od 5 do 10 kilometrów. A jeszcze lepiej, gdy uda się rozłożyć tę odległość na cały dzień, mając pewność, że będzie się można zatrzymywać i w razie potrzeby odpocząć. Przyniesie to lepsze rezultaty niż nadmierne forsowanie mięśni bez odpoczynku, co może zakończyć się tzw. przesileniem systemu mięśniowego (popularne zakwasy).

Najbezpieczniej korzystać z roweru 3 razy w tygodniu po 30 minut. Jeżeli wydłużymy ten czas do godziny, trzeba jechać w tempie spacerowym. Jeżeli zaś mamy czas na rower tylko w weekend, to korzystajmy z niego od godziny do dwóch, ale jadąc w tempie spacerowym i często się zatrzymując. W ciągu tygodnia zaś starajmy się uprawiać inne formy ruchu (na przykład marsz lub pływanie), by nie stracić kondycji. Najlepiej jednak cały czas wsłuchiwać się w to, co mówi nasz organizm. Jeżeli czujemy znużenie wysiłkiem, lepiej odpuścić sobie przez jakiś czas aktywność niż się do niej zmuszać. Jeżeli zaś zaczniemy odczuwać potrzebę ruchu, to sygnał, że nasz organizm zaadoptował się.

Nie za wcześnie, nie za późno

Nie należy wsiadać na rower zaraz po przebudzeniu się. Organizm nie jest jeszcze o tej porze przygotowany do wysiłku. Trening najlepiej rozpocząć ok. godz. 10 po lekkim, niezbyt obfitym, ale pożywnym śniadaniu. Specjaliści odradzają także wsiadanie na rower tuż przed snem, bo możemy mieć problemy z zaśnięciem. Zimą i jesienią lepiej poruszać

się jeszcze przy świetle dziennym, bo to gwarantuje bezpieczeństwo. Latem z kolei trzeba brać pod uwagę wysokość temperatury i nasłonecznienie. Lepiej więc jeździć przed południem, albo bliżej zachodu słońca.

Jazda indywidualna nie na czas

Warto pamiętać, że jadąc na rowerze, długo nie czuje się zmęczenia. Pojawia się ono nagle. Gdy poczujemy, że opadamy z sił, nie zatrzymujmy się, tylko wolniej pedałujmy, pożywiając się w czasie jazdy. Dłuższa przerwa jeszcze bardziej pogłębi zmęczenie. Potem nie będzie się już chciało jechać dalej. Jeśli nie mamy wystarczającej kondycji, to nie wybierajmy się na wycieczkę z kimś, kto jest bardziej zaprawiony od nas. Przez pierwsze tygodnie pedałujmy sami lub w towarzystwie innych początkujących rowerzystów.

Zadbaj o bezpieczeństwo

Nieuważni kierowcy samochodów to największy problem rowerzystów. Najlepiej więc, jeśli jeździmy po mieście, wybierać trasy, gdzie są wyznaczone ścieżki rowerowe. Wybierając się poza miasto trzeba przestrzegać przepisów ruchu drogowego i oznakować rower tak, by był dobrze widoczny dla kierowców. W sklepach ze sprzętem sportowym można kupić odpowiednie odblaskowe naklejki. Strój powinien być także w jasnych, zdecydowanych, a więc dobrze widocznych kolorach.

A więc na co czekać? Tylko na wielką przygodę!!!!!!!!!!

Z ŻYCIA SZKOŁY

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI I PRZEBIEGU MIEJSKIEGO RAJDU EKOLOGICZNEGO

22.04.2005r.w **Dzień Ziemi** odbył się **Miejski Rajd Ekologiczny** dla uczniów klas piątych szkół podstawowych, którego organizatorami byli Terenowy Ośrodek Edukacji Ekologicznej przy MOK w Pabianicach i nasza szkoła.

Miejsce rajdu : **las karolewski Leśnictwa Pabianice.**
Trasa rajdu liczyła: **8 km.**

W rajdzie wzięło udział **6 drużyn** (po 15 uczniów w drużynie) z pabianickich szkół podstawowych - SP1, SP3, SP5, SP8, SP13 i SP17. W sumie uczestniczyło w nim **ok. 100 osób.**

Rajd rozpoczynał się ok. godz. 9.00 na parkingu w Hermanowie, a zakończył ok. godz. 14.00, również w tym samym miejscu, tyle, że na mecie.

Na trasie rajdu znajdowały się punkty kontrolne, na których „amatorzy turystyki pieszej" zmagali się z zestawami pytań z przedmiotów szkolnych. Tematyka wszystkich pytań była wspólna - ekologiczna. Pytania teoretyczne dotyczyły zakresu przedmiotów: języka polskiego, matematyki, przyrody zaś praktyczne – sprawnościowe wymagały od uczestników nie tyle doskonałej sprawności fizycznej, co sprytu i refleksu. Na punkcie sprawnościowym autorami „sprytnych" ćwiczeń byli nasi nauczyciele wychowania fizycznego – **p. Joasia Jarmakowska**, i **p. Wojciech Woźniak.** Na pozostałych

punktach na wędrujących czekali harcerze z pabianickich drużyn, którzy w naszym rajdzie wystąpili gościnnie, dzięki uprzejmości Hufca ZHP Pabianice i druha komendanta. Harcerze wręczali uczestnikom pytania i zbierali od nich gotowe odpowiedzi. Na trasie pomiędzy punktami czaił się na wędrujących pan Krzysio z kamerą z lokalnej telewizji TOP, którego uwadze nie umknęła najdrobniejsza rzecz i najciekawsze momenty zostały utrwalone na taśmie.

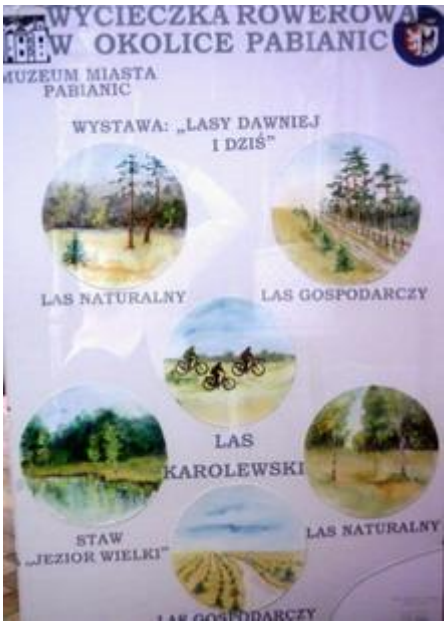
Na mecie na wszystkich zmęczonych i zziębniętych (pogoda w tym dniu odpowiadała staremu porzekadłu: *„Kwiecień plecień, bo przeplata, trochę zimy trochę lata"),* ale zadowolonych „rajdowiczów" czekały rajdowe upominki , ciepły posiłek i uścisk dłoni organizatorów – **p. Katarzyny Cegiełki** z TOEE przy MOK w Pabianicach, **p. Sylwii Łaguniak** i p. **Beaty Florczak** z SP5 oraz oczywiście naszego pana dyrektora – **Jerzego Kaczmarka,** bez którego zgody i wsparcia rajd by się nie odbył.

Po sprawdzeniu wszystkich pytań i zliczeniu ich, okazało się, że różnice punktowe pomiędzy drużynami były niewielkie. Jednak największa ilość punktów uzyskała drużyna z SP13, a drugim miejscu znalazła się drużyna naszej szkoły (GRATULUJEMY!), a na trzecim, z taką samą ilością punktów dwie drużyny z SP3 i SP8.
Wszyscy jednak wrócili z rajdu zadowoleni, gdyż najlepszą nagrodą było spędzenie czasu na świeżym powietrzu wśród szumu drzew i śpiewu ptaków i dobra zabawa.

Mamy nadzieję, że jeszcze nie raz spotkamy się z innymi uczniami pabianickich podstawówek na trasach rajdów i wspólnie będziemy zwiedzać nasze okoliczne, piękne lasy.

Krótko o rajdzie – Sylwia Łaguniak

IV POWIATOWY KONKURS PRZYRODNICZO – EKOLOGICZNY - pod hasłem „Mapa i pogoda dla turysty wygoda"



Powiatowy konkurs przyrodniczy dla szkół podstawowych organizowany jest już czwarty raz z rzędu przez Szkołę Podstawową nr 3 i Terenowy Ośrodek Edukacji Ekologicznej przy MOK w Pabianicach. Co roku nasza szkoła bierze w nim udział.

W tym roku konkurs odbył się na terenie SP 3 28.04.2005r. nasza szkołę reprezentowała drużyna w składzie:

EWELINA FILIPIAK z kl. VIC IZABELLA PAWELCZYK z kl. VIC PAULINA KUKIEŁA z kl. VIA

Wyłoniona drogą eliminacji szkolnych spośród wszystkich chętnych uczniów.
Dziewczęta musiały napisać test wiedzy przyrodniczej z zakresu treści związanych tematycznie z przewodnim hasłem konkursu (uzyskały 18 pkt na 20 max),

Wykonać pięć zadań praktycznych dotyczących min. znajomości posługiwania się mapą, wyznaczeniem współrzędnych geograficznych, odnalezieniem na mapie świata wskazanych obszarów itp. Nie były to łatwe zadania, wymagały dużej wiedzy i sprytu. Ostatnim zadaniem była przygotowana prezentacja wycieczki po okolicy Pabianic. Dziewczęta przygotowały opis wycieczki rowerowej w okolice lasu karolewskiego, a swoją prezentacje urozmaiciły pięknym plakatem ,który bardzo spodobał się jury. W rezultacie zajęliśmy III miejsce w Powiecie Pabianickim na 10 startujących drużyn. Jednak do I miejsca zabrakło

na m tylko 1 pkt, a do drugiego o0,75 pkt. GRATULUJEMY NASZEJ DRUŻYNIE I ŻYCZYMY DALSZYCH SUKCESÓW, już chyba w Gimnazjach.

Słowianie mieszkali w domach z drewna, z których dym wychodził mniejszymi otworami a Słowianie większymi

W Krakowie wybudowano ostatnio wiele nowych zabytków.

Leonardo da Vinci przed namalowaniem portretów kroił ludzi, aby zapoznać się z budowa ich ciała.

Matejko namalował "Bitwę pod Grunwaldem", chociaż ani razu jej nie widział telewizji.

Od czasów Kopernika Ziemia krąży wokół Słońca.

Górale robią kierpce z własnej skóry

Dwa przeciwległe punkty na globie nazywamy biegunkami

Amundsen zasadził flagę na biegunie

Węgiel może być kamienny i brutalny

Wszystkie grzyby są jadalne, ale niektóre tylko jeden raz.

Baba mówi do lekarza:
- Ach, panie doktorze! Nigdy panu tego nie zapomnę. Jestem panu winna życie!

- No, nie przesadzajmy, droga pani. Jest mi pani winna tylko za pięć wizyt!

Przychodzi baba do lekarza i mówi:

- Panie doktorze, z moim mężem coś nie w porządku. Ubzdurał sobie, że jest śnieżnym bałwanem. Stoi na podwórku z garnkiem na głowie, z miotłą w ręku.

- Proszę go do mnie przyprowadzić.

Po godzinie baba wraca i mówi:

- Panie doktorze, nic z tego. Została z niego tylko kałuża wody, garnek i miotła!

OGŁOSZENIA

1. Jak czytamy. W ogólnej klasyfikacji bez zmian.

a. Basia Drzewosz – 114 vol.
b. Monika Kuśmierek – 101 vol.
c. Natalka Biesiada – 42 vol.

2. Do dnia 31 maja należy zwrócić wszystkie wypożyczone z biblioteki szkolnej książki.

3. Jeśli masz książki, z których już nie korzystasz przynieś je do biblioteki szkolnej. Każdy tytuł mile widziany!!! Szczególnie wdzięczni będziemy za podręczniki.